



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้าน ของชุมชนบางกระดี่

จ๋านงค้ ตรีนุมิตร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
วัน เดือน ปี..... 12 NOV 2012 สาขาการศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
เลขทะเบียน..... 242068 ปีการศึกษา 2553
เลขเรียกหนังสือ

วัน

3๑๐.๐๑๕๑3

๑344๗

2553

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

V93057

**THE TRANSMISSION OF LOCAL CULTURAL WISDOM ABOUT
TRADITIONAL FOOD OF BANGKRADEE COMMUNITY**

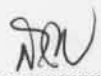
JAMNONG TRINUMITR

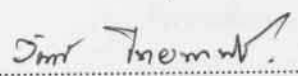
**A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for
the degree of Doctor of Philosophy in Education for Locality Development**

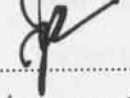
2010

Copyright of Bansomdejchaopraya Rajabhat University

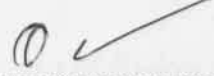
ชื่อเรื่องคุณิพนธ์ การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่
ชื่อนักศึกษา นางจันทิพย์ ศรีนุมิตร
คณะกรรมการที่ปรึกษาคุณิพนธ์

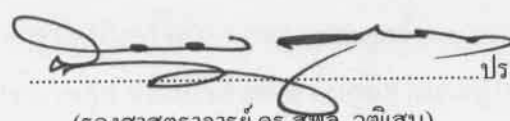

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมกมล ฉาวรกิจ)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วันดี ไทยพานิช)

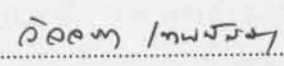

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สรายุทธ์ เศรษฐขจร)

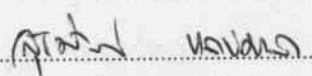
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาอนุมัติให้คุณิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาคุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น

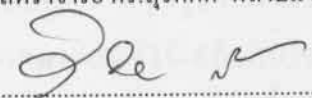

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารีวรรณ เอี่ยมสะอาด)

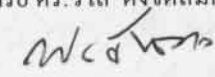

.....ประธาน โครงการปรัชญาคุษฎีบัณฑิต
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุพล ภูมิเสน)

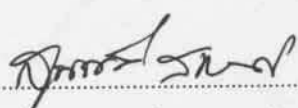
คณะกรรมการสอบคุณิพนธ์

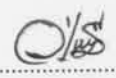

.....ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรศักดิ์ หลาบมาลา)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิไล ตั้งจิตสมคิด)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์ หารดาล)


.....กรรมการ
(ดร.สุพรรณี สมานญาติ)


.....กรรมการ ผู้แทนจากคณะกรรมการบริหาร
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิโพธิ์ วัฒนานามิตกุล) โครงการปรัชญาคุษฎีบัณฑิต

ชื่อเรื่อง	การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้าน ของชุมชนบางกระดี่
ชื่อผู้วิจัย	จันทกั ดรีนุมิตร
สาขาวิชา	การศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.สมกุต ถาวรกิจ
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร.วันดี ไทยพานิช
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สราวุธ เศรษฐขจร
ปีการศึกษา	2553

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นชุมชนบางกระดี่ เพื่อศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ และเพื่อพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชนในพื้นที่ โดยใช้วิธีสัมภาษณ์เจาะลึก สันทนากลุ่ม จากผู้เชี่ยวชาญที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนบางกระดี่ไม่ต่ำกว่า 20 ปี จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับเยาวชนในพื้นที่ที่มีอายุระหว่าง 14 – 18 ปี และสังเกตแบบมีส่วนร่วม

ผลการศึกษาพบว่า ความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นชุมชนบางกระดี่ มาปรุงอาหารมี 3 ประเภท คือ 1) อาหารคาว ได้แก่ แกงกระเจี๊ยบ แกงผักปรัง แกงลูกโยน แกงใบมะขาม แกงเลียงผักปลัง ยำชะคราม น้ำพริกป่า น้ำพริกมะขาม ปลาร้ามอย 2) อาหารหวาน ได้แก่ ขนมลูกจากอย่าง ขนมสายบัว ขนมดอกโสน ลูกจากน้ำกะทิ 3) เครื่องดื่มสมุนไพร ได้แก่ น้ำกระเจี๊ยบ น้ำใบเตย และจากการศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่สะท้อนให้เห็นถึงความชาญฉลาดทางภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เรียนรู้จากธรรมชาติที่สามารถนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาดัดแปลงทำเป็นอาหารได้อย่างเหมาะสมซึ่งมีเคล็ดลับในการปรุงอันเป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่น และรูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชนในพื้นที่โดยการจัดทำสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์เพื่อถ่ายทอดสู่เยาวชนในพื้นที่ผ่านกระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการ ผลการอบรม พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในการทำอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่เพิ่มขึ้น และมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการฝึกอบรมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

Title	The Transmission of Local Cultural Wisdom about Traditional Food of Bangkradee Community
Author	Jamnong Trinumitr
Program	The Education for locality Development
Major Advisor	Associate Professor Dr. Somkul Tharwonkit
Co-Advisor	Associate Professor Dr. Wandee Thaipanich
Co-Advisor	Assistant Professor Dr. Sarayuth Sethakhajorn
Academic Year	2010

Abstract

The purposes of this research were 1) to study the consumption popularity of traditional food with local raw-material to cooking 2) to study the local wisdom about traditional food and 3) to develop transference model to the youth through in-depth interview, focus group and group discussion from the local experts having lived in the community more than 20 years, training for the local youth aged between 14 and 18 years, and participatory observation.

The findings revealed that three types of food were considered to be locally popular : 1) savory e.g. Kang Krajeab, Kang Pakpong, Kang Lukyoan, Kang Baimakham, Kang Leang Pakplung, Yamchacraam, Namprikpah, Namprikmakham, Plarahmon 2) desserts e.g. Kanom Lukjakyang, Kanomsaibuo, Kanomdoksanuow, Lukjaknamkrati and 3) herbal beverages e.g. krajeab and Baitoey. After the study, it reflected the intellectuals of natural materials adaptation to cooking based on local identity of unique seasoning. With transmission of the knowledge using publications and electronic medias under workshop process, the attendees gained knowledge of cooking local food increasingly as well as satisfaction towards the workshop at high level.

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัย “การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่” เป็นการศึกษาและพัฒนาท้องถิ่นตามบทบาทของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมองค์ความรู้ภูมิปัญญาจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญในชุมชนที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษที่มีความชาญฉลาดในการนำวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาประกอบเป็นอาหารในชีวิตประจำวัน อันเป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่น จึงได้นำองค์ความรู้เหล่านี้มาพัฒนาเป็นสื่อภายใต้คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ โดยใช้ภูมิปัญญาเดิมเป็นฐานในการพัฒนาและทดลองเพื่อนำไปถ่ายทอดสู่เยาวชนได้เรียนรู้อัตลักษณ์ของชุมชน

คุณฉวีนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของสาขาการศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ซึ่งเป็นนโยบายของอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ที่ต้องการพัฒนาบุคลากรได้นำ TRENDS Model ลงสู่การพัฒนาท้องถิ่น โดยผู้วิจัยเปรียบเสมือนคนกลางที่ประยุกต์ความรู้สากลลงสู่ท้องถิ่นและเป็นผู้ผลิตองค์ความรู้ใหม่ให้กับสากลผ่านการวิจัยในท้องถิ่น ผู้วิจัยต้องขอขอบพระคุณอธิการบดี รองศาสตราจารย์ ดร.สุพล วุฒิสเสน ที่ให้การสนับสนุนการศึกษาในระดับปริญญาเอกครั้งนี้ที่ส่งเสริมให้ผู้วิจัยได้นำความรู้ลงสู่ปฏิบัติและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับพื้นที่ที่ศึกษาวิจัย

นอกจากนี้คุณฉวีนิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณะที่ปรึกษาอันประกอบด้วย รองศาสตราจารย์ ดร.สมกฤต ถาวรกิจ รองศาสตราจารย์ ดร.วันดี ไทยพานิช และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สรายุทธ์ เศรษฐขจร ที่ให้คำปรึกษาแนะนำด้วยดีเสมอมา และขอขอบพระคุณคณะผู้เชี่ยวชาญ ประธานชุมชน และชาวชุมชนบางกระดี่ทุกท่าน ที่ให้การต้อนรับและให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ยิ่ง ตลอดจนเจ้าของเอกสาร ตำรา เว็บไซต์ที่ผู้วิจัยนำมาอ้างอิง ขอขอบคุณครอบครัวญาติพี่น้องเพื่อนร่วมรุ่น เพื่อนร่วมงานทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบคุณฉวีนิพนธ์ที่ให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ยิ่ง คุณประโยชน์และคุณค่าอันเกิดจากคุณฉวีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมนุชาให้แก่บุพการี ครูบาอาจารย์ทุกท่านและผู้มีพระคุณทั้งหลายที่มีต่อผู้วิจัยเสมอมา

จำนงค์ ตรีนุมิตร

ธันวาคม 2553

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ช
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ข้อมูลทั่วไปของชุมชนบางกระดี่.....	9
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของมนุษย์.....	15
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น.....	18
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความรู้.....	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	50
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
การเลือกพื้นที่ศึกษาและกลุ่มเป้าหมาย.....	60
เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล.....	61
ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย.....	63
แผนการดำเนินงานวิจัย.....	67
การตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
ผลการศึกษาความนิยมในการบริโภคอาหารของชุมชนบางกระดี่.....	69
ผลการศึกษายอดความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่.....	80
ผลการพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่.....	100

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย.....	112
การอภิปรายผล.....	118
ข้อเสนอแนะ.....	124
บรรณานุกรม.....	126
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์.....	135
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ.....	139
ภาคผนวก ค รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์เบื้องต้น.....	141
ภาคผนวก ง รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์เจาะลึก.....	145
ภาคผนวก จ ข้อมูลการสัมภาษณ์เจาะลึก.....	147
ภาคผนวก ฉ ผู้เชี่ยวชาญชุดที่ 1 พิจารณาร่างและตรวจสอบต้นแบบสื่อ/โครงการถ่ายทอด... 	156
ภาคผนวก ช ผู้เชี่ยวชาญชุดที่ 2 ตรวจสอบและทดลองทำอาหารที่บ้าน.....	163
ภาคผนวก ซ รายชื่อเยาวชนผู้เข้าร่วมทดลองใช้สื่อ.....	165
ภาคผนวก ฌ การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบ.....	167
ภาคผนวก ญ การวิเคราะห์ข้อสอบหาค่าความยากและอำนาจจำแนก.....	172
ภาคผนวก ฎ โครงการและหลักสูตรการอบรม.....	186
ภาคผนวก ฏ รายชื่อเยาวชนผู้เข้าร่วมอบรม.....	190
ภาคผนวก ฐ แบบทดสอบ.....	192
ภาคผนวก ท การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการอบรม.....	195
ภาคผนวก ฑ แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรม.....	197
ภาคผนวก ฒ การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบประเมินความพึงพอใจ.....	199
ภาคผนวก ด การวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรม.....	202
ภาคผนวก ต ต้นแบบสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์.....	211
ภาคผนวก ถ รายชื่อทีมงานวิจัย.....	213
ภาคผนวก ท ประมวลภาพกิจกรรมการวิจัย.....	215
ภาคผนวก ธ การนำเสนอผลงานวิจัยในระดับชาติและนานาชาติ.....	217
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	224

สารบัญญัตราง

ตารางที่	หน้า
1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์เบื้องต้น.....	69
2 ประเภทของอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 15 อันดับแรก.....	72
3 ประเภทของอาหารคาวพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 10 อันดับแรก ที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น.....	74
4 ประเภทของอาหารหวานพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 10 อันดับแรก.....	76
5 ประเภทของอาหารหวานที่นิยมบริโภค 5 อันดับแรก ที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น.....	77
6 ประเภทของเครื่องดื่มสมุนไพรพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 5 อันดับแรก.....	78
7 ประเภทของเครื่องดื่มสมุนไพรพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 2 อันดับแรก ที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น.....	78
8 สรุปผลการศึกษาอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคจากการศึกษาเบื้องต้น.....	79
9 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์เจาะลึก.....	80
10 องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารคาวพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น จากการสัมภาษณ์เจาะลึก.....	81
11 องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารหวานพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น จากการสัมภาษณ์เจาะลึก.....	91
12 องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านเครื่องดื่มสมุนไพรพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบ ในท้องถิ่น จากการสัมภาษณ์เจาะลึก.....	96
13 สรุปองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น จากการสัมภาษณ์เจาะลึก.....	98
14 ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญในการจัดทำร่างต้นแบบสื่อและโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ.....	100
15 องค์ความรู้เกี่ยวกับความเป็นมาและคำรับ 15 ชนิด.....	101
16 ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญในการแก้ไขปรับปรุงต้นแบบสื่อและโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ.....	106
17 ผลการทดลองใช้สื่อจากการเสวนากลุ่มทดลอง.....	107
18 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบก่อนและหลังการอบรม.....	109
19 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้ารับการอบรม.....	109
20 ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม.....	110

สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัยการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่...	7
2 ระบบการปฏิบัติการของสถาบันอุดมศึกษา.....	41
3 การประเมิน โครงการทางการศึกษา.....	50
4 ขั้นตอนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่.....	66
5 การทดสอบความรู้ก่อนการอบรม.....	107
6 การบรรยายองค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน.....	107
7 การทดลองใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์.....	108
8 การฝึกปฏิบัติทำอาหารพื้นบ้าน.....	108
9 การทดสอบความรู้หลังการอบรม.....	109
10 การประเมินโครงการหลังการอบรม.....	110
11 รูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่สู่เยาวชน.....	111

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความสำคัญยิ่งต่อนานาประเทศดังคำกล่าวที่ว่า ชนใดที่ดำรงความเป็นกลุ่มหรือชนชาติ หรือประเทศมาเป็นเวลานาน ต้องมีภูมิปัญญาของกลุ่ม หรือของชนชาติ หรือของประเทศ อันอาจเรียกว่า “ภูมิปัญญาท้องถิ่น” สังคมที่ไม่มีภูมิปัญญาจะไม่สามารถดำรงอยู่ได้ ดังนั้นสังคมที่ดำรงอยู่ได้เป็นเวลานานจะต้องมีภูมิปัญญาของตน (ประเวศ วะสี, 2534 : 82) นับแต่อดีตชุมชนแต่ละชุมชนต่างก็มีวัฒนธรรมและประเพณีเป็นของตนเอง โดยวัฒนธรรมและประเพณีเหล่านั้นได้ถือกำเนิดและสืบทอดโดยคนในชุมชน กระบวนการสืบทอดเกิดขึ้นจากการที่คนในชุมชนได้สั่งสมภูมิปัญญาค้นต่าง ๆ มีการใช้และการพัฒนาที่สอดคล้องกับการดำรงชีวิต ปรับเปลี่ยน และประยุกต์จนกลายเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน เช่น การสร้างบ้านเรือน การแต่งกาย พิธีกรรมต่าง ๆ เป็นต้น อาหารการกินก็เช่นเดียวกันที่ในอดีตคนส่วนใหญ่เป็นเกษตรกรมีการกินอยู่อย่างง่าย ๆ วิธีประกอบอาหาร คือ การต้ม แกง ปิ้ง หรือย่าง ต่อมาเมื่อมีการติดต่อค้าขายกับต่างประเทศ จึงได้รับอิทธิพลทางด้านวัฒนธรรมอาหารเข้ามา เช่น วิธีการประกอบอาหารแบบผัด นึ่ง ทอด และแกงจืดต่าง ๆ จากชาวจีน การทำขนมจากไข่ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง จากชาวโปรตุเกส เป็นต้น วัฒนธรรมที่ได้รับทางด้านอาหารนั้น คนไทยได้นำมาดัดแปลงโดยใช้ส่วนผสมและเครื่องปรุงของไทย รวมทั้งปรับรสชาติให้ถูกกับรสนิยมคนไทย จึงทำให้ยังคงเอกลักษณ์ไว้ได้อย่างโดดเด่น (นภคกุล ทองนพเนื้อ และคณะ, 2544 : 1, 13)

ปัจจุบันมีการกล่าวถึงภูมิปัญญาและให้ความสำคัญมากขึ้น เพราะคำพังความรู้อย่างเดียวเริ่มไม่มั่นใจ ความรู้ย่อมทันสมัย ล้าสมัย หดสมัย แต่ภูมิปัญญาที่มนุษย์พัฒนาขึ้นเป็นเรื่องเฉพาะตัวเฉพาะถิ่น เฉพาะสังคม หรือเป็นสัจธรรมของมนุษย์โดยรวม สังคมแต่ละแห่งมีภูมิปัญญาของตน ภูมิปัญญา คือ ความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ ความเชื่อ พฤติกรรมที่สั่งสมไว้อันเป็นผลจากการปรับตัวของมนุษย์ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม (เอกวิทย์ ณ ถลาง, 2542 : 2) ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้านจึงมีคุณค่าและมีความสำคัญนานัปการต่อการพัฒนาท้องถิ่นไทย คือ 1) ภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นรากเหง้าของวัฒนธรรมไทยที่ถ่ายทอดกันมาเป็นเวลานานและเป็นมรดกที่คนไทยภูมิใจ 2) ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมโทรม ภูมิปัญญาชาวบ้านของชาวไทยได้ช่วยให้คนไทยใช้สติปัญญา ความสามารถและภาวะสร้างสรรค์มาใช้ในการแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงมาโดยตลอด 3) ภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นองค์ความรู้ที่มีขอบเขตกว้างขวางและลึกซึ้งมากซึ่งครอบคลุมคตินิยม ความรู้ ความสันทัด การรู้เท่าเทียมธรรมชาติของสรรพสิ่งรอบตัว และการเลือกเฟ้นความคิด วิธีการ มาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างได้ผลดี 4) การเชื่อมโยงความรู้

ประสบการณ์จากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งและจากชุมชนหนึ่งไปสู่อีกชุมชนหนึ่งอย่างไม่ขาดสาย 5) ภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นการศึกษา ค้นคว้า และเรียนรู้แบบเชิงประจักษ์จากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีการทดสอบจากประสบการณ์จริง จนกว่าจะหาข้อสรุปที่ชัดเจนและสืบทอดต่อกันไป 6) การถ่ายทอดความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และการปฏิสัมพันธ์รูปแบบต่าง ๆ ในหลายสาขามาผสมผสานกัน ภูมิปัญญาชาวบ้านจึงนับว่าเป็นการเรียนรู้แบบองค์รวมที่ปัจจุบันเรียกว่า การเรียนรู้แบบบูรณาการ 7) วิธีการถ่ายทอดประสบการณ์ตรงจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งโดยการทำให้ดู ให้ลงมือทำและให้เลียนแบบที่ดีของภูมิปัญญาชาวบ้านที่ยึดถือปฏิบัติมา (ไพพรรณ เกียรติโชติชัย, 2541 : 141 – 142)

การนำภูมิปัญญามาใช้ในสังคมไทยก็เพื่อความอยู่รอดหรือดำรงชีวิตอย่างพอเพียงและมีความสุข เพื่อแสวงหาทางเลือกใหม่และนำภูมิปัญญาไทยมาผสมผสานกับความรู้หรือวิทยาการสมัยใหม่จนเกิดภูมิปัญญาที่เป็นทางเลือกใหม่และนำมาใช้ประโยชน์ต่อมนุษย์ได้มากขึ้น และเพื่อดำรงรักษาเอกลักษณ์ของชุมชน ท้องถิ่นและความเป็นชาติ โดยอนุรักษ์ภูมิปัญญาดังกล่าวไว้เป็นมรดกทางสังคมแก่คนรุ่นหลังต่อไป ซึ่งลักษณะของภูมิปัญญาแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะที่เป็นรูปธรรม เช่น อาหาร เครื่องดนตรี หัตถกรรม การเกษตรกรรม ศิลปะแขนงต่าง ๆ ฯลฯ ลักษณะที่เป็นนามธรรม เช่น ปรัชญาในการดำเนินชีวิตหรือโลกทัศน์ของชุมชนนั้น ๆ อาทิ ค่านิยม เรื่องราวการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น ภูมิปัญญาท้องถิ่นเหล่านี้จะถูกถ่ายทอดสู่บุคคลต่าง ๆ โดยการถ่ายทอดภูมิปัญญาไปสู่เด็กจะใช้วิธีเล่านิทาน การละเล่น การทำให้ดู ฯลฯ ส่วนการถ่ายทอดภูมิปัญญาไปสู่ผู้ใหญ่มีทั้งแบบจดบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรและแบบไม่เป็นลายลักษณ์อักษร โดยวิธีบอกเล่า การละเล่น การแสดงหรือทำให้ดู เป็นต้น ซึ่งในประเทศไทยมีแนวทางอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นสืบต่อกันมาด้วยวิธี 1) การค้นคว้าวิจัย คือ การศึกษา เก็บรวบรวมเป็นหมวดหมู่และจัดพิมพ์เป็นหนังสือและสื่อต่าง ๆ เพื่อให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาและนำไปใช้ประโยชน์ 2) การอนุรักษ์และฟื้นฟู โดยการจัดกิจกรรมเผยแพร่เพื่อปลูกจิตสำนึกให้คนในท้องถิ่นสำนึกในคุณค่าของภูมิปัญญา 3) การพัฒนา ด้วยวิธีการนำมาแก้ไขปรับปรุงคุณภาพหรือประสิทธิภาพและใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพและการดำเนินชีวิตประจำวัน และ 4) การถ่ายทอด ด้วยการจัดกิจกรรมถ่ายทอดให้ความรู้ ฝึกทักษะ วิธีการทำเพื่อให้คนรุ่นใหม่รับสืบทอดต่อมิให้สูญหาย (<http://www.krunkorn.th.gs>, 2551)

จะเห็นได้ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นความรู้เชิงบูรณาการที่เชื่อมโยงทั้งระบบไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม เป็นภูมิปัญญาที่เกิดจากการสะสมองค์ความรู้ผ่านกระบวนการถ่ายทอด มีการพัฒนาและปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามยุคสมัยและสิ่งแวดล้อม ภูมิปัญญาจึงเป็นความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และศักยภาพในการแก้ปัญหาของคนในท้องถิ่นที่สืบทอดต่อกันมาจากอดีตถึงปัจจุบันและทันสมัย ชุมชนบางกระดี่ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร นับเป็นชุมชนหนึ่งที่มีภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาจากอดีตสู่ปัจจุบัน เป็นชุมชนที่อยู่ริมน้ำตั้งบ้านเรือนอยู่สองฟากคลองสนามไชย หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “คลองบางกระดี่” จัดแบ่งพื้นที่การปกครองออกเป็นหมู่ที่ 2 หมู่ที่ 8

และหมู่ที่ 9 แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ที่ยังคงรักษาวัฒนธรรมประเพณีดั้งเดิมไว้ได้ดี (องค์ บรรจุน, 2551 : 193) ถึงแม้ว่าจะรักษาวัฒนธรรมประเพณีดั้งเดิมไว้ได้แต่ปัจจุบันมีแนวโน้มว่ากิจกรรม วัฒนธรรม ประเพณีต่าง ๆ เริ่มลดน้อยถอยลง ตามความคิดเห็นของสมนึก มอญตะ คณะกรรมการบริหารสภาวัฒนธรรมเขตบางขุนเทียน ที่กล่าวว่า “.....ความเจริญเข้าสู่ชุมชนมอญบางกระดี่มากขึ้น คนในชุมชนมีการศึกษาออกไปรับราชการหรือทำงานภายนอกหมู่บ้านมากขึ้น โอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมประเพณี วัฒนธรรมบางอย่างลดน้อยลง.....” (สำนักงานเขตบางขุนเทียน, 2551 : 141) และพงษ์ศักดิ์ พันธุ์สวัสดิ์ ผู้อำนวยการเขตบางขุนเทียน ได้กล่าวถึงปัญหาเยาวชนรุ่นใหม่ ที่นับวันจะไม่รู้จักภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมของตน จากคำกล่าวที่ว่า “.....วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตชุมชนที่ดั้งเดิมที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน สมควรให้อุชนรุ่นหลังจะได้ธำรงรักษาให้คงอยู่เขตบางขุนเทียนและสังคมไทยตลอดไป แต่เป็นที่น่าเสียดายที่ปัจจุบันวัฒนธรรมและประเพณีต่าง ๆ เหล่านั้น นับวันจะลดน้อยถอยลง บางอย่างสูญหายไปบ้างแล้วก็มี ทั้งนี้เพราะวัฒนธรรมต่างชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมตะวันตกที่ไม่เหมาะสมกับสภาพของสังคมไทยที่ปรากฏตามสื่อต่าง ๆ กำลังเป็นที่นิยมของคนทั่วไป ทำให้เยาวชนรุ่นใหม่นำมาลอกเลียนแบบเพราะเกรงว่าจะไม่ทันสมัยจนทำให้เกือบจะไม่รู้จักวัฒนธรรมของตน...” (สำนักงานเขตบางขุนเทียน, 2551 : 5, 20)

จากประเด็นดังกล่าว ชุมชนบางกระดี่ในพื้นที่บางขุนเทียนนับว่าเป็นชุมชนที่มีความเข้มแข็งทางภูมิปัญญาด้านวัฒนธรรมที่สืบทอดมาอย่างต่อเนื่อง แต่ปัจจุบันเยาวชนในชุมชนเริ่มหลงลืมภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมที่เป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่นซึ่งเป็นวิถีชีวิตชุมชนอันดั้งเดิม โดยเฉพาะอย่างยิ่งภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน คือ แกงลูกโยน แกงกระเจี๊ยบ เป็นต้น (อำไพ วิทยวิโรจน์, 2551 : 2) ที่ควรสืบสานให้คงอยู่เป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่นพื้นที่เขตบางขุนเทียน และสังคมไทย ประกอบกับเป็นพื้นที่ที่องค์กรในท้องถิ่นต้องการให้ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่องดังกล่าวเพื่อเป็นการส่งเสริมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชนได้สืบสานสู่เยาวชนในพื้นที่ ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคของชุมชนบางกระดี่ ศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านที่ยังคงอยู่ในปัจจุบันของชุมชนบางกระดี่ และพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชนในพื้นที่ได้เรียนรู้ สืบสาน และภาคภูมิใจในวัฒนธรรมอันเป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่
2. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบหลักในท้องถิ่นของชุมชนบางกระดี่

3. เพื่อพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่สู่เยาวชนในพื้นที่

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ เพื่อศึกษาความนิยมในการบริโภคอาหารของชุมชนบางกระดี่ ศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ และพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ในพื้นที่เขตบางขุนเทียน โดยกำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1. **ขอบเขตด้านเนื้อหา** อาหารพื้นบ้านที่ศึกษาความนิยมในการบริโภคของชุมชนบางกระดี่ มี 3 ประเภท คือ อาหารคาว อาหารหวาน และน้ำดื่มสมุนไพร ทั้งนี้ยึดหลักใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นโดยค้นหาภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับตำรับอาหาร คุณประโยชน์ของอาหารและวิธีการถ่ายทอด สำหรับรูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านพัฒนาจากแนวคิดการจัดการความรู้ ซึ่งประกอบด้วย คน เทคโนโลยี และกระบวนการจัดการความรู้ ซึ่งครอบคลุมการถ่ายทอดทางสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และการอบรมเชิงปฏิบัติการ

2. **ขอบเขตด้านพื้นที่** พื้นที่ศึกษาใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง โดยเลือกพื้นที่ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำบ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย หมู่ที่ 2 หมู่ที่ 8 และหมู่ที่ 9 เพราะเป็นชุมชนเป้าหมายที่มีวิถีชีวิตของชาวไทยมอญแห่งเดียวในกรุงเทพมหานครที่ยังคงมีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชนที่น่าวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่นมาปรุงอาหาร

3. **ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย** ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

3.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นบุคคลดั้งเดิมในพื้นที่ที่มีความรอบรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านในพื้นที่ เช่น แม่บ้านหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนบางกระดี่ไม่น้อยกว่า 20 ปี

3.2 กลุ่มผู้ทดลองใช้สื่อ คือ กลุ่มเยาวชนที่สนใจเข้าร่วมโครงการและมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนบางกระดี่ หรือชุมชนใกล้เคียง ที่มีอายุระหว่าง 14 – 18 ปี จำนวน 30 คน

3.3 กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ คือ กลุ่มเยาวชนที่สนใจเข้าร่วมโครงการและมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนบางกระดี่ และเป็นบุคคลที่ไม่ซ้ำซ้อนกับกลุ่มทดลองใช้สื่อ ที่มีอายุระหว่าง 14 – 18 ปี จำนวน 30 คน

4. **ขอบเขตด้านเวลาทดลอง** ในการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มผู้ทดลองใช้สื่อและกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเป็นเวลา 1 วัน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่
2. ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่
3. ได้รูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่และปรับประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอื่น ๆ ในท้องถิ่นอื่นต่อไป
4. ได้ค้นแบบสื่อการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชนในพื้นที่ชุมชนบางกระดี่ได้นำไปใช้ประโยชน์
5. ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่เพื่อให้เยาวชนได้สืบสานภูมิปัญญาต่อไป
6. ผลงานวิจัยครั้งนี้ สามารถเป็นต้นแบบให้สภาวัฒนธรรมเขตบางขุนเทียนและชุมชนบางกระดี่ได้ใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมการบริโภคอาหารพื้นบ้านและส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน
7. ส่งเสริมบทบาทของมหาวิทยาลัยด้านการวิจัยท้องถิ่นและสอดคล้องกับกลุ่มมหาวิทยาลัยที่เน้นการผลิตบัณฑิตและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
8. ส่งเสริมแนวคิด TRENDS Model ไปสู่การพัฒนาท้องถิ่นด้วยการศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ได้ถ่ายทอดสู่เยาวชนในพื้นที่

นิยามศัพท์เฉพาะ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรม หมายถึง วิถีชีวิตของคนในชุมชนที่ปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันจนเกิดเป็นองค์ความรู้หรือประสบการณ์และปรับเปลี่ยนตามสภาพแวดล้อมของชุมชนตามยุคสมัย

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่คนในชุมชนบางกระดี่ใช้ส่วนผสมหรือวัตถุดิบหลักจากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่นนำมาปรุงอาหารตามกรรมวิธีจากความรู้และประสบการณ์ของคนในชุมชนที่สืบทอดมาเป็นวัฒนธรรมภายในชุมชน

ความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้าน หมายถึง ความชอบหรือความพึงพอใจของคนในชุมชนบางกระดี่ที่บริโภคอาหารพื้นบ้านในชีวิตประจำวัน ได้แก่ อาหารลาว อาหารหวาน และน้ำดื่มสมุนไพร เป็นต้น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน หมายถึง องค์ความรู้หรือประสบการณ์ของคนในชุมชนที่เกิดและพัฒนาขึ้นจากการสั่งสมประสบการณ์อย่างบูรณาการผ่านกระบวนการถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น โดยมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของชุมชนตามยุคสมัย เช่น วิธีการทำอาหาร เคล็ดลับการทำอาหาร ส่วนผสมอาหาร และคุณค่าของอาหาร เป็นต้น

การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน หมายถึง วิธีการส่งต่อองค์ความรู้หรือประสบการณ์ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของคนในชุมชนบางกระเดี่สู่เยาวชนในพื้นที่ได้เกิดความรู้ความเข้าใจและนำไปปฏิบัติ โดยใช้ต้นแบบสื่อที่พัฒนาขึ้นจากการศึกษาองค์ความรู้เดิมหรือภูมิปัญญาจากผู้เชี่ยวชาญในชุมชนนำมาเป็นฐานในการจัดทำสื่อและถ่ายทอดสู่เยาวชนด้วยวิธีการอบรมเชิงปฏิบัติการ

รูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน หมายถึง กระบวนการนำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระเดี่ มาจัดทำสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์และถ่ายทอดสู่เยาวชนในพื้นที่ด้วยวิธีจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ ตลอดจนประเมินผลโครงการ

ต้นแบบสื่อในการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน หมายถึง สื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่สร้างขึ้นจากการรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับวิธีการทำ ส่วนผสมและเคล็ดลับการทำอาหารพื้นบ้านชุมชนบางกระเดี่ที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น โดยศึกษาจากผู้รู้ในชุมชนซึ่งผ่านการทดลองทำและตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อนำไปถ่ายทอดสู่เยาวชนในพื้นที่

ชุมชนบางกระเดี่ หมายถึง พื้นที่ในการศึกษาการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านที่ยังคงมีอยู่จากอดีตถึงปัจจุบันของคนในชุมชนบางกระเดี่ โดยศึกษาจากแม่บ้านหรือผู้เชี่ยวชาญ ผู้นำชุมชน ที่อาศัยอยู่ ณ หมู่ที่ 2 หมู่ที่ 8 และหมู่ที่ 9 แขวงสามเฒ่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาสนับสนุนการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พอสรุปเป็นกรอบแนวคิด ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นและการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อนำแนวคิดจากนักวิชาการต่าง ๆ นำมาสรุปและให้ความหมายของคำว่า “การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน ” คำว่า “ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน ” เป็นต้น

2. ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาสนับสนุนประเด็นข้อคำถามการศึกษภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน เช่น แหล่งที่มาของอาหาร โอกาสในการบริโภค ลักษณะและส่วนผสมอาหาร ขั้นตอนและเคล็ดลับการทำอาหาร คุณค่าของอาหาร และการถ่ายทอดการทำอาหาร เป็นต้น

3. ศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีการสร้างปัญญา และทฤษฎีหน้าที่นิยม เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ หรือสนับสนุนผลจากงานวิจัยในครั้งนี้ ว่ามีความสอดคล้องหรือเป็นไปตามทฤษฎีที่นำมาสนับสนุนหรือไม่ อย่างไร

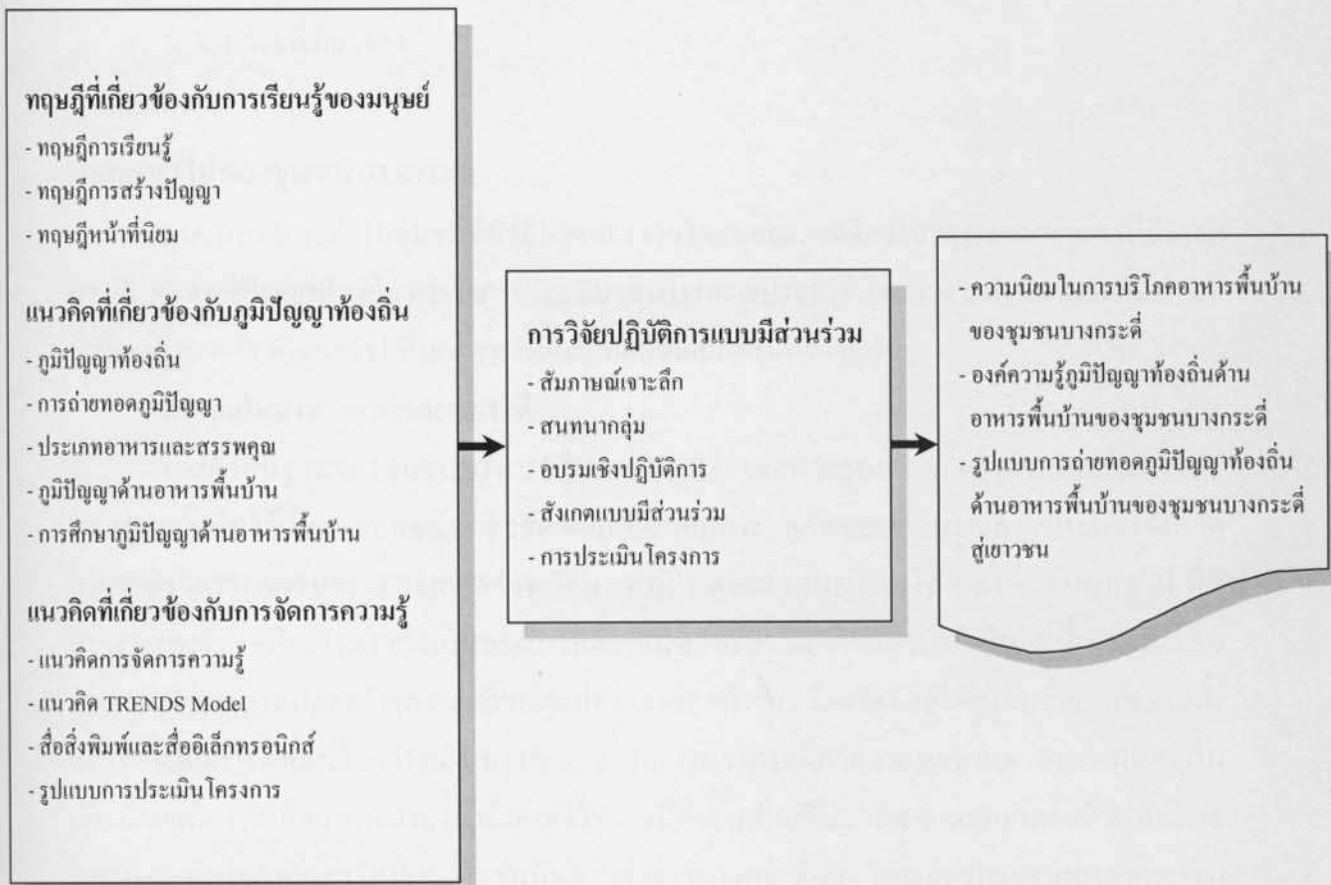
4. ศึกษาแนวคิดการจัดการความรู้ เพื่อนำมาสนับสนุนการรวบรวมองค์ความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมที่ฝังอยู่ในตัวแม่บ้านหรือผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่ นำมาเรียบเรียงสรุปไว้ที่

เดียวกัน เพื่อเป็นช่องทางในการรับรู้และเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านให้กับเยาวชนในพื้นที่และสนับสนุนการระดมความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

5. ศึกษาแนวคิด TRENDS Model เพื่อนำมาสนับสนุนขบวนการนำส่งความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของคนในชุมชนบางกระดี่ลงสู่เยาวชนในพื้นที่ โดยการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้อง รวบรวมข้อมูลในท้องถิ่น ทดสอบหรือทดลองหาความถูกต้อง นำมาพัฒนาให้เหมาะสม และถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชน

6. ศึกษาสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อนำมาสนับสนุนการจัดทำสื่อสิ่งพิมพ์ฉบับพกพาในชื่อว่า “คำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนบางกระดี่” และการพัฒนาสื่ออิเล็กทรอนิกส์เพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับวิธีการทำอาหารพื้นบ้านเพื่อเป็นสื่อในการถ่ายทอดความรู้ให้กับกลุ่มเยาวชน

7. ศึกษารูปแบบการประเมิน โครงการ เพื่อนำมาสนับสนุนการจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการในเรื่องการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านให้กับเยาวชน เพื่อให้การดำเนินโครงการมีความเหมาะสมตามหลักการ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัยการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้าน
ของชุมชนบางกระดี่

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อศึกษาความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้าน ศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน และพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาสนับสนุนงานวิจัยและเป็นแนวทางพัฒนากรอบแนวคิด ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของชุมชนบางกระดี่
2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของมนุษย์
3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น
4. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความรู้
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ข้อมูลทั่วไปของชุมชนบางกระดี่

ชุมชนบางกระดี่เป็นชุมชนที่มีวิถีชีวิตของชาวไทยมอญแห่งเดียวในกรุงเทพมหานครที่ยังคงมีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมที่น่าสนใจหลายประการ โดยเฉพาะด้านอาหารพื้นบ้านที่นำวัตถุดิบจากท้องถิ่นมาปรุงเป็นอาหารที่ได้สืบทอดจากอดีตจนถึงปัจจุบัน

ความเป็นมาของชุมชนบางกระดี่

การตั้งถิ่นฐานของชุมชนบางกระดี่ แขวงสามค่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ไม่มีหลักฐานบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษรชัดเจนเหมือนกับการอพยพของชาวมอญพระประแดงจังหวัดสมุทรปราการ ชาวมอญเกาะเกร็ดจังหวัดนนทบุรี และชาวมอญสามโคก จังหวัดปทุมธานี ที่มีการอพยพเข้ามาเมืองไทยอย่างเป็นทางการและเป็นที่ต้องประสงค์ของกษัตริย์ในยุคนั้น ๆ เพื่อเป็นแรงงาน ทำราชการ และสร้างความเข้มแข็งแก่พระราชอาณาจักร โดยจัดที่อยู่ให้เป็นหลักแหล่งรวมทั้งมีการบันทึกการอพยพไว้อย่างเป็นทางการ ชาวมอญบางกระดี่คาดว่าอพยพมาจากชุมชนมอญในเมืองไทยเพื่อหาหลักแหล่งทำมาหากินแห่งใหม่ เนื่องจากถิ่นเดิมแออัด ขาดแคลนพื้นที่ทำกินและแสวงหาแหล่งทรัพยากรใหม่ ๆ จึงสันนิษฐานว่าชาวบางกระดี่ส่วนใหญ่แพร่กระจายมาจากชุมชนมอญในจังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งมีหลักฐานการตั้งชุมชนมาอย่างน้อยตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 3 กล่าวคือ พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดฯ ให้สร้างป้อมและชุดคลองสุนัขหอน และขุดคลองรวมอู

เจ้าพระยามหาโยธาไปทำมาหากินที่จังหวัดสมุทรสาคร เมื่อ พ.ศ. 2371 รวมทั้งนิราศเมืองเพชรของสุนทรภู่ ซึ่งแต่งในสมัยรัชกาลที่ 3 เมื่อ พ.ศ. 2376 กล่าวว่า

“ ถึงเขตแขวงแหล่งหล้าสุนัขหอน
เรือสลอนลอยรือถ่อไสว
ทั้งฟุ้งแพแห่ซ้อนแจ่มมอญไทย
บ้างมาไปปะกันเสียงครื้นครื้น ”

แสดงว่ามีชุมชนมอญเกิดขึ้นในจังหวัดสมุทรสาคร ย่านมหาชัย และคลองสุนัขหอนอย่างน้อยตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 3 ประกอบกับพื้นที่ของชุมชนมอญที่มหาชัยและคลองสุนัขหอนเป็นเขตแดนต่อเนื่องกัน สามารถไปมาหาสู่กันได้ง่ายโดยอาศัยคลองสนามไชยเป็นเส้นทางสัญจรหลัก ประกอบกับชุมชนมอญที่มหาชัยและคลองสุนัขหอนเป็นชุมชนมอญขนาดใหญ่ ต่อมาระยะหลังเกิดความแออัดขาดแคลนที่ทำกิน จึงมีการขยับขยายเพื่อจับจองที่ทำกินยังแหล่งใหม่ที่มีทรัพยากรอุดมสมบูรณ์กว่า ซึ่งเมื่อย้ายมาที่บางกระดี่ก็ยังสามารถประกอบอาชีพเดิมที่เคยอยู่มหาชัยและคลองสุนัขหอนได้ คือ เย็บจาก ตัดฟืน เเผาถ่าน อีกทั้งใกล้แหล่งค้าขายสินค้า คือ ปากเกร็ด สาม โลก ที่ต้องการฟืนและจากการทำเครื่องปั้นดินเผา ต่อมามีการติดต่อค้าขายกันระหว่างชุมชน จึงมีชาวมอญอีกส่วนหนึ่งโยกย้ายมาอยู่ที่บางกระดี่เพิ่มเติมจากการแต่งงานและการค้าขายประกอบอาชีพกับชาวมอญสาม โลก ปากเกร็ด พระประแดง และย่านบางไส้ไก่ กรุงเทพมหานคร (องค์ บรรจุน, 2551 : 191 - 192)

ประชนชุมชนบางกระดี่ได้กล่าวถึงความเป็นมาของชุมชนในทิศทางเดียวกันกับองค์ บรรจุน คือ ชุมชนบางกระดี่เกิดจากความจำเป็นที่ต้องการหาพื้นที่หรือแหล่งทำมาหากินเพิ่มขึ้นของชุมชนที่ตั้งถิ่นฐานอยู่บริเวณใกล้อ่าวไทย ดังนั้นชุมชนบางกระดี่จึงเกิดขึ้นจากการขยายที่ทำมาหากินของกลุ่มมอญบ้านแพ้วจังหวัดสมุทรสาคร และชาวมอญปากลัด จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งติดต่อสัมพันธ์กันโดยอาศัยคลองมหาชัยเป็นเส้นทางคมนาคม ประกอบกับพื้นที่บริเวณแถบแสมดำเป็นป่าชายเลนและป่าจากที่มีความอุดมสมบูรณ์และเหมาะที่จะเป็นแหล่งวัตถุดิบในการประกอบอาชีพและแหล่งอาหารได้เป็นอย่างดี จึงทยอยอพยพมาตั้งถิ่นฐานกันมากขึ้นจนกลายเป็นชุมชนในปัจจุบัน ส่วนคำว่า “บางกระดี่” คำว่า “บาง” เป็นชื่อเรียกของชุมชนหรือหมู่บ้านในอดีตและคำว่า “กระดี่” สันนิษฐานว่าอาจมาจากในชุมชนมีปลากระดี่เป็นจำนวนมาก (อนันต์ เลียงบำรุง, 2552 : สัมภาษณ์) และจากการศึกษางานวิจัยพบว่า ชาวมอญบางกระดี่มีสายสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับมอญปากลัด พระประแดง มอญสาม โลก และมอญปากเกร็ด นนทบุรี รวมทั้งมอญในแถบอำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร และแถบบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ซึ่งชาวมอญส่วนหนึ่งใช้นามสกุลที่บ่งบอกถึงเชื้อชาติและถิ่นที่อยู่ ได้แก่ มะคนมมอญ มอญคะ และปุงบางกระดี่ เป็นต้น (พลับพลึง คงชนะ, 2541 : 24) ซึ่งข้อมูลใกล้เคียงกับธวัชพงศ์ มอญคะ ที่ว่า “...เวลาสมุทรสาครจะรำผีบ้างที่มอญบางกระดี่ยังต้องไปเพราะใช้นามสกุลเดียวกัน อย่างมอญบางกระดี่บ้านผมเนี่ย ถ้าบางกระดี่รำผี ทางโน้นก็ต้องมา ก็รู้แหละว่าเราอพยพมาจากที่นู่นมาตั้งถิ่น

ฐานหากินที่นี่...” และยังได้กล่าวถึง คลองสนามไชย ที่เชื่อมต่อระหว่างแม่น้ำเจ้าพระยากับแม่น้ำท่าจีน แม่น้ำท่าจีนและแม่น้ำแม่กลอง ซึ่งเป็นเส้นทางหลักในการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน เพราะชุมชนมอญ จะมีความเป็นเครือญาติผ่านการนับถือผีบรรพบุรุษ ทำให้ความสัมพันธ์ถือปฏิบัติกันมา ส่งผลให้ญาติพี่น้องที่อยู่คนละพื้นที่ได้มีความสัมพันธ์กันมาแต่อดีต โดยอาศัยเส้นทางคมนาคมทางน้ำดังกล่าว (ธวัชพงศ์ มอญคะ, 2552 : สัมภาษณ์)

อาจกล่าวได้ว่า ชุมชนบางกระดี่เป็นชุมชนที่เกิดจากพื้นฐานคนเชื้อสายมอญละแวกฝั่งธนบุรี สมุทรปราการ และสมุทรสาคร ได้อพยพย้ายถิ่นมาร่วมกันตั้งถิ่นฐานเป็นชุมชนบางกระดี่ โดยส่วนใหญ่อพยพมาจากชุมชนมอญในจังหวัดสมุทรสาครย่านมหาชัยและคลองสุนัขหอน ซึ่งเป็นชุมชนมอญที่มีขนาดใหญ่และมีเขตแดนต่อเนื่องกัน สามารถไปมาหาสู่กัน โดยอาศัยคลองสนามไชยเป็นเส้นทางคมนาคม ต่อมาชุมชนเกิดความแออัดจึงขาดแคลนพื้นที่ทำมาหากิน จำเป็นต้องย้ายถิ่นฐานเพื่อหาแหล่งทรัพยากรที่มีความอุดมสมบูรณ์แห่งใหม่ในการดำรงชีพและสามารถประกอบอาชีพเดิมได้ ซึ่งมีการรับวัฒนธรรมผ่านระบบความสัมพันธ์ที่เป็นเครือญาติ มีการใช้ประเพณี ศาสนา ภาษา และความเชื่อร่วมกัน โดยมีแม่น้ำลำคลองเป็นเส้นทางในการติดต่อสัมพันธ์กัน

สภาพทั่วไปของชุมชนบางกระดี่

ชุมชนบางกระดี่เป็นชุมชนที่ตั้งอยู่ในแขวงแสมดำ มีพื้นที่ติดสองฝั่งคลองสนามไชย เป็นพื้นที่ราบลุ่มน้ำท่วมถึง ประกอบด้วย 3 ชุมชน คือ หมู่ที่ 2 หมู่ที่ 8 และหมู่ที่ 9 อาณาเขตทิศเหนือติดต่อกับบ้านสะแกงามและถนนพระราม 2 ทิศใต้ติดต่อกับป่าจากและชายฝั่งทะเล ทิศตะวันออกติดต่อกับบ้านสะแกงาม และทิศตะวันตกติดต่อกับบ้านโคกขาม จังหวัดสมุทรสาคร (มาลา สอนลำแดง, 2552 : สัมภาษณ์) วิถีชีวิตของชุมชนบางกระดี่แต่เดิมชาวบางกระดี่มีอาชีพทำนา ตัดฟืน เย็บจาก และจับสัตว์น้ำ แต่ในปัจจุบันพื้นที่ส่วนใหญ่ถูกขายให้นายทุนเพื่อสร้างโรงงานอุตสาหกรรม การประกอบอาชีพทางการเกษตรจึงเปลี่ยนเป็นทำงานโรงงานอุตสาหกรรม รับราชการ ปลูกบ้านให้คนเช่า ทำบ่อปลา เลี้ยงกุ้ง เย็บจาก เป็นต้น ปัจจุบันอาชีพทำนาเลิกทำเพราะธรรมชาติไม่เอื้ออำนวย จากคำกล่าวของธวัชพงศ์ มอญคะที่ว่า “...ที่นี้มันน้ำเค็มทำนาไม่ได้ ทำแล้วต้องอาศัย ดิน ฟ้า อากาศ อาศัยฝน ถ้าปีไหนฝนแล้งนาก็เสีย เพราะจะเปิดน้ำเข้ามาไม่ได้เพราะเป็นน้ำเค็ม ก็เลยเลิกการทำนาเก็บแต่พื้นที่ป่าจากไว้ ... “ (ธวัชพงศ์ มอญคะ, 2552 : สัมภาษณ์)

ปัจจุบันจำนวนประชากรของชุมชนบางกระดี่ที่อาศัยอยู่บริเวณ หมู่ที่ 2 หมู่ที่ 8 และหมู่ที่ 9 มีจำนวนประมาณ 5,965 คน จากจำนวน 1,722 ครัวเรือน จำแนกออกเป็น หมู่ที่ 2 มีจำนวนประชากร 3,722 คน จาก 1,213 ครัวเรือน เป็นเพศชาย 1,819 คน และเพศหญิง 1,903 คน หมู่ที่ 8 มีจำนวนประชากร 1,337 คน จาก 336 ครัวเรือน เป็นเพศชาย 636 คน และเพศหญิง 701 คน และหมู่ที่ 9 มีจำนวนประชากร 906 คน จาก 173 ครัวเรือน เป็นเพศชาย 465 คน และเพศหญิง 441 คน (สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง เขตบางขุนเทียน) ซึ่งเป็นข้อมูลที่ใกล้เคียงกับประธานชุมชน

โดยระบุว่า ชุมชนบางกระดี่ตั้งอยู่ริมคลองสนามไชย ประกอบด้วย หมู่ 2 หมู่ 8 และหมู่ 9 ซึ่งหมู่ 8 และหมู่ 9 จะอยู่ฝักฝั่งคลองเดียวกันและเป็นที่ตั้งของวัดบางกระดี่ซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตใจของชุมชน ส่วนหมู่ 2 ตั้งคนละฝั่งคลองสนามไชย มีจำนวนครัวเรือนรวม 1,756 ครัวเรือน เป็นเพศชาย 3,070 คน และเพศหญิง 3,133 คน รวมประชากร 6,203 คน และในจำนวนนี้เป็นชาวมอญไม่ต่ำกว่า 5,000 คน (อนันต์ เลียงบำรุง, 2552 : สัมภาษณ์) จำนวนครัวเรือนดังกล่าวใกล้เคียงกับคำบอกเล่าของชัชพงศ์ มอญคะที่ว่า “.....ชุมชนเรามีแต่่มอญล้วน 1,700 หลังคาเรือน เราไม่มีชาติอื่นปนเลย มอญ 3 หมู่ก็คือ หมู่ 8 หมู่ 9 ฝั่งนั้นทั้งหมดคือ หมู่ 2 ที่นั้นก็ยังมีผสมความเจริญมันเข้าไปเยอะ ของเรายังไม่ค่อยยอมเรื่อง ความเจริญ ยังเนี่ยเขาจะทำถนนให้รถยนต์เข้าได้เราก็ไม่ยอม....” (ชัชพงศ์ มอญคะ, 2552 : สัมภาษณ์)

พื้นที่ของชุมชนบางกระดี่ในภาพรวมส่วนใหญ่เป็นอาคารที่พักอาศัยที่สร้างมาแต่เดิมมีลักษณะเป็นบ้านเรือนไทย และมีอาคารพาณิชย์กึ่งที่พักอาศัยที่สร้างขึ้นใหม่ มีทั้งลักษณะเป็นบ้านเรือนไทยประยุกต์ที่มีได้ดูสูงเป็นร้านขายของและลักษณะอาคารพาณิชย์ พื้นที่โดยรอบด้านหน้า ด้านข้างของชุมชนเป็นหมู่บ้านจัดสรร และมีโรงงานอุตสาหกรรมอยู่ถัดออกไปเรียงรายเป็นระยะตามถนน บางกระดี่จนถึงปากทางถนนพระราม 2 ส่วนพื้นที่ด้านใต้ของชุมชนจะเป็นพื้นที่ป่าจาก ประชาชนชุมชนได้กล่าวถึงพื้นที่ของหมู่ 2 หมู่ 8 และหมู่ 9 ว่ามีพื้นที่รวมประมาณ 47 ไร่ ซึ่งแบ่งออกเป็นพื้นที่หมู่ 2 ประมาณ 20 ไร่ ส่วนใหญ่เป็นบ้านเรือนไทยที่มีการประยุกต์และเป็นอาคารพาณิชย์กึ่งที่พักอาศัยบริเวณที่ติดถนน ส่วนด้านหน้าและด้านในมีหมู่บ้านจัดสรรที่คนไทยย้ายถิ่นฐานเข้ามาอยู่อาศัยเป็นส่วนใหญ่ พื้นที่หมู่ 8 ประมาณ 15 ไร่ ส่วนใหญ่เป็นบ้านเรือนไทยและบ้านเรือนจิวธรรมดา ชาวชุมชนส่วนใหญ่เป็นชาวมอญที่อพยพมาดั้งเดิม บริเวณด้านหลังชุมชนจะเป็นป่าจากที่มีถนนคันไว้ ด้านในชุมชนมีวัดบางกระดี่และโรงเรียนวัดบางกระดี่ซึ่งเป็นศูนย์กลางของชุมชน สำหรับพื้นที่หมู่ 9 ประมาณ 12 ไร่ ส่วนใหญ่เป็นเรือนไทยและเรือนจิวธรรมดา มีเรือนเครื่องผูกวัสดุบุผนังงูหลังคาจากบ้าง และท้ายชุมชนจะติดพื้นที่ป่าจาก (อนันต์ เลียงบำรุง, 2552 : สัมภาษณ์)

ปัจจุบันชาวชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าในอดีต เพราะมีรายได้เพิ่มขึ้นเนื่องจากการเข้ามาของโรงงานอุตสาหกรรมและสาธาณูปโภคครบครัน นอกจากจะมีวัดบางกระดี่ที่เป็นศูนย์กลางรวมจิตใจของชุมชนแล้วภายในชุมชนยังมีโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร 1 แห่ง สถานีอนามัย 1 แห่ง พิพิธภัณฑ์ท้องถิ่น และถนนซอยแยกจากถนนพระราม 2 หรือถนนธนบุรีปากท่อ ช่วงกิโลเมตรที่ 10 ระยะทาง 3 กิโลเมตร เข้าถึงชุมชน ซึ่งทำให้การคมนาคมสะดวกกว่าสมัยก่อนที่ใช้ทางน้ำเป็นหลักในการสัญจร

สถานที่ที่สำคัญของชุมชนที่ชาวบางกระดี่ให้ความสำคัญซึ่งเป็นวิถีชีวิตและเอกลักษณ์ร่วมกันในการดำเนินชีวิตของชาวชุมชนได้มีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในท้องถิ่น (อนันต์ เลียงบำรุง, 2552 : 122 -124) มีดังนี้

1) วัดบางกระดี่ เป็นวัดที่สร้างประมาณ พ.ศ. 2420 ตามประวัติที่กล่าวกันมาว่าเจ้าอาวาสรูปแรกนามว่าพระอาจารย์เฒ่า ท่านเคยเป็นทาสในเรือนของเจ้านายสมัยเก่าคนหนึ่ง เมื่อมีอายุมากได้ขออนุญาตเจ้านายออกบวช เจ้านายอนุญาตและยกที่ดินให้สร้างวัดบางกระดี่ ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อ พ.ศ. 2535 ภายในวัดมีโบราณสถานและโบราณวัตถุที่สำคัญ คือ **อุโบสถเก่า** สร้างเสร็จประมาณ พ.ศ. 2435 เดิมเป็นโบสถ์ไม้กว้าง 9.15 เมตร ยาว 15.28 เมตร ขอบประตูโบสถ์แกะสลักลายแบบจีน **พระประธาน** เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย ศิลปะรัตนโกสินทร์ตอนต้น **เจดีย์ทรงมอญ 4** รูป เป็นทรงระฆังคว่ำแบบมอญโบราณ เป็นสัญลักษณ์แทนรูปพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ พระกกุสันธะ พระโกนาคมนะ พระกัสสปะ พระโคตม **พระพุทธรูปยืนไม้แกะสลัก** พระอาจารย์สินสร้างด้วยไม้โลมมา ประมาณปี พ.ศ. 2484 แกะสลักโดยช่างเชียงใหม่และช่างบ้านขมิ้น บางกอกน้อย มาดัดแปลงใหม่ให้สมบูรณ์ **หอกกลาง** เป็นศิลปะสมัยรัตนโกสินทร์ เดิมเป็นหอรระฆังสร้างด้วยไม้ ต่อมาเกิดอุบัติเหตุระฆังตกลงครอบเด็กซึ่งเป็นลูกทวดจีนที่มาทำบุญ ลูกทวดจีนจึงได้สร้างหอรระฆังใหม่บนสถานที่เดิม แล้วนำอิฐใส่ไว้ที่โดยอระฆัง ภายหลังเปลี่ยนเป็นหอกกลาง **กุฏิเรือนหมู่** เป็นกุฏิสงฆ์ขนาด 20 ห้อง สร้างจากเรือนที่อยู่ของชาวมอญบางกระดี่ที่รื้อบ้านมาถวายเป็นสมบัติของวัด เนื่องจากเชื่อว่าบ้านที่มีคนตายโหงจะอยู่ไม่มีความสุขและอาจมีการตายไม่ปกติขึ้นอีก ถ้าผู้สูงอายุเสียชีวิตในบ้านโดยไม่มีลูกหลานเฝ้าดูจะต้องยกบ้านให้วัด และบริจาคบ้านด้วยเจตนาสร้างกุศล **หอสวดมนต์ในกุฏิเรือนหมู่** เป็นสถานที่สวดมนต์ของพระสงฆ์วันละ 3 เวลา คือ เวลา 05.30 – 06.00 น. เวลา 09.00 – 10.30 น. และ เวลา 19.30 – 21.00 น. จะมีการสวดพระปริตรมอญ 12 คำนาน (มหाराชปริตรมอญ) เพื่อจัดทำน้ำพระพุทธรมนต์ การสวดมีการทำอย่างต่อเนื่อง ชาวบางกระดี่เรียกว่า “น้ำพระพุทธรมนต์ 100 ปี” **เรือแปดแจว** พระอาจารย์สินเป็นผู้ซื้อมาจากบ้านแหลมจังหวัดเพชรบุรี เป็นเรือที่มีเก๋งอยู่กลางลำใช้เดินทางระยะไกลและบรรจผู้โดยสารจำนวนมาก พระผู้ใหญ่นั่งบนหลังคาเก๋ง พระพรยาน้อยนั่งในเก๋ง

2) โรงเรียนวัดบางกระดี่ เป็นโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เปิดทำการสอนเมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2470 โดยอาศัยศาลาการเปรียญของวัดบางกระดี่เป็นที่เรียน ครูใหญ่คนแรก คือ นายส่ง บุญยกลิน วันเปิดเรียนมีครู 2 คน คือ ครูใหญ่และนายท้อ แดงมุกดา ซึ่งเป็นครูน้อย ปีแรกเปิดสอนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 เพียงชั้นเดียว มีนักเรียน 60 คน ต่อมาจึงขยายชั้นเรียนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภายในเวลา 4 ปี ปัจจุบันมีการสอนตั้งแต่ก่อนประถมศึกษา ประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนต้น

3) ศูนย์บริการสาธารณสุข สาขาบางกระดี่ ภายในชุมชนจะมีสถานีอนามัยที่รับการรักษาพยาบาลให้กับประชาชนโดยทั่วไป

4) ตลาด ภายในชุมชนจะมีตลาด 5 แห่ง คือ **ตลาดนัดเพชรทองคำ** ตั้งอยู่ปากซอยเพชรทองคำสอง (บางกระดี่ 3) เปิดขายทุกวันตอนเย็น **ตลาดนัดมิตรมงคล** ตั้งอยู่ปากซอยสมาคมไทย-รามัญ เปิดขายทุกวันอังคาร วันพฤหัสบดีและวันเสาร์ เปิดขายตอนเย็น **ตลาดนัดปากซอยเปลื้อง** เปิดขายทุกวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เปิดขายตอนเย็น **ตลาดนัดวันอาทิตย์** ตั้งอยู่ปากซอยเปลื้องอนุสรณ์ บริเวณ

เชิงสะพานไม้วัดบางกระดี่ ปากซอยหมู่บ้านสิรินดาจนถึงปากซอยเปลื้องอนุสรณ์ และตลาดบางกระดี่ ตั้งอยู่บริเวณข้างโรงงานนารายณ์แพคซึ่งห่างจากถนนพระรามสองประมาณหนึ่งกิโลเมตร เปิดขาย ตอนเช้ามีดถึงสาย (เวลา 03.00 – 11.00 น.)

5) สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ภายในชุมชนมีศาลเจ้าที่ให้ความเคารพนับถือ 4 แห่ง คือ ศาลเจ้าพ่อบางกระดี่ ตั้งอยู่หน้าวัดบางกระดี่ ริมคลองสนามไชย เป็นที่นับถือของชาวบ้านเมื่อมีปัญหาต้องการขอความช่วยเหลือจะมาสักการะขอพร เมื่อได้สมความตั้งใจก็จะนำสิ่งของมาสักการะ เช่น ว่าว บรืวารข้าง ว่าวควาย ตุ๊กตานางรำ เป็นต้น ในช่วงเทศกาลวันสงกรานต์วันที่ 18 เมษายน ของทุกปี จะมีการทรงเจ้าพ่อบางกระดี่ เพื่อทำนายเหตุการณ์ภายในชุมชน ศาลเจ้าแม่หัวสะพาน ตั้งอยู่บริเวณท้ายบ้านล่าง หมู่ 9 บริเวณบ้านของนางทอน สังข์ทอง ได้มีตำนานเล่าว่าเจ้าแม่หัวสะพานเดิมชื่อฉอนอมเป็นสาวโสด และเป็นพี่น้องกับเจ้าพ่อบางกระดี่ ชาวบ้านเชื่อว่าเจ้าแม่หัวสะพานสามารถให้โชคและรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ในช่วงเทศกาลสงกรานต์วันที่ 19 เมษายน ของทุกปี จะมีการทรงเจ้าแม่หัวสะพาน ศาลเจ้าที่ตะละทาน เป็นศาลเจ้าที่ของวัดบางกระดี่ ตั้งอยู่หลังวัดบางกระดี่ ในการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ จะมีการสักการะ เช่น พิธีบวชพระเมื่อถึงวันสุกดิบจะจัดขบวนนาคพร้อมเครื่องบูชาไปประกอบพิธีที่ศาลตะละทาน โดยเชิญประทับทรงเพื่อมอบผ้าไตรให้แก่ นาค ศาลเจ้าพ่อกลางทุ่ง ตั้งอยู่ปลายคลองบางกระดี่น้อย แลบคลองถึงบริเวณป่าจาก เป็นที่นับถือของชาวบ้านบางกระดี่ที่ทำการตัดจาก ตัดฟัน เพื่อคุ้มครองให้ปลอดภัยจากอันตราย ซึ่งไม่มีการทรงแต่จะมีการกราบไหว้บูชาและเลี้ยงผีประจำปี

ภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนบางกระดี่

ปัจจุบันชุมชนบางกระดี่ยังคงรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมสืบเนื่องกันมา ได้แก่

- 1) การแต่งกาย ซึ่งปัจจุบันการแต่งกายบางอย่างถูกปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย
- 2) ประเพณีสงกรานต์ ที่นิยมทำข้าวแช่ การกว่นกะละแมเพื่อไปถวายพระ แจกจ่ายเพื่อนบ้านและญาติผู้ใหญ่
- 3) ประเพณีทำบุญกลางบ้านเป็นการสะเดาะเคราะห์ต่อชะตาหมู่บ้านจะทำช่วงท้ายสงกรานต์
- 4) ประเพณีบวชนาคที่เด่นชัด คือ การแต่งกายของนาคก่อนบวช ในวันสุกดิบ จะมีการแต่งกายอย่างสวยงาม
- 5) ประเพณีแต่งงาน ผู้ที่สามารถรดน้ำได้มีเพียงพ่อแม่ของบ่าวสาวเท่านั้น ระหว่างรดน้ำหมอลำจะแห่ให้ศีลให้พรเป็นทำนองมอญ ในพิธีแต่งงานจะไม่มีพิธีทางสงฆ์เข้ามาเกี่ยวข้อง
- 6) ประเพณีโกนจุก ชาวมอญนิยมให้บุตรหลานไว้จุกไว้เปีย เมื่อเด็กอายุ 13 ขวบ ก็จะจัดพิธีโกนจุกแก่บุตรหลาน
- 7) ประเพณีงานศพ มีรายละเอียดต่างจากคนไทยมาก การทำพิธีขึ้นอยู่กับลักษณะการตายและสถานะของผู้ตาย และจะไม่นับว่างานศพเป็นงานเศร้าโศก ถือว่าเป็นงานสนุกสนาน ร่วมยินดีกับผู้ตายที่ได้ไปสู่สุคติ
- 8) ประเพณีล้างเท้าพระซึ่งจะทำพิธีช่วงออกพรรษา คือ แรม 1 ค่ำ เดือน 11 ของทุกปี และจะจัดพิธีตักบาตรคอกไม้ควบคู่กันไป
- 9) ประเพณีตักบาตรน้ำผึ้ง เป็นประเพณีเก่าแก่โดยจัดประจำปีในวันพระขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 ในช่วงเช้ามีการเข้าวัดทำบุญตามปกติ นอกจากอาหารคาวหวานก็จะมีน้ำผึ้งที่นำไปทำบุญ
- 10) ประเพณีการรำผี ชาวมอญจะยึดมั่นในพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัดแต่ยังคงมีการนับถือผีควบคู่กันมา

ตลอด 11) ประเพณีการสร้างเสาหงส์ เป็นประเพณีเฉพาะมอญในเมืองไทยเท่านั้น 12) สะบ้า นิยมเล่นกันช่วงเทศกาลสงกรานต์ซึ่งมี 2 ประเภท คือ สะบ้าทอยไกล และสะบ้าบ่อน (องค์ บรรจุน, 2551 : 193 - 199)

ประธานสภาวัฒนธรรมเขตบางขุนเทียน กล่าวว่า วัฒนธรรมหรือวิถีชีวิตของชุมชนบางกระดีสามารถแบ่งเป็น 8 ด้าน คือ 1) อาหาร นิยมทำข้าวแช่ในงานประเพณีสงกรานต์ การกวนกะละแม นอกจากนี้ยังมีข้าวเหนียวแดง ขนมกระยาสาทรกับกล้วยไข่ ขนมจินน้ำยา และอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน คือ แกงส้มลูกโยน แกงกระเจี๊ยบ 2) การแต่งกาย ปัจจุบันการแต่งกายบางอย่างถูกปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย 3) ที่อยู่อาศัย ลักษณะบ้านของชาวมอญเดิมนิยมสร้างบ้านไม้ได้ถุนสูงมีระเบียงบ้าน ชั้นล่างนิยมเอาไว้ทำอาหาร หรือเอาไว้สำหรับจัดเตรียมงานบุญต่าง ๆ 4) ประเพณี ชุมชนยังมีการอนุรักษ์และยึดถือปฏิบัติกันอย่างเคร่งครัด แบ่งออกเป็นสองแบบ คือ ประเพณีตามเทศกาล ได้แก่ สงกรานต์ ตักบาตรน้ำผึ้ง ตักบาตรดอกไม้ ถ้างั่วพระ ลอยกระทง และประเพณีชีวิต ได้แก่ การเกิด โคนจุก บวชนาค แต่งงาน และงานศพ 5) ภาษา ภาษามอญผูกพันกับภาษาไทยมานานจากการวิจัยของนักวิชาการ พบว่า ในคำไทยมีคำมอญปนอยู่ถึง 700 คำ เช่น คำว่า “หน่าย” แปลว่า “นาย” ซึ่งนำมาใช้ในความหมายเดียวกัน 6) อาชีพ อาชีพของคนมอญส่วนใหญ่คล้ายกับคนไทย คือ ทำนา ทำสวน เย็บจากมุงหลังคา ตัดฟืน เผ่าถ่าน จักสาน ทอเสื่อ ทอผ้า เศรษฐกิจของคนมอญเป็นแบบพึ่งตนเอง โดยนำผลิตผลซื้อขายแลกเปลี่ยนหมุนเวียนภายในท้องถิ่น 7) ความเชื่อ ชาวมอญมีความเชื่อในพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัด ประเพณีต่าง ๆ จะเกี่ยวข้องกับศาสนาพุทธ และมีความเชื่อเรื่องผีที่ผูกพันกับวิถีชีวิตอย่างแยกไม่ออกและแฝงด้วยคติทางศาสนาพุทธ ซึ่งมีแต่ละตระกูลจะต่างกัน 8) ศิลปะพื้นบ้าน ประกอบด้วยงานศิลปกรรมและหัตถกรรม เช่น การสร้างเสาหงส์และเสาขงคู่กัน ลวดลายการปักผ้าสไบมอญ การทอเสื่อ การเย็บจากมุงหลังคา เป็นต้น สถาปัตยกรรมเป็นลักษณะงานช่างตระกูลมอญ เช่น เจดีย์ พระพุทธรูป ศิลปะปูนปั้น ลวดลายแกะสลักบนบานประตูโบสถ์ หน้าต่าง และศาลาการเปรียญ เป็นต้น ศิลปะการแสดง เช่น วงปี่พาทย์มอญ วงตะแบมมอญ และการรำประกอบเพลง เป็นต้น (อำไพ วิทยวิโรจน์, 2551 : 2 - 3)

นอกจากนี้ จากการดำเนินงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุมชนบางกระดี หมู่ 8 เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานครให้สามารถพึ่งตนเองด้านเงินทุนและเป็นแหล่งท่องเที่ยวอย่างเหมาะสมและยั่งยืนโดยชุมชนมีส่วนร่วม ในขั้นตอนจัดทำแผนพื้ดินแบบเพื่อประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวบางกระดี ซึ่งเป็นกิจกรรมต่อเนื่องจากการท่องเที่ยวนำร่องได้จัดสรรข้อมูลเพื่อเตรียมการจัดทำแผนพื้ดินแบบซึ่งข้อมูลที่เตรียมนำเสนอส่วนหนึ่ง คือ 1) ประเพณีต่าง ๆ เช่น ตักบาตรน้ำผึ้ง ตักบาตรดอกไม้ และการทำบุญต่าง ๆ 2) การละเล่น เช่น ตะแบมมอญ รำมอญ สะบ้ามอญ 3) การทานข้าวแช่ และขนมมอญ 4) การนำของธรรมชาติมาใช้และประดิษฐ์สิ่งของ เช่น นำใบจากมาเย็บเป็นจากมุงหลังคา ทำขนมทำหมวก ทำอาหาร นำดินมาทำไข่ส้มซึ่งหลังจากเตรียมนำเสนอแล้วนักออกแบบได้เลือกประเด็น

การออกแบบแผ่นพับต้นแบบ คือ 1) ประเพณีสงกรานต์ 2) พิธีไหว้ผี 3) สัญลักษณ์หงส์ 4) การทำบุญ ดอกไม้ 5) การเข้บจาก 6) การแต่งกาย เป็นต้น (ปรเมษฐ์ บุญศรี, 2551)

จากการศึกษาความเป็นมา สภาพทั่วไป และภูมิปัญญาของชุมชนบางกระดี่ ผู้วิจัยนำมากำหนด เนื้อหาและพื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้และให้ความหมายของคำว่า “ชุมชนบางกระดี่” หมายถึง พื้นที่ในการศึกษาการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านที่ยังคงมีอยู่จากอดีตถึงปัจจุบันของคนในชุมชนบางกระดี่ โดยศึกษาจากแม่บ้านหรือปราชญ์ชาวบ้าน ที่อาศัยอยู่ ณ หมู่ที่ 2 หมู่ที่ 8 และหมู่ที่ 9 เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ยังคงมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นจากอดีตถึงปัจจุบัน และจากการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชน จะเห็นได้ว่ามีความหลากหลายทางภูมิปัญญาท้องถิ่น และที่น่าสนใจคือภูมิปัญญาอาหารในชีวิตประจำวัน เช่น แกงลูกโยน แกงกระเจี๊ยบ ที่เป็นอัตลักษณ์ท้องถิ่น ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านที่ใช้แหล่งวัตถุดิบจากธรรมชาติในท้องถิ่นมาปรุงเป็นอาหารที่ยังคงสืบทอดถึงปัจจุบัน

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของมนุษย์ เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีการสร้างปัญญา และทฤษฎีหน้าที่นิยม เพื่อนำมาอธิบายปรากฏการณ์ หรือสนับสนุนผลจากงานวิจัย ดังนี้

ทฤษฎีการเรียนรู้

การเรียนรู้ตามทฤษฎีของเกสตัทส์ (Gestalt Theory) ได้ให้แนวคิดหลักของทฤษฎีนี้ คือ ส่วนรวมมิใช่เพียงผลรวมของส่วนย่อย ส่วนรวมเป็นสิ่งที่มากกว่าผลรวมของส่วนย่อย (the whole is more than the sum of the parts) กฎการเรียนรู้ของทฤษฎีนี้สรุปได้ดังนี้ (Bigge, 1982 อ้างถึงใน ทิศนา แจมมณี, 2548)

1. การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางความคิด ซึ่งเป็นกระบวนการภายในตัวมนุษย์
2. บุคคลจะเรียนรู้จากสิ่งเร้าที่เป็นส่วนรวมได้ดีกว่าส่วนย่อย
3. การเรียนรู้เกิดขึ้นได้สองลักษณะ คือ 1) การรับรู้ (perception) เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ประสาทสัมผัสรับสิ่งเร้า แล้วถ่ายโยงเข้าสู่สมองเพื่อผ่านเข้าสู่กระบวนการคิด สมองหรือจิตใจใช้ประสบการณ์เดิมตีความหมายของสิ่งเร้า และแสดงปฏิกิริยาตอบสนองออกไปตามที่สมองจิตตีความหมาย 2) การหยั่งเห็น (insight) เป็นการค้นพบหรือ การเกิดความเข้าใจในช่องทางแก้ปัญหาลักษณะลับล้นทันที อันเนื่องมาจากผลการพิจารณาปัญหาโดยส่วนรวม และการใช้กระบวนการทางความคิดและสติปัญญาของบุคคลนั้น
4. กฎการจัดระเบียบการรับรู้ (perception) คือ 1) กฎการรับรู้ส่วนรวมและส่วนย่อย (Law of Pragnanz) ประสบการณ์เดิมมีอิทธิพลต่อการรับรู้ของบุคคล การรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งเร้าเดียวกัน

อาจแตกต่างกันได้ เพราะการใช้ประสบการณ์เดิมมารับรู้ส่วนรวมและส่วนย่อยต่างกัน 2) กฎแห่งความคล้ายคลึง (Law of Similarity) สิ่งเร้าใดที่มีลักษณะเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน บุคคลมักรับรู้เป็นพวกเดียวกัน 3) กฎแห่งความใกล้เคียง (Law of Proximity) สิ่งเร้าที่มีความใกล้เคียงกันบุคคลมักรับรู้เป็นพวกเดียวกัน 4) กฎแห่งความสมบูรณ์ (Law of Closure) แม้สิ่งเร้าที่บุคคลรับรู้จะยังไม่สมบูรณ์ แต่บุคคลสามารถรับรู้ในลักษณะได้ ถ้าบุคคลมีประสบการณ์เดิมในสิ่งเร้านั้น 5) กฎแห่งความต่อเนื่อง สิ่งเร้าที่มีความต่อเนื่องกันหรือมีทิศทางไปในแนวเดียวกันบุคคลมักรับรู้เป็นพวกเดียวกัน หรือเรื่องเดียวกัน หรือเป็นเหตุเป็นผลกัน 6) บุคคลมักมีความคงที่ในความหมายของสิ่งที่รับรู้ตามความเป็นจริง กล่าวคือ เมื่อบุคคลรับรู้สิ่งเร้าในภาพรวมแล้วจะมีความคงที่ในการรับรู้สิ่งนั้นในลักษณะที่เป็นภาพรวมดังกล่าว ถึงแม้ว่าสิ่งเร้านั้นจะได้เปลี่ยนแปลงไปเมื่อรับรู้ในแง่มุมอื่น เช่น เมื่อเห็นปากขวดกลมมักกลมเสมอ ถึงแม้ว่าในการมองบางมุมภาพที่เห็นจะเป็นรูปวงรีก็ตาม 7) การรับรู้ของบุคคลอาจผิดพลาด บิดเบือนไปจากความเป็นจริงก็ได้ เนื่องจากลักษณะของการจัดกลุ่มสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดการลวงตา

5. การเรียนรู้แบบหยั่งเห็น (insight) เป็นการค้นพบหรือการเกิดความเข้าใจ ในช่องทางแก้ปัญหอย่างฉับพลันทันที อันเนื่องมาจากผลการพิจารณาปัญหาโดยส่วนรวมและการใช้กระบวนการทางความคิดและสติปัญญาของบุคคลนั้นในการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เผชิญ ดังนั้น ปัจจัยสำคัญของการเรียนรู้แบบหยั่งเห็น ก็คือ ประสบการณ์ หากมีประสบการณ์สะสมไว้มาก การเรียนรู้แบบหยั่งเห็นก็จะเกิดขึ้นได้มากเช่นกัน

จากทฤษฎีดังกล่าว ผู้วิจัยนำมาสนับสนุนงานวิจัยในด้านการรับรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมของเขาวชนในชุมชนบางกระดี่ผ่านสื่อที่ทดลองใช้ และด้านการหยั่งเห็นผู้วิจัยนำมาสนับสนุนกระบวนการคิดแก้ปัญหาในการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้รู้หรือเจ้าของภูมิปัญญาที่เชื่อมโยงจากประสบการณ์เดิมที่ได้สั่งสมมา ทำให้เกิดการเข้าใจและแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัยและสิ่งแวดล้อม

ทฤษฎีการสร้างปัญญา

ทฤษฎีการสร้างปัญญา (Constructivism) อยู่บนพื้นฐานความเชื่อว่า ความรู้ คือ สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมา ซึ่งมีความหมายเฉพาะตัวของบุคคล มนุษย์สร้างความรู้ได้เอง โดยการนำข้อมูลจากภายนอกผสมผสานกับสิ่งที่เขารู้อยู่เดิม กมล สุคประเสริฐ (สำนักงานประสานงานโครงการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, 2540) ได้อธิบายกระบวนการสร้างความรู้ว่า เริ่มต้นจากการแสวงหาข้อมูล (data) จากนั้นมนุษย์นำข้อมูลมาปฏิสัมพันธ์กันทำให้เกิดเป็นข้อมูลความรู้ (information) และนำข้อมูลมาวิเคราะห์แยกแยะ หรือจัดจำแนกเป็นหมวดหมู่ ทดสอบกับความรู้เดิม แล้วรับส่วนที่กลมกลืนกันเข้ากับความรู้เดิม ทำให้เกิดสติปัญญา หรือภูมิปัญญา นับเป็นกระบวนการคิด ที่จะมีความยั่งยืน (knowledge) ส่วน พีอาเจท์ (Piaget) เชื่อว่า ความเข้าใจของผู้เรียนจะเกิดขึ้นเป็นกระบวนการใน

ลักษณะขั้นตอนเริ่มจากการที่ผู้เรียนเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจด้วยตนเอง และเชื่อว่ามนุษย์ไม่สามารถเข้าใจหลักการ ซึ่งอยู่เหนือขั้นตอนพัฒนาการทางสติปัญญาของมนุษย์ และพัฒนาการทางสติปัญญาจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อมีการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) การผสมผสานหรือการซึมซับ และ 2) การปรับโครงสร้างของสติปัญญาให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม (มาริสา โกเสยะ โยชิน, 2546)

จากทฤษฎีดังกล่าวผู้วิจัยนำมาสนับสนุนงานวิจัยในครั้งนี้และใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงในประเด็น ภูมิปัญญาของผู้รู้หรือเจ้าของภูมิปัญญาในชุมชนบางกระดี่ที่เกิดจากการผสมผสานหรือการซึมซับ ความรู้เกี่ยวกับการทำอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นจากบรรพบุรุษผ่านกระบวนการคิด วิเคราะห์ ทดสอบหรือได้ทดลองทำกับความรู้เดิมในสถานการณ์นั้น ๆ และรับส่วนกลมกลืนที่ได้จากบรรพบุรุษเข้ากับความรู้เดิม จนทำให้เกิดเป็นภูมิปัญญาที่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม และการเรียนรู้ของกลุ่มเยาวชนที่เข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการจะมีความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติได้ดีจะต้องมีความรู้เดิมที่เป็นสถานการณ์หรือประสบการณ์เดิมมาผสมผสานจนเกิด สติปัญญาการเรียนรู้ที่เข้าใจ

ทฤษฎีหน้าที่นิยม

มาลินอสกี (Malinowski, 1884) ได้เสนอแนวคิดหลักของทฤษฎีหน้าที่นิยม คือ วัฒนธรรมสนองความต้องการจำเป็นของปัจเจกบุคคล วัฒนธรรมเติบโตมาจากความต้องการจำเป็นของมนุษย์ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการจำเป็นพื้นฐาน (basic biological and psychological needs) เป็นความต้องการเบื้องต้นของมนุษย์ ได้แก่ ความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีพเพื่อให้มีชีวิตอยู่ เช่น ต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม การพักผ่อน การเจริญเติบโต การสืบพันธุ์ เป็นต้น
2. ความต้องการจำเป็นทางสังคม (instrumental needs) จะเกี่ยวข้องกับเรื่องความร่วมมือกันทางสังคมเพื่อแก้ปัญหาพื้นฐาน และทำให้ร่างกายได้รับการตอบสนองความต้องการจำเป็นเบื้องต้นได้ เช่น การแบ่งงานกันทำ การแจกจ่ายอาหาร การป้องกันภัย การผลิตสินค้า การบริการ การควบคุมทางสังคม
3. ความต้องการทางจิตใจ (symbolic needs) คือ ความต้องการจำเป็นของมนุษย์เพื่อความมั่นคงทางด้านจิตใจ เช่น ความต้องการสงบทางใจ ความกลมกลืนกันทางสังคมและเป้าหมายชีวิต ระบบสังคมที่สนองความต้องการเหล่านี้ ได้แก่ ความรู้ กฎหมาย ศาสนา นิยายปรัมปรา ศิลปะ และเวทมนต์คาถา โดยทั่วไปเวทมนต์คาถาทำหน้าที่ที่ทำให้คนรู้สึกอบอุ่นใจเพราะงานบางอย่างที่มนุษย์ทำค่อนข้างยากลำบากและไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าจะเกิดผลอย่างไรบ้าง ทำให้เกิดความไม่มั่นใจจึงต้องพึ่งเวทมนต์คาถาให้ช่วยเพื่อทำให้เกิดความมั่นใจเกิดขึ้น ส่วนนิยายปรัมปรามักให้อำนาจขั้น ปกครองและให้ค่านิยมทางสังคม

วัฒนธรรมทุกประเภทมีหน้าที่ในการตอบสนองความต้องการของมนุษย์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือ ทั้งสามประการ ดังกล่าวข้างต้น ส่วนต่าง ๆ ของวัฒนธรรมมีหน้าที่เพื่อสนองความต้องการที่จำเป็น ของปัจเจกชนในสังคมนั้น ๆ ซึ่งวัฒนธรรมท้องถิ่นของชุมชนบางกระดี่ เกิดจากความต้องการของคน ในชุมชนที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาทั้งสามด้าน ผู้วิจัยจึงนำทฤษฎีดังกล่าวมาสนับสนุนภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ ยังยืนอยู่ได้ด้วยหน้าที่นิยมที่พึงปฏิบัติซึ่งเป็นการตอบสนองความต้องการจำเป็นพื้นฐาน เช่น อาหาร การแต่งกาย ความต้องการจำเป็นทางสังคม เช่น ประเพณีต่าง ๆ และความต้องการทางจิตใจ เช่น ความเชื่อต่าง ๆ ของคนในชุมชน เป็นต้น

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น นับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้วิจัยต้องศึกษาเพื่อทำ ความเข้าใจให้ชัดเจนถึงความหมาย ความสำคัญ ประเภท การถ่ายทอด และวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญา เพื่อนำองค์ความรู้มาสนับสนุนในการศึกษาวิจัยดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของ ภูมิปัญญา ท้องถิ่นไว้ อาทิ บังอร พงษ์ประยูร (2544) ได้สรุปความหมายของ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ไว้ว่า หมายถึง มวลความรู้และประสบการณ์ในท้องถิ่นที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ หรือจากการศึกษาอบรม ในสถาบันภายในท้องถิ่น ได้แก่ วัด ครอบครัว และองค์กรต่าง ๆ รวมทั้งความรู้และประสบการณ์ตรง ของคนในท้องถิ่นที่ได้รับจากการทำงาน การแก้ปัญหาการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ การเรียนรู้จาก สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สังคม ซึ่งล้วนแต่มีความสำคัญและจำเป็นในชีวิตประจำวัน ทำให้การดำเนิน ชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข

นิตยา เลขะพันธุ์ (2550) ได้ให้ความหมาย ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ของบุคคลในท้องถิ่นที่ได้รับการสั่งสมและถ่ายทอดสืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ หรือ จากแหล่งเรียนรู้ในสถาบันของท้องถิ่น เช่น วัด ครอบครัว องค์กรต่าง ๆ ในชุมชน และที่เกิดจาก ประสบการณ์ตรง การทำงาน การประกอบอาชีพ หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ

สุวิงศ์ พงศ์ไพบูลย์ (2543) มีความเห็นว่า ภูมิปัญญาชาวบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง วิธีการจัดการ วิธีการชี้แนะ และการริเริ่มเสริมต่อของนักปราชญ์ในท้องถิ่นหรือในกลุ่มชน ภูมิปัญญา ชาวบ้านล้วนสั่งสมงอกงามขึ้นมาจากความรอบรู้ ประสบการณ์ ผนวกด้วยญาณทัศนะ (ความเฉียบคม ในการหยั่งเห็น หยั่งรู้ที่ลุ่มลึกกว่าวิสัยทัศน์) เป็นรากฐาน

เอกวิทย์ ณ ถลาง (2544) กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นไม่ใช่ลักษณะของท้องถิ่นเท่านั้นแต่ จะต้องเป็นภูมิปัญญาที่มีการแลกเปลี่ยน ลอกเลียนกันได้ ถ้าพิจารณาแล้วว่าเป็นสิ่งดี เป็นวัฒนธรรมที่

สามารถข้ามชาติ ข้ามภาษา ข้ามสังคม และเป็นวัฒนธรรมสำคัญที่ทำให้ชุมชน สังคมมีความเติบโต
ไม่สิ้นสุด อีกทั้งเป็นวัฒนธรรมที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามกาลสมัย

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง องค์ความรู้หรือ
ประสบการณ์ของคนในชุมชนท้องถิ่นที่เกิดและพัฒนาขึ้นจากการสั่งสมประสบการณ์อย่างบูรณาการ
ผ่านกระบวนการถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น โดยมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม
ของชุมชนตามยุคสมัย

ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาท้องถิ่นนับว่ามีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาที่
สมดุลของชุมชนและประเทศชาติ จากคำกล่าวของนักวิชาการหลายท่าน อาทิ ประเวศ วะสี (2542)
ได้กล่าวว่า ภูมิปัญญาเกิดจากการสะสมการเรียนรู้มาเป็นระยะเวลายาวนาน มีลักษณะเชื่อมโยงกันไป
หมดในทุกสาขาวิชา ไม่แยกเป็นวิชาๆ แบบที่เราเรียน ฉะนั้นวิชาเกี่ยวกับเศรษฐกิจอาชีพ ความเป็นอยู่
เกี่ยวกับค่าใช้จ่าย เกี่ยวกับการศึกษา วัฒนธรรมนั้น จะผสมกลมกลืนเชื่อมโยงกันหมด ชาติหรือชุมชน
ที่ดำรงความเป็นชาติ หรือชุมชนมาได้ ย่อมต้องมีภูมิปัญญาแห่งชาติ หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น อันผ่านการ
สังเกต ทดลองใช้ คัดเลือกและถ่ายทอดเป็นวัฒนธรรมสืบต่อมา การพัฒนาใด ๆ หากขาดการคำนึงถึง
ภูมิปัญญาแห่งชาติหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น การพัฒนานั้นอาจทำให้เสียสมดุลในชีวิตและสังคมได้

เอกรัฐ อินตะวงศา (2545) มีความเห็นว่า ภูมิปัญญาชาวบ้าน หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นเกิด
จากการสั่งสมประสบการณ์ของผู้รู้ในชุมชนที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษที่มีความรู้ และจาก
สถาบันต่าง ๆ ซึ่งมีอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง และมีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐาน
ภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีการปฏิบัติโดยผู้คนในชุมชนนั้น การศึกษาในระยะแรกเป็น
เรื่องของวัฒนธรรมในชุมชน เรื่องการพึ่งพาตนเองของชาวบ้าน ต่อมาได้ศึกษากว้างขึ้นในลักษณะ
ปราชญ์ชาวบ้าน ดังนั้น ภูมิปัญญาชาวบ้านจึงเป็นสิ่งที่สนใจได้รับการรื้อฟื้นและเผยแพร่มากขึ้น
ภูมิปัญญาชาวบ้าน หรือภูมิปัญญาไทย จึงมีความสำคัญ

นันทสาร สีสลับ และคณะ (2541) ได้สรุปความสำคัญของภูมิปัญญาไว้ คือ 1) ภูมิปัญญา
ช่วยสร้างชาติให้เป็นปึกแผ่นมั่นคง 2) ภูมิปัญญาช่วยสร้างความภาคภูมิใจและศักดิ์ศรีเกียรติภูมิแก่คน
ไทย 3) ภูมิปัญญาสามารถปรับประยุกต์หลักธรรมคำสอนมาใช้กับชีวิตได้อย่างเหมาะสม 4) ภูมิปัญญา
สร้างความสมดุลระหว่างคนกับสังคมและธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน และ 5) ภูมิปัญญาช่วยเปลี่ยนแปลง
ปรับวิถีชีวิตของคนไทยให้เหมาะสมได้ตามยุคสมัย

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศชาติได้อย่างยั่งยืน
เพราะภูมิปัญญาท้องถิ่นเปรียบเสมือนฐานรากของทุกชนชาติในการพัฒนาประเทศให้เกิดความสมดุล
เป็นปึกแผ่นมั่นคง ซึ่งต้องเริ่มต้นจากชุมชนในแต่ละท้องถิ่นที่มีความเข้มแข็งทางภูมิปัญญาของคนใน
ชุมชนที่มีการดำรงวิถีชีวิตอย่างรู้เท่าทันและปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีความสมดุลกับสภาพแวดล้อมและ
สังคมได้อย่างเหมาะสม

ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น มีหน่วยงานและนักวิชาการได้กล่าวถึงประเภทหรือลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ ดังเช่น กรมวิชาการ (2542) ได้แบ่งประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่นออกเป็น 4 ประเภท คือ 1) คติ ความคิด ความเชื่อ หลักการ ที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากการสั่งสมถ่ายทอดกันมา 2) ศิลปวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี ที่เป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ปฏิบัติกันสืบมา 3) การประกอบอาชีพในท้องถิ่น ที่ยึดหลักการพึ่งตนเองและได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับกาลสมัย และ 4) แนวความคิดหลักปฏิบัติและเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ชาวบ้านนำมาคิดเปลี่ยนใช้ในชุมชนอย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่

อุบลรัตน์ กิจไมตรี (2544) ได้แบ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นออกเป็น 4 กลุ่ม เช่นกัน คือ 1) ภูมิปัญญาด้านการประกอบอาชีพ ที่มีลักษณะจัดความสัมพันธ์สอดคล้องกับธรรมชาติมุ่งการพึ่งพาตนเอง 2) ภูมิปัญญาด้านความคิด ความเชื่อ ที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากการถ่ายทอดกันมา 3) ภูมิปัญญาด้านการผลิต การรู้จักประยุกต์เทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ให้เกิดประโยชน์มีความเจริญก้าวหน้า และ 4) ภูมิปัญญาด้านวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีที่เป็นแบบแผนปฏิบัติกันมาในแต่ละท้องถิ่น

เอกวิทย์ ณ ถลาง และคณะ (2539) ได้กำหนดลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นออกเป็น 4 ลักษณะ คือ 1) ความเชื่อ โลกทัศน์ ที่บ่งบอกความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม 2) วิธีการดำเนินชีวิต การแก้ปัญหา และการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม 3) ศิลปหัตถกรรม ประดิษฐกรรมในรูปเครื่องมือเครื่องใช้ และ 4) กระบวนการและพฤติกรรมการเรียนรู้ การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

สามารถ จันทร์สุรีย์ (2534) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาพื้นบ้านไว้ 2 ลักษณะ คือ ลักษณะที่เป็นนามธรรม เป็นโลกทัศน์ชีวิตทัศน์ เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย คุณค่า และความหมายของทุกสิ่งในชีวิตประจำวัน ลักษณะที่เป็นรูปธรรมเป็นเรื่องเฉพาะด้าน เช่น การทำมาหากิน การเกษตร หัตถกรรม ศิลปศาสตร์ และอื่น ๆ

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ 1) ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ การเกษตรกรรม หัตถกรรม การผลิต การประกอบอาชีพ ศิลปวัฒนธรรม และประเพณีต่าง ๆ เป็นต้น และ 2) ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นนามธรรม ได้แก่ คติ ความคิด ความเชื่อ หลักการ โลกทัศน์ วิธีการดำเนินชีวิต การแก้ปัญหา การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ และการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น

ความหมายของการถ่ายทอด การถ่ายทอดเปรียบเสมือนช่องทางในการส่งต่อความรู้ให้กับผู้รับการถ่ายทอด ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายของ “การถ่ายทอด” ดังนี้ สุนทร คอนอินทร์ทรัพย์ (2546) ได้ให้ความหมายของ “การถ่ายทอด” หมายถึง รูปแบบ วิธีการในการให้ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ อาจเป็นการสอนโดยตรง เช่น ครูสอนศิษย์ พ่อสอนลูก หรือโดยทางอ้อม เช่น ครูพักลักจำ การสังเกตแล้วทำตาม การอ่านจากตำรา หรือการลองผิด ลองถูก เป็นต้น ซึ่งเป็น

กระบวนการส่งต่อความรู้ ประสบการณ์ และความสามารถจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง ซึ่งเป็นการถ่ายทอดและเรียนรู้ในวิถีชีวิตจริงภายใต้บริบททางสังคม วัฒนธรรม

มงคล ลายคำ (2547) ได้ให้ความหมายของ การถ่ายทอดความรู้ หมายถึง การบอกวิชาความรู้ให้ผู้รับการถ่ายทอดเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้ โดยการเรียนการสอนเหล่านั้นเกิดขึ้นจากการเลียนแบบและสืบทอดกันมา และใช้การถ่ายทอดโดยวิธีสาธิต ตลอดจนวิธีปฏิบัติจริง

ชูเกียรติ ลิสุวรรณ (2535) ได้กล่าวถึง การถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอาชีพในชุมชนที่มีการสืบทอดต่อกันมา มีสาเหตุมาจากทรัพยากรและสภาพการดำรงชีวิตในท้องถิ่นเป็นแรงจูงใจสำคัญในการเลือกเรียน ขณะเดียวกันความสำเร็จของบรรพบุรุษที่ผ่านมาเป็นแรงสนับสนุนให้เกิดการถ่ายทอดความรู้สืบทอดในครอบครัว หรือปัจเจกและข้อจำกัดด้านการคมนาคมติดต่อก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง โดยองค์สำคัญที่ทำหน้าที่ในการจัดเกลาถ่ายทอด คือ ครอบครัว เพื่อนบ้าน ผู้รู้ และวัด ระบบการถ่ายทอดนี้ ได้มีการปรับเปลี่ยนอย่างค่อยเป็นค่อยไป และได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ของสังคมนั้น ๆ

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน หมายถึง วิธีการส่งต่อองค์ความรู้หรือประสบการณ์ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของคนในชุมชนบางกระตือเรวชนในพื้นที่ได้เกิดความรู้ความเข้าใจและนำไปปฏิบัติ โดยใช้ต้นแบบสื่อที่พัฒนาขึ้นจากการศึกษาองค์ความรู้เดิมหรือภูมิปัญญาจากผู้รู้ในชุมชนนำมาเป็นฐานในการจัดทำสื่อและถ่ายทอดสู่เยาวชนด้วยวิธีการอบรมเชิงปฏิบัติการ

วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญานั้นมีหลายวิธีซึ่งภูมิปัญญาเป็นความรู้ความสามารถที่บรรพบุรุษได้สร้างสรรค์และถ่ายทอดมาให้รุ่นหลังด้วยวิธีการหลายอย่างที่ทำให้เกิดประโยชน์แก่สังคมปัจจุบัน ได้แก่ 1) การอนุรักษ์ คือ การบำรุงรักษาสิ่งที่ดีงามไว้ เช่น ประเพณีต่าง ๆ หัตถกรรม และคุณค่าหรือการปฏิบัติตน เพื่อความสัมพันธ์อันดีกับคนและสิ่งแวดล้อม 2) การประยุกต์ คือ การปรับหรือการผสมผสานความรู้เก่ากับความรู้ใหม่เข้าด้วยกันให้เหมาะสมกับสมัยใหม่ เช่น การใช้ยาสมุนไพรในโรงพยาบาลประสานกับการรักษาสมัยใหม่ การทำพิธีบวงสรวงไม้เพื่อให้เกิดสำนึกการอนุรักษ์ธรรมชาติ รักษาป่ามากยิ่งขึ้น การประยุกต์ประเพณีการทำบุญข้าวเปลือกที่วัดมาเป็นการสร้างธนาคารข้าวเพื่อช่วยเหลือผู้ขาดแคลน และ 3) การสร้างใหม่ คือ การค้นคิดใหม่ที่สัมพันธ์กับความรู้ดั้งเดิม เช่น การประดิษฐ์โปงลาง การคิดโครงการพัฒนา เพื่อแก้ไขปัญหาของชุมชนโดยอาศัยคุณค่า ความเอื้ออาทรของชาวบ้าน เยาวชน เพื่อทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีระบบมากขึ้น (สารานุกรมไทย สำหรับเยาวชนฯ เล่ม 23, 2550) ซึ่งวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นมักจะเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาติของมนุษย์ 8 ประการ คือ 1) การเรียนรู้โดยการลองผิดลองถูก 2) การเรียนรู้โดยการลงมือกระทำจริง 3) การเรียนรู้โดยการสาธิตวิธีการ การสั่งสอน ด้วยการบอกเล่า ในรูปของเพลงกล่อมเด็ก คำพังเพย สุภาษิต 4) การเรียนรู้โดยทางพิธีกรรม 5) การเรียนรู้โดยศาสนา

6) การเรียนรู้โดยการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ระหว่างกลุ่มคนที่แตกต่างกันทั้งในทางชาติพันธุ์ ถิ่นฐานทำกิน รวมไปถึงการแลกเปลี่ยนกับคนต่างวัฒนธรรม 7) การเรียนรู้โดยการผลิตซ้ำทางวัฒนธรรม 8) การเรียนรู้โดยครูพักลักจำ (เอกวิทย์ ณ ถกลาง, 2540)

การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นจากอดีตจนถึงปัจจุบันนั้น สามารถจำแนกได้ 2 วิธี คือ 1) วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่เด็ก โดยทั่วไปเด็กมีความสนใจช่วงเวลาสั้นกับสิ่งที่ใกล้ตัวซึ่งแตกต่างจากผู้ใหญ่ กิจกรรมการถ่ายทอดต้องเป็นงานที่ไม่ซับซ้อน สนุกสนานและดึงดูดใจ เช่น การละเล่น การเล่านิทาน การลงมือทำตามตัวอย่าง การเล่นเกมปริศนาคำทาย เป็นต้น 2) วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่ผู้ใหญ่ ถือว่าเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มาพอสมควรและเป็นวัยทำงาน วิธีการถ่ายทอดทำได้หลายรูปแบบ เช่น วิธีบอกเล่าโดยตรง หรือบอกเล่าโดยผ่านพิธีสู่ขวัญ พิธีกรรมทางศาสนา พิธีกรรมตามขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่นต่าง ๆ ดังเห็นได้ทั่วไปในพิธีแต่งงานของทุกท้องถิ่นจะมีขั้นตอน มีคำสอนที่ผู้ใหญ่สอนคู่บ่าวสาว วิธีถ่ายทอดในรูปแบบการบันเทิง เช่น สอดแทรกในคำร้องของบันเทิง คำร้องของลูกทุ่ง ลำตัด มโนราห์ หนังตะลุงภาคใต้ หนังตะลุงภาคอีสาน (หนังประโมทัย) กลอนลำ คำผญา คำสอนของภาคอีสาน คำสอนของภาคเหนือ เป็นต้น ถ้าแบ่งลักษณะการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในอดีตตามรูปแบบใหญ่ ๆ อาจได้ 2 รูปแบบ คือ แบบไม่เป็นลายลักษณ์อักษร กับแบบเป็นลายลักษณ์อักษร สำหรับแบบเป็นลายลักษณ์อักษรในอดีตส่วนใหญ่ใช้งานหรือโบราณ หรือสมุดข่อยที่ชาวใต้เรียกว่า บุคคำ บุคขาว ปัจจุบันเป็นยุคที่การสื่อสารมวลชน การคมนาคม เทคโนโลยี ความเจริญก้าวหน้าทันสมัยและรวดเร็ว จึงมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านทางสื่อมวลชนทุกสาขา เช่น หนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ และอื่น ๆ (สามารถ จันทร์สุรย์, 2533)

จะเห็นได้ว่า การถ่ายทอด สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น การอนุรักษ์ภูมิปัญญาเพื่อความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนและสิ่งแวดล้อม การประยุกต์ภูมิปัญญาโดยการผสมผสานความรู้เก่ากับความรู้ใหม่ และการสร้างใหม่โดยใช้ภูมิปัญญาเดิมเป็นฐานในการประดิษฐ์หรือพัฒนาซึ่งเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาติของมนุษย์ คือ การลองผิดลองถูก การลงมือปฏิบัติ การสาธิตหรือการสอน การเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือศาสนา การแลกเปลี่ยนความรู้หรือประสบการณ์ซึ่งกันและกัน การเรียนรู้แบบการผลิตซ้ำทางวัฒนธรรม ครูพักลักจำ และการถ่ายทอดภูมิปัญญาให้แก่เด็กและผู้ใหญ่ก็จะใช้วิธีการที่แตกต่างกันด้วยประสบการณ์และวุฒิภาวะ ซึ่งลักษณะการถ่ายทอดในอดีตจะมี 2 รูปแบบ คือ แบบไม่เป็นลายลักษณ์อักษรกับแบบเป็นลายลักษณ์อักษร แต่ปัจจุบันมีการถ่ายทอดผ่านสื่อต่าง ๆ

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นและการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้วิจัยนำมาสนับสนุนสรุปคำนิยามในการวิจัยครั้งนี้ว่า “ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน” หมายถึง องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านที่เป็นวิถีชีวิตในการนำวัตถุดิบในท้องถิ่นมาปรุงเป็นอาหารของคนในชุมชนบางกระดี่ที่ยังคงมีอยู่ หรือถ่ายทอดสืบต่อกันมาแต่อดีตถึงปัจจุบัน เช่น ส่วนผสมอาหาร ขั้นตอนการทำอาหาร เคล็ดลับการทำอาหาร การบริโภคอาหาร และคุณค่าอาหาร

เป็นต้น ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านที่คนในชุมชนบางกระดี่นิยมบริโภคในชีวิตประจำวัน โดยใช้ส่วนผสมหรือวัตถุดิบในการปรุงอาหารจากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น และปรุงเป็นอาหารตามกรรมวิธีจากความรู้ของคนในชุมชนที่สืบทอดมาเป็นวัฒนธรรมภายในชุมชน ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน และน้ำดื่มสมุนไพร เป็นต้น

การศึกษาภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน

การศึกษาภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน และศึกษาจากเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เพื่อสนับสนุนผลงานวิจัย ดังนี้

ประเภทของอาหาร การศึกษาประเภทอาหารนั้น จะเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยในด้านการสังเคราะห์ข้อมูลรายการอาหารที่ได้จากการศึกษาเพื่อจะได้จัดหมวดหมู่เข้ากลุ่มประเภทอาหารตามหลักการ ดังนี้

1. อาหารคาว ภาษาท้องถิ่นเรียกว่า “กับข้าว” ใช้รับประทานคู่กับข้าวสวย อาหารคาวมีหลายประเภท เช่น แกง แกงเผ็ด แกงป่า แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงส้ม แกงจืด ยำ พล่า ต้มยำ ผัด น้ำพริกเครื่องจิ้ม เครื่องเคียง เป็นต้น สามารถแบ่งได้ 5 ประเภท คือ 1) **อาหารประเภทแกง** เป็นอาหารประเภทน้ำ คือ แกงเผ็ด แกงป่า แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงส้ม แกงจืด แกงเลียง : (1) แกงเผ็ด แบ่งได้สองประเภท คือ แกงเผ็ดไม้ใส่กะทิ จะมีแกงป่าซึ่งใช้น้ำแทนกะทิ ถ้าไม่ใส่น้ำจะเป็นผัดจิงหรือแกงแห้ง และแกงเผ็ดใส่กะทิ แบ่งออกเป็นสองประเภท คือ แกงเผ็ดพริกแห้ง เช่น แกงเผ็ดเป็ดย่าง และแกงเผ็ดพริกสด เช่น แกงเขียวหวานหมู แกงเขียวหวานกุ้ง แกงเขียวหวานปลาทราย (2) แกงคั่ว แกงที่ใช้น้ำพริกแกงเผ็ด จะเพิ่มปลามาโขลกในน้ำแกง (3) แกงส้ม เป็นแกงชนิดหนึ่งที่ประกอบด้วยเครื่องปรุงหลากหลายต่างกันไปแต่ละท้องถิ่น (4) แกงเลียง เป็นแกงที่ใช้ผักมาก เครื่องแกงจะเป็นพริกไทย หัวหอม กะปิ ปลา กุ้ง โขลกรวมกับเครื่องแกง (5) แกงจืด เป็นแกงที่ไม่ได้ใส่พริก รสไม่เผ็ด แกงจืดที่ต้มน้ำต้องใส เนื้อสัตว์นุ่ม ผักที่ใส่ต้องสด 2) **อาหารประเภทผัด** เป็นของแห้งใส่ผัก เนื้อสัตว์ และน้ำมัน ผัดมีสองประเภท คือ (1) ผัดจืด ต้องเจียวกระเทียม (2) ผัดเผ็ด ต้องใส่เครื่องแกงเผ็ด 3) **อาหารประเภทเครื่องจิ้ม** มีผักเป็นเครื่องจิ้มบางครั้งมีปลาเป็นเครื่องเคียง ได้แก่ น้ำพริกและหลนต่าง ๆ 4) **อาหารประเภทยำ พล่า** เป็นกับข้าวชนิดหนึ่ง ส่วนผสมมีผักและเนื้อ ยำจะมีรสชาติสามรส คือเปรี้ยว เค็ม หวาน 5) **อาหารประเภทปิ้งย่าง ทอด** นึ่ง เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย เป็นอาหารรสจัด เนื้อสัตว์ที่ใช้ปิ้งย่าง ทอด นึ่งจะต้องสด น้ำจิ้มต้องมีรส คือเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด : (1) ปิ้ง ทำอาหารสุกโดยวางอาหารไว้บนตะแกรงเหนือเตาไฟ ใช้ไฟปานกลาง ปิ้งมีสองวิธี คือ วางบนเหนือตะแกรงกับห่อด้วยใบตองก่อนวางบนตะแกรง (2) ย่าง นำอาหารสดวางบนตะแกรง จะใช้ไฟอ่อนกว่าปิ้ง (3) ทอด ใช้น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ (4) นึ่ง การทำให้สุกโดยใช้ไอน้ำ จะใช้ไฟแรง (สุวัณณา เลียบวัน, 2544 : 40-45)

นอกจากนี้ยังพบว่ามีนักวิชาการได้แบ่งประเภทอาหารคาวออกเป็น 8 ประเภท คือ (1) อาหารประเภทยำ เช่น ยำมะม่วง ยำถั่วพู ยำหัวปลี (2) อาหารประเภทแกงจืด เช่น แกงจืดวุ้นเส้น แกงจืดรวมมิตร คัมจับฉ่าย (3) อาหารประเภทต้ม/ตุ๋น เช่น ต้มโคล้ง ต้มยำกุ้ง ต้มยำเห็ด ต้มกะทิสายบัว ต้มเค็ม (4) อาหารประเภทนึ่ง/อบ เช่น ปลานึ่ง เป็ดอบ (5) อาหารประเภทผัด เช่น ผัดพริกขิง ไก่ผัดเห็ด (6) อาหารประเภทแกง เช่น แกงส้มผักบุ้ง แกงเหลือง แกงไตปลา แกงบอน พะแนง (7) อาหารประเภทย่าง/ทอด เช่น หมูย่าง และ (8) อาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลา น้ำพริกอ่อน หลนปลาเค็ม (ศรีสมร คงพันธุ์และมณี สุวรรณผ่อง, 2531 : 21-23)

อาหารคาวที่นิยมรับประทานของคนไทยมีหลากหลายชนิด คำว่า “แกง” หมายถึง วิธีการผสมอาหารหลาย ๆ สิ่งรวมกับน้ำ จะแยกเป็นแกงเผ็ดกับแกงจืด แกงจืดโดยมากต้องรับประทานร้อน ๆ จึงจะมีรสชาติอร่อย แกงจืดจะใส่น้ำมากกว่าแกงเผ็ด ใช้น้ำประมาณ 3 ใน 4 ส่วนของเนื้อ เช่น เนื้อ 1 ส่วน น้ำ 3 ส่วน เนื้อในที่นี้หมายถึง เครื่องปรุงที่เป็นเนื้อสัตว์กับผัก ส่วนแกงเผ็ดสามารถแยกออกไปได้อีกหลายชนิด เช่น แกงคั่ว แกงส้ม แกงเผ็ด เป็นต้น ลักษณะของแกงแต่ละประเภทมีดังนี้

1) แกงส้ม เป็นแกงที่นิยมรับประทานในครอบครัวของคนไทย มีรสเปรี้ยว เค็ม หวานเล็กน้อย ใช้ผักที่มีตามท้องถิ่นนั้น ๆ ผักที่นิยมใช้แกงส้ม เช่น ผักบุ้ง ผักกระเฉด ดอกแค กะหล่ำปลี หน่อไม้ดอง ฯลฯ ส่วนเนื้อสัตว์ที่นำมาใช้กับแกงส้ม เช่น ปลา กุ้งน้ำจืดและกุ้งน้ำเค็ม บางทีก็ใช้หอยแทนกุ้ง แกงส้มเป็นแกงที่ปรุงรสสามารถ น้ำแกงที่ทำให้รสชาติพอดีทั้งสามรสจะทำให้ยากกว่าแกงชนิดอื่น ไม่เปรี้ยวจนเกินไป หรือเค็มขึ้นหน้า หรือมีรสหวานนำ ควรปรุงให้กลมกล่อมทั้งสามรส เช่น แกงส้มผักกระเฉดกับปลาช่อน แกงส้มดอกแคกับกุ้ง แกงส้มแดง หม้ออ่อน แกงส้มผักรวม เป็นต้น

2) แกงคั่ว เป็นแกงที่ต้องใช้เนื้อสัตว์ประเภท ปลาอย่าง ปลากรอบ หรือกุ้งแห้ง อยางใดอย่างหนึ่งโขลกผสมกับเครื่องแกง เพื่อทำให้น้ำแกงข้น มีกลิ่นหอมชวนรับประทาน แกงคั่วจะไม่ใส่เครื่องเทศจะทำให้มีกลิ่นฉุน ผักที่นิยมใส่แกงคั่ว เช่น ผักบุ้ง สับปะรด เห็ด พริกเขียว แกงคั่วใช้ผักเป็นหลัก ส่วนเนื้อ ปลา กุ้ง หอย เป็นส่วนประกอบ รสชาติของแกงคั่วทั่ว ๆ ไปมีสามรส คือ เปรี้ยว หวาน เค็ม แต่แกงคั่วบางชนิดจะมีสองรส คือ เค็มกับหวาน เช่น แกงคั่วเห็ด หรือแกงที่มีลักษณะคล้ายแกงคั่วแต่มีรสชาติออกเค็มอย่างเดียว เช่น แกงจืดเหล็ก แกงป่าชนิดต่าง ๆ เช่น แกงป่าปลาตุก แกงป่าเนื้อ แกงป่าปลาสับ แกงป่าไก่ เป็นต้น

3) แกงเผ็ด เป็นแกงที่ต้องใช้เนื้อสัตว์ในการปรุงเป็นหลัก มีผักเป็นส่วนประกอบ เนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาประกอบ ได้แก่ เนื้อ หมู ไก่ กุ้ง ปลา ส่วนผักจะใช้มะเขืออ่อน มะเขือพวง ถั่วฝักยาว หน่อไม้ เป็นต้น ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าสีต่าง ๆ ใบมะกรูด ใบโหระพา ปรุงรสด้วยน้ำปลาให้ความเค็ม มีน้ำตาลเล็กน้อย เพราะแกงเผ็ดได้ความหวานจากกะทิ แกงเผ็ดสำคัญอยู่ที่การปรุงน้ำพริก ต้องปรุงให้ถูกส่วน โขลกน้ำพริกให้ละเอียด เช่น แกงเผ็ดเนื้อ ไก่ หมู กุ้ง เนื้อ ปลากราย แกงเขียวหวาน เป็นต้น แกงเผ็ด

แบ่งออกเป็นสองประเภท คือ แกงเผ็ดที่ไม่ใส่กะทิ เรียกว่า แกงป่า และแกงเผ็ดที่ใส่กะทิซึ่งใช้พริกแห้ง สีแดง เรียกว่า แกงเผ็ด ถ้าใช้พริกสดสีเขียวเรียกว่า แกงเขียวหวาน

4) ผักเผ็ด - พะแนง เป็นอาหารที่จัดอยู่ในพวกแกงเผ็ด เพียงแต่มีน้ำกะทิหรือน้ำน้อยกว่าแกงเผ็ด การประกอบอาหารประเภทนี้ทำเช่นเดียวกับแกงเผ็ด ลักษณะจะมีน้ำแบบขลุกขลิก หรือแห้ง ๆ ปรงรส เค็ม หวานเล็กน้อย เช่น ผักเผ็ดกบ ผักเผ็ดปลากทราย ผักเผ็ดหมูป่า ส่วนพะแนงก็มีลักษณะเหมือนแกงเผ็ด เนื้อสัตว์ที่ใช้ต้องเลี้ยวให้นุ่ม การปรงรส มีรสหวาน เค็ม พอดี ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าสด ใบมะกรูด ใบโหระพา

5) แกงเลียง เป็นแกงที่ประกอบด้วยน้ำพริก ผัก เนื้อสัตว์ น้ำแกงและเครื่องปรงรส น้ำพริกแกงเลียงจะแปลกกว่าแกงชนิดอื่น ๆ เพราะมีพริกไทย หัวหอม กะปิ กุ้งแห้ง ปลาหย่างหรือปลากรอบ น้ำแกงมีลักษณะข้น ผักที่นิยมใส่ที่สามารถบอกลักษณะว่าเป็นแกงเลียง คือ ใบแมงลักมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน นอกจากนั้นยังมีผัก เช่น ตำลึง ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน หัวปลี บวบ ผักหวาน เป็นต้น เนื้อสัตว์ ได้แก่ กุ้งสด เนื้อไก่ เป็นต้น ปรงรสด้วยน้ำปลาหรือเกลือ

6) คัมยำ เป็นอาหารที่ประกอบด้วย เนื้อสัตว์เป็นหลัก มีผัก น้ำปลาหรือน้ำซุปล้าง ปรงรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ดเล็กน้อย เนื้อสัตว์ ได้แก่ กุ้งสด หมู ไก่ ปลา เป็นต้น ผักที่สามารถบอกลักษณะได้ว่าเป็นคัมยำ คือ ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักประกอบอื่น ๆ ได้แก่ เห็ดนางฟ้า กะหล่ำปลี เห็ดฟาง เป็นต้น ปรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก น้ำปลา คัมยำแบ่งเป็นสองประเภท คือ คัมยำที่ไม่ใส่กะทิ เช่น คัมยำกุ้ง คัมยำหัวปลา คัมยำที่ใส่กะทิ เช่น คัมยำหัวปลี

7) แกงจืด เป็นอาหารที่ต้องรับประทานร้อน ๆ จึงจะอร่อยและคล่องคอ มีส่วนประกอบของน้ำประมาณ 3 ใน 4 ส่วนของเนื้อ ก่อนปรงแกงจืดต้องต้มกระดูกทำน้ำซุปล้าง กรองแล้วนำขึ้นตั้งไฟอีกครั้ง จึงนำมาแกง เวลาแกงต้องให้น้ำเดือดพล่านใส่เนื้อสัตว์ลงไปก่อนจึงใส่ผัก ผักที่ใช้ต้องเลือกกว่าชนิดไหนสุกเร็วหรือบางชนิดต้องเคี้ยวนาน ถ้าเป็นผักที่ต้องเคี้ยวจนเปื่อยก็ใส่พร้อมเนื้อสัตว์ได้ เช่น การต้มจับฉ่าย การต้มน้ำแกงจืดใช้กระดูกไก่ กระดูกหมูทุบตามข้อให้แตกแช่น้ำเย็นไว้ประมาณหนึ่งชั่วโมง ใส่น้ำให้มากเค็มเกลือเล็กน้อยยกขึ้นตั้งไฟอ่อน เคี้ยวจนน้ำซุปล้างขดขลกกรองพักไว้ นำกระดูกที่ต้มแล้ว ใส่น้ำยกขึ้นตั้งไฟใส่หัวผักกาดขาว ขึ้นฉ่าย ลงต้มเพื่อทำให้น้ำซุปล้างหวานยิ่งขึ้น แล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบางผสมกับน้ำซุปล้างครั้งแรกนำไปทำน้ำแกงจืด (อาหารไทย, <http://thaifoot.blogspot.com>, 20/01/2553)

อาหารคาวของไทยประกอบด้วยรสชาติทุกรส ทั้งเค็ม หวาน เปรี้ยว และรสเผ็ดอีกรสหนึ่ง ตามปกติอาหารคาวที่รับประทานตามบ้านทั่ว ๆ ไป จะประกอบด้วย

1) แกง แกงของไทยมีหลายชนิด ได้แก่ แกงเผ็ด แกงแก้ว แกงส้ม แกงจืด คัมยำ คัมโคล้งคัมส้ม ซึ่งจะใส่น้ำเนื้อสัตว์และผักต่าง ๆ ตามลักษณะของแกงแต่ละชนิด

2) ผัด แยกได้สองอย่าง คือ ผัดจืดและผัดเผ็ด ผัดจะใช้ผักและเนื้อทุกชนิดปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว ส่วนผัดเผ็ดใช้เนื้อทุกชนิดผัดกับพริกสดหรือพริกแห้ง ซึ่งอาจจะนำเครื่องแกงมาผัดแห้ง เช่น พะแนงไก่ ปลาจุกผัดเผ็ด เป็นต้น

3) ยำ เทียบได้กับสลัดผักของอาหารฝรั่ง รสของยำจะเหมาะกับลิ้นของคนไทยคือ จะมีรสจัด ยำแบบไทยแยกได้สองรส คือ รสหวานและรสเปรี้ยว ยำที่มีรสหวานประกอบด้วย กะทิ มะพร้าวคั่ว เช่น ยำถั่วพู ยำทวาย ยำห้วป्ली ส่วนยำที่มีรสเปรี้ยว ได้แก่ ยำใหญ่ และยำที่ใช้เนื้อประกอบผัก

4) ทอด เผาหรือย่าง สำหรับเนื้อสัตว์จะปรุงรสและดับกลิ่นคาวด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย และเกลือ เช่น กุ้งทอด หมูทอด ปลาทอด และเผาหรือย่าง เช่น กุ้งเผา ไก่ย่าง เป็นต้น

5) เครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่คนไทยชอบรับประทานมาก ได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง กะปิคั่ว แสร้งว่า ปลาไร้หนอน เต้าเจี้ยวหนอน และน้ำปลาหวาน เป็นต้น เครื่องจิ้มนี้จะรับประทานกับผักสดและผักสุก ผักสด ได้แก่ มะเขือ แตงกวา ผักบุ้ง ขมิ้นขาว ส่วนผักสุก ได้แก่ หน่อไม้ลวก มะเขือยาวเผาหรือชุบไข่ทอด ชะอมทอด ถ้าต้องการให้อร่อยมากขึ้นก็จะรับประทานกับปลาทอด กุ้งเผาหรือกุ้งต้ม ตัวอย่างเช่น น้ำพริกและผักรับประทานกับปลาทูทอด หรือกุ้งต้มหลนกับปลาช่อนทอดและผักน้ำปลาหวานยอดสะเดากับกุ้งเผาหรือปลาจุกย่าง เป็นต้น

6) เครื่องเคียง อาหารไทยจะมีเครื่องเคียงหรือเครื่องแนมประกอบเพื่อรสชาติยิ่งขึ้น เช่น แกงเผ็ดจะมีของแถมเครื่องเคียง ได้แก่ ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือเนื้อเค็ม อาหารบางชนิดจะรับประทานกับผักดอง เช่น แตงกวาดอง จิงดอง กระเทียมดอง เป็นต้น ผู้ปรุงหรือแม่ครัวจะต้องเลือกจัดให้เข้ากันตามลักษณะของอาหาร (อาหารคาวของไทย, <http://guru.sanook.com>, 20/01/2553)

2. อาหารหวานหรือขนมไทย หมายถึง อาหารชนิดหนึ่งที่ไม่ใช่กับข้าว แต่เป็นอาหารที่รับประทานตามหลังของคาว เช่น ในอาหารมื้อกลางวันมีถ้วยเดี่ยว ไข่เป็นของคาว ผู้รับประทานอาจจะรับประทานทับทิมกรอบเป็นของหวาน เป็นต้น เมื่อบริโภคอาหารมื้อสำคัญ ๆ เช่น มื้อเช้า มื้อกลางวัน มื้อเย็นควรบริโภคทั้งของคาวและของหวาน สิ่งที่ใช้เป็นของหวานอาจเป็นขนมหรือผลไม้ก็ได้ นอกจากจะรับประทานขนมหวานหลังของคาวเราอาจรับประทานขนมหรือขนมหวานในเวลาที่มีได้ รับประทานอาหารคาว แต่จะรับประทานเป็นของว่าง หรือรับประทานกับเครื่องดื่ม

ขนมหวานไทยจะมีความหวานนำหรือมีความหวานจนรู้สึกในลิ้นของผู้รับประทาน การทำขนมหวานไทยเป็นเรื่องที่ต้องศึกษาและฝึกฝน ต้องใช้ศิลปะ วิทยาศาสตร์และความอดทนและความ เป็นระเบียบ ความพิถีพิถันในการประกอบ ขนมไทยแท้ ๆ ต้องมีกลิ่นหอม หวาน มัน มีความประณีตที่เกิดขึ้นตั้งแต่การเตรียมส่วนผสมจนกระทั่งวิธีการทำ ขนมไทยสามารถจัดแบ่งเป็นชนิดต่าง ๆ ได้ตามลักษณะของเครื่องปรุง ลักษณะกรรมวิธีในการทำและลักษณะการหุงต้ม ออกเป็น 13 กลุ่ม คือ (1) ขนมประเภทไข่ เช่น ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด สังขยา เป็นต้น (2) ประเภทหนึ่ง เช่น ขนมชั้น ขนมสาโก้ ขนม น้ำดอกไม้ ขนมทราย เป็นต้น (3) ขนมประเภทต้ม เช่น ขนมต้มแดง ขนมต้มขาว มันต้มน้ำตาล

เป็นต้น (4) ขนมประเภทกวน เช่น ขนมเปียกปูน ชำหริ่ม ขนมตะโก้ เป็นต้น (5) ขนมประเภทอบและผิง เช่น ขนมดอกคำควน ขนมบัวปั้น ขนมห้านวล เป็นต้น (6) ขนมประเภททอด เช่น ขนมงก ขนมฝักบัว ขนมสามเกลอ เป็นต้น (7) ขนมประเภทปิ้ง เช่น ข้าวเหนียวปิ้ง ขนมจาก เป็นต้น (8) ขนมประเภทเชื่อม เช่น กล้วยเชื่อม สาเกเชื่อม เป็นต้น (9) ขนมประเภทฉาบ เช่น ผีอกฉาบ กล้วยฉาบ มันฉาบ เป็นต้น (10) ขนมประเภทน้ำกะทิ เช่น ผีอกน้ำกะทิ ลอดช่องน้ำกะทิ เป็นต้น (11) ขนมประเภทน้ำเชื่อม เช่น ผลไม้ลอยแก้ว วน้ำเชื่อม เป็นต้น (12) ขนมประเภทบวด เช่น กล้วยบวชชี แกงบวดเผือก เป็นต้น (13) ขนมประเภทแช่เย็น เช่น มะม่วงแช่เย็น มะเขือเทศแช่เย็น สะท้อนแช่เย็น เป็นต้น (ประเภทของขนมไทย, <http://www.thaigoodview.com>, 07/01/2553)

จริยา เดชกุญชร (2549 : 6) ได้กล่าวถึงการแบ่งชนิดของขนมไทยตามลักษณะของเครื่องปรุง ลักษณะกรรมวิธีในการทำ และลักษณะการหุงต้มไว้เช่นกัน แต่จัดกลุ่มเป็น 12 กลุ่ม คือ (1) ขนมจากไข่ เช่น สังขยา ทองเอก ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง และเม็ดยวน เป็นต้น (2) ขนมปัง เช่น ขนมห้อย ขนมห้อยฝอย ขนมห้อยสอดไส้ และขนมปังดอกไม้มัน เป็นต้น (3) ขนมต้ม เช่น ถั่วแปบ ขนมต้มแดง และขนมต้มขาว เป็นต้น (4) ขนมอบ เช่น ขนมห้านวล ขนมหอมมัน และขนมดอกคำควน เป็นต้น (5) ขนมทอด เช่น ขนมงก ขนมสามเกลอ ขนมหอมฟู ข้าวเม้าทอด และขนมฝักบัว เป็นต้น (6) ขนมหิง เช่น ขนมห้อย ขนมห้อยฝอย และขนมสาเกกรอบ เป็นต้น (7) ขนมปิ้ง เช่น ขนมจาก และข้าวเหนียวปิ้ง เป็นต้น (8) ขนมกวน เช่น กล้วยกวน ผีอกกวน ทุเรียนกวน และมะม่วงกวน เป็นต้น (9) ขนมเชื่อม เช่น กล้วยเชื่อม ฝักทองเชื่อม และสาเกเชื่อม เป็นต้น (10) ขนมน้ำกะทิ เช่น ลอดช่องน้ำกะทิ ผีอกน้ำกะทิ และข้าวเหนียวน้ำกะทิ เป็นต้น (11) ขนมน้ำเชื่อม เช่น รวมมิตร และผลไม้ลอยแก้ว เป็นต้น และ (12) ขนมแช่เย็น เช่น มะม่วงแช่เย็น มะขามแช่เย็น และมะดันแช่เย็น เป็นต้น

นอกจากนี้ สุวัฒนา เลียบวัน (2544 : 40 - 45) มีความเห็นตรงกันว่า อาหารหวานหรือขนมไทย เป็นอาหารที่รับประทานหลังจากรับประทานอาหารคาวแล้ว แต่ได้จัดประเภทขนมไทยออกเป็น 8 กลุ่ม คือ (1) ขนมหวานประเภทน้ำกะทิ (2) ขนมหวานประเภทน้ำเชื่อม (3) ขนมหวานประเภทเชื่อม (4) ขนมหวานประเภทกวน (5) ขนมหวานประเภทหนึ่ง (6) ขนมหวานประเภททอด (7) ขนมหวานประเภทฉาบ และ (8) ขนมหวานประเภทไข่ เป็นต้น

ลักษณะของอาหารหวานหรือขนมไทย มีทั้งชนิดน้ำและแห้ง ส่วนมากปรุงด้วยกะทิ น้ำตาล และแป้งเป็นหลัก เช่น กล้วยบวชชี ขนมห้อย ขนมห้อยฝอย (สอดไส้) ขนมห้อย เป็นต้น ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ชาวยุโรปได้ถ่ายทอดการทำขนมด้วยไข่ให้แก่คนไทยหลายอย่าง เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา และขนมห้อยแดง

กรรมวิธีการทำขนมไทยจากผลไม้ที่มีอยู่มากมายหลายชนิดในเมืองไทย จึงต้องหาวิธีเก็บรักษาผลไม้เหล่านั้นไว้รับประทานนาน ๆ คนไทยมีวิธีถนอมอาหารหลายวิธี ได้แก่ 1) วิธีดอง เช่น มะม่วง

ดอง มะขมดอง 2) วิธีกวน เช่น ก๋วยกวน ทูเรียนกวน สับประคกวน 3) วิธีตาก เช่น ก๋วยตาก
4) วิธีเชื่อม เช่น ก๋วยเชื่อม สาเกเชื่อม และ 5) วิธีแช่เย็น เช่น มะดันแช่เย็น พักแช่เย็น เป็นต้น

ขนมหวานชนิดนี้สามารถนำมารับประทานได้ทุกเวลา ส่วนมากจะเป็นขนมอบเพื่อเก็บ
ใส่ขวดโหลไว้ได้นาน เช่น ขนมกลีบลำดวน ขนมโสมนัส ขนมหน้าवल ขนมทองม้วน และ
ขนมฝิง เป็นต้น การทำขนมไทยในสมัยโบราณจะแสดงฝีมือในการสลัก แกะหรือปั้นเป็นรูปต่าง ๆ
และจะอบให้หอมด้วยกลิ่นกุหลาบ มะลิ กระดังงา หรือควันเทียน (ชนิดของอาหารไทย.
<http://guru.sanook.com/>, 20/04/2553)

สรุปจากการศึกษาประเภทของอาหารผู้วิจัยนำมาสรุปเพื่อเป็นแนวทางในการจัดหมวดหมู่ของ
อาหารที่ได้เก็บรวบรวมจากการสัมภาษณ์ โดยสรุปกลุ่มประเภทอาหารคาวออกเป็น 8 ประเภท และ
กลุ่มอาหารหวานออกเป็น 13 ประเภท ดังนี้

ประเภทอาหารคาว แบ่งออกเป็น 8 ประเภท คือ 1) **ประเภทแกง** ได้แก่ (1) แกงคั่ว เช่น
แกงจืด แกงคั่วเห็ด แกงคั่วผักนึ่ง แกงคั่วสับประคก แกงคั่วฟักเขียว (2) แกงเผ็ด **ใช้กะทิ** เช่น แกงเผ็ด
เป็ดย่าง แกงเขียวหวานหมู แกงเขียวหวานกุ้ง แกงเขียวหวานปลาทราย **ไม่ใช้กะทิ** เช่น แกงป่าปลา
แกงป่าเนื้อ แกงป่าปลาสับ แกงป่าไก่ (3) แกงส้ม เช่น แกงส้มผักนึ่ง แกงส้มกะหล่ำปลี แกงส้ม
หน่อไม้ดอง แกงส้มผักกระเฉดกับปลาช่อน แกงส้มดอกแคกับกุ้ง แกงส้มแดงโมอ่อน แกงส้มผักรวม
(4) แกงเลียง เช่น แกงเลียงตำลึงฟักทองข้าวโพดอ่อน แกงเลียงหัวปลี แกงเลียงบวบ แกงเลียงผักหวาน
(5) แกงจืด เช่น แกงจืดวุ้นเส้น แกงจืดรวมมิตร ต้มจับฉ่าย 2) **ประเภทต้ม** ได้แก่ (1) ต้มใส่กะทิ เช่น
ต้มยำหัวปลี ต้มกะทิสายบัว และ (2) ต้มไม่ใส่กะทิ เช่น ต้มยำกุ้ง ต้มยำหัวปลา ต้มเต็ม ต้มโคล้ง
3) **ประเภทผัด** ได้แก่ (1) ผัดจืด เช่น ผัดผักรวมมิตร ผัดคะน้าหมูกรอบ และ (2) ผัดเผ็ด เช่น ผัดเผ็ดกบ
ผัดเผ็ดปลาทราย ผัดเผ็ดหมูป่า 4) **ประเภทยำ** ได้แก่ ยำมะม่วง ยำถั่วพู ยำหัวปลี 5) **ประเภททอด** ได้แก่
กุ้งทอด หมูทอด ปลาทอด 6) **ประเภทเครื่องจิ้ม** ได้แก่ 1) น้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลา
น้ำพริกอ่อง และ 2) หลน เช่น หลนปลาเค็ม ปลาไร้หลน เต้าเจี้ยวหลน 7) **ประเภทนึ่ง/อบ** ได้แก่ ปลา
นึ่งนึ่งมะนาว เป็ดย่างน้ำผึ้ง ไก่หนึ่งซีอิ้ว และ 8) **ประเภทปิ้ง/ย่าง** ได้แก่ หมูย่าง ปลาย่าง ไก่ย่าง กุ้งเผา

ประเภทอาหารหวาน แบ่งออกเป็น 13 ชนิด คือ 1) **ประเภทไข่** เช่น ฝอยทอง ทองหยิบ
ทองหยอด สังขยา ทองเอก เม็ดขนุน 2) **ประเภทนึ่ง** เช่น ขนมชั้น ขนมสาตี ขนม น้ำดอกไม้ ขนมทราย
ขนมกล้วย ขนมปุยฝ้าย ขนมสอดไส้ ขนม น้ำดอกไม้ 3) **ประเภทต้ม** เช่น ขนมต้มแดง ขนมต้มขาว
มันต้มน้ำตาล 4) **ประเภทกวน** เช่น ขนมเปียกปูน ชำหรับ ขนมตะโก้ กะละแม ก๋วยกวน เผือกกวน
ทูเรียนกวน มะม่วงกวน 5) **ประเภทอบและผิง** เช่น ขนมดอกตำลึง ขนมบ้าบิ่น ขนมหน้าवल ขนม
โสมนัส ขนมฝิง ขนมหม้อแกง ขนมสาตีกรอบ 6) **ประเภทปิ้ง** เช่น ข้าวเหนียวปิ้ง ขนมจาก
7) **ประเภทเชื่อม** เช่น ก๋วยเชื่อม สาเกเชื่อม ผักทองเชื่อม 8) **ประเภทน้ำกะทิ** เช่น เผือกน้ำกะทิ
ลอดช่องน้ำกะทิ ข้าวเหนียวน้ำกะทิ 9) **ประเภทน้ำเชื่อม** เช่น ผลไม้ลอยแก้ว วุ้นน้ำเชื่อม 10) **ประเภท**

บวด เช่น กลัวยบวชชี แกงบวดเผือก 11) ประเภททอด เช่น ขนมงก ขนมฝักบัว ขนสามเกลอ ขนมหองพลู ข้าวเม่าทอด 12) ประเภทฉาบ เช่น เผือกฉาบ กลัวยฉาบ มันฉาบ และ 13) ประเภทเชื่อม เช่น มะม่วงเชื่อม มะเขือเทศเชื่อม กระท้อนเชื่อม มะขามเชื่อม มะดันเชื่อม

สรรพคุณของอาหาร อาหารไทยเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีสรรพคุณทางยา จากส่วนผสมที่มีความหลากหลายในการนำมาปรุงเป็นอาหารรับประทานมาแต่โบราณ ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมสรรพคุณของส่วนผสมอาหารเพื่ออ้างอิงคุณค่าทางอาหารตามภูมิปัญญาที่ได้จากการสัมภาษณ์ว่ามีความสอดคล้องหรือไม่ อย่างไร และสรรพคุณของส่วนผสมที่เกี่ยวข้องจะนำไปบรรจุไว้ท้ายเล่มสื่อสิ่งพิมพ์ที่พัฒนาขึ้นเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านต่อไป

กระชาย : เลือกรากที่สด อวบอ้วน เนื้อจะมีน้ำมาก กลิ่นหอม รสขำ ล้างให้สะอาดก่อนใช้ขูดเอาเปลือกออก แล้วล้างอีกครั้ง สรรพคุณ ช่วยไล่แก๊ส ช่วยในระบบการย่อยอาหาร บรรเทาอาการจุกเสียดกระเพาะอาหาร กระชายอุดมด้วยวิตามิน เอ บี12 และแคลเซียม

พริกแห้ง : พริกแห้งโดยทั่วไปมักจะนำไปคั่วและตำให้ละเอียดเพื่อใช้เป็นเครื่องปรุง นอกจากนั้นพริกแห้งยังนิยมใช้ในการทำอาหารประเภทแกง สรรพคุณของพริกช่วยทำให้เจริญอาหาร ยังช่วยไล่แก๊ส ลดเสมหะ ขับปัสสาวะ และยังช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย

หัวหอมใหญ่ : หอมใหญ่ที่มีคุณภาพดีจะต้องมีน้ำหนักมาก ผิวแห้งและเรียบ เพื่อเก็บได้นานขึ้นควรเก็บในที่ที่มีอากาศถ่ายเท ไม่ควรแช่ไว้ในตู้เย็น

ข่า : เป็นพืชในตระกูลเดียวกับขิง มีรสเผ็ดร้อนและกลิ่นแรง ไม่เหมือนกับขิงธรรมดาทั่วไป ควรเลือกซื้อเฉพาะข่าอ่อน รากอวบอ้วนและผิวมีสีชมพูอ่อน ใช้เป็นเครื่องเทศ แต่งกลิ่นอาหารได้หลายชนิด สรรพคุณช่วยไล่แก๊สในลำไส้ แก้ปวดบวมและรักษาโรคท้องร่วง โรคนิ่ว ช่วยลดเสมหะ ใช้ทำน้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ต้านเชื้อรา

ตะไคร้ : ควรเลือกซื้อตะไคร้ที่ฐานบริเวณลำต้นอวบอ้วนและมีสีม่วงอ่อน เวลาใช้ควรปอกเปลือกข้างนอกออกจนกระทั่งเห็นเนื้อข้างในที่มีสีชมพู สรรพคุณของตะไคร้ คือ ช่วยในส่วนของอาหาร ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ และช่วยบรรเทาอาการอาเจียน นอกจากนั้นยังช่วยลดความดันและไล่แก๊ส ตะไคร้ยังใช้เป็นยาบรรเทาอาการเป็นไข้และลดอาการปวดท้อง

หอมแดง : หอมแดงที่มีผิวสีม่วงอมแดงให้กลิ่นที่แรงกว่าหอมแดงที่มีผิวสีออกเหลืองอ่อนซึ่งจะมีรสออกหวานกว่าเล็กน้อย สรรพคุณของหอมแดงช่วยไล่แก๊ส ขับปัสสาวะ และช่วยรักษาอาการไข้ (<http://www.ezythaicooking.com>, 12/11/2552)

ใบกระเจียว : รสเปรี้ยว ละลายเสมหะ แก้ไอ ขับเมือกมันในลำไส้ ทำให้โลหิตไหลเวียนดี ช่วยย่อยอาหาร หล่อลื่นลำไส้ ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย บำรุงธาตุ ดับไข้ชะล้างแผล หรือตำพอกฝี แก้พยาธิตัวจิ๊ด

ผักหรือผลกระเจียบ : กำลังดิบ ๆ ไม่แก่เกินไป ต้มกินบำรุงธาตุ บำรุงไต ขับปัสสาวะ ทำให้คอชุ่มชื้น ผักหรือผลจะอุดมด้วยเส้นใยอาหาร เพ็กติน วิตามินเอ บี ซี กรดโพลีกลูตาเมต แมกนีเซียม โพแทสเซียม เหล็ก แคลเซียม และแมงกานีส มีจำหน่ายทั้งสดและแช่แข็ง เมื่อกินจากผลใช้เกลืออบกระดาศให้มัน และใช้ในอุตสาหกรรมขนมหวาน (<http://202.129.0.133/createweb/>, 12/11/2552)

ดอกกระเจียบ : ลดไขมันในเลือด ลดความดัน ละลายเสมหะ ขับเมือกในลำไส้ให้ลงสู่ทวารหนัก ขับปัสสาวะ แก้นิ่ว แก้อิโอส ทำให้สดชื่น ลดไข้ ขับน้ำดี แก้พยาธิตัวจิ๊ด (<http://www.showded.com>, 12/11/2552)

เกลือ : สรรพคุณ คือ 1) แก้กะกริว ใช้เกลือละลายน้ำดื่ม ก่อนจะลงว่ายน้ำถ้าได้ดื่มน้ำเกลือก่อนจะช่วยไม่ให้ไม่เป็นตะกริว 2) แก้กินไส้เมาสุรา ใช้เกลือ 1/2 ช้อนกาแฟต่อน้ำ 1 แก้ว ผสมกันแล้วดื่มหายไส้จะหายไป 3) แก้อาการร้อนในกระหายน้ำ ใช้เกลือละลายน้ำสะอาด 1 แก้ว ดื่มน้ำก่อนเข้านอนหรือตื่นนอนตอนเช้า แก้อาการร้อนในกระหายน้ำได้ผลดี 4) รักษาโรคกระเพาะ ใช้เกลือ 1 ช้อนชา ละลายน้ำ 1 แก้ว กินทุกเช้าหลังจากตื่นนอน ช่วยรักษาโรคกระเพาะได้ 5) แก้อาการเป็นลม หน้ามืด วิงเวียน ตาลาย เพราะร่างกายอ่อนเพลียได้ผลดี 6) แก้อุจจาระแข็ง ใช้เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำอุ่น 1/2 แก้ว กินครั้งเดียวก่อนอาเจียนออกมา 7) แก้อาการปวดท้อง ใช้เกลือบริเวณแผลแล้วอมไว้ ครั้งแรกจะรู้สึกแสบ ครั้งต่อไปแผลจะหาย 8) แก้อาการท้องอืด ถ้ากินอาหารรสจัดรู้สึกแสบที่ปาก อมเกลือแล้วทิ้งไว้สักครู่ก็จะหาย (<http://forum.serithai.net>, 12/11/2552)

กะปิ : เป็นส่วนผสมที่ขาดไม่ได้ ทำมาจากกุ้งเคยที่ผ่านการตากแห้งและหมักอย่างดี ก่อนปรุงจะผ่านความร้อนอ่อน ๆ บนเตาอย่าง คุณค่าอาหารจึงไม่เสียไปมาก โดยกะปิ 100 กรัม ให้แคลเซียมสูงถึง 1,554 มิลลิกรัม เพียงพอต่อความต้องการแคลเซียมในแต่ละวัน ซึ่งจะช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกพรุน จึงไม่แปลกที่คนรุ่นก่อนแม้จะไม่มีโอกาสดื่มนมมากเหมือนเด็กสมัยนี้ แต่ก็ยังมีสุขภาพกระดูกและฟันที่แข็งแรง

พริกขี้หนู : อาหารที่ปรุงด้วยพริก เมื่อรับประทานจะทำให้หน้าตาออกมามาก ทำให้เอนไซม์ในน้ำลายย่อยแป้งได้มากขึ้นจึงทำให้รู้สึกรสชาติอาหารดีขึ้น ไม่เลี่ยนและทำให้เจริญอาหาร พริกมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แครโรทีน (carotene) แคปไซซิน (capsaicin) อันเป็นต้นกำเนิดรสชาติเผ็ดร้อน ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาท้องอืดและทำให้เลือดไหลเวียนสะดวก แต่สำหรับคนมีปัญหาเรื่องกระเพาะอาหารไม่ควรรับประทานพริกมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองมากยิ่งขึ้น

มะนาว : เป็นพืชที่มีประโยชน์หลายอย่าง มีรสเปรี้ยว อุดมไปด้วยวิตามินซี กรดซิตริก กรดมาลิก แคลเซียมและฟอสฟอรัส สรรพคุณช่วยแก้ปวดศีรษะ แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน แก้เหงือกบวม

แก้ไอ เจียน แก้เมาเหล้า ดินเป็นฝ้า ขจัดคราบบูหรี บำรุงตา ลดอาการไอ ช่วยให้ชุ่มคอ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ (<http://www.sc.mahidol.ac.th>, 12/11/2552)

มะกรูด : สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งผลและใบ สรรพคุณ คือ ผิวสดและแห้งแก้ลมหน้ามืด บำรุงหัวใจ, ผล ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ น้ำลายเหนียว ฟอกเลือด ใช้สระผมให้ผมดำและขจัดรังแค, ราก แก้พิษฝ้ายภายใน, น้ำมันมะกรูด ใช้คองยาฟอกโลหิตสำหรับสตรี, ใบ แก้ไอ ดับกลิ่นคาว แก้จ้ำใน (www.stou.ac.th, 12/11/2552)

มะขาม : มีคติความเชื่อว่า มะขามเป็นไม้มงคลชนิดหนึ่ง ที่ควรปลูกไว้ทางทิศตะวันตก (ประจิม) ของบ้าน เพื่อป้องกันความถ้อย ถ้อยความและผีร้ายมิให้มากลักลาย อีกทั้งต้นมะขามยังเป็นต้นไม้ที่มีชื่อเป็นมงคลนาม ถือกันเป็นเคล็ดว่าจะทำให้มีคนเกรงขาม ขำเกรง สรรพคุณ เป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก แก้ไอ และแก้หวัดคัดจมูก มีวิตามินซี ช่วยให้ฟันและเหงือกแข็งแรง และทำให้ผิวพรรณดี คุณค่าทางอาหาร คือ มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และมีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูก รวมทั้งแก้กระหายน้ำ ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ แก้หวัดคัดจมูก เป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก ช่วยการขับถ่ายได้ดี ลดอาการโลหิตจาง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน (<http://gotoknow.org>, 12/11/2552)

ผักปลัง : สรรพคุณด้านสมุนไพร ก้าน แก้พิษฝี แก้ขัดเบา แก้ท้องผูก ลดไข้ ใบ ขับปัสสาวะ บรรเทาอาการผื่นคัน มีวิตามินและเกลือแร่ไม่น้อย โดยเฉพาะมีเบต้า-แคโรทีน ที่ช่วยป้องกันมะเร็ง มีเกลือแร่และฟอสฟอรัส และวิตามินซีในปริมาณสูง ผู้เฒ่าทางภาคเหนือจะแนะนำให้หญิงมีครรภ์รับประทานผักปลัง ประโยชน์ทางอาหาร ส่วนที่นำมาใช้ คือ ยอด ใบและดอกอ่อน การปรุงอาหาร ลวกจิ้ม น้ำพริก หรือแกงส้ม แกงแค (<http://www.horapa.com>, 12/11/2552)

โหระพา : ช่วยแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมจากลำไส้ ดับคิมแก้ลมวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร ใบและต้นสด ประมาณ 6-10 กรัม นำมาต้มกับน้ำและดื่มแก้หวัด ขับเหงื่อ หรือนำใบมาตำใช้พอกหรือประคบแก้โรคไขข้ออักเสบและแผลอักเสบ หากเด็กมีอาการปวดท้องให้นำใบโหระพา 20 ใบ ชงกับน้ำร้อนและนำมาผสมกับนมให้เด็กดื่ม ปลอดภัยกว่าทานยาขับลมที่ผสมแอลกอฮอล์ (<http://www.thaihealth.or.th>, 12/11/52)

มะตาด : ลูกมะตาดใช้ทำอาหารและเป็นสมุนไพร มีคุณสมบัติทางเภสัชวิทยา เช่น ด้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราหรือการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ในตำราสรรพคุณยาโบราณ พบว่า มะตาดด้านการชัก ลดระดับน้ำตาลในเลือด ยาระบาย แก้ปวดท้อง แก้ไอ ขับเสมหะ และถอนพิษไข้ (<http://pirun.kps.ku.ac.th>, 12/11/52)

มะม่วง : ดับกระหาย แก้อาการไอ ละลายเสมหะ แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน ขับปัสสาวะ ช่วยให้เลือดลมของสตรีเป็นปกติ ผู้ที่เป็นโรคไตไม่ควรรับประทานมาก (<http://www.cpcrop.com>, 12/11/52)

ปลาร้า : ให้พลังโดยให้คุณค่าทางด้านสารอาหาร และยังเป็นตัวกระตุ้นร่างกายให้เจริญอาหาร ให้กระฉับกระเฉง กระจิดริดร้อนไม่เฉื่อยชา การรับประทานปลาร้าของชาวอีสานจะแบ่งเป็นสองลักษณะคือ รับประทานตัวปลาร้าและน้ำปลาร้า ในรูปของเครื่องปรุงรส (<http://www.isangate.com>, 12/11/52)

กะทิ : เป็นน้ำสีขาวที่ได้มาจากการขูดเนื้อมะพร้าวสด กะทินั้นเป็นส่วนประกอบหลักของแกงเผ็ดส่วนใหญ่ กล่าวกันว่าน้ำมันมะพร้าวที่อยู่ในกะทิมีสรรพคุณในการต้านไวรัส เชื้อรา และจุลินทรีย์ (<http://www.tastythai.com>, 12/11/2552)

น้ำตาล : เป็นสารให้ความหวานตามธรรมชาติชนิดหนึ่ง เรียกกันหลายแบบขึ้นอยู่กับรูปร่างลักษณะของน้ำตาล เช่น น้ำตาลทราย น้ำตาลกรวด น้ำตาลก้อน น้ำตาลปีบ เป็นต้น แต่ในทางเคมีโดยทั่วไปหมายถึง ซูโครส หรือ แซคคาไรส ไคแซคคาไรด์ ที่มีลักษณะเป็นผลึกของแข็งสีขาว น้ำตาลเป็นสารเพิ่มความหวานที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในอุตสาหกรรมการผลิตอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งขนมหวานและเครื่องดื่ม ในทางการค้ำน้ำตาลผลิตจากอ้อย (sugar cane), ต้นตาล (sugar palm), ต้นมะพร้าว (coconut palm), ต้นเมเปิ้ลน้ำตาล (sugar maple) และหัวบีท (sugar beet) ฯลฯ น้ำตาลที่มีองค์ประกอบทางเคมีแบบง่ายที่สุด หรือ โมโนแซคคาไรด์ เช่น กลูโคส เป็นที่เก็บพลังงาน ที่จะต้องใช้ในกิจกรรมทางชีววิทยาของเซลล์ ศัพท์ทางเทคนิคที่ใช้เรียกน้ำตาลจะลงท้ายด้วยคำว่า "-โอส" (-ose) เช่น กลูโคส (<http://th.wikipedia.org/wiki>, 12/11/2552)

ดอกโสน : เป็นผักคนจนเพราะส่วนมากเกิดริมคลอง ริมถนน ช่วงหน้าฝนโสนจะออกดอกสีเหลืองบานสะพรั่ง คนรวยไม่ค่อยมีโอกาสได้ชิม ยอดโสนและดอกโสนต้มจิ้มน้ำพริกเป็นกับข้าวพื้น ๆ ที่วิเศษสุด โดยเฉพาะดอกโสนผัดน้ำมันจะมีกลิ่นหอมช่วยเจริญอาหารเป็นอย่างดี ดอกโสนนอกจากจะมีวิตามิน เกือบแร่ที่คล้าย ๆ กับผักอื่น ๆ แล้ว ยังมีโปรตีนและธาตุเหล็กที่ปริมาณมากกว่าผักอื่น ๆ

ถั่วอก : มีคุณค่าทางอาหารไม่มาก ให้โปรตีนเล็กน้อย มีแคลเซียมพอควร มีฟอสฟอรัสมาก น้อย สิ่งสำคัญของถั่วอก คือ ความอร่อยจากความกรอบกรอบเวลาเคี้ยวและทำให้อิ่มเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการอาหารแคลอรีต่ำ (<http://www.samunpri.com>, 12/11/2552)

เนื้อสัตว์ : มีโปรตีนอยู่ประมาณ 14-26% ซึ่งมีคุณภาพดีพอ ๆ กับนมและไข่ ในเนื้อสัตว์จะมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทุกคนควรได้รับโปรตีนวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ในเนื้อสัตว์จะมีไขมันแต่จะมีมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับชนิดของเนื้อสัตว์ อายุ และอาหารของสัตว์ ในเนื้อปลาส่วนใหญ่จะมีไขมันน้อย เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่จะแทบไม่มีคาร์โบไฮเดรตเลย ยกเว้นในตับซึ่งจะมีเพียงเล็กน้อยและอยู่ในรูปของไกลโคเจน เนื้อสัตว์มีฟอสฟอรัสและเหล็กมาก ไม่มีวิตามินเอ (<http://www.thaigoodview.com>, 12/11/2552)

มะพร้าว : รสมันหวาน บำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น ใช้รักษาโรคกระดูก เนื้อมะพร้าวสดหรือแห้งเป็นยาบำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ ขับพยาธิ แก้ไข้ (<http://www.oknation.net>, 12/11/2552)

ถั่วลิสง : มีรสหวาน ช่วยบำรุงปอดและกระเพาะอาหาร แก้ไอ ขับปัสสาวะ กระตุ้นน้ำนม เหมาะกับผู้ที่มีการไอแห้ง ร่างกายอ่อนแอ คุณค่ามีน้ำมันถั่ว โปรตีน วิตามิน ชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกาย บำรุงสมอง เสริมความจำ (<http://th.wikipedia.org/wiki/>, 12/11/2552)

พริกไทย : มีสรรพคุณในการช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำย่อยอาหารและน้ำลาย ทำให้ร่างกายย่อยอาหารได้ง่าย คุณสมบัติที่เผ็ดร้อนของพริกไทยยังช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร ทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ เพราะพริกไทยจะกระตุ้นกล้ามเนื้อในกระเพาะอาหาร สารสำคัญในพริกไทยมีน้ำมันหอมระเหย 3 เเปอร์เซ็นต์ โอลีโอเรซิน (Oleoresin) 14 เเปอร์เซ็นต์ สารที่ทำให้พริกไทยมีกลิ่นฉุนและรสเผ็ดร้อน คือ ไพเพอริน (Piperine) (<http://thai-good-health.blogspot.com>, 12/11/2552)

บอนน้ำ : ชาวบ้านทางเหนือมีวิธีสังเกตบอนหวานและบอนคัน ใบและต้นของบอนหวานจะมีสีเขียวสดหรือเขียวคล้ำ (เขียวออกน้ำตาล) ไม่มีนิ่ว (นิ่วสีขาวที่เคลือบอยู่ตามก้านใบ) ส่วนใบของบอนคันจะมีสีเขียวขุ่นและมีนิ่วสีขาวเกาะอยู่ตามก้านใบ และดอกของบอนหวานจะมีแมลงตอม แต่บอนคันไม่มีแมลงตอม หรืออาจใช้วิธีทดสอบโดยใช้มีดสะอาดตัดก้านบอนแล้วทิ้งไว้สัก 5 นาที ถ้าเป็นบอนคันจะปรากฏเป็นสีเขียวเงิน แต่ถ้าเป็นบอนหวานจะไม่ปรากฏสี หรืออาจตัดก้านใบแล้วทาหลังมือไว้สัก 2-3 นาที ถ้ามีอาการคันแสดงว่าเป็นบอนคัน ถ้าไม่มีอาการแสดงว่าเป็นบอนหวาน ส่วนที่นำมาใช้ คือ ยอดอ่อน การปรุงอาหาร บอนหวานและบอนคันสามารถใช้เป็นอาหารได้ บอนหวานนำมาต้มหรือลวกเป็นผักจิ้ม หรือปรุงเป็นแกงส้ม อ่อมบอนได้ ส่วนบอนคัน มี calcium oxalate ทำให้คัน ใบแก่มีมากกว่าใบอ่อน ก่อนการปรุงเป็นอาหารจึงต้องต้มเคี่ยวและคั้นน้ำทิ้งก่อน 2-3 ครั้ง หรือใช้วิธีเผาก่อน แล้วจึงคั้นน้ำและคั้นน้ำออกก่อน เมื่อนำมาปรุงเป็นอาหาร มักใส่พืชที่มีรสเปรี้ยวลงไปด้วย เพื่อช่วยตัดพิษคันของบอน เช่น ส้มป่อย ยอดมะขาม น้ำมะกรูด เป็นต้น

ชะคราม : การใช้ประโยชน์ทางยา ใบเป็นยาขับพิษ แก้ไข้ตัวร้อนและแก้ปวดศีรษะ ลำต้นเป็นยาแก้ระมับ แก้ไข้ตัวร้อน แก้ปวดศีรษะ เปลือกใช้แก้พิษงู แก้พิษผีและแก้บวม (<http://news.enterfarm.com>, 12/11/2552)

พุทรา : มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงเลือดและบำรุงร่างกาย เนื่องจากภายในผลของพุทราจะประกอบไปด้วยวิตามินซีอยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีโปรตีน น้ำตาล และวิตามินบี-2 ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์ ผลจากการวิจัยพบว่า ผู้ที่รับประทานผลพุทราเป็นประจำจะสามารถหลีกเลี่ยงต่ออาการผนังเส้นเลือดแข็งตัว การมีปริมาณคอเลสเตอรอลภายในร่างกายสูง ผนังเส้นเลือดหัวใจตีบตัน หรือเส้นเลือดในสมองแตก พุทราก็ยังมีส่วนช่วยบำรุงระบบประสาท และช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับอีกด้วย (<http://lowfatmart.tripod.com>, 12/11/2552)

น้ำตาลทราย : มีรสหวานอร่อยและมีประโยชน์ใช้สอยอื่น ๆ คือ ทำความสะอาดมือ : น้ำตาลเป็นสารที่มีฤทธิ์ในการขจัดออก เพราะฉะนั้นถ้ามือเปื้อนคราบสกปรกโดยเฉพาะคราบมันที่ล้างออกได้

ยากให้ใช้น้ำตาลทรายลู่มือ จะช่วยทำความสะอาดได้อย่างหมดจด **ดักมด :** ดมน้ำตาลกับน้ำเล็กน้อยจนเป็นน้ำเชื่อมเหนียว ๆ แล้วเทน้ำเชื่อมใส่ลงในขวดปากกว้างหรือชาม จากนั้นวางทิ้งไว้ในที่เปิดโล่ง จะดึงดูดมดเข้ามาลิ้มรสความหวาน แล้วมดก็จะตกลงไป **บรรเทาอาการลิ้นพอง :** ถ้าบ่งเอิญกินอาหารร้อน ๆ หรือเครื่องดื่มร้อนจัดเข้าไปจนรู้สึกเหมือนลิ้นจะพองให้โรยน้ำตาลทรายลงบนลิ้นแล้วอมเอาไว้ชั่วคราว อาการปวดแสบปวดร้อนจะดีขึ้น **ฆ่าแมลงสาบ :** ผสมน้ำตาลทรายกับผงฟูในปริมาณเท่า ๆ กัน น้ำตาลทรายจะเรียกให้แมลงสาบเข้ามากิน แล้วผงฟูก็จะทำให้แมลงสาบตาย **จับแมลงวัน :** ดมน้ำครึ่งลิตรกับน้ำตาลทรายและพริกไทย (ราวหนึ่งช้อนชา) แล้วเทใส่ไว้ในชาม จะดึงดูดแมลงวันให้เข้ามา แล้วแมลงวันจะตกลงไปตายในน้ำ **จุดไฟ :** ถ้ามีปัญหาในการติดเตาถ่านให้โรยน้ำตาลทรายลงไปสักหยิบมือหนึ่งก่อนจุดไฟน้ำตาลทรายจะช่วยทำให้ไฟติดได้ง่ายขึ้น **รักษาความสดของบิสกิต :** ใส่น้ำตาลทรายเล็กน้อยลงในโหลใส่บิสกิต จะช่วยดูดซับความชื้นและทำให้บิสกิตคงความกรอบได้ยาวนานกว่า **เค้กสดใหม่ :** โรยน้ำตาลทรายเล็กน้อยลงบนเค้กในขณะที่มันยังร้อนอยู่ เค้กจะคงความสดใหม่ได้นานขึ้น (<http://www.konmun.com>, 12/11/52)

ใบจาก : ใช้ห่ออาหาร ที่เรียกว่า ขนมจาก ซึ่งเป็นขนมที่ทำจากแป้ง น้ำตาล และมะพร้าว ผสมกันจนเหลวได้ที่ แล้วนำห่อด้วยใบจาก ปิ้งบนไฟ ก็จะได้ขนมจากที่อร่อย มีกลิ่นหอม รสชาติดี เป็นขนมไทยอีกอย่างหนึ่งที่รู้จักกันดี แม้อาจมีการใช้ใบมะพร้าวมาห่อแต่ก็ได้รับรสชาติที่ไม่อร่อยอย่างการใช้ใบจาก ใบจากที่ยังไม่แก่ใช้เป็นใบห่อยาสูบได้โดยลอกใบจากที่ตากแห้งแล้วออกเป็นแผ่นบาง ๆ แล้วตัดให้พอดีสำหรับมวนยาสูบ นอกจากนี้ในบางท้องถิ่นยังตัดปลายช่อดอกของจากเพื่อเอาน้ำตาลจากไปทำเป็นน้ำเมา เช่นเดียวกับที่นิยมใช้น้ำตาลจากต้นตาลและมะพร้าว ส่วนผลอ่อนที่แตกหน่อ จะมีจาวอยู่ข้างใน นำมารับประทานได้เช่นเดียวกับจาวตาล หรือจาวมะพร้าว ส่วนกลีบดอกนั้นนำไปเป็นส่วนผสมของชาสมุนไพรได้ (<http://bbznet.pukpik.com>12/11/2552)

ลูกจากผลอ่อน : รับประทานแทนผักและใช้แกง หัวของผลอ่อนมีรสหวาน แต่ถ้าแก่จะมีรสค่อนข้างฝาด ถ้าใช้แกงความฝาดจะหมดไป ผลแก่สามารถรับประทานเนื้อในได้ มีรสหวาน ลูกเชื่อมได้เหมือนลูกชิด (<http://healthnet.md.chula.ac.th>, 12/11/2552)

สายบัว : สรรพคุณ ลดอาการเกร็งของลำไส้และกระเพาะ ลดความเครียดทางสมอง บรรเทาอาการท้องผูก ขับปัสสาวะ ดับพิษร้อนในกาย (<http://www.jabchai.com>, 12/11/2552)

ใบเตย : ใบเตยใช้เป็นยาได้ทั้งใบ ผลและราก มีสรรพคุณดับร้อน ใช้รักษาโรคหัด เลือดออกตามไรฟัน หัวดี ดับอึกเสบ บิด ส่วนดอกใช้แก้ไอ ผลจะช่วยย่อยอาหาร บำรุงกำลัง ขับเสมหะ อาหารหรือของหวานที่ใช้ใบเตยเป็นส่วนประกอบยังทำให้มีกลิ่นหอมน่ารับประทานอีกด้วย (<http://learners.in.th>, 12/11/52)

ดอกเก๊กฮวย : แก้วร้อนใน ระบบขับถ่าย น้ำเชื้อโรค แก้วอักเสบ บำรุงระบบไหลเวียนเลือด (ชาวจีน ยกให้เก๊กฮวยเป็นยาอายุวัฒนะ) แก้วแผลปากร้อนใน เป็นไข้ ไอ เจ็บคอ ปวดหัวเวียนอาหารไม่ย่อย ท้องผูก ท้องเสีย ใช้ดอกเก๊กฮวย สด หรือแห้ง มาคั้นกับน้ำเดือดประมาณ 5 นาที คั้นเป็นชาร้อน หรือชาเย็น เติมน้ำผึ้งหรือน้ำตาลกรวด ตามใจชอบ แก้วแผลเป็นฝีหนอง ใช้ดอกสดมาตำ พอกแผลสักครู่ เช็ดออก ทำประมาณวันละ 2 - 3 ครั้ง (<http://www.waiza.com>, 12/11/52)

มะตูม : ราก มีรสฝาด ปร่า ช่า ขึ้นเล็กน้อย แก้วพิษฝี แก้วไข้ แก้วลมหืดหอบ ไอ ช่วยบำบัดเสมหะ รักษาฝ้าดี ใบสด มีรสฝาด ปร่า ช่า ขึ้น มัน เป็นยาบำรุงธาตุ ทำให้เจริญอาหาร แก้วโรคลำไส้ แก้วท้องเดิน แก้วหวัด แก้วหลอดลมอักเสบ น้ำคั้นจากใบทาแก้วหวัด แก้วบวม แก้วเชื้อตาอักเสบ ผลแก่ รสฝาดหวาน มีสรรพคุณบำรุงธาตุ เจริญอาหารและช่วยขับลมพวย ผลสุก รสหวานเย็น สรรพคุณแก้ลม แก้วเสมหะ แก้วมูกเลือด บำรุงไฟธาตุ แก้วกระหายน้ำ ขับลม รสฝาด ปร่า ช่า ขึ้น แก้วปวดศีรษะ ตาตาย เจริญอาหาร ลดความดันโลหิตสูง เปลือก รากและลำต้น รสฝาด ปร่า ช่า ขึ้น แก้วไข้จับสั่น ขับลมในลำไส้ (<http://www.halalthailand.com>, 12/11/2552)

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความรู้

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความรู้เพื่อนำมาสนับสนุนการวิจัยในด้านการรวบรวมองค์ความรู้ การตรวจสอบทดลอง การพัฒนาสื่อ และการประเมินโครงการ เช่น ศึกษาแนวคิดการจัดการความรู้ ศึกษาแนวคิด TRENDS Model ศึกษาเกี่ยวกับสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และศึกษารูปแบบการประเมินโครงการ เพื่อนำมาสนับสนุนการวิจัย ดังนี้

แนวคิดการจัดการความรู้

แนวคิดการจัดการความรู้ เป็นแนวคิดที่ผู้วิจัยจะต้องทำความเข้าใจเพื่อนำมาสนับสนุนการรวบรวมองค์ความรู้ที่ฝังอยู่ในตัวผู้รู้ได้ถ่ายทอดเป็นลายลักษณ์อักษรผ่านสื่อที่กำหนด โดยอาศัยเทคโนโลยีที่เหมาะสม ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

ความหมายของการจัดการความรู้ การจัดการความรู้ (Knowledge Management - KM) หมายถึง การรวบรวม การสร้าง จัดระเบียบ แลกเปลี่ยน และประยุกต์ใช้ความรู้ โดยพัฒนาระบบจากข้อมูลไปสู่สารสนเทศ เพื่อให้เกิดความรู้และปัญญาในที่สุด (<http://th.wikipedia.org/wiki>) และการจัดการความรู้ อาจหมายถึง การรวบรวมองค์ความรู้ที่มีอยู่ในส่วนราชการ ซึ่งกระจัดกระจายอยู่ในตัวบุคคล หรือเอกสาร มาพัฒนาให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถเข้าถึงความรู้ และพัฒนาตนเองให้เป็นผู้รู้ ส่วนนายแพทย์วิจารณ์ พานิช ได้ให้ความหมายของคำว่า “การจัดการความรู้” สำหรับนักปฏิบัติ การจัดการความรู้ คือ เครื่องมือเพื่อบรรลุเป้าหมายอย่างน้อย 4 ประการไปพร้อม ๆ กัน ได้แก่ 1) บรรลุเป้าหมายของงาน 2) บรรลุเป้าหมายของการพัฒนาคน 3) บรรลุเป้าหมายของการพัฒนาองค์กรไปสู่

องค์กรเรียนรู้ และ 4) บรรลุความเป็นชุมชน เป็นหมู่คณะ ความเอื้ออาทรระหว่างกัน (<http://www.dopa.go.th>, 22/10/2551)

การจัดการองค์ความรู้ โดยปกติจะถูกจัดให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ขององค์กรและประสงค์ที่จะได้ผลลัพธ์เฉพาะด้าน เช่น เพื่อแบ่งปันภูมิปัญญา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน เพื่อความได้เปรียบทางการแข่งขัน หรือเพื่อเพิ่มระดับนวัตกรรมให้สูงขึ้น การจัดการความรู้เป็นคำกว้าง ๆ ที่มีความหมายครอบคลุมเทคนิค กลไกต่าง ๆ ได้แก่ การรวบรวมความรู้ที่กระจัดกระจายอยู่ที่ต่าง ๆ มารวมไว้ที่เดียวกัน การสร้างบรรยากาศให้คนคิดค้น เรียนรู้ สร้างความรู้ใหม่ การจัดระเบียบความรู้ในเอกสารและทำสมุดหน้าเหลือง รวบรวมรายชื่อผู้มีความรู้ในด้านต่าง ๆ และที่สำคัญที่สุด คือ การสร้างช่องทางและเงื่อนไขให้คนเกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน (<http://th.wikipedia.org/wiki/>, 22/10/2551)

จากความหมายดังกล่าว อาจสรุปได้ว่า การจัดการความรู้ หมายถึง กระบวนการรวบรวมองค์ความรู้ที่กระจัดกระจายอยู่ในที่ต่าง ๆ หรือเป็นองค์ความรู้ที่ฝังอยู่ในตัวบุคคล นำมารวมไว้ในที่เดียวกันโดยใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการจัดเก็บและรวบรวมเข้าสู่ระบบสารสนเทศเพื่อเป็นช่องทางให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

องค์ประกอบและเป้าหมายของการจัดการความรู้ การจัดการความรู้ มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ส่วน คือ คน เทคโนโลยี และกระบวนการความรู้ ซึ่งทั้งสามส่วนนี้จะต้องเชื่อมโยงและบูรณาการกันอย่างสมดุล ดังนี้

1. คน ถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดเพราะเป็นแหล่งความรู้ และเป็นผู้นำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์
2. เทคโนโลยี เป็นเครื่องมือเพื่อให้คนสามารถค้นหา จัดเก็บ แลกเปลี่ยน รวมทั้งนำความรู้ไปใช้ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น
3. กระบวนการความรู้ เป็นการบริหารจัดการเพื่อนำความรู้จากแหล่งความรู้ไปให้ผู้ใช้เพื่อทำให้เกิดการปรับปรุงและนวัตกรรม

เป้าหมายของการจัดการความรู้ คือ งาน คน และองค์กร เพื่อพัฒนางาน พัฒนาคนและพัฒนาองค์กร เป็นองค์กรการเรียนรู้ ความเป็นชุมชนในที่ทำงาน การจัดการความรู้จึงไม่ใช่เป้าหมายในตัวของมันเอง แต่ตัวกำหนดที่สำคัญ คือ แรงจูงใจในการริเริ่มดำเนินการจัดการความรู้ และการจัดการความรู้ที่ดีเริ่มด้วย 1) สัมมาทิฐิ คือ ใช้การจัดการความรู้เป็นเครื่องมือเพื่อบรรลุความสำเร็จและมั่นคงระยะยาว 2) การจัดทีมริเริ่มดำเนินการ 3) การฝึกอบรมโดยการปฏิบัติจริง และ 4) การจัดการระบบการจัดการความรู้

สรุปได้ว่า การจัดการความรู้มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ คน เทคโนโลยี และกระบวนการความรู้ ซึ่งจะต้องมีความสมดุลกันทั้งสามส่วน ซึ่งมีเป้าหมายในการจัดการความรู้ก็เพื่อพัฒนางาน

พัฒนาคน และพัฒนาองค์กร เพื่อให้เกิดวัฒนธรรมแห่งการเรียนรู้ ซึ่งจะสำเร็จได้นั้นจะต้องมีสัมมาทฤษฎี การจัดการที่ริเริ่มดำเนินการ การฝึกอบรมโดยการปฏิบัติจริง และการจัดการระบบการจัดการความรู้

ประเภทของความรู้ การจัดการความรู้เป็นการรวบรวมองค์ความรู้ที่มีอยู่ในที่ต่าง ๆ ซึ่งกระจายอยู่ในตัวบุคคลหรือเอกสาร มาพัฒนาให้เป็นระบบเพื่อให้บุคคลเข้าถึงความรู้และพัฒนาตนเอง ให้เป็นผู้รู้ โดยความรู้มี 2 ประเภท คือ

1. ความรู้แฝงเร้น (Tacit Knowledge) เป็นความรู้ที่ฝังอยู่ในตัวคนที่ได้รับจากประสบการณ์ พรสวรรค์ หรือสัญชาตญาณของแต่ละบุคคลในการทำความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ เป็นความรู้ที่ไม่สามารถ ถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูด หรือลายลักษณ์อักษรได้โดยง่าย เช่น ทักษะในการทำงาน งานฝีมือ หรือการ คิดวิเคราะห์ ความรู้ที่สำคัญส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นความรู้แฝงเร้นอยู่ในคนทำงาน หรือผู้เชี่ยวชาญใน แต่ละเรื่อง จึงต้องอาศัยกลไกแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้คนได้พบกัน สร้างความไว้วางใจกัน และถ่ายทอด ความรู้ระหว่างกัน บางครั้งเรียกว่า “ความรู้แบบนามธรรม”

2. ความรู้ที่ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) เป็นความรู้ที่สามารถรวบรวมถ่ายทอดได้ โดยผ่าน วิธีต่าง ๆ เช่น การบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร ทฤษฎี คู่มือต่าง ๆ ที่สามารถเขียนอธิบายออกมาเป็น ตัวอักษรได้ บางครั้งเรียกว่า “ความรู้แบบรูปธรรม” (<http://www.dopa.go.th>, 22/10/2551)

ตามตัวแบบของเซกิ (SECI Model) ความรู้แบบแฝงเร้นและแบบชัดแจ้งจะมีการแปรเปลี่ยน ถ่ายทอดไปตามกลไกต่าง ๆ เช่น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถอดความรู้ การผสมผสานความรู้ และการ ซึมซับความรู้ การจัดการความรู้นั้นมีหลายรูปแบบ แต่ที่น่าสนใจคือ การจัดการความรู้ที่ทำให้คน เคารพศักดิ์ศรีของคนอื่น เป็นรูปแบบการจัดการความรู้ที่เชื่อว่า ทุกคนมีความรู้ปฏิบัติในระดับความ ชำนาญที่ต่างกัน เคารพความรู้ที่อยู่ในคนเพราะหากถ้าเคารพความรู้ที่อยู่ในตำราวิชาการอย่างเดียวนั้นก็ เท่ากับว่าเป็นการมองคนที่ไม่ได้เรียนหนังสือเป็นคนที่ไม่มีความรู้ จะเห็นได้ว่า ความรู้ที่แฝงเร้นอยู่ใน ตัวคนนั้นเป็นความรู้ที่เป็นความชำนาญการ หรือความเชี่ยวชาญที่สั่งสมอยู่ภายใน หรือเรียกว่า “ภูมิปัญญา” นั่นเอง ซึ่งแต่ละคนจะมีความรู้แฝงเร้นที่แตกต่างกันตามความสามารถและประสบการณ์ ของแต่ละคน และในปัจจุบันถือว่าความรู้ส่วนนี้เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องนำความรู้ดังกล่าวมาผสมผสานกับ ความรู้แบบชัดแจ้งหรือความรู้ที่อยู่ในเอกสารตำรา เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่เหมาะสมกับสถานการณ์

กรอบแนวคิดการจัดการความรู้ ตัวแบบทูน่า (Tuna Model) เป็นกรอบแนวคิดอย่างง่ายในการ การจัดการความรู้ โดยให้การจัดการความรู้เปรียบเสมือนปลา ซึ่งประกอบด้วย ส่วนหัว ลำตัว และหาง แต่ละส่วนมีหน้าที่ที่ต่างกัน ดังนี้

1. ส่วนหัวและตา (Knowledge Vision – KV) มองว่ากำลังจะไปทางไหน ซึ่งต้องตอบให้ได้ว่า “ทำ KM ไปเพื่ออะไร”

2. ส่วนกลางลำตัว (Knowledge Sharing – KS) ส่วนที่เป็นหัวใจให้มีความสำคัญกับการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ช่วยเหลือ เกื้อกูลกันและกัน

3. ส่วนทาง (Knowledge Assets – KA) คือ สร้างคลังความรู้ เชื่อมโยงเครือข่าย ประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ “สะบัดหาง” สร้างพลังจากชุมชนแนวปฏิบัติ

กรอบความคิดของ โฮลแซปเปิล (Holsapple) ได้ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาการของแนวคิดของการจัดการความรู้ 10 แบบ มาประมวล ซึ่งแสดงถึงส่วนประกอบของการจัดการความรู้ (KM elements) เพื่อนำไปจัดระบบเป็นองค์ประกอบหลัก 3 ด้าน ของการจัดการความรู้ (Three – fold Framework) ได้แก่ ทรัพยากรด้านการจัดการความรู้ กิจกรรมการจัดการความรู้ และอิทธิพลของการจัดการความรู้ และให้ผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการ และผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความรู้ให้ข้อคิดเห็น วิจัยและข้อเสนอแนะ ได้ผลออกมาเป็นกรอบความร่วมมือ (Collaborative Framework)

การถ่ายทอดความรู้ เป็นส่วนประกอบของการจัดการองค์ความรู้ที่ได้ประพจน์ปฏิบัติกันมา ตัวอย่างรูปแบบการถ่ายทอดความรู้ เช่น การอภิปรายของเพื่อนร่วมงานในระหว่างการปฏิบัติงาน การอบรมพนักงานใหม่อย่างเป็นทางการ ห้องสมุดขององค์กร โปรแกรมการฝึกสอนทางอาชีพและการเป็นที่เลี้ยง ซึ่งรูปแบบการถ่ายทอดความรู้มีการพัฒนารูปแบบโดยอาศัยเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ในศตวรรษที่ 20 ก่อให้เกิดเทคโนโลยีฐานความรู้ ระบบผู้เชี่ยวชาญ และคลังความรู้ ซึ่งทำให้กระบวนการถ่ายทอดความรู้ง่ายมากขึ้น (<http://th.wikipedia.org/wiki/>, 22/10/2551)

การจัดการความรู้เป็นการดำเนินการอย่างน้อย 6 ประการ ต่อความรู้ ได้แก่ 1) การกำหนดความรู้หลักที่จำเป็นหรือสำคัญต่องานหรือกิจกรรมของกลุ่มหรือองค์กร 2) การเสาะหาความรู้ที่ต้องการ 3) การปรับปรุง คัดแปลง หรือสร้างความรู้บางส่วนให้เหมาะต่อการใช้งานของตน 4) การประยุกต์ใช้ความรู้ในกิจการงานของตน 5) การนำประสบการณ์จากการทำงานและการประยุกต์ใช้ความรู้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสกัด “ขุมความรู้” ออกมาบันทึกไว้ 6) การจดบันทึก “ขุมความรู้” และ “แก่นความรู้” สำหรับไว้ใช้งาน และปรับปรุงเป็นชุดความรู้ที่ครบถ้วน ลุ่มลึก และเชื่อมโยงเหมาะต่อการใช้งานมากยิ่งขึ้น

การดำเนินงานทั้ง 6 ประการนี้ บูรณาการเป็นเนื้อเดียวกัน ความรู้ที่เกี่ยวข้องเป็นทั้งความรู้ที่ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) อยู่ในรูปของตัวหนังสือ หรือรหัสอย่างอื่นที่เข้าใจได้ทั่วไป และความรู้ฝังลึกอยู่ในสมองคน (Tacit Knowledge) ที่อยู่ในใจ (ความเชื่อ ความนิยม) อยู่ในสมอง (เหตุผล) และอยู่ในมือและส่วนอื่นของร่างกาย (ทักษะในการปฏิบัติ) การจัดการความรู้เป็นกิจกรรมที่คนจำนวนหนึ่งร่วมกันไม่ใช่ทำโดยคนเดียว “จัดการความรู้” จะต้องเริ่มที่งานหรือเป้าหมายของงานที่สำคัญ คือ การบรรลุผลสัมฤทธิ์ในการดำเนินการตามที่กำหนดไว้ และนิยามผลสัมฤทธิ์ ออกเป็น 4 ส่วน คือ

1. การสนองตอบ (Responsiveness) ซึ่งรวมทั้งการสนองตอบความต้องการของลูกค้า พนักงาน เจ้าของกิจการหรือผู้ถือหุ้น และสนองตอบความต้องการของชุมชนหรือสังคมส่วนรวม
2. การมีนวัตกรรม (Innovation) ทั้งที่เป็นนวัตกรรมในการทำงานและนวัตกรรมด้านผลิตภัณฑ์หรือบริการ

3. ชีตความสามารถ (Competency) ขององค์กรและของบุคลากรที่พัฒนาขึ้น ซึ่งสะท้อนสภาพการเรียนรู้ขององค์กรหรือสังคม

4. ประสิทธิภาพ (Efficiency) หมายถึง สัดส่วนระหว่างผลลัพธ์กับต้นทุนที่ลงไป การทำงานที่มีประสิทธิภาพสูง หมายถึง การทำงานที่ลงทุนลงแรงน้อยแต่ได้ผลมากหรือคุณภาพสูง เป้าหมายสุดท้ายของการจัดการความรู้ คือ การที่กลุ่มคนที่ดำเนินการจัดการความรู้ร่วมกัน มีชุดความรู้ของตนที่ร่วมกันสร้างสำหรับใช้งานของตน คนเหล่านี้จะสร้างความรู้ขึ้นใช้อยู่ตลอดเวลา โดยการสร้างเพียงบางส่วนและสร้างผ่านการทดลอง นำความรู้จากภายนอกมาปรับปรุงให้เหมาะสมต่อสภาพคนและทดลองใช้ จัดการความรู้เป็นกิจกรรมที่แทรก/ แฝง หรือเรียกว่า “บูรณาการ” อยู่กับทุกกิจกรรมและที่สำคัญตัวการจัดการความรู้ก็ต้องการการจัดการด้วย

กระบวนการจัดการความรู้ (Knowledge Management) เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้เกิดพัฒนาการของความรู้หรือการจัดการความรู้ที่จะเกิดขึ้นภายในองค์กรหรือสังคมมี 7 ขั้นตอน คือ

1. การบ่งชี้ความรู้ เป็นการพิจารณาว่าองค์กรมีวิสัยทัศน์ พันธกิจ ยุทธศาสตร์ เป้าหมายคืออะไร และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายจำเป็นต้องใช้อะไร ขณะนี้มีความรู้อะไรบ้าง อยู่ในรูปแบบใด อยู่ที่ใคร
2. การสร้างและแสวงหาความรู้ เช่น การสร้างความรู้ใหม่ แสวงหาความรู้จากภายนอก รักษาความรู้เก่า กำจัดความรู้ที่ใช้ไม่ได้แล้ว
3. การจัดการความรู้ให้เป็นระบบ เป็นการวางโครงสร้างความรู้ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเก็บความรู้อย่างเป็นระบบในอนาคต
4. การประมวลและกลั่นกรองความรู้ เช่น ปรับปรุงแบบเอกสารให้เป็นมาตรฐาน ใช้ภาษาเดียวกัน ปรับปรุงเนื้อหาให้สมบูรณ์
5. การเข้าถึงความรู้ เป็นการทำให้ผู้ใช้ความรู้เข้าถึงความรู้ที่ต้องการได้ง่ายและสะดวก เช่น ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ (IT) Web board บอร์ดประชาสัมพันธ์ เป็นต้น
6. การแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้ ทำได้หลายวิธี กรณีเป็นความรู้ชัดเจน (Explicit Knowledge) อาจจัดทำเป็นเอกสาร ฐานความรู้เทคโนโลยีสารสนเทศ หรือกรณีเป็นความรู้แฝงเร้น (Tacit Knowledge) จัดทำเป็นระบบทีมข้ามสายงาน กิจกรรมกลุ่มคุณภาพและนวัตกรรม ชุมชนแห่งการเรียนรู้ ระบบพี่เลี้ยง การสับเปลี่ยน การยืมตัว เวทีแลกเปลี่ยนความรู้ เป็นต้น
7. การเรียนรู้ ควรทำให้การเรียนรู้เป็นส่วนหนึ่งของงาน เช่น เกิดระบบการเรียนรู้จากการสร้างองค์ความรู้ การนำความรู้ไปใช้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ใหม่และหมุนเวียนต่อไปอย่างต่อเนื่อง (<http://www.dopa.go.th>, 22/10/2551)

จากการศึกษาแนวคิดการจัดการความรู้ดังที่กล่าวมา ผู้วิจัยนำมาสนับสนุนในส่วนของการรวบรวมองค์ความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ฝังอยู่ในตัวผู้รู้หรือแม่บ้านเจ้าของภูมิปัญญา นำมาเรียบเรียงเป็นบทสรุปไว้ที่เดียวกัน โดยใช้สื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์เป็นเครื่องมือในการจัดเก็บและ

เข้าสู่ระบบสารสนเทศเพื่อเป็นช่องทางในการรับรู้และเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมของ
 ชาวชนในพื้นที่ชุมชนบางกระดี่ และสนับสนุนในส่วนของงานพัฒนาสื่อโดยการระดมความคิดเห็น
 จากกลุ่มผู้รู้และผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนาต้นแบบสื่อในการวิจัยครั้งนี้

แนวความคิด TRENDS Model

ตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 มหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นสถาบัน
 อุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ดังมาตรา 7 ที่ระบุ “ให้มหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อ
 การพัฒนาท้องถิ่นที่เสริมสร้างพลังปัญญาของแผ่นดิน ฟื้นฟูพลังการเรียนรู้ เชิดชูภูมิปัญญาของ
 ท้องถิ่น สร้างสรรค์ศิลปวิทยา เพื่อความเจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคง และยั่งยืนของปวงชน มีส่วนร่วม
 ในการจัดการ การบำรุงรักษา การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล
 และยั่งยืน โดยมีวัตถุประสงค์ ให้การศึกษา ส่งเสริมวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง ทำการสอน วิจัย
 ให้บริการทางวิชาการแก่สังคม ปรับปรุง ถ่ายทอด และพัฒนาเทคโนโลยี ทะนุบำรุง ศิลปะและ
 วัฒนธรรม ผลิตครูและส่งเสริมวิทยฐานะครู” และมาตรา 8 ระบุภาระหน้าที่ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
 เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามมาตรา 7 ซึ่งแนวคิด TRENDS Model นี้ เป็นแนวคิดที่สอดคล้องและ
 รองรับพระราชบัญญัติดังกล่าวได้อย่างสมบูรณ์ เพราะเป็นระบบนำส่งสองทางที่ลดช่องว่างระหว่าง
 ความรู้สากลและความรู้ท้องถิ่น ด้วยการนำวิชาการลงไปสู่การปฏิบัติในการสร้างองค์ความรู้ใหม่เพื่อ
 การพัฒนาชุมชนท้องถิ่นอย่างสมบูรณ์

แนวคิด TRENDS Model เป็นกระบวนการวิจัยในการเรียนการสอนเพื่อให้บัณฑิตนักศึกษาเกิด
 การเรียนรู้โดยใช้กระบวนการวิจัย โดยส่งเสริมให้อาจารย์ทุกคนทำงานวิจัยแบบ Research-based
 Learning เพื่อให้มีความรู้สึกซึ่งในสาขาที่ตนเองสอน มีความรู้เป็นปัจจุบันด้วยการทำวิจัยในสาขาที่ตน
 มีความเชี่ยวชาญ และสามารถนำความรู้ที่ได้จากการทำวิจัยไปพัฒนาการเรียนการสอน นอกจากนี้
 นโยบาย “ปฏิบัติการสร้างความพร้อม” ซึ่งใช้หลัก PPPO – Purpose Principle Participation and
 Organization นั้น ความมุ่งหมาย (P – Purposes) ของมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา คือ
 การเป็น “มหาวิทยาลัยระดับประเทศ” หรือ “World’s Local University” ซึ่งทำหน้าที่รวมศูนย์ความรู้
 จากระดับสากลสู่การพัฒนาท้องถิ่นระดับประเทศ โดยมีท้องถิ่นระดับภาคและระดับชุมชนเป็น
 องค์ประกอบ (เอี่ยมพร เขียวหิรัญ, 2549) ซึ่งบังเกิดผลได้โดยมีกระบวนการ “ระบบปฏิบัติ หรือ
 Delivery System” 6 ขั้นตอนที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องส่งต่อกันเป็นระบบ เรียกว่า “TRENDS Model”
 โดยผู้วิจัยเปรียบเสมือนคนกลางที่ประยุกต์ความรู้สากลสู่ท้องถิ่นและเป็นผู้ผลิตองค์ความรู้ใหม่ให้กับ
 สากลผ่านการวิจัยในท้องถิ่น

TRENDS คือ รูปแบบของการปฏิบัติการทางวิชาการของสถาบันอุดมศึกษาที่ประกอบด้วย
 หน้าที่และกิจกรรมทางวิชาการสำคัญ 6 ประการ ซึ่งแตกต่างกันไปตามลักษณะจุดมุ่งหมายและปรัชญา
 ของสถาบัน โดยปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้ (สุพล วุฒิสาน, 2546)

ขั้นที่ 1 T = Transmitting of International Knowledge คือ การถ่ายทอดความรู้สากลแก่นักศึกษา อันถือเป็นภารกิจพื้นฐานที่อาจารย์สถานศึกษาจะต้องปฏิบัติ

ขั้นที่ 2 R = Research / Recovery of Data คือ การเก็บข้อมูลท้องถิ่น ซึ่งเป็นความพยายามเข้าใจท้องถิ่นบนฐานของวิชาการสากล โดยการศึกษาข้อมูลการวิจัยในท้องถิ่น

ขั้นที่ 3 E = Experiment in Local Situation คือ เมื่อได้ข้อมูลจากการสรุปและการวิจัย ต้องมีการตรวจสอบในท้องถิ่นหรือในสถานการณ์จริง เพื่อให้เกิดความมั่นใจก่อนเผยแพร่

ขั้นที่ 4 N = Newly Appropriate Knowledge คือ การสรุปจาก 3 ขั้นตอนแรกให้สิ่งที่ได้รับมีความเหมาะสมกับท้องถิ่น

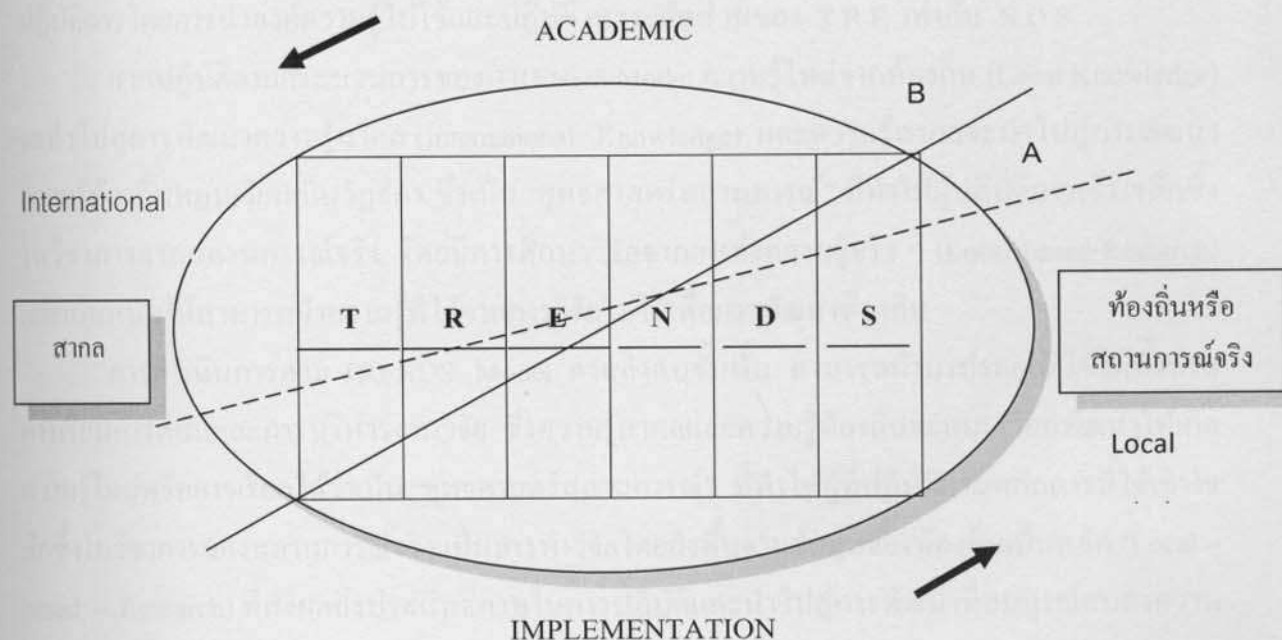
ขั้นที่ 5 D = Distribution of Knowledge to Development คือ ขั้นการจัดรูปแบบการนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ให้เหมาะสม

ขั้นที่ 6 S = Service to Locality คือ การนำสิ่งที่ค้นพบสู่การพัฒนาท้องถิ่น

ภาพแสดงระบบการปฏิบัติการของสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งความแตกต่างของการปฏิบัติการทั้ง 6 ประการ จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสัดส่วนของสิ่งที่จะต้องปฏิบัติทั้ง 6 ประการ โดยเส้นตรง A เลื่อนขึ้นลงหรือเอียง จะแบ่งความเข้มข้นของงานของสถาบันอุดมศึกษานั้น ๆ

TRENDS Model

Delivery System



ภาพที่ 2 ระบบการปฏิบัติการของสถาบันอุดมศึกษา

ที่มา : สุพล วุฒิสาน, 2546

จากภาพที่ 2 จะมีเส้นแบ่งครึ่งของสี่เหลี่ยมเป็นสองส่วน ส่วนบนจะเน้นการปฏิบัติการด้านวิชาการ (Academic) ส่วนล่างจะเน้นการปฏิบัติการด้านนำองค์ความรู้ไปใช้และปฏิบัติ (Implementation) ซึ่งทั้งสองกลุ่มต้องการ TRENDS ในสัดส่วนที่แตกต่างกัน คือ เส้น A จะกำหนดสัดส่วนของ TRENDS ของสถาบันอุดมศึกษานั้น ๆ ว่าเน้นปฏิบัติการในด้านใดมากกว่ากัน ดังนี้

1. หากสถาบันอุดมศึกษาใดเน้นการทำวิจัยมากกว่าการนำองค์ความรู้ไปใช้และปฏิบัติ จะมีสัดส่วนของ T R E มากกว่า N D S จะเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่เน้นการวิจัย อาจเรียกว่า “สถาบันอุดมศึกษาที่เน้นการวิจัย” (Research Oriented Institute)

2. หากสถาบันอุดมศึกษาใดเน้นการนำองค์ความรู้ไปใช้และปฏิบัติมากกว่าการทำวิจัย จะมีสัดส่วนของ N D S มากกว่า T R E จะเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่เน้นการนำองค์ความรู้ไปใช้และปฏิบัติ อาจเรียกว่า “สถาบันอุดมศึกษาที่เน้นการปฏิบัติการ” (Operation Oriented Institute)

ดังนั้น หากสถาบันอุดมศึกษาใดมีสัดส่วนของ TRENDS แบบเส้น A แสดงว่าสถาบันอุดมศึกษานั้นเน้นปฏิบัติการโดยการนำองค์ความรู้ไปใช้และปฏิบัติมากกว่าการทำวิจัย เพราะสัดส่วนของ N D S มากกว่า T R E

เส้น B จะแสดงถึง “สถาบันอุดมศึกษาท้องถิ่น” ซึ่งจะมี TRENDS อยู่ในสัดส่วนและระดับเดียวกัน เหตุเพราะสถาบันอุดมศึกษาจะบริหารสังคมที่ตนเอง “ตั้งอยู่” ในท้องถิ่นของตนได้จะต้องมีวิชาการสากล (International Knowledge – T) สูงและต้องปฏิบัติการ TRENDS ตามลำดับ ดังนั้นหากสถาบันใดมีสัดส่วน TRENDS แบบเส้น B แสดงว่า สถาบันอุดมศึกษานั้นเน้นทั้งการวิจัยและการปฏิบัติการโดยการนำองค์ความรู้ไปใช้และปฏิบัติ เพราะสัดส่วนของ T R E เท่ากับ N D S

หากปฏิบัติตามกระบวนการของ TRENDS Model ความรู้ใหม่จากท้องถิ่น (Local Knowledge) จะนำไปสู่การพัฒนาความรู้สากล (International Knowledge) และความรู้สากลจะนำไปสู่การพัฒนาความรู้ท้องถิ่นหมุนเวียนเป็นวัฏจักร ซึ่งเป็น “ยุทธศาสตร์สถานการณ์” ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติการเข้าใจลึกซึ้งในวิชาการจากสถานการณ์จริง โดยมีการศึกษาวิจัยจากแหล่งความรู้จริง ๆ (Local-based-Research) และเน้นหนักให้สามารถนำความรู้ที่ได้จากการวิจัยไปใช้เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น

การดำเนินการตาม TRENDS Model ตามลำดับขั้นนั้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ทั้งด้านการเรียนการสอนและการบริหารงานวิจัย ซึ่งความรู้สากลและความรู้ท้องถิ่นจะหมุนเวียนพัฒนาให้เกิดความรู้ใหม่หรืออาจเรียกได้ว่าเป็น “ยุทธศาสตร์สถานการณ์” ที่ทำให้ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักการนี้ได้เข้าใจลึกซึ้งในวิชาการของสถานการณ์จริง เป็นการทําวิจัยโดยอิงพื้นฐานข้อมูลของท้องถิ่นเป็นหลัก (Local-based – Research) ที่ส่งผลถึงประสิทธิภาพในการปฏิบัติและนำไปสู่การพัฒนาที่สมบูรณ์สนองความต้องการของท้องถิ่นได้

จากการศึกษาแนวคิด TRENDS Model ดังที่กล่าวมา ผู้วิจัยนำมาสนับสนุนในส่วนของ การศึกษาการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของคนในชุมชนบางกระดี่

ลงสู่เยาวชนในพื้นที่ โดยใช้เป็นแนวทางในการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้อง รวบรวมข้อมูลในท้องถิ่น ทดสอบหรือทดลองหาความถูกต้องแล้วนำผลที่ได้มาพัฒนาให้เหมาะกับเยาวชน และถ่ายทอดหรือ เผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชน

สื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์

สื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นส่วนสำคัญอีกประการหนึ่งที่ผู้วิจัยจะต้องศึกษาเพิ่มเติม เพื่อทำความเข้าใจในความหมาย ความสำคัญ ประเภท หลักการสร้าง และการประเมินสื่อ เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดที่เหมาะสม ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

สื่อสิ่งพิมพ์ (Print Media) ความเป็นมาของสื่อสิ่งพิมพ์เริ่มจากการคิดประดิษฐ์เครื่องพิมพ์ขึ้น ต่อมามีการใช้เทคโนโลยีการพิมพ์หนังสือเล่ม ซึ่งนับว่าเป็นการปฏิบัติครั้งสำคัญที่ทำให้มนุษย์เราสามารถผลิตหนังสือหรือตำราที่มีข้อความอย่างเดียวกันได้คราวละหลายเล่ม ซึ่งเทคโนโลยีการพิมพ์นี้เองต่อมาทำให้หนังสือมีบทบาทอย่างมากมาในการเปลี่ยนแปลงสังคมทั้งในด้านการเผยแพร่แนวคิดทางการเมืองและศาสนา (ศุภรศม์ ฐิติกุลเจริญ, 2546 : 81 - 89)

เทคโนโลยีที่ใช้พิมพ์หนังสือยุคใหม่ จะใช้แทนพิมพ์แบบหมุนได้ (Movable Type) ที่ทำให้พิมพ์ได้อย่างรวดเร็วในปริมาณที่มากขึ้นกว่าสมัยก่อน รวมทั้งมีการค้นพบเทคนิคในการเย็บเล่ม (Bound pager) ทำให้หนังสือเปลี่ยนภาพลักษณ์จากการที่เคยเป็น “สื่อของชนชั้นที่อภิสิทธิ์” (รู้วิธีเขียนและอ่านหนังสือ) มาเป็นสื่อของมวลชนมากขึ้นและกลายเป็นสินค้าชนิดหนึ่ง อันจะส่งไปถึงให้ค่าตอบแทนแก่ผู้เขียน เนื้อหาที่หลากหลายในยุคก่อนหน้านี้ ขอบเขตของหนังสือจะมีอยู่อย่างจำกัด ส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อหาด้านศาสนา ศิลปะ และวรรณกรรม แต่หนังสือยุคใหม่จะมีความหลากหลายมาก เป็นลักษณะเรื่องทางโลกมากขึ้น (secular) มีลักษณะที่นำมาใช้งานได้ (practical) เช่น หนังสือคู่มือ แนะนำความรู้แบบต่าง ๆ และมีลักษณะแพร่หลายใกล้ชิดกับชีวิตที่เป็นจริง (popular) ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการใช้ภาษา เช่น เปลี่ยนจากเขียนร้อยกรองเป็นร้อยแก้ว (กาญจนา แก้วเทพ, 2545 : 51)

ความหมายและความสำคัญของสื่อสิ่งพิมพ์ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายคำที่เกี่ยวกับสื่อสิ่งพิมพ์ไว้ว่า “สิ่งพิมพ์ หมายถึง สมุด แผ่นกระดาษ หรือวัตถุใด ๆ ที่พิมพ์ขึ้น รวมทั้งบทเพลง แผนที่ แผนที่ แผนผัง ภาพวาด ภาพระบายสี ใบประกาศ แผ่นเสียง หรือสิ่งอื่นใดอันมีลักษณะเช่นเดียวกัน” ดังนั้น “สื่อสิ่งพิมพ์” จึงมีความหมายว่า “สิ่งที่พิมพ์ขึ้นไม่ว่าจะเป็นแผ่นกระดาษหรือวัตถุใดๆ ด้วยวิธีต่างๆ อันเกิดเป็นชิ้นงานที่มีลักษณะเหมือนต้นฉบับขึ้นหลายสำเนาในปริมาณมาก เพื่อเป็นสิ่งที่ทำการติดต่อหรือชักนำให้บุคคลอื่นได้เห็นหรือทราบข้อความต่าง ๆ”

ประวัติสื่อสิ่งพิมพ์ เริ่มจากประวัติการพิมพ์ซึ่งมีหลักฐานทางประวัติศาสตร์ศิลปะได้ปรากฏบนผนังถ้ำอัลตามิรา (Altamira) ในสเปน และถ้ำลาสค็อกซ์ (Lascaux) ในฝรั่งเศส มีผลงานแกะสลักหิน แกะสลักผนัง และรูปสัตว์ลายเส้น จึงเป็นหลักฐานในการแกะพิมพ์เป็นครั้งแรกของมนุษย์ หลังจากนั้น ได้มีบุคคลคิดวิธีการทำกระดาษขึ้นจนมาเป็นการพิมพ์ในปัจจุบัน นั่นคือ ไช่ลั่น ซึ่งมีเชื้อ

สายจีน ชาวจีนได้ผลิตทำหมึกแท่งขึ้น ซึ่งเรียกว่า “บัก” ส่วนประวัติการพิมพ์ในประเทศไทย ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช กรุงศรีอยุธยา ได้เริ่มแต่งและพิมพ์หนังสือคำสอนทางศาสนาคริสต์ขึ้น และหลังจากนั้นหมอบรัดเลย์เข้ามาเมืองไทย และได้เริ่มดำเนินงานพิมพ์จนเป็นธุรกิจด้านการพิมพ์

ในประเทศไทย พ.ศ. 2382 ได้พิมพ์เอกสารทางราชการเป็นชิ้นแรก คือ หมายประกาศห้ามสูบบุหรี่ ซึ่งพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงโปรดให้จ้างพิมพ์จำนวน 9,000 ฉบับ ต่อมาเมื่อวันที่ 4 ก.ค. 2387 ได้ออกหนังสือฉบับแรกขึ้น คือ บางกอกเรคอร์ดเดอร์ (Bangkok Recorder) เป็นจดหมายเทศุอย่างสั้น ออกเดือนละ 2 ฉบับ และในวันที่ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2404 ได้พิมพ์หนังสือเล่มออกจำหน่ายโดยซื้อลิขสิทธิ์จากหนังสือนิราศลอนดอนของหม่อมราโชทัยและได้เริ่มต้นการซื้อขายลิขสิทธิ์จำหน่ายในประเทศไทย ต่อมาหมอบรัดเลย์ได้ถึงแก่กรรมในเมืองไทย กิจการการพิมพ์ของไทยจึงเริ่มต้นเป็นของไทย หลังจากนั้นใน พ.ศ. 2500 ประเทศไทยจึงนำเครื่องพิมพ์แบบโรตารี ออฟเซท (Rotary off Set) มาใช้ครั้งแรก โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชนำเครื่องหล่อเรียงพิมพ์ Monotype มาใช้กับตัวพิมพ์ภาษาไทย และธนาคารแห่งประเทศไทยได้จัดโรงพิมพ์ธนบัตรในเมืองไทยขึ้นใช้เอง

ประเภทของสื่อสิ่งพิมพ์ สามารถแบ่งได้เป็น 6 ประเภท คือ

1. สื่อสิ่งพิมพ์ประเภทหนังสือ มี 2 ประเภท คือ 1) หนังสือสารคดี ตำรา แบบเรียน เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่แสดงเนื้อหาวิชาการในศาสตร์ความรู้ต่าง ๆ เพื่อสื่อให้ผู้อ่านเข้าใจความหมาย ด้วยความรู้ที่เป็นจริงจึงเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่เน้นความรู้อย่างถูกต้อง 2) หนังสือบันเทิงคดี เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ผลิตขึ้นโดยใช้เรื่องราวสมมติเพื่อให้อ่านได้รับความเพลิดเพลิน สนุกสนาน มักมีขนาดเล็ก เรียกว่า หนังสือฉบับกระเป๋า หรือ Pocket Book ได้

2. สื่อสิ่งพิมพ์เพื่อเผยแพร่ข่าวสาร มี 4 ประเภท คือ 1) หนังสือพิมพ์ (Newspapers) เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ผลิตขึ้นโดยนำเสนอเรื่องราว ข่าวสาร ภาพ และความคิดเห็น ในลักษณะของแผ่นพิมพ์แผ่นใหญ่ที่ใช้วิธีการพับรวมกัน ซึ่งสื่อสิ่งพิมพ์ชนิดนี้ ได้พิมพ์ออกเผยแพร่ทั้งลักษณะหนังสือพิมพ์รายวัน รายสัปดาห์ และรายเดือน 2) วารสารและนิตยสาร เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ผลิตขึ้นโดยนำเสนอสาระ ข่าวความบันเทิง ที่มีรูปแบบการนำเสนอที่โดดเด่น สะดุดตา และสร้างความสนใจให้อ่าน ทั้งนี้การผลิตนั้นมีการ กำหนดระยะเวลาการออกเผยแพร่ที่แน่นอน ทั้งลักษณะวารสารและนิตยสารรายปักษ์ และ รายเดือน 3) จุลสาร เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ผลิตขึ้นแบบไม่มุ่งหวังผลกำไร เป็นแบบให้เปล่าโดยให้ผู้อ่านได้ศึกษาหาความรู้ มีกำหนดการออกเผยแพร่เป็นครั้ง ๆ หรือลำดับต่าง ๆ ในวาระพิเศษ และ 4) สิ่งพิมพ์โฆษณา ได้แก่ (1) โบรชัวร์ (Brochure) เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่มีลักษณะเป็นสมุดเล่มเล็ก ๆ เย็บติดกันเป็นเล่มจำนวน 8 หน้าเป็นอย่างน้อย มีปกหน้าและปกหลัง ซึ่งในการแสดงเนื้อหาจะเกี่ยวกับโฆษณาสินค้า (2) ใบปลิว (Leaflet, Handbill) เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ใบเดียว ที่เน้นการประกาศหรือโฆษณา มักมีขนาด A4 เพื่อง่ายในการแจกจ่าย ลักษณะการแสดงเนื้อหาเป็นข้อความที่ผู้อ่าน อ่านแล้วเข้าใจง่าย (3) แผ่นพับ (Folder) เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ผลิตโดยเน้นการนำเสนอเนื้อหาซึ่งเนื้อหาที่นำเสนอเป็น

เนื้อหาที่สรุปใจความสำคัญ ลักษณะมีการพับเป็นรูปเล่มต่าง ๆ และ (4) ใบปิด (Poster) เป็นสื่อสิ่งพิมพ์โฆษณา ใช้ปิดตามที่ต่าง ๆ มีขนาดใหญ่พิเศษ ซึ่งเน้นนำเสนออย่างโดดเด่น ดึงดูดความสนใจ

3. สิ่งพิมพ์เพื่อการบรรจุภัณฑ์ เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ใช้ในการห่อหุ้มผลิตภัณฑ์การค้าต่าง ๆ แยกเป็นสิ่งพิมพ์หลัก ได้แก่ สิ่งพิมพ์ที่ใช้ปิดรอบขวด หรือกระป๋องผลิตภัณฑ์การค้า สิ่งพิมพ์รอง ได้แก่ สิ่งพิมพ์ที่เป็นกล่องบรรจุ หรือถัง

4. สิ่งพิมพ์มีค่า เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่เน้นการนำไปใช้เป็นหลักฐานสำคัญต่าง ๆ ซึ่งเป็นกำหนดตามกฎหมาย เช่น ธนาณัติ บัตรเครดิต เช็คนาการ ตัวแลกเงิน หนังสือเดินทาง โฉนด เป็นต้น

5. สิ่งพิมพ์ลักษณะพิเศษ เป็นสื่อสิ่งพิมพ์มีการผลิตขึ้นตามลักษณะพิเศษแล้วแต่การใช้งาน ได้แก่ นามบัตร บัตรอวยพร ปฏิทิน บัตรเชิญ ใบส่งของ ใบเสร็จรับเงิน สิ่งพิมพ์บนแก้ว สิ่งพิมพ์บนผ้า

6. สิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์ เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่ผลิตขึ้นเพื่อใช้งานในคอมพิวเตอร์ หรือระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ได้แก่ Document Formats, E-book for Palm/PDA เป็นต้น

บทบาทของสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อสิ่งพิมพ์มีบทบาท ดังต่อไปนี้

1. บทบาทของสื่อสิ่งพิมพ์ในงานสื่อมวลชน สื่อสิ่งพิมพ์มีความสำคัญในด้านการนำเสนอข้อมูล ข่าวสาร สาระ และความบันเทิง ซึ่งเมื่องานสื่อมวลชนต้องเผยแพร่ จึงต้องผลิตสื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร เป็นต้น

2. บทบาทของสื่อสิ่งพิมพ์ในสถานศึกษา สื่อสิ่งพิมพ์ถูกนำไปใช้ในสถานศึกษาโดยทั่วไป ซึ่งทำให้ผู้เรียน ผู้สอนเข้าใจในเนื้อหามากขึ้น เช่น หนังสือ ตำรา แบบเรียน แบบฝึกหัดสามารถพัฒนาเป็นเนื้อหาในระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตได้

3. บทบาทของสื่อสิ่งพิมพ์ในงานด้านธุรกิจ สื่อสิ่งพิมพ์ที่นำไปใช้งานธุรกิจประเภทต่าง ๆ เช่น งานโฆษณา ได้แก่ การผลิต หัวจดหมาย/ซองจดหมาย ใบเสร็จรับเงิน / ใบส่งของ โฆษณา หน้าเดียว นามบัตร เป็นต้น

4. บทบาทของสื่อสิ่งพิมพ์ในงานธนาคาร งานด้านการธนาคาร ซึ่งรวมถึง งานการเงินและงานที่เกี่ยวกับหลักฐานทางกฎหมายได้นำสื่อสิ่งพิมพ์หลาย ๆ ประเภท นำมาใช้ในการดำเนินงาน เช่น ใบนำฝาก ใบถอน ธนบัตร เช็คนาการ ตัวแลกเงิน และหนังสือเดินทาง

5. บทบาทสื่อสิ่งพิมพ์ในห้างสรรพสินค้าและร้านค้าปลีก สื่อสิ่งพิมพ์ที่ทางห้างสรรพสินค้า หรือร้านค้าปลีกใช้ในการดำเนินธุรกิจ ได้แก่ ใบปิดโฆษณาต่าง ๆ ใบปลิว แผ่นพับ จุลสาร

หลักการสร้างเอกสารสิ่งพิมพ์

1. การระบุค่าต่าง ๆ ของโปรแกรม ได้แก่ ค่ากำหนดแถบไม้บรรทัด (Ruler) ว่าเป็นนิ้ว เซนติเมตร หรือมิลลิเมตร และยังมีการกำหนดระยะกระโดด หรือที่เรียกว่า Tab ซึ่งควรปรับแต่งค่าเหล่านี้ก่อนการพิมพ์ให้เหมาะสมกับความถนัดและเหมาะสมกับงานพิมพ์นั้น จะช่วยให้การผลิตสื่อสิ่งพิมพ์เกิดความสะดวกรวดเร็ว และตรงกับความต้องการ

2. การกำหนดค่าของกระดาษ กระดาษแบ่งตามผิวได้ 2 ประเภทคือ 1) กระดาษไม่เคลือบผิว เป็นกระดาษที่ไม่มีการเคลือบของผิวกระดาษด้วยสารใด ๆ จะมีลักษณะเป็นผิวขรุขระ 2) กระดาษเคลือบผิว เป็นกระดาษที่มีการเคลือบผิวด้วยสารเคมีที่ผิวกระดาษ เพื่อให้เกิดความมัน และเรียบ

3. การตั้งค่าเครื่องพิมพ์ ได้แก่ การตั้งระยะกั้นหน้า (Left Margin) การตั้งระยะกั้นหลัง (Right Margin) การตั้งระยะขอบบน (Top Margin) หรือการตั้งระยะขอบล่าง (Bottom) เครื่องพิมพ์แต่ละประเภทแตกต่างกัน หากไม่ได้กำหนดค่าเครื่องพิมพ์ งานพิมพ์อาจเสียระยะการจัดพิมพ์

ขั้นตอนการออกแบบสิ่งพิมพ์ โดยเริ่มจาก 1) การเก็บรวบรวมข้อมูลของสิ่งพิมพ์ 2) สรุปลักษณะต่าง ๆ เช่น ประเภทสื่อสิ่งพิมพ์ ลักษณะกระดาษ 3) ออกแบบแนวคิดสื่อสิ่งพิมพ์ว่าต้องการให้ออกมาให้รูปแบบใด 4) ทดลองทำและแก้ไขในสิ่งที่ต้องการปรับปรุง และ 5) พิมพ์สื่อสิ่งพิมพ์

การประเมินผลสื่อสิ่งพิมพ์

1. การทดลองใช้เบื้องต้น เป็นการนำสิ่งพิมพ์ที่ได้ผลิตขึ้นทั้งหมดไปทดสอบเบื้องต้น เนื้อหาข้อผิดพลาดและปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. การทดลองใช้จริง เป็นการนำสื่อสิ่งพิมพ์ตามที่ปรับปรุงแล้วไปใช้ในการเรียนการสอนจริง และประเมินผลโดยสอบถามจากนักศึกษาทุกภาคการศึกษา

ข้อดีของสื่อสิ่งพิมพ์ คือ 1) มีเนื้อที่มีความหลากหลายพอที่จะใช้บรรจุเนื้อหาสาระ ข้อความ ภาพต่าง ๆ ได้ตามความมุ่งหมายของการประชาสัมพันธ์ 2) ดึงดูดความสนใจ หรือความสะดวกในการหยิบใช้ 3) เข้าถึงกลุ่มประชาชนเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ อายุการใช้งานนาน 4) ให้ข่าวสารเนื้อหาสาระความรู้ความเข้าใจอย่างต่อเนื่องด้วยรูปแบบการนำเสนอต่าง ๆ กัน 5) เป็นวิธีการเรียนรู้ที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง 6) สามารถอ่านได้ตามความสามารถของแต่ละบุคคลและนำติดตัวไปทุกแห่ง 7) เหมาะสำหรับการอ้างอิงหรือทบทวน และสำหรับการผลิตเป็นจำนวนมาก สะดวกในการแก้ไข ปรับปรุงเนื้อหาใหม่ และ 8) เป็นสื่อมีราคาถูก เมื่อผลิตครั้งละจำนวนมาก ๆ ลงทุนและเก็บได้เป็นเวลานาน

ข้อเสียของสื่อสิ่งพิมพ์ คือ 1) ถ้าจะทำให้ดีเสียค่าใช้จ่ายสูง 2) กลุ่มเป้าหมายจะต้องเป็นผู้ที่อ่านออกเขียนได้ 3) หากต้องการคุณภาพสิ่งพิมพ์ที่มีคุณภาพดีต้องใช้ต้นทุนที่สูง 4) บางครั้งต้องพิมพ์ใหม่เพื่อปรับปรุงที่ล้าสมัย 5) ต้องอาศัยความสามารถในการอ่านเพราะผู้ที่ไม่รู้หนังสือไม่สามารถอ่านให้เข้าใจได้

คุณค่าของสิ่งพิมพ์ ได้แก่ 1) ใช้ประกอบบรรยายในการสอน 2) ช่วยเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาในรูปแบบเดียวกัน 3) ช่วยให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าได้ตลอดเวลาที่ต้องการและใช้เป็นหลักฐานทางวิชาการ 4) เป็นสื่อพื้นฐานทางด้านการเรียนการสอน 5) ใช้เป็นสื่อเพื่อการเผยแพร่โฆษณาประชาสัมพันธ์ (สื่อสิ่งพิมพ์, 2553)

สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์เป็นสื่อที่มีความทันสมัย ในปัจจุบันสื่ออิเล็กทรอนิกส์เป็นที่นิยมมากขึ้น เพราะสามารถลดข้อบกพร่องต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นด้านเวลาและสถานที่ ผู้รับ

สารยังสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองและใช้ในการทบทวน นอกจากนี้ยังช่วยลดต้นทุนในการซื้อวัสดุอุปกรณ์การผลิตสื่อ อีกทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์นี้ยังสามารถดึงดูดใจผู้รับสารได้อย่างดี

การผลิตสื่ออิเล็กทรอนิกส์

1. กำหนดเรื่องที่ต้องการผลิต ควรเป็นเรื่องที่มีความถนัด เข้าใจ และมีความน่าสนใจ
2. ศึกษาและรวบรวมข้อมูล รวบรวมข้อมูลที่หลากหลายโดยที่ข้อมูลควรจะต้องมีความทันสมัย และต้องมีการกำหนดหัวข้อเรื่องที่จะจัดทำและต้องศึกษากลุ่มผู้เรียน
3. กำหนดขอบเขตของงาน ก่อนจัดทำต้องกำหนดว่าต้องการจะนำเสนอเนื้อหาให้เป็นไปในลักษณะใด ครอบคลุมเนื้อหามากน้อยเพียงใด
4. กำหนดรูปแบบ วางโครงสร้างของสื่อว่าต้องการให้มีส่วนประกอบอะไรบ้าง เช่น ส่วนของเนื้อหา แบบทดสอบ และเกมการศึกษา เป็นต้น เน้นที่เนื้อหาหรือรูปภาพให้เหมาะสมกับผู้เรียนและสามารถดึงดูดความสนใจ
5. จัดทำ Story board เป็นการร่างโครงสร้างของการจัดทำสื่อทั้งหมด กำหนดการเชื่อมโยงแต่ละหน้าเข้าด้วยกัน การทำ Story board ก่อนจะทำให้สะดวกในการผลิต
6. การเลือกโปรแกรมจัดทำสื่อ โดยเลือกโปรแกรมที่มีความสามารถในการจัดทำตามเนื้อหาใน Story board ที่ได้วางโครงสร้างไว้ เพราะแต่ละโปรแกรมจะมีข้อจำกัดที่แตกต่างกันออกไป จึงควรเลือกให้เหมาะสมกับความต้องการและความสามารถของโปรแกรม (หลักการผลิตสื่อเพื่อการเรียนการสอน, 2553)

สื่ออิเล็กทรอนิกส์แบบใหม่ ถือเป็นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ชนิดหนึ่งและเป็นสื่อที่คาดหมายว่าจะเข้ามาแทนวิทยุโทรทัศน์ในอนาคต ด้วยการเชื่อมโยงจอโทรทัศน์เข้ากับเครือข่ายคอมพิวเตอร์ ซึ่งปรากฏขึ้นราวปี ค.ศ.1980 ประกอบด้วยชุดของเทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์หลายชนิด ที่ตอบสนองการใช้งานในลักษณะต่างกัน แต่ไม่มีข้อยุติว่าควรเรียกสื่อนี้ว่าการสื่อสารมวลชนหรือสื่อมวลชนหรือไม่ หรือควรหาคำจำกัดความอย่างอื่นที่น่าชัดเจนและสอดคล้องกับหน้าที่ที่แท้จริงของสื่ออิเล็กทรอนิกส์ดังกล่าว

เทคโนโลยีอื่นที่คล้ายกัน เช่น การส่งข่าวสารผ่านสายเคเบิลหรือการส่งข่าวสารผ่านดาวเทียม การเก็บและแสดงข้อมูลทางจอคอมพิวเตอร์ สารสำคัญของสื่อใหม่ ๆ นี้ ที่ตรงข้ามกับสื่อเก่า ๆ ก็คือการกระจายอำนาจในการสื่อสาร นั่นคือ การเลือกที่จะให้ข่าวสารมีใ้ช้อยู่ในมือของผู้ส่งสารแต่ฝ่ายเดียวเหมือนสื่อมวลชนประเภทหนังสือพิมพ์ วิทยุและโทรทัศน์ ซึ่งอำนาจในการเลือกข่าวสารที่จะส่งตรงไปยังผู้รับสารอยู่ในมือของสื่อแต่ละประเภทว่าจะส่งอะไรให้กับผู้รับสาร แต่ผู้รับสารสำหรับสิ่งใหม่ ๆ นี้สามารถที่จะเลือกตอบกลับหรือแลกเปลี่ยนข่าวสารกับผู้ส่งสารได้ และในขณะเดียวกันก็สามารถต่อเชื่อมกับผู้รับสารรายอื่น ๆ ได้โดยตรง นอกจากนี้ยังปรับเปลี่ยนรูปแบบ เนื้อหาและการใช้ข่าวสารเหล่านั้นได้ในหลายรูปแบบ เช่น การสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตที่สามารถเลือกสื่อสารได้ และ

อิเล็กทรอนิกส์เมลล์ หรือ E - mail ซึ่งติดต่อได้รวดเร็วกว่าการเขียนจดหมายโดยส่งทางไปรษณีย์ เป็นต้น (ศุภรศมี ฐิติกุลเจริญ, 2546 : 89 - 90)

ลักษณะสำคัญของสื่ออิเล็กทรอนิกส์แบบใหม่ เป็นลักษณะที่ตรงกันข้ามกับสื่อแบบเก่า คือ

- 1) การกระจายอำนาจ การผลิตและการให้บริการไม่ถูกผูกขาดและควบคุมจากฝ่าย ผู้ส่งสาร
- 2) มีสมรรถนะสูง เช่น เคเบิลและดาวเทียมสามารถลดค่าใช้จ่ายในการสร้างโครงสร้างพื้นฐานสำหรับการติดต่อสื่อสารได้มาก พร้อมทั้งย่อระยะทางและเวลา
- 3) ลักษณะ ผู้รับสารสามารถจะป้อนกลับปฏิกิริยาไปยังผู้ส่ง สามารถติดต่อกับผู้รับสารด้วยกันได้โดยตรง และ
- 4) รูปแบบของการใช้เนื้อหาและประเภทรายการทำได้หลากหลายมาก (กาญจนา แก้วเทพ, 2545 : 61)

จากการศึกษาเกี่ยวกับสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ศึกษาทบทวนมา กำหนดแนวทางและรูปแบบการจัดทำสื่อประเภทสื่อสิ่งพิมพ์ในลักษณะหนังสือขนาดพกพา และ กำหนดแนวทางและรูปแบบในการผลิตสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในลักษณะแผ่นดีวีดีเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งสื่อทั้งสองประเภทจะใช้ประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการในการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่สู่เยาวชนในพื้นที่และเป็นส่วนส่งเสริมการเผยแพร่ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของชุมชนต่อไป

การประเมินโครงการ

การประเมินโครงการ นับว่าเป็นส่วนสำคัญยิ่งอีกประการหนึ่งของการวิจัยครั้งนี้ ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาทำความเข้าใจเพื่อนำมาสนับสนุนการประเมิน โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการการถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่เยาวชน ซึ่งมีนักวิชาการได้กล่าวถึง รูปแบบการประเมินโครงการ หรือ Model of Program Evaluation ว่าเป็นคำที่ค่อนข้างจะให้ความหมายอธิบายได้ยากเพราะ คำว่า “รูปแบบ” แปลมาจากคำ “Model” ภาษาอังกฤษนั้น ในภาษาไทยที่ใช้ในวงวิชาการจะให้ความหมายหลายคำ เช่น โครงร่าง แบบจำลอง โครงแบบ ซึ่งความหมายต่าง ๆ ที่ใช้เหล่านี้ดูเหมือนจะเข้าใจความหมาย แต่ถ้าให้อธิบายความหมายของคำให้ชัดเจนก็อธิบายได้ไม่ชัดเจนเท่าใดนัก นั่นคือ จะหมายถึง ร่าง หรือ โครงของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงภาพรวมทั้งหมดของสิ่งนั้น Model เป็นเพียงกรอบหรือความคิดของสิ่งต่าง ๆ ที่ยังมีได้ลงมือปฏิบัติและมีลักษณะเป็นนามธรรม ดังนั้น เมื่อใช้คำว่า “รูปแบบการประเมินโครงการ” ก็น่าจะหมายถึง กรอบแนวคิดเค้าโครงหรือร่างในการประเมินโครงการ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงภาพรวมทั้งหมดเกี่ยวกับการประเมินโครงการ

รูปแบบการประเมินโครงการนั้นผู้รู้หรือนักประเมินผลโครงการ ได้นำเสนอไว้อย่างหลากหลาย เช่น รูปแบบการประเมินโครงการของครอนบาช (Cronbach 's Model) รูปแบบการประเมินโครงการของสแต็ค (Stake 's Model) และรูปแบบการประเมินโครงการของโพรวิส (Provus 's Model) แต่ในที่นี้ขอกกล่าวถึงรูปแบบการประเมินโครงการของไทเลอร์ (Tyler 's Model) ดังนี้ (วัตนะ บัวสนธิ์, 2540 : 99)

รูปแบบการประเมินของไทเลอร์ (Tyler, 1943) ไทเลอร์เป็นผู้นำที่สำคัญในการประเมินโครงการและได้ให้ความหมาย “การประเมิน” หมายถึง การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมที่กำหนดไว้ โดยมีความเชื่อว่าจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้อย่างชัดเจนรัดกุมและจำเพาะเจาะจงแล้ว จะเป็นแนวทางช่วยการประเมินได้เป็นอย่างดีในภายหลัง และได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการประเมิน โดยเสนอเป็นกรอบแนวคิด ครั้งแรกในปี ค.ศ. 1943 โดยเน้นการกำหนดวัตถุประสงค์ของโครงการให้อยู่ในรูปของวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมแล้วประเมินความสำเร็จหรือคู่ได้จากผลผลิตของโครงการว่าตรงตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ แนวคิดลักษณะนี้เรียกว่าแบบจำลองยึดความสำเร็จของจุดมุ่งหมายเป็นหลัก

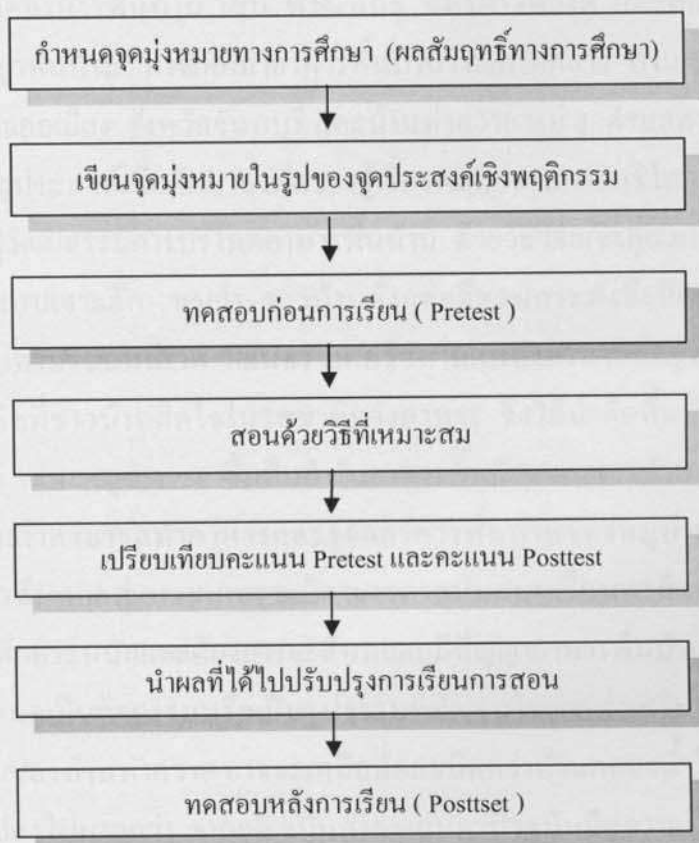
ไทเลอร์ มีความเห็นว่าจุดมุ่งหมายของการประเมินเพื่อตัดสินว่า จุดมุ่งหมายของการศึกษาที่ตั้งไว้ในรูปของจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมนั้นประสบความสำเร็จหรือไม่ มีส่วนใดบ้างต้องปรับปรุงแก้ไข และถือว่าการประเมิน โครงการเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน ซึ่งลำดับขั้นของการประเมินประกอบด้วยกำหนดจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมด้วยข้อความที่ชัดเจน เฉพาะเจาะจง กำหนดเนื้อหาหรือประสบการณ์ทางการศึกษาที่ต้องการให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เลือกวิธีการเรียนการสอนที่เหมาะสมเมื่อจบบทเรียนจึงประเมินผลโครงการ โดยการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตัวอย่างการประยุกต์ใช้แนวความคิดของไทเลอร์ มาใช้ในการประเมินโครงการเกี่ยวกับการเรียนการสอน ควรดำเนินการดังนี้

- 1) กำหนดจุดมุ่งหมายที่แท้จริงทางการศึกษา ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยเขียนในรูปจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
- 2) จัดเนื้อหาการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับจุดประสงค์
- 3) ทำการทดสอบผู้เรียนก่อนทำการเรียนการสอน
- 4) เลือกวิธีสอนให้เหมาะสม
- 5) ทำการทดสอบผู้เรียนเมื่อจบการเรียนการสอนแล้ว
- 6) ประเมินประสิทธิภาพของโครงการ ด้วยการเปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนว่าแตกต่างกันอย่างไร และมีนักเรียนร้อยละเท่าไรที่ผ่านเกณฑ์
- 7) นำผลการเปรียบเทียบมาศึกษาจุดบกพร่องในการเรียนการสอนเพื่อแก้ไขปรับปรุงต่อไป

ในปี 1986 ไทเลอร์ ได้นำเสนอกรอบแนวคิดของการประเมินโครงการใหม่ (New Tyler, 1986) โดยแบ่งออกเป็น 6 ส่วน คือ การประเมินวัตถุประสงค์ การประเมินแผนการเรียนรู้ การประเมินเพื่อแนะแนวในการพัฒนาโครงการ การประเมินเพื่อนำโครงการไปปฏิบัติ การประเมินผลลัพธ์ของโครงการทางการศึกษา การติดตามและการประเมินผลกระทบ (สมคิด พรหมจู้, 2544 :43 -45) ไทเลอร์ ได้พัฒนาแบบจำลองนี้ขึ้นในปี ค.ศ.1942 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการประเมินผลทางการศึกษา ประเด็นที่ใช้ในการประเมิน คือ วัตถุประสงค์เป็นการตรวจสอบว่าผลการดำเนินงานบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

หรือไม่ มุ่งเน้นที่การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่เป็นผลมาจากการเรียนการสอนในโรงเรียน มีขั้นตอนดังนี้



ภาพที่ 3 การประเมินโครงการทางการศึกษา

ที่มา : สุวิมล ตรีภานันท์, 2547 : 42

จากการศึกษารูปแบบการประเมินโครงการของไทเลอร์ ผู้วิจัยได้นำมาสนับสนุนการจัดทำโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยมีการกำหนดจุดมุ่งหมายในการอบรมและมีการทดสอบผู้เข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่” ได้ทำแบบทดสอบความรู้ก่อนการอบรมและหลังการอบรมเพื่อประเมินประสิทธิภาพของโครงการด้วยการเปรียบเทียบคะแนนก่อนอบรมและหลังอบรมว่าแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ เพื่อทำความเข้าใจในกระบวนการศึกษาและนำมาพัฒนากรอบแนวคิดการวิจัย กำหนดประเด็นการศึกษา และเพื่อนำมาสนับสนุนผลการวิจัย โดยจำแนกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

งานวิจัยเกี่ยวกับภูมิปัญญาและการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

จากการศึกษาพบว่า มีนักวิชาการหลายท่านที่ให้ความสนใจในการศึกษาภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านและการบริโภคอาหารพื้นบ้าน เช่น พาณิพัทธ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ (2544) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง บ้านคลองน้ำใส หมู่ 1 และหมู่ 10 ตำบลท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี และบ้านท่าควาย หมู่ 3 ตำบลสายทอง อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน และศึกษารูปแบบการฟื้นฟูวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน ด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากการสังเกตและสัมภาษณ์แบบเจาะลึก พบว่า ชาวบ้านตั้งแต่อดีตจนกระทั่งถึงปัจจุบันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านตามระบบนิเวศ วัฒนธรรม หรือตามแหล่งอาหารที่อยู่ในธรรมชาติ มีตำรับอาหารพื้นบ้านบางชนิดที่ชาวบ้านคิดใจในรสชาติของอาหาร จึงได้นำผักพื้นบ้านมาขยายพันธุ์หรืออนุรักษ์ตำรับอาหารไว้ เช่น หมูชะมวง ซึ่งเป็นตำรับอาหารพื้นบ้านของชาวบ้านบ้านคลองน้ำใส และพบว่า ชาวบ้านคนรุ่นเก่าสามารถทำอาหารและรู้จักอาหารพื้นบ้านของหมู่บ้านมากกว่าคนรุ่นใหม่ อาหารพื้นบ้านขาดการสืบทอดสู่เยาวชนเพราะบิดามารดาสนับสนุนเรื่องการศึกษาให้กับบุตรมากกว่า แต่เยาวชนยังมีความรู้สึกระหัดระหนัดและต้องการจะสืบทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านแต่ชาวบ้านและแกนนำหมู่บ้านยังมิได้กำหนดเป็นกิจกรรมหรือเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนในการส่งเสริม และสภาพชุมชนในขนาดอาหารพื้นบ้านของบ้านท่าควาย อาจจะเหลือน้อยชนิดกว่าบ้านคลองน้ำใส ทั้งนี้เพราะวิถีชีวิตของชาวบ้านเปลี่ยนแปลงไปมากกว่า จากอดีตเป็นสังคมเกษตรปัจจุบันมีสภาพเป็นสังคมเมืองและเป็นเขตอุตสาหกรรม ชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ระบบเศรษฐกิจเปลี่ยนเป็นแบบทุนนิยมมากขึ้น สภาพชาวบ้านที่เก็บผักหาปลาทำอาหารหมดไป ชาวบ้านซื้อแกงถุงรับประทานมากขึ้น และวิเคราะห์คุณค่าอาหารตามหลักโภชนาการ พบว่า อาหารพื้นบ้านในภาพรวมมีคุณค่าอาหารครบถ้วน เป็นอาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่สูง เหมาะสำหรับการบริโภคของคนทุกเพศ ทุกวัย ช่วยระบบขับถ่าย และบำรุงธาตุทั้ง 4 ให้สมบูรณ์แข็งแรงตามหลักทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทย

กมลภรณ์ คงสุขวิวัฒน์ และคณะ (2544 : 49 - 52) ได้ร่วมกันศึกษาวิจัยภูมิปัญญาพื้นบ้านกรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคเหนือ เป็นโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์เพื่อ รวบรวมองค์ความรู้ด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน ศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดความคงอยู่และการลดลงของอาหารพื้นบ้าน รวมทั้งหาความเป็นได้ในการฟื้นฟูวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน พื้นที่ศึกษาสองชุมชนคือ ตำบลแม่ทา จังหวัดเชียงใหม่ และตำบลเขาทอง จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านมีสองรูปแบบ คือ การจัดการเกี่ยวกับระบบอาหารของชุมชน และคุณค่าของอาหารในมุมต่าง ๆ ทั้งสองชุมชนอาศัยแหล่งอาหารจากธรรมชาติตามฤดูกาล จากการรวบรวมกรรมวิธีทำอาหารของตำบลแม่ทา พบว่า อาหารที่ได้รับความนิยมและตำรับขนมของท้องถิ่นมีจำนวน 65 ตำรับ สำหรับตำบลเขาทอง มีอาหารที่ได้รับความนิยม จำนวน 63 ตำรับ โดยทั้งสองตำบล



จะมีรสชาติและกรรมวิธีการทำแตกต่างกันไป ส่วนคุณค่าของอาหารจะอยู่ในรูปแบบของคุณค่าทางสติปัญญาในการนำอาหารที่มีในธรรมชาติมาปรุงอาหาร การบริโภคสอดคล้องกับสุขภาพและฤดูกาล ซึ่งอาหารพื้นบ้านยังเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวความสัมพันธ์ในสังคมและระบบนิเวศ

โสพิศ ชันทองดี (2550 : 111 - 113) ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาอาหารพื้นบ้านจังหวัดสุพรรณบุรีมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้านที่ใช้บริโภคในชีวิตประจำวันและอาหารที่ใช้ในพิธีกรรม ศึกษาภูมิปัญญาในการประกอบอาหารพื้นบ้าน โดยเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และสอบถามผู้ให้สัมภาษณ์พบว่า อาหารพื้นบ้านที่บริโภคในชีวิตประจำวันมีทั้งอาหารคาว อาหารหวาน และมีอาหารส่วนหนึ่งที่ใช้ในพิธีกรรมที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ ปัจจุบันยังคงประกอบอาหารเหล่านี้เพื่อบริโภคและนำไปใช้ในพิธีกรรม ส่วนประกอบของอาหารแต่ละชนิดมีบทบาทหน้าที่สำคัญ คือ ให้ประโยชน์แก่ร่างกายมนุษย์ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความเชื่อที่แพร่หลายอยู่ในสังคมชาวสุพรรณบุรี จึงจัดบทบาทหน้าที่ที่สำคัญของอาหารมีทั้งหน้าที่ทางกายภาพ คือ บำรุงเลี้ยงร่างกาย และหน้าที่ทางจิตใจ คือ ช่วยให้นุญย์ในสังคมดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ภูมิปัญญาด้านอาหารเกิดจากการเรียนรู้ของชาวบ้านที่สั่งสมมาหลายชั่วอายุคนและรู้จักนำเอาวัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ประกอบเป็นอาหารพื้นบ้าน อาหารบางชนิดใช้กรรมวิธีการประกอบที่ต่างจากท้องถิ่นอื่นจึงเป็นเอกลักษณ์และรสชาติเฉพาะของบางพื้นที่ในสุพรรณบุรี จึงนับว่าอาหารพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญอย่างหนึ่งในวัฒนธรรมพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตด้านการบริโภคของชาวสุพรรณบุรีซึ่งเป็นที่ที่มีคุณค่า ช่วยเสริมสร้างให้ชาวบ้านมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข อาหารพื้นบ้านแต่ละชนิดแต่ละพื้นที่ของสุพรรณบุรีจึงเป็นเอกลักษณ์ในวัฒนธรรมการบริโภคของชาวสุพรรณบุรีและเผยแพร่ไปยังท้องถิ่นอื่น และอาหารบางชนิดได้เปลี่ยนจากการผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรือนมาเป็นการผลิตเพื่อจำหน่าย สร้างชื่อเสียงให้จังหวัดสุพรรณบุรี

จิตพร เฟื่องวัน (2549 : 101 -105) ได้ศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคและคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารพื้นบ้าน : ศึกษากรณีพื้นที่ลุ่มแม่น้ำห้วยแครง-คลองพิศ จังหวัดตราด วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ ชนิด ประเภทของผักพื้นบ้านในท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร รวบรวมประเภทของผักพื้นบ้าน 10 อันดับที่นิยมบริโภค และศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคในชีวิตประจำวัน โดยการสัมภาษณ์ผู้มีหน้าที่ทำอาหาร จำนวน 10 ครัวเรือน จาก 17 หมู่บ้าน เก็บข้อมูลภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคผักพื้นบ้าน วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก และวัดไขมันโดยวิธี Bioelectrical Impedance Analysis นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าความถี่และร้อยละโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป พบว่า ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ ร้อยละ 34.0 ภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน ร้อยละ 20.0 โรคอ้วนขั้นที่ 1 ร้อยละ 27.0 โรคอ้วนขั้นที่ 2 ร้อยละ 12.0 และมีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 7.0 ส่วนค่าปริมาณไขมันในร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 17.0 มากกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 13.0 เกินกว่าปกติ ร้อยละ 58.0 และต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 12.0 ภาวะสุขภาพ พบว่า ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 48.0 และมีโรคประจำตัว ได้แก่

โรคกระเพาะอาหาร โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 10.0 ร้อยละ 9.0 และร้อยละ 7.0 ตามลำดับ โดยเลือกเข้ารับการรักษาพยาบาลที่สถานอนามัยและโรงพยาบาล ร้อยละ 86.0 และร้อยละ 8.0 ตามลำดับ สำหรับการสำรวจผักพื้นบ้าน มีทั้งหมด 44 ชนิด พบว่า ผักพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 10 ชนิด ได้แก่ เต้าร้าง ผักหนาม มะระจีนก จิกนา ผักบั้งจีน ยี่หระ มะอึก ชะมวง บัวบก และชะพลู เมื่อนำมาปรุงเป็นตำรับอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคในชีวิตประจำวัน 20 ตำรับ ได้แก่ แกงเลียงเต้าร้าง แกงเปรอะ แกงส้มผักหนาม แกงกะทิหมูอย่างมะระจีนก แกงเผ็ดป่า แกงส้มปลากดชะมวง แกงส้มกระดูกหมูชะมวง แกงหอยแครง แกงปลาสับคั่ว ต้มหมูชะมวง ต้มเนื้อชะมวง ผัดผักหนาม ผัดผักบั้งกะทิ หมูผัดน้ำพริก ยำจิกนา ยำกุ้งดับหวาน ยำไก่ใบชะพลู น้ำพริกกะปิมะอึก และมะระจีนกต้ม น้ำตาล พบว่า มีคุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ตำรับ ดังนี้ ตำรับอาหารที่ให้พลังงานและโปรตีนมากที่สุดคือ แกงกะทิหมูอย่างมะระจีนก ให้ไขมันมากที่สุดคือ ต้มหมูชะมวง ให้เส้นใยมากที่สุดคือ แกงเปรอะ ให้แคลเซียมมากที่สุดคือ ยำกุ้งดับหวาน ให้ฟอสฟอรัสสูงที่สุดคือ ต้มเนื้อชะมวง ให้วิตามินเอสูงที่สุดคือ แกงส้มปลากดชะมวง

สุดา ไทยเกิด (2549 : 116 -121) ได้ศึกษาเรื่อง วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญ อำเภอสามโลก จังหวัดปทุมธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาชนิดอาหารพื้นบ้าน ประเด็นในงานประเพณีในวันสำคัญทางพุทธศาสนา ในชีวิตประจำวัน ในงานขึ้นบ้านใหม่และเจ็บป่วย และลักษณะวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้าน ได้แก่ ลักษณะอาหาร แหล่งที่มาของอาหาร การประกอบอาหาร เวลาการบริโภคอาหาร ลักษณะบริโภคอาหาร และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์เนื้อหาและนำเสนอในรูปแบบคำบรรยาย เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์และสังเกต จากกลุ่มตัวอย่าง 11 ตำบล ๆ ละ 3 คน จำนวน 33 คน พบว่า 1) ชนิดอาหารพื้นบ้านในงานประเพณีมีการทำข้าวแช่ กะละแม ข้าวเหนียวแดง ซึ่งมีเฉพาะประเพณีสงกรานต์ ส่วนประเพณีอื่น ๆ จะมีหมี่กรอบ ขนมจีนน้ำยา แกงเนื้อ แกงเผ็ด และแกงหมู ขนมหวานมี ทองหยิบ ทองหยอด เม็ดขนุน ขนมชะมด ส่วนประเพณีงานศพ จะไม่มีขนมจีนน้ำยาเพราะมีความเชื่อว่าจะทำให้ญาติพี่น้องตายต่อกัน อาหารเกี่ยวกับพุทธศาสนาในวันเข้าพรรษา มีกระยาสารท ในวันออกพรรษามี ข้าวต้มลูกโยน ขนมกง ขนมชะมด วันตักบาตรพระร้อย มีกระยาสารท ข้าวเม่าทอด วันตักบาตรน้ำผึ้ง มีข้าวต้มผัดน้ำผึ้ง วันตักบาตรเทโว มีข้าวต้มผัด ลักษณะอาหารที่มีน้ำน้อย อาหารในชีวิตประจำวัน มีแกงมะตาด แกงกะทิตาล แกงมะสัน แกงกระเจียบ ส่วนมากใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นตามฤดูกาล และมีผลกับสุขภาพ เช่น แกงมะตาด แกงกระเจียบ ส่วนอาหารหวานมีเพื่อดับกลิ่นคาวอาหาร เช่น พริกกับเกลือ ข้าวพม่า ข้าวอีกา ข้าวแดกงา ส่วนวันขึ้นบ้านใหม่ มีแกงข้าวด้ง และแกงอื่น ๆ ที่เป็นมงคล 2) ลักษณะอาหารในงานประเพณีสงกรานต์ ซึ่งเป็นวันขึ้นปีใหม่ มีความเชื่อว่าเป็นวันสงกรานต์คือวันที่ 13 - 15 เมษายน นางสงกรานต์ลงมาจากสวรรค์ จึงทำข้าวแช่พร้อมเครื่องประกอบ หมูเค็มผัดหวาน กะปิทอด ผักกาดผัดหวาน กระเทียมคองผัดไข่ ปลาผัดหวาน พริกหยวกสอดไส้ และขนมหวาน

มีกะละแม ข้าวเหนียวแดง ผลไม้แดงโม น้ำคั้นมีน้ำลอยดอกมะลิ ถวายจะทำให้มีความสุขในการดำรงชีวิต และยึดหลักโบราณในการทำข้าวแช่จะเลือกวัตถุดิบที่ดีมีในท้องถิ่นและจากตลาด การหุงข้าวแช่จะใช้เตาถ่านหุงและหุงกลางแจ้ง แล้วนำข้าวมาล้างจนหมดขาง จึงนำไปใส่ภาชนะให้สะเด็ดน้ำ แล้วเทใส่กระจากที่มีผ้าขาวห่อแล้วใช้น้ำแข็งทับ จะถวายข้าวแช่แก่นางสงกรานต์โดยมีการตั้งเสามุงหลังคาทางร่มมีดอกกุณฑลถวายพระพุทธ ถวายเจ้าที่เจ้าพ่อในหมู่บ้านที่นับถือต้องไว้กลางแจ้ง ถวายผีบ้านผีเรือนที่เสาเอกในบ้าน ถวายแม่ธรณีต้องวางบนดิน ในตอนเช้า เวลาประมาณ 05.30 น. มีการส่งข้าวแช่แก่พระภิกษุสงฆ์ที่วัด และรับประทานข้าวแช่ในเวลากลางวันซึ่งเป็นการคลายร้อน การรับประทานข้าวแช่จะเริ่มตักเครื่องประกอบข้าวแช่ทีละอย่าง จึงจะตักข้าวแช่ น้ำดอกมะลิตามจะรับประทานข้าวแช่ 3 มื้อ ส่วนอาหารประเพณีต่าง ๆ ส่วนมากจะมี ขนมจินน้ำยา หมี่กรอบ ซึ่งมีความหมายถึง การครองคู่ยาวนาน ส่วนงานไม่เป็นมงคลจะไม่ทำอาหารเป็นเส้น สำหรับความเชื่อในพุทธศาสนาว่าคนเราจะต้องเวียนว่ายตายเกิด การทำบุญจะทำให้มีชีวิตที่ดีขึ้นและเป็นมงคลแต่ตนเอง ส่วนมากอาหารคาวหวานยึดตามแบบบรรพบุรุษ เช่น ข้าวต้มมัด ข้าวคัมถูโยน กระจยาสารท ข้าวเม่าทอด และน้ำผึ้ง ส่วนอาหารในชีวิตประจำวันเป็นอาหารเพื่อรักษาสุขภาพตนเอง เช่น แกงมะตาด แกงกะทิตาล และแกงมะสัน จะใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นตามฤดูกาล ส่วนการทำบุญขึ้นปีใหม่ มีแกงข้าวตังและอาหารที่เป็นมงคล ซึ่งทำให้คนในครอบครัวมีความสุข

งานวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้และการสืบทอดภูมิปัญญา

นอกจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านและการบริโภคอาหารพื้นบ้านแล้ว ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และการสืบทอดภูมิปัญญาเพิ่มเติม เช่น นภค ทองนพเนื้อ และคณะ (2544 : 55 - 57) ได้ศึกษา เรื่อง กระบวนการเรียนรู้และการสืบทอดภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรเป็นอาหารและยา เพื่อศึกษากระบวนการเรียนรู้และการถ่ายทอดความรู้เรื่องการใช้สมุนไพรเป็นอาหารและยาของประชาชนในชุมชนจังหวัดนครนายก แบ่งการวิจัยเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกศึกษากระบวนการเรียนรู้และการสืบทอดภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรเป็นอาหารและยาของประชาชนทั่วไปโดยใช้แบบสอบถาม ส่วนที่สองศึกษากระบวนการเรียนรู้และการสืบทอดภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรเป็นอาหารและยาของผู้มีความรู้ด้านสมุนไพรและหมอชาวบ้าน โดยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ได้รับความรู้เรื่องการใช้สมุนไพรเป็นอาหารมาจากครอบครัวและบรรพบุรุษ รองลงมา คือ การบอกเล่าของเพื่อนและคนรู้จัก / การแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์กับผู้อื่น สำหรับเหตุผลหรือแรงจูงใจในการเรียนรู้ ส่วนใหญ่เห็นว่าสมุนไพรมีประโยชน์ต่อร่างกาย รองลงมา คือ มีความสนใจส่วนตัว ส่วนการถ่ายทอดความรู้เรื่องการใช้สมุนไพรเป็นอาหารส่วนใหญ่ถ่ายทอดให้กับลูกหลาน/คนในครอบครัว รองลงมา คือ เพื่อนและคนรู้จักทั่วไป วิธีการที่คนส่วนใหญ่ใช้ในการถ่ายทอดความรู้ คือ การบอกเล่าให้ฟังแบบปากต่อปาก รองลงมา คือ การทำให้อูเป็นตัวอย่าง เช่นเดียวกับเรื่องการใช้สมุนไพรเป็นอาหาร ประชาชนส่วนใหญ่ได้รับความรู้เรื่องการใช้สมุนไพรเป็น

มาจากครอบครัว/บรรพบุรุษ รองลงมา คือ การบอกเล่าของเพื่อนและคนรู้จัก/การแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์กับผู้อื่น เหตุผลที่คนส่วนใหญ่เรียนรู้เรื่องการใช้สมุนไพรเป็นยา คือ เห็นว่าเป็นประโยชน์ เนื่องจากสมุนไพรหาง่ายและประหยัดกว่ายาแผนปัจจุบัน รองลงมา คือ มีความจำเป็น ประชาชนส่วนใหญ่ถ่ายทอดความรู้ให้กับลูกหลานและคนในครอบครัว รองลงมา คือ เพื่อนและคนรู้จักทั่วไป วิธีการที่คนส่วนใหญ่ใช้ในการถ่ายทอดความรู้ คือ การบอกเล่าให้ฟังแบบปากต่อปาก รองลงมา คือ การทำให้ดูเป็นตัวอย่าง สำหรับกระบวนการเรียนรู้และการสืบทอดภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรเป็นอาหารและยาจากผู้ที่มีความรู้ด้านสมุนไพรและหมอชาวบ้าน พบว่า ผลการสนทนากลุ่มที่ได้จากแต่ละอำเภอมีความคล้ายคลึงกัน และคล้ายกับผลที่ได้จากการสอบถามประชาชนทั่วไป ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าประชาชนในชุมชนจังหวัดนครนายกมีการสั่งสมความรู้และภูมิปัญญาในเรื่องการใช้สมุนไพรเป็นอาหารและยาไว้มากมาย แต่ยังขาดการรวบรวมเป็นระบบจึงควรมีการสืบค้น สอบถาม วิเคราะห์จัดระบบ แล้วเผยแพร่แก่ชุมชนเพื่อประโยชน์ในการศึกษาและเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นมิให้สูญหาย

มาริสสา โกเสยะโยธิน (2546 : 75 - 87) ได้ทำการวิจัยเรื่อง องค์ความรู้และการถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้าน ในการทำนาข้าวด้วยวิธีเกษตรธรรมชาติ จังหวัดสุพรรณบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้และการถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้าน ในการทำนาข้าวด้วยวิธีเกษตรธรรมชาติ พบว่า 1) ชาวนาใช้สารเคมีและปุ๋ยเคมีในการทำนาข้าวและทำนาปรังปีละ 2 ครั้ง โดยน้ำที่ใช้ได้จากแหล่งธรรมชาติและแหล่งน้ำชลประทาน พันธุ์ข้าวที่นิยมปลูก คือ พันธุ์โพธิ์ทอง พันธุ์สุพรรณ 35 และพันธุ์สุพรรณ 60 การจำหน่ายชาวนาจำหน่ายให้โรงสีโดยตรง โรงสีกำหนดราคารับซื้อและชาวนาส่วนใหญ่ไม่พึงพอใจราคาผลผลิตเพราะถูกกดราคา 2) องค์ความรู้การทำนาข้าว พบว่า ผู้ทรงภูมิปัญญามักไม่ได้ทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้โดยตรงให้ชุมชนแต่จะทำเมื่อร้องขอต่อตัวภูมิปัญญา และวิธีการถ่ายทอดความรู้โดยทำให้ดู และให้ลงมือปฏิบัติจริงในแปลงนาของตน เมื่อพบปัญหาจะบอกวิธีแก้ปัญหาเป็นขั้นตอน 3) การพัฒนาองค์ความรู้ของผู้ทรงภูมิปัญญา พบว่า มีความสัมพันธ์กับกลไกการปรับตัวทางสังคม 4 ด้าน คือ ด้านวิศวกรรม ด้านวัฒนธรรม ด้านควบคุมโดยรัฐ และด้านกลไกการกระจายตัว 4) องค์ความรู้ที่นายชัยพร พรหมพันธุ์ ผู้ทรงภูมิปัญญาในการทำนาข้าว พัฒนาประสบความสำเร็จ ได้แก่ การจำกัดปริมาณเมล็ดพันธุ์ข้าวที่ใช้หว่าน การควบคุมวัชพืชและแมลงศัตรูพืช การดัดแปลงเทคโนโลยีการเกษตรเพื่อลดการใช้สารเคมี การเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ให้แก่ดิน และการปรับปรุงพันธุ์ข้าวใช้เอง 5) รูปแบบการถ่ายทอดความรู้ที่เหมาะสม พบว่า วิธีสาธิต การทดลอง การสอนโดยภูมิปัญญาหรือผู้รู้ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการศึกษาคูงาน เป็นวิธีการถ่ายทอดความรู้ที่เหมาะสมในชุมชน ส่วนการถ่ายทอดความรู้ระหว่างชุมชนผู้เกี่ยวข้องเห็นว่า การจัดอบรมให้ความรู้โดยวิทยากรจากหน่วยราชการ การจัดให้ศึกษาคูงาน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับชุมชนข้างเคียง การถ่ายทอดโดยการบอกเล่า และการถ่ายทอดความรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ ที่เหมาะสม 6) ข้อเสนอแนะ คือ

การพัฒนาอาชีพภายในชุมชนแม้มีปัญหาท้องถิ่นจะไม่ได้มีบทบาทหน้าที่เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ในศาสตร์ของตนโดยตรง แต่พบว่า เป็นผู้มีความเหมาะสมที่สุดเพราะมีความรู้จริงและลึกซึ้งและอยู่ในชุมชน จึงควรพัฒนาทักษะด้านการถ่ายทอดความรู้ให้ผู้ทรงภูมิปัญญา รัฐควรจัดประสานเครือข่ายภายในชุมชน โดยเฉพาะเครือข่ายภูมิปัญญา ควรบูรณาการแผนการพัฒนาอาชีพภายในนโยบายรัฐให้มีทิศทางสอดคล้องและเกื้อหนุนกันภายในชุมชนทั้งระดับตำบล อำเภอ และจังหวัด และการถ่ายทอดความรู้ด้านอาชีพทำนาเกษตรธรรมชาติ ควรใช้ชุมชนเป็นฐานการเรียนรู้

วัฒนา บรรเทิงสุข (2546 : 119 - 122) ได้ศึกษาเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของประชาชนในกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการใช้สมุนไพรในชุมชนบ้านชาดดับเต่า (นามสมมุติ) จังหวัดระยอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหา หารูปแบบ วิเคราะห์ผลและหาข้อสรุปเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของประชาชนในกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการใช้สมุนไพรในชุมชน พบว่า จุดอ่อนของชุมชน คือ ผู้นำชุมชนไม่ให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาท้องถิ่น และปฏิบัติงานเพื่อการพัฒนาชุมชนน้อย ประชาชนขาดแรงจูงใจการพัฒนางานภูมิปัญญาและไม่มีรูปแบบการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาดำเนินงานหารายได้ แต่จุดแข็งของชุมชน คือ มีทรัพยากรที่เป็นสมุนไพรหลายชนิด มีเอกลักษณ์อาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ครัวภูมิปัญญามีหลายกลุ่ม มีพื้นที่และแหล่งน้ำที่เอื้อต่อการพัฒนาการเกษตร และชุมชนได้เสนอให้นำทุนในชุมชนคือ ครัวภูมิปัญญา ผลผลิตที่เป็นเอกลักษณ์ด้านอาหารสมุนไพรมาพัฒนา โดยนำสมุนไพรกระท่อมมาทำอาหารเพื่อเป็นตัวแทนในการสร้างปรากฏการณ์ จนได้รูปแบบเบื้องต้นของการมีส่วนร่วมของประชาชนในกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการใช้สมุนไพร ประกอบด้วยหลักการดำเนินงาน 15 ประการ คือ 1) รวมกลุ่มผู้สนใจที่มีแนวคิดเดียวกันและเอื้อต่อกันได้มากที่สุด 2) เลือกกิจกรรมที่ปฏิบัติง่ายใช้ทุนน้อยมาเป็นสื่อสร้างการมีส่วนร่วมของประชาชน 3) สำรวจตลาดผู้บริโภคเพื่อหาความเป็นไปได้ของการผลิต 4) มีระเบียบการทำงานของกลุ่ม 5) มีกลุ่มเป้าหมายที่รองรับผลิตภัณฑ์ที่ชัดเจน 6) ทุกคนที่ทำงานต้องมีความรู้และเข้าใจในสรรพคุณของผลิตภัณฑ์ 7) แบ่งหน้าที่รับผิดชอบโดยให้สมาชิกเลือกงานเอง 8) เลือกสถานที่ที่เอื้อและสะดวกต่อการทำงานของสมาชิก 9) เริ่มงานจากจำนวนน้อยแล้วค่อยขยายตามความต้องการของผู้บริโภค 10) มีการประเมินผลการปฏิบัติงานและผลผลิตที่ตรงประเด็น 11) ให้ความสำคัญและความเสมอภาคกับทุกคน 12) เมื่อพบปัญหาต้องสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการได้ทันที 13) หลีกเลี่ยงความขัดแย้งในกลุ่มและบุคคลที่เกี่ยวข้องทุกระดับ 14) พัฒนาปรับปรุงงานให้มีความสม่ำเสมอทั้งคุณภาพและปริมาณสอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภค 15) มีการสร้างขวัญและกำลังใจที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของคนทุกกลุ่ม

ทรงจิต พูลลาภ และมณีรัตน์ ลิมส์สืบเชื้อ (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การวิจัยและพัฒนาเครือข่ายกระบวนการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผสมผสานภูมิปัญญาสากลเพื่อเสริมสร้างเศรษฐกิจชุมชนตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและทฤษฎีใหม่ มีวัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างเศรษฐกิจชุมชนในแนวทาง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและทฤษฎีใหม่สู่การเพิ่มศักยภาพชุมชนท้องถิ่นด้วยการบูรณาการภูมิปัญญาผสมผสานภูมิปัญญาสากล พบว่า 1) การสืบค้นและสำรวจ พบว่า องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านต่าง ๆ ยังคงอยู่ในชุมชน พบภูมิปัญญาด้านหัตถกรรม เช่น การทอผ้า การทอเสื่อกก และการจักสาน ไบลาน ด้านอาหาร โภชนาการ แปรรูปอาหาร เช่น การถนอมอาหาร ปลาาร้า ปลาเจ้า และปลาอย่าง ด้านการหมักดอง เช่น ไวน์ผลไม้ และด้านแพทย์แผนไทย เช่น ยาไทย การนวดแผนไทย เป็นต้น 2) การจัดเวทีเสวนา ประชุมสัมมนา ศึกษาดูงาน และสาธิตทดลอง ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์และองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกันพัฒนาระหว่างภูมิปัญญาท้องถิ่นกับภูมิปัญญาสากลและเทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น การใช้น้ำหมักชีวภาพในการเกษตร การพัฒนาปลาอย่างรมควันและการทำปลาาร้าสมุนไพร การทำลูกประคบและการนวดสมุนไพร และไวน์ผลไม้ 3) การสืบสานและต่อยอดภูมิปัญญาพื้นบ้าน จากการผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นกับภูมิปัญญาสากลให้เกิดผลผลิตและผลิตภัณฑ์ชุมชน เช่น พืชผักปลอดสารเคมี ผลิตภัณฑ์เครื่องจักสาน ผ้าทอพื้นเมือง และผลิตภัณฑ์จากปลา เช่น ปลาอย่าง ปลาป่น ปลาาร้า และไวน์ผลไม้ 4) การส่งเสริมและพัฒนาได้นำไปสู่การผลิตเพื่อการยังชีพแบบพึ่งตนเองในระดับครอบครัว อย่างพออยู่ พอกิน ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญาทฤษฎีใหม่

ทรงจิต พูลลาภ (2544 : 529 - 531) ได้ศึกษา เรื่อง ศักยภาพและสถานภาพของภูมิปัญญาไทยเพื่อสืบสานการพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็งและยั่งยืน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาศักยภาพและสถานภาพของภูมิปัญญาไทยในชุมชนท้องถิ่นเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นและให้ผู้ใช้เป็นเจ้าของภูมิปัญญาได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เกิดการประสานเครือข่ายด้านภูมิปัญญาไทยที่สามารถพัฒนาเป็นศูนย์ข้อมูล และศูนย์ประสานงานการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญาไทย และเกิดกระบวนการเรียนรู้และสนับสนุนให้นำภูมิปัญญาไทยมาดำเนินการผลิตผลิตภัณฑ์ของชุมชนท้องถิ่นหรือของพื้นบ้านสืบสานสู่สากลต่อไป โดยรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาไทยจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ คือภูมิปัญญาไทยจากบุคคล เช่น ครูภูมิปัญญาไทย คนดีศรีสังคม คนไทยตัวอย่าง บุคคลดีเด่นด้านต่าง ๆ ศิลปินแห่งชาติ เป็นต้น ข้อมูลภูมิปัญญาไทยจากองค์กรพัฒนาหรือองค์กรชุมชน ซึ่งจะบ่งบอกภารกิจงาน กิจกรรม วัตถุประสงค์ เป้าหมายที่สามารถเชื่อมโยงและบ่งบอกความสัมพันธ์ได้ว่าเป็นภูมิปัญญาไทยสาขาใดและภูมิปัญญาไทยจากผลผลิต ผลิตภัณฑ์ของบุคคล กลุ่มบุคคล องค์กรชุมชนหรือจากชุมชนท้องถิ่นต่าง ๆ รวมทั้งข้อมูลจากฐานข้อมูล IT ที่เกี่ยวข้อง แล้วสุ่มตรวจสอบกับฐานข้อมูลทุติยภูมิในพื้นที่ เช่น สำนักงานพัฒนาชุมชน ระดับอำเภอ จังหวัด และเขต เป็นต้น โดยแบ่งสาขาของภูมิปัญญาไทยเป็น 6 สาขา คือ 1) สาขาเกษตร อาหาร และโภชนาการ 2) สาขาหัตถกรรมอุตสาหกรรมครัวเรือน และผ้าไทย 3) สาขาแพทย์แผนไทย และสมุนไพร 4) สาขาเศรษฐกิจชุมชน กองทุนชุมชน องค์กรชุมชน และสวัสดิการชุมชน 5) สาขาศิลปวัฒนธรรม ประเพณี และ 6) สาขาการจัดการการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ผลการศึกษาได้นำเสนอข้อมูลสถานภาพและศักยภาพภูมิปัญญาไทยของท้องถิ่นต่าง ๆ ในระดับอำเภอ หรือกิ่งอำเภอ รวม 926 อำเภอ พร้อมเสนอภูมิลักษณะ

ของแต่ละจังหวัดและข้อมูลทั่วไปของแต่ละอำเภอเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต พื้นที่ ประชากร ครัวเรือน เขตการปกครอง จำนวนเทศบาล อบต. และจำนวนหมู่บ้าน สถานภาพและศักยภาพของภูมิปัญญาไทย ทั้ง 6 สาขา พบว่า ทุกชุมชนท้องถิ่นมีภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตภัณฑ์สินค้าระดับชาติและนานาชาติ นอกจากภูมิปัญญาไทยได้สร้างปัจจัยพื้นฐานของการดำเนินวิถีชีวิตในชุมชนท้องถิ่นแล้วยังสามารถผลิตเป็นสินค้าเพื่อยกระดับมาตรฐานการครองชีพ คุณภาพชีวิตและเศรษฐกิจชุมชนให้สูงขึ้น หลายผลิตภัณฑ์ในหลายท้องถิ่น เช่น ผ้า ผ้าไหม อาหารแปรรูป สมุนไพร สามารถผลิตและพัฒนาเป็นสินค้าที่มีชื่อเสียงระดับสากล

เฮอแมน (Herman , 2003 : อ้างถึงใน อุษณีย์ เสือดี, 2549 : 96) ได้ศึกษาเรื่อง “งานศิลปะของกลุ่ม นิโกร” ผลกระทบที่ต่อเนื่องและการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมของชุมชนในหมู่บ้านและงานศิลปะที่สืบต่อกันมา โดยศึกษาแม่แบบทางวัฒนธรรมในงานศิลปะของกลุ่มนิโกรในการปฏิบัติงาน ศิลปะที่มีรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เป็นกระบวนการทางสังคมและมีคุณลักษณะที่ต่อเนื่องกัน ความเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมศึกษาโดยการสัมภาษณ์ การสังเกต การศึกษาเอกสารและการศึกษาผลงานศิลปะของกลุ่มนิโกร

แบดจ (Badj, 1998 : Abstract) ได้ศึกษาวิจัย การถ่ายทอดประวัติศาสตร์ของชาวพื้นเมืองของชุมชน Melbourne พบว่า ในชุมชน เมลเบิร์น (Melbourne) มีการถ่ายทอดประวัติศาสตร์ โดยการบอกต่อกันมา เรื่องที่ถ่ายทอดเป็นเรื่องเกี่ยวกับการตั้งถิ่นฐาน วัฒนธรรมของครอบครัว ความเชื่อเกี่ยวกับบรรพบุรุษ และการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับการถูกรุกราน

การ์ดีเนอร์ (Gardiner, 1996 : Abstract) ได้ศึกษาการสืบทอดผลงานทางวัฒนธรรม ความเชื่อของชาวพื้นเมืองในออสเตรเลีย พบว่า ชาวพื้นเมืองมีการบันทึกผลงานทางวัฒนธรรมในเรื่องที่เกี่ยวกับศาสนา กฎหมาย และความคิดลงในหนังสือ วิธีการถ่ายทอดใช้คำบอกเล่า การร้องเพลง และการเต้นรำ

แฟร์ (Fair, 1994 : Abstract) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การคงอยู่ของประเพณีศิลปะพื้นเมืองในมุมมองของประชาชนในอลาสก้า พบว่า ทัศนคติของชุมชนเห็นว่าศิลปะพื้นบ้านของอลาสก้านั้นมาจากความหลากหลายของกลุ่มที่มีรูปแบบประเพณี ทำให้ผลิตภัณฑ์ทางศิลปะเป็นการแสดงออกเฉพาะตัวโดยมีพื้นฐานความเป็นอยู่ การสร้างงานศิลปะเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเกี่ยวข้องกับสถานที่ประวัติศาสตร์ ประเพณี การถ่ายทอดมีทั้งแบบทางอ้อม ทางตรง หรือทั้งสองทางและมีความสำคัญในการถ่ายทอดวัฒนธรรมประเพณี การเรียนรู้ เป็นหน้าที่ของครอบครัวทำให้เกิดบทบาทหน้าที่ในครอบครัวตามเพศ จึงมีการฝึกฝนจากผู้ถ่ายทอดอย่างใกล้ชิด การผลิตงานเป็นผลมาจากความต้องการของตลาดที่ขาดสินค้าทางศิลปะพื้นบ้านพื้นเมือง

องค์การยูเนสโก (UNESCO, 1994 : 136) ได้ศึกษาการดำเนินงานด้านการศึกษาและภูมิปัญญาในสาธารณรัฐฝรั่งเศส พบว่า มีการจัดตั้งสภาหัตถกรรม (Craft Council) เพื่อสนับสนุนให้ผู้ที่ฝีมือ

มีความเป็นเลิศด้านศิลปะให้ได้รับการยกย่อง และให้บุคคลเหล่านั้นได้ถ่ายทอดความรู้แก่นุชนรุ่นหลัง ภูมิปัญญาที่นำมาใช้เป็นช่างฝีมือ

องค์การยูเนสโก (UNESCO, 1994 : 139) ได้ศึกษาการดำเนินงานด้านการศึกษาและภูมิปัญญา ในสาธารณรัฐเกาหลี พบว่า สาธารณรัฐเกาหลี ได้จัดระบบการอนุรักษ์และการถ่ายทอดภูมิปัญญา โดยออกกฎหมายคุ้มครองสมบัติทางวัฒนธรรมเชิงจิตวิญญาณ อันเป็นวิถีชีวิตและเอกลักษณ์ของชาติ ซึ่งแสดงออกมาในเชิงประวัติศาสตร์ คุณค่าทางศิลปะ ได้แก่ การเล่นดนตรี การฟ้อนรำ การละคร พิธีกรรม ศิลปะการป้องกันตัว และศิลปหัตถกรรมต่าง ๆ สำหรับผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาได้รับการยกย่อง เป็นผู้ทรงปัญญา วิธีถ่ายทอดโดยการอบรมเยาวชนอย่างน้อย 6 เดือน ถึง 5 ปี รัฐบาลสนับสนุน ค่าใช้จ่าย มีการแสดงผลงานของผู้ทรงภูมิปัญญาปีละ 1 ครั้ง

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมวลมนุษยชาติ ทุกเผ่าพันธุ์ที่ได้สืบทอดผ่านศิลปะ วัฒนธรรม และประเพณีต่าง ๆ ที่จะแสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของชนชาติ และเกิดความรัก ความภาคภูมิใจในท้องถิ่น มีการผสมผสานความรู้สากลกับภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างเหมาะสมตามยุคสมัยซึ่งเป็นความสามารถ ความเชี่ยวชาญที่ได้สั่งสมมาจากประสบการณ์อย่างบูรณาการผ่านการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ตลอดจนส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งในชุมชนและเป็นผลดีต่อประเทศชาติโดยรวม ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวใช้เป็นแนวทางการพัฒนารอบแนวคิดในการวิจัย และกำหนดประเด็นคำถามในการศึกษาการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านในครั้งนี้ อาทิ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้สัมภาษณ์ ข้อมูลอาหารพื้นบ้านที่ชุมชนนิยมบริโภค และข้อมูลองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้าน เป็นต้น รวมทั้งแนวคิดทฤษฎีที่จะนำมาสนับสนุนหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ได้จากผลการดำเนินการวิจัย และการนำผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาสนับสนุนผลการวิจัยในครั้งนี้ ว่ามีความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่ อย่างไร

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบหลักในท้องถิ่นของชุมชนบางกระดี่ ศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบหลักในท้องถิ่นของชุมชนบางกระดี่ และพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชน โดยใช้วิธีการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เจาะลึก สนทนากลุ่ม อบรมเชิงปฏิบัติการ สังเกตแบบมีส่วนร่วม วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นที่ศึกษา ระยะเวลาศึกษาดังแต่เดือน มกราคม 2552 ถึงเดือนพฤษภาคม 2553 มีรายละเอียดดังนี้

1. การเลือกพื้นที่ศึกษาและกลุ่มเป้าหมาย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย
4. แผนการดำเนินงานวิจัย
5. การตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูล

การเลือกพื้นที่ศึกษาและกลุ่มเป้าหมาย

1. **การเลือกพื้นที่ศึกษา** การเลือกพื้นที่ศึกษาใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง โดยเลือกพื้นที่ชุมชนบางกระดี่ แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย หมู่ 2 หมู่ 8 และหมู่ 9 เพราะเป็นชุมชนที่มีวิถีชีวิตของชาวไทยมอญแห่งเดียวในกรุงเทพมหานครที่ยังคงมีการสืบทอด ภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านจากอดีตจนถึงปัจจุบัน และเป็นพื้นที่ที่องค์กรในท้องถิ่นต้องการศึกษาเกี่ยวกับภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านในพื้นที่ดังกล่าวเพื่อเป็นการส่งเสริมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชนได้สืบสานและเผยแพร่วัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านต่อไป

2. **การเลือกกลุ่มเป้าหมาย** การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) ดำเนินการสองวิธี คือ เลือกผู้ให้ข้อมูลหลักคนแรก ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) สำหรับบุคคลอันดับถัดไป ใช้วิธีการสโนว์บอลล์เทคนิค (Snowball Technique) โดยผู้ให้ข้อมูลจะต้องเป็นบุคคลดั้งเดิมในพื้นที่ที่มีความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนไม่ต่ำกว่า 20 ปี โดยผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์แม่บ้านหรือผู้เชี่ยวชาญ

สำหรับกลุ่มเป้าหมายผู้ทดลองใช้สื่อ คือ กลุ่มเยาวชนที่สนใจเข้าร่วมโครงการและมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนบางกระทู้และพื้นที่ใกล้เคียง ส่วนกลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ คือ กลุ่มเยาวชนที่สนใจเข้าร่วมโครงการและมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนบางกระทู้ และเป็นบุคคลที่ไม่ซ้ำซ้อนกับกลุ่มทดลองใช้สื่อ

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เบื้องต้น แบบสัมภาษณ์เจาะลึก แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการอบรม และแบบประเมินความพึงพอใจเข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ ดังนี้

1. **แบบสัมภาษณ์** เป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง เป็นลักษณะแนวคำถามแบบปลายเปิด เน้นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) (ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์) เพื่อให้ได้ข้อมูลระดับลึกในประเด็นที่ศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาข้อมูลทั่วไปและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมากำหนดประเด็นและข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์ โดยนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ) เพื่อพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการปรับปรุงข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาก่อนนำไปใช้จริงโดยสร้างแบบสัมภาษณ์ 2 ฉบับ คือ

1.1 แบบสัมภาษณ์เบื้องต้น ประกอบด้วย ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระทู้ ได้แก่ ชื่อ ที่อยู่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ของครอบครัว รายจ่ายของครอบครัว ช่วงเวลาที่บริโภคอาหารร่วมกัน แหล่งที่มาของอาหาร การถ่ายทอดให้สมาชิก การมีส่วนร่วมของสมาชิก และอาหารที่นิยมบริโภค

1.2 แบบสัมภาษณ์เจาะลึก ประกอบด้วย ข้อมูลองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระทู้ ประกอบด้วย โอกาสในการบริโภคอาหาร ลักษณะอาหาร ส่วนผสมอาหาร ขั้นตอนการทำอาหาร เคล็ดลับการทำอาหาร การบริโภคอาหาร คุณค่าอาหาร และการถ่ายทอดการทำอาหารพื้นบ้าน

2. **แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการอบรม** ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระทู้ แบบเลือกตอบ จำนวน 20 ข้อ และนำไปหาคุณภาพแบบทดสอบ รอบแรกกับกลุ่มผู้ทดลองใช้สื่อในขั้นตอนการวิจัยที่สาม และนำผลมาปรับปรุงข้อทดสอบ หลังจากนั้นนำไปหาคุณภาพแบบทดสอบ ครั้งที่สองกับกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการในขั้นตอนการวิจัยที่สี่พบว่า ครั้งที่สองมีค่าความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้น แต่ถึงอย่างไรทั้งสองครั้งก็มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์สูงรวมทั้งวิเคราะห์ข้อทดสอบหาความยากและอำนาจง่ายของตัวเลือกในขั้นตอนการวิจัยที่สามและที่สี่ด้วยวิธีการวิเคราะห์แบบทดสอบดังนี้

2.1 การหาค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบ ผู้วิจัยได้หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ (ภาคผนวก ฉ การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบ) โดยใช้วิธีของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richarson) เป็นวิธีการหาค่าความเชื่อมั่น โดยวัดหรือทดสอบกลุ่มตัวอย่างครั้งเดียวจำนวนไม่น้อยกว่า 30 คน เฉพาะเครื่องมือวัดที่ตอบถูกเป็น 1 คะแนน ตอบผิดเป็น 0 คะแนน และมีจำนวนข้อคำถามในเครื่องมือไม่น้อยกว่า 20 ข้อ ได้เลือกใช้สูตรที่เหมาะสมคือ KR-20 (ยูทธ ไกยวรรณ์, 2553 : 465-469) พบว่า **ครั้งแรก** แบบทดสอบมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.72 นั่นคือ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ในเกณฑ์สูง และ**ครั้งที่สอง** แบบทดสอบมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.87 นั่นคือ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ในเกณฑ์สูง เช่นกัน

2.2 การวิเคราะห์ค่าความยากและอำนาจจำแนกของตัวเลือก การวิเคราะห์ข้อสอบ เป็นเทคนิคสำหรับตรวจคุณภาพข้อทดสอบเป็นรายข้อเพื่อหาระดับความยาก (level of difficulty) อำนาจจำแนก (power of discrimination) และประสิทธิภาพของตัวเลือก จะทำการวิเคราะห์หลังจากที่ได้ตรวจให้คะแนนเรียบร้อยแล้ว และแบบทดสอบที่เหมาะสมที่สุด คือ แบบเลือกตอบที่ให้ 1 คะแนนสำหรับคำตอบถูก และ 0 คะแนนสำหรับคำตอบผิด (ยูทธ ไกยวรรณ์, 2553 : 476-479)

พบว่า ผลการวิเคราะห์รอบแรกกับกลุ่มผู้ทดลองใช้สื่อในขั้นตอนการวิจัยที่สาม ปรากฏว่าข้อทดสอบที่ใช้ได้ คือ ข้อที่ 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 20 ส่วนข้อทดสอบข้อที่ 1, 11 อาจจะต้องปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ สำหรับข้อทดสอบข้อที่ 5, 6, 16, 18 เป็นข้อทดสอบที่ใช้ไม่ได้ จากผลการวิเคราะห์ข้อทดสอบผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุง คือ 1) ข้อทดสอบข้อที่ 1 ปรับแก้ตัวลวงตัวเลือกที่ 4 2) ข้อสอบข้อที่ 11 ปรับแก้ตัวลวงตัวเลือกที่ 4 และ 3) ข้อสอบข้อที่ 5, 6, 16, 18 ออกข้อสอบใหม่

สำหรับผลการวิเคราะห์**ครั้งที่สอง**กับกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการในขั้นตอนการวิจัยที่สี่ ปรากฏว่าข้อทดสอบที่ใช้ได้ คือ ข้อทดสอบที่ใช้ได้ คือ ข้อที่ 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 18, 20 ส่วนข้อทดสอบข้อที่ 2, 12, 14, 19, ควรปรับปรุงตัวลวงให้ดีขึ้น สำหรับข้อทดสอบข้อที่ 1, 10, 13 เป็นข้อทดสอบที่ใช้ไม่ได้ จากผลการวิเคราะห์ข้อทดสอบผู้วิจัยจะปรับปรุงข้อทดสอบในครั้ง คือ 1) ข้อสอบข้อที่ 2 ปรับแก้ตัวลวงตัวเลือกที่ 4 2) ข้อสอบข้อที่ 12 ปรับแก้ตัวลวงตัวเลือกที่ 2, 3 3) ข้อสอบข้อที่ 14, 19 ปรับแก้ตัวลวงตัวเลือกที่ 3, 4 และ 4) ข้อสอบข้อที่ 1, 10, 13 ออกข้อสอบใหม่หรือปรับปรุงตัวลวงใหม่ 19 (ภาคผนวก ฉ การวิเคราะห์ข้อสอบหาค่าความยากและอำนาจจำแนก)

3. **แบบประเมินความพึงพอใจผู้เข้ารับการอบรม** จากการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญในขั้นตอนการวิจัยที่สามได้ให้ข้อคิดเห็นในการจัดทำแบบประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ (ภาคผนวก ฉ ตัวอย่างแบบประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ) ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาแบบประเมินเป็น 3 ส่วน คือ ตอนที่ 1 เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ จำนวน 2 ข้อ คือ เพศ และอายุ สำหรับตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 5 ข้อ คือ ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา ประสพการณ์ที่ได้รับจากการอบรม ทักษะที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติ ความพึงพอใจใน

ขั้นตอนการฝึกอบรม การนำไปใช้ประโยชน์ ส่วนตอนที่ 3 เป็นข้อคำถามแบบปลายเปิดในข้อคิดเห็นเกี่ยวกับสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และทดลองใช้กับกลุ่มผู้ทดลองใช้สื่อในขั้นตอนการวิจัยที่สาม ด้วยวิธีหาค่าความเชื่อมั่นของครอนบาค (ฉัตรศิริ ปิยะพิมพ์สิทธิ์, 2548 : 94-97) พบว่า ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความพึงพอใจ (ภาคผนวก ฉ การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบประเมินความพึงพอใจ) จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เก็บรวบรวมข้อมูล (N of Cases) คือ 30 คน และจำนวนข้อคำถาม (N of Items) คือ 5 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นที่คำนวณจากสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Alpha Coefficient) มีค่าเท่ากับ 0.78

ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ โดยใช้แบบสัมภาษณ์เบื้องต้น (ภาคผนวก ก ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์) ที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ) ได้ตรวจสอบแนวคำถามพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ และได้ปรับปรุงแนวคำถามก่อนนำไปสัมภาษณ์ในประเด็นเกี่ยวกับชื่อ ที่อยู่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ของครอบครัว รายจ่ายของครอบครัว ช่วงเวลาที่บริโภคอาหารร่วมกัน แหล่งที่มาของอาหาร การถ่ายทอดการทำอาหารให้สมาชิก การมีส่วนร่วมของสมาชิกในการทำอาหาร และอาหารที่นิยมบริโภค

ผู้วิจัยได้จัดประชุมให้ความรู้เกี่ยวกับการลงพื้นที่สัมภาษณ์ให้กับผู้ช่วยวิจัย (ภาคผนวก ฅ รายชื่อทีมงานวิจัย) และร่วมกันเก็บข้อมูลเบื้องต้นและคัดเลือกอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 15 อันดับแรก ช่วงเดือนกันยายน – ตุลาคม 2552 จากแม่บ้านหรือผู้เชี่ยวชาญที่อาศัยอยู่ในชุมชนบางกระดี่มากกว่า 20 ปี จำนวน 94 คน (ภาคผนวก ค รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์เบื้องต้น) โดยสัมภาษณ์เป็นกลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน จำนวน 15 กลุ่ม และใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (สุภางค์ จันทวานิช, 2549 : 129 - 130) นำข้อมูลมาจำแนกประเภท แจกแจงความถี่ วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นที่ศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบหลักในท้องถิ่น ที่ได้ข้อมูลจากการศึกษาความนิยมในการบริโภคอาหารในขั้นตอนที่ 1 นำมาเป็นข้อมูลในการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์เจาะลึก ที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ได้ตรวจสอบแนวคำถามพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ และได้ปรับปรุงแนวคำถามก่อนนำไปสัมภาษณ์ในประเด็นเกี่ยวกับโอกาสในการบริโภคอาหาร ลักษณะอาหาร ส่วนผสมอาหาร ขั้นตอนการทำอาหาร เคล็ดลับการทำอาหาร คุณค่าอาหาร และการถ่ายทอดการทำอาหารพื้นบ้าน (ภาคผนวก จ ข้อมูลการสัมภาษณ์เจาะลึก)

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้ร่วมกันเก็บข้อมูลช่วงเดือนตุลาคม – พฤศจิกายน 2552 จากแม่บ้านหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนบางกระดี่มากกว่า 20 ปี และมีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 31 คน (ภาคผนวก ง รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์เจาะลึก) โดยใช้วิธีสโนว์บอลล์เทคนิค (Snowball Technique) จากการ

ระบุชื่อของคณะกรรมการชุมชนหมู่ 8 จำนวน 10 คน ๆ ละ 10 ชื่อ และเลือกบุคคลที่ถูกกล่าวถึงมากที่สุดตามลำดับจำนวน 31 คน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์เจาะลึก และใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (สุภางค์ จันทวานิช, 2549 : 129 - 130) โดยนำข้อมูลมาจำแนกประเภท แจกแจงความถี่ วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นที่ศึกษา

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชน โดยใช้องค์ความรู้ภูมิปัญญาเดิมจากการสัมภาษณ์เจาะลึกเป็นฐานในการพัฒนา ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. การจัดทำร่างต้นแบบสื่อและโครงการถ่ายทอด โดยนำองค์ความรู้ที่ได้จากขั้นตอนที่สองมาจัดทำร่างต้นแบบสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ โครงการถ่ายทอด และนำมาเข้าสู่การสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ จำนวน 7 คน (ภาคผนวก ฉ ผู้เชี่ยวชาญชุดที่ 1 พิจารณาร่างและตรวจสอบต้นแบบสื่อ) เพื่อพิจารณาร่างต้นแบบและโครงการถ่ายทอด เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2552 ณ ห้องประชุม ชั้น 693 อาคาร 100 ปี ศรีสุริยวงศ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

2. การตรวจสอบและทดลองทำอาหารพื้นบ้าน โดยนำเนื้อหาขององค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไปสนทนากับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นบ้านในชุมชน จำนวน 12 คน (ภาคผนวก ช ผู้เชี่ยวชาญชุดที่ 2 ตรวจสอบและทดลองทำอาหารพื้นบ้าน) เป็นการตรวจสอบความถูกต้องและทดลองทำอาหารพื้นบ้านที่คัดเลือกไว้ 15 ชนิด จนได้รับประทานทั้ง 15 ชนิด เป็นที่ยอมรับของผู้เชี่ยวชาญว่ามีความอร่อย รสชาติและลักษณะต่าง ๆ คงความดั้งเดิมไว้ ทั้งนี้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 6, 7, 10, 12 ธันวาคม 2552 ณ ที่ทำการประธานชุมชนบางกระดี่ หมู่ 8

3. การตรวจสอบต้นแบบสื่อ/โครงการถ่ายทอด ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการสนทนากลุ่มจากผู้เชี่ยวชาญในชุมชนและรับประทาน 15 ชนิด ไปจัดทำร่างต้นแบบสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ พร้อมทั้งแผนการดำเนินงานโครงการถ่ายทอด จากนั้นดำเนินการตรวจสอบร่างดังกล่าวโดยจัดสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ อีกครั้งเพื่อรับฟังข้อเสนอแนะในการแก้ไขปรับปรุง (ภาคผนวก ฉ ผู้เชี่ยวชาญชุดที่ 1 พิจารณาร่างและตรวจสอบต้นแบบสื่อ) ทั้งนี้จัดขึ้นในวันที่ 13 มกราคม 2553 ณ ห้องประชุม ชั้น 693 อาคาร 100 ปี ศรีสุริยวงศ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

4. การทดลองใช้สื่อ เพื่อดูประสิทธิภาพของสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชน โดยการนำสื่อไปทดลองใช้ เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2553 ณ โรงเรียนบางขุนเทียนศึกษา จำนวน 30 คน ที่มีอายุระหว่าง 14 - 18 ปี เป็นเพศชาย 9 คน และเพศหญิง 21 คน (ภาคผนวก ช รายชื่อเยาวชนผู้เข้าร่วมทดลองใช้สื่อ) และเสวนากลุ่มเพื่อดูประสิทธิภาพสื่อในขณะเดียวกันก็หาคุณภาพของแบบทดสอบ โดยใช้สูตรการหาค่าความเชื่อมั่นของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (ยูทธ ไกยวรรณ, 2553 : 465-469) และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความพึงพอใจด้วยวิธีคำนวณ

จากสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Alpha Coefficient) ในการหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (ฉัตรศิริ ปิยะพิมพ์สิทธิ์, 2548 : 94-97)

ขั้นตอนที่ 4 การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชน โดยใช้รูปแบบสื่อที่พัฒนาขึ้น โดยผู้วิจัยจัดทำโครงการที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญในขั้นตอนที่ 3 นำมาจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 14 – 18 ปี จำนวน 30 คน เป็นเพศชาย 5 คน และเพศหญิง 25 คน เมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2553 (ภาคผนวก ก ราชชื่อเยาวชนผู้เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ) ณ โรงเรียนวัดบางกระดี่ ขั้นตอนการอบรมดังนี้

1. การทดสอบก่อนการอบรม ผู้วิจัยนำแบบทดสอบที่ได้ปรับปรุงแล้วในขั้นตอนที่ 3 นำมาเป็นแบบทดสอบความรู้ก่อนการบรรยายในช่วงเช้า โดยให้ผู้เข้าร่วมอบรมทำแบบทดสอบจำนวน 20 ข้อ เป็นเวลา 20 นาที (ภาคผนวก ข แบบทดสอบ)

2. การบรรยายองค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน ผู้วิจัยและคุณป้าสมบูรณ์ สาแหรกทอง ซึ่งผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นบ้านร่วมกันบรรยายเนื้อหาขององค์ความรู้จากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดยแจกสื่อสิ่งพิมพ์ขนาดพกพาในชื่อว่า “คำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนบางกระดี่” พร้อมทั้งเปิด DVD สาธิตการทำอาหาร จำนวน 15 ชนิด เป็นเวลา 1.30 ชั่วโมง และตอบข้อซักถาม

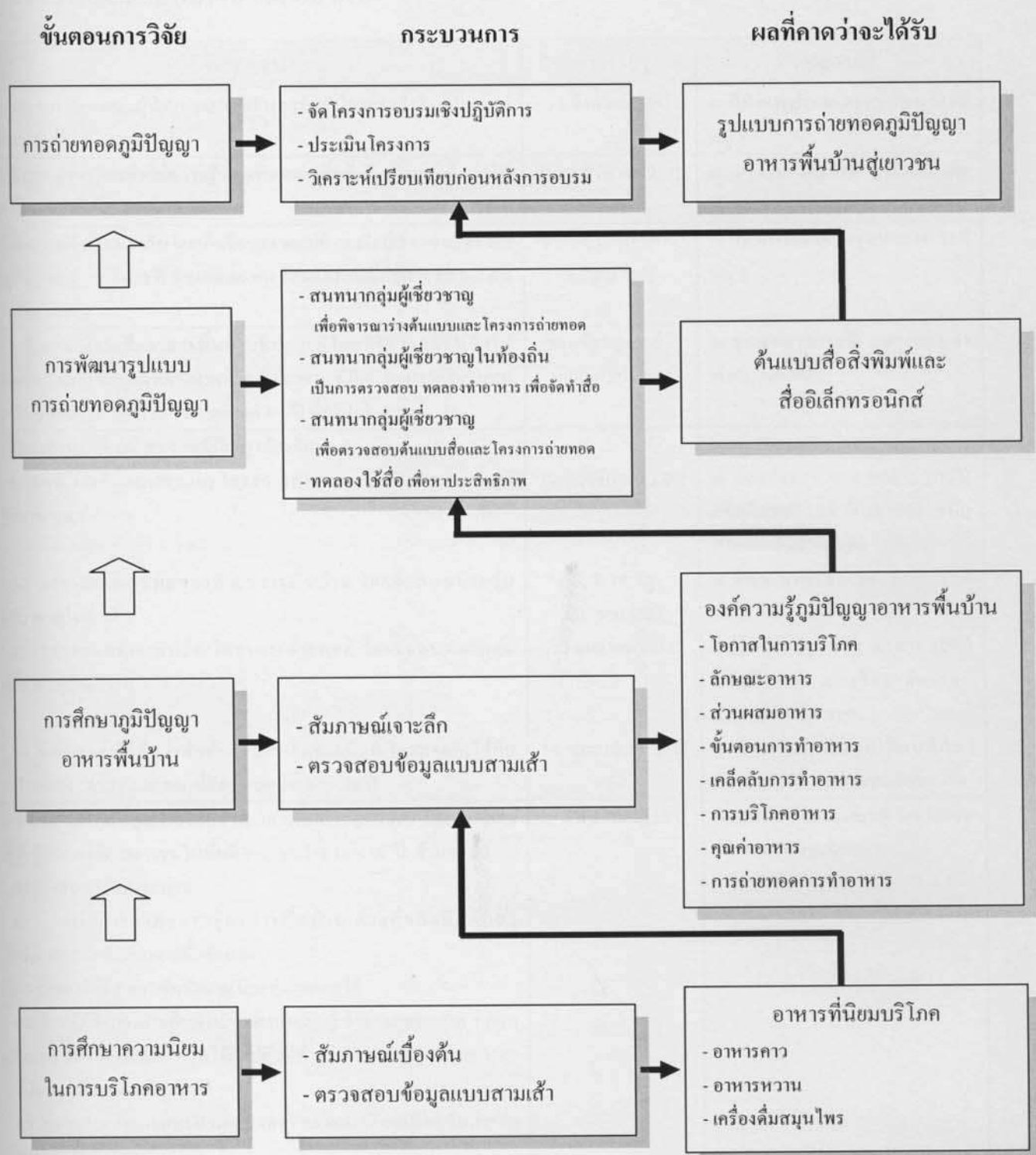
3. การใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ หลังจากการบรรยายผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ทดลองใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นเวลา 30 นาที (ภาคผนวก ค ด้นแบบสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์) ตอบข้อซักถาม และสังเกตการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์

4. การฝึกปฏิบัติทำอาหารพื้นบ้าน ในช่วงบ่ายผู้วิจัยได้ดำเนินการแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน โดยใช้วิธีสุ่มแบบมีระบบตามลำดับที่จากบัญชีรายชื่อผู้เข้าอบรม จากนั้นให้แต่ละกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติการทำอาหารคาวและอาหารหวานอย่างละ 1 ชนิด คือ แกงกระเจี๊ยบกับขมมลูกจากน้ำกะทิ และสังเกตการฝึกปฏิบัติ โดยมีผู้ช่วยสาธิตหนึ่งคนต่อสามกลุ่ม คือ คุณมาลา สอนสำแดง ประจำกลุ่ม 1-3 และคุณป้าสมบูรณ์ สาแหรกทอง ประจำกลุ่ม 4-6 โดยทุกกลุ่มจะปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน และใช้ “คำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนบางกระดี่” ประกอบการฝึกปฏิบัติ รวม 2 ชั่วโมง

5. การทดสอบหลังการอบรม ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมอบรมทำแบบทดสอบอีกครั้งเป็นเวลา 20 นาที และนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการทำแบบทดสอบครั้งแรก (ภาคผนวก ง การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการอบรม) เพื่อหาผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกอบรม พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการอบรมมากกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. การประเมินโครงการ หลังจากทำแบบทดสอบในขั้นตอนที่ห้าผู้วิจัยได้นำแบบประเมินให้ผู้เข้าร่วมอบรมประเมินความพึงพอใจและความคิดเห็นในการเข้าร่วมโครงการ โดยวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ภาคผนวก ฉ การวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรม) พบว่า

ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเสวนากลุ่มโดยเจาะจงเลือกผู้เข้าอบรมที่มีทักษะและขาดทักษะในการทำอาหารอย่างละ 3 คน ได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับสื่อเป็นเวลา 20 นาที



ภาพที่ 4 ขั้นตอนกระบวนการวิจัย การถ่ายทอฎมึปัญหาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่

แผนการดำเนินงานวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดแผนการดำเนินงานวิจัยเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานตามเป้าหมาย 6 ขั้นตอน ดังนี้

กิจกรรม	ช่วงเวลา	สถานที่
1. ประชุมร่วมกับกลุ่มผู้นำชุมชนเพื่อสร้างความเข้าใจและแจ้งวัตถุประสงค์การลงพื้นที่	15 สิงหาคม 2552	ณ ที่ทำการประมงชุมชนบางกระดี หมู่ 8
2. ประชุมผู้ช่วยวิจัยเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลในเชิงลึก	21-22 สิงหาคม 2552	ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
3. สัมภาษณ์ข้อมูลเบื้องต้นโดยเก็บข้อมูลจากแม่บ้านหรือผู้เชี่ยวชาญที่อาศัยอยู่ในชุมชนมากกว่า 20 ปี จำนวน 94 คน โดยสัมภาษณ์กลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน จำนวน 15 กลุ่ม	ช่วงเดือนกันยายน – ตุลาคม 2552	ณ ที่ทำการประมงชุมชนบางกระดี หมู่ 8
4. สัมภาษณ์เจาะลึกอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบหลักในท้องถิ่น โดยเก็บข้อมูลจากแม่บ้านหรือผู้เชี่ยวชาญที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนบางกระดีมากกว่า 20 ปี และมีอายุตั้งแต่ 40 ปี ขึ้นไป จำนวน 31 คน	ช่วงเดือนตุลาคม – พฤศจิกายน 2552	ณ ชุมชนบางกระดี แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน
5. พัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นฯ 5.1 จัดทำร่างต้นแบบสื่อและโครงการถ่ายทอด โดยจัดสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ 5.2 ตรวจสอบและทดลองทำอาหารพื้นบ้าน โดยจัดสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่ 5.3 ตรวจสอบต้นแบบสื่อ/โครงการถ่ายทอด โดยจัดสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ 5.4 การทดลองใช้สื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดยทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน ที่มีอายุระหว่าง 14 – 18 ปี	17 พฤศจิกายน 2552 6, 7, 10, 12 ธันวาคม 2552 13 มกราคม 2553 14 กุมภาพันธ์ 2553	ณ ห้องประชุม 693 อาคาร 100 ปี ศรีสุริยวงศ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ณ ที่ทำการประมงชุมชนบางกระดี หมู่ 8 ณ ห้องประชุม 693 อาคาร 100 ปี ศรีสุริยวงศ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ณ โรงเรียนบางขุนเทียนศึกษา แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน
6. การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชน โดยจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับเยาวชนในพื้นที่ อายุระหว่าง 14 – 18 ปี จำนวน 30 คน 6.1 ทดสอบก่อนการอบรม 6.2 บรรยายองค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน ด้วยสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และตอบข้อซักถาม 6.3 ทดลองใช้สื่อ ตอบข้อซักถาม และสังเกตการใช้ 6.4 ฝึกปฏิบัติทำอาหารพื้นบ้าน โดยแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน เพื่อให้แต่ละกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติทำอาหารคาวและหวานอย่างละ 1 ชนิด และสังเกตการฝึกปฏิบัติ 6.5 ทดสอบหลังการอบรม และนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการทำแบบทดสอบครั้งแรก 6.6 ประเมินโครงการ โดยให้ผู้เข้าร่วมอบรมประเมินความพึงพอใจและให้ความคิดเห็นในการเข้าร่วมโครงการ และเสวนากลุ่มให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับสื่อ	6 มีนาคม 2553	ณ โรงเรียนวัดบางกระดี แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน

การตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูล

การตรวจสอบข้อมูลในการสัมภาษณ์ว่าข้อมูลที่ได้เพียงพอหรือไม่ ข้อมูลครบวัตถุประสงค์ของการวิจัยหรือไม่ และตรวจสอบว่าเป็นข้อมูลที่แท้จริงหรือไม่ ผู้วิจัยได้ประยุกต์การตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) (สุภางค์ จันทวานิช, 2549 : 129–130) ดังนี้

1. การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) เป็นการตรวจสอบแหล่งข้อมูลด้านเวลาโดยตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากต่างเวลาจะเหมือนกันหรือไม่ แหล่งข้อมูลด้านสถานที่โดยตรวจสอบว่าข้อมูลที่ได้ในเรื่องเดียวกันแต่ต่างสถานที่จะเหมือนกันหรือไม่ และด้านบุคคลโดยตรวจสอบว่าบุคคลที่ให้ข้อมูลเปลี่ยนไปข้อมูลจะเหมือนกันหรือไม่ ตัวอย่างเช่น หากมีข้อสงสัยในข้อมูลที่ได้มา ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยกลับไปสัมภาษณ์คนเดิมอีกครั้งในวันใหม่ ต่างสถานที่ที่เคยให้สัมภาษณ์ และสัมภาษณ์คนใหม่ในข้อคำถามเดิม หากข้อมูลตรงกันจึงนำไปประเด็นมาสรุป

2. การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (Investigator Triangulation) ถ้าข้อมูลที่ได้รับไม่มีความมั่นใจ ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบข้อมูลโดยเปลี่ยนผู้สัมภาษณ์ และตรวจสอบว่าข้อมูลที่ได้เหมือนกันหรือไม่ ตัวอย่างเช่น หากมีข้อสงสัยในข้อมูลที่ได้มา ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยให้ผู้ช่วยวิจัยไปสัมภาษณ์คนเดิมอีกครั้ง หากข้อมูลตรงกันจึงนำไปประเด็นมาสรุป

3. การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (Methodological) เป็นการตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับด้วยวิธีการเก็บข้อมูลด้วยวิธีที่แตกต่างกัน ได้แก่ การเก็บข้อมูลจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และการวิเคราะห์เอกสาร ตัวอย่างเช่น ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เบื้องต้น การสัมภาษณ์เจาะลึก และการสังเกต เมื่อได้ข้อมูลที่สอดคล้องกันจึงนำไปประเด็นมาสรุป

การตรวจสอบข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาจำแนกจัดหมวดหมู่ให้เป็นระเบียบตามเค้าโครงเนื้อหาแต่ละประเด็นที่กำหนด จากนั้นจึงนำมาตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูล หากพบว่าข้อมูลในส่วนใดไม่เพียงพอก็จะทำการเก็บข้อมูลเพิ่มเติม และหากมีข้อสงสัยในข้อมูลที่ได้มา ผู้วิจัยก็จะทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แม่บ้านหรือผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่หลาย ๆ คน จนได้ข้อมูลที่ซ้ำและตรงกัน

การวิเคราะห์ข้อมูลหลังจากที่ได้รวบรวมและตรวจสอบข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะนำข้อมูลนั้นมาวิเคราะห์ สังเคราะห์และสรุปตามเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยนำเสนอข้อมูลในรูปแบบความเรียงและตารางประกอบการบรรยาย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ การศึกษาความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ การศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ การพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ และการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชน ผลการศึกษามีดังนี้

ผลการศึกษาความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่

1. ผลการสัมภาษณ์เบื้องต้นแม่บ้านหรือผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นบ้านที่อาศัยในชุมชนบางกระดี่

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์เบื้องต้น (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (94 คน)	ร้อยละ (100%)
1. เพศ		
- หญิง	79	84.04
- ชาย	15	15.96
2. อายุ		
- ช่วงอายุ 40 – 49 ปี	34	36.17
- ช่วงอายุ 50 – 59 ปี	22	23.41
- ช่วงอายุต่ำกว่า 40 ปี	19	20.21
- ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป	11	11.70
- ไม่ระบุ	8	08.51
3. ระดับการศึกษา		
- ระดับประถมศึกษา	56	59.58
- ระดับ ปวช. และ ปวส.	13	13.83
- ระดับมัธยมศึกษา	11	11.70
- ไม่ได้เรียน	8	08.51
- ปริญญาตรี	6	06.38
4. อาชีพ		
- รับจ้าง/พนักงานเอกชน	31	32.98
- ค้าขาย/กิจการส่วนตัว	29	30.85
- แม่บ้าน	21	22.34
- ไม่ระบุ	8	08.51
- รับราชการ/ครู/เทศบาล	5	05.32

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์เบื้องต้น

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (94 คน)	ร้อยละ (100%)
5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
- 5 คนขึ้นไป	47	50.00
- ต่ำกว่า 5 คน	45	47.87
- ไม่ระบุ	2	02.13
6. รายได้ต่อครอบครัว		
- 10,000 – 20,000 บาท	40	42.55
- ต่ำกว่า 10,000 บาท	27	28.72
- มากกว่า 20,000 บาท	13	13.83
- ไม่ระบุ	12	12.77
- ไม่แน่นอน	2	02.13
7. รายจ่ายต่อครอบครัว		
- ต่ำกว่า 10,000 บาท	45	47.87
- 10,000 – 20,000 บาท	29	30.85
- ไม่ระบุ	15	15.96
- ไม่แน่นอน	3	03.19
- มากกว่า 20,000 บาท	2	02.13
8. ช่วงเวลาบริโภคอาหารร่วมกัน		
- เย็น	64	68.09
- เช้า/เย็น	14	14.89
- ทุกมื้อ	9	09.57
- ไม่พร้อมกัน	5	05.32
- เช้า	2	02.13
9. แหล่งที่มาของอาหาร		
- ตลาด	55	58.51
- ตลาด/บริเวณบ้าน	39	41.49
10. การถ่ายทอดการทำอาหารให้สมาชิกในครอบครัว		
- บางครั้ง	59	62.77
- ไม่มี	27	28.72
- ไม่ระบุ	8	08.51
11. การมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวในการประกอบอาหาร		
- บางครั้ง	42	44.68
- บ่อยครั้ง	28	29.79
- ไม่ร่วม	19	20.21
- ไม่ระบุ	5	05.32

จากตารางที่ 1 ผลการสัมภาษณ์เบื้องต้น พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็น ร้อยละ 84.04 ช่วงอายุ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.17 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ จบการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 59.58 อาชีพ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง/พนักงาน เอกชน คิดเป็นร้อยละ 32.98 จำนวนสมาชิกในครอบครัว ส่วนใหญ่มีมากกว่าห้าคน คิดเป็นร้อยละ 50 รายได้ต่อครอบครัว ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 10,000-20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.55 รายจ่ายต่อ ครอบครัว ส่วนใหญ่รายจ่ายต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 47.87 ช่วงเวลาบริโภคอาหาร ร่วมกัน ส่วนใหญ่เป็นช่วงเย็น คิดเป็นร้อยละ 68.09 แหล่งที่มาของอาหาร ส่วนใหญ่ได้มาจากตลาด คิดเป็น ร้อยละ 58.51 การถ่ายทอดการทำอาหารให้สมาชิกในครอบครัว ส่วนใหญ่มีการถ่ายทอดบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 62.77 การมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวในการทำอาหาร ส่วนใหญ่มีส่วนร่วม บางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 44.68

แสดงให้เห็นว่าข้อมูลมาจากกลุ่มสตรีอายุ 40-59 ปี มีการศึกษาระดับประถมศึกษา อาชีพรับจ้าง/ พนักงานเอกชนและค้าขาย/กิจการส่วนตัวใกล้เคียงกัน 50% สมาชิกในครอบครัวมีมากกว่าห้าคน ประมาณ 71% มีรายได้ไม่เกิน 20,000 บาท 78% มีรายจ่ายไม่เกิน 20,000 บาท ประมาณ 70% มื้อเย็น ยังคงเป็นมื้อสำคัญในการรับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัว และแหล่งอาหารมาจากตลาดประมาณ 60% ปัจจุบันมีการถ่ายทอดการทำอาหารให้สมาชิกในครอบครัวในบางครั้งประมาณ 63% และไม่มีการ ถ่ายทอดเลยประมาณ 29% ส่วนการมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวในการประกอบอาหารบ่อยครั้ง ประมาณ 30% แต่การมีส่วนร่วมเพียงบางครั้งประมาณ 45% และไม่ร่วมเลย 20%

2. ผลการศึกษาอาหารคาวพื้นบ้านที่นิยมบริโภค

ตารางที่ 2 ประเภทของอาหารคาวพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 15 อันดับแรก

ประเภทหลัก	ประเภทย่อย	ชื่ออาหาร	จำนวน ที่นิยมบริโภค	15 อันดับ ความนิยม
1. ประเภทแกง	1. แกงคั่ว	1. แกงใบมะขาม	22	4
		2. แกงขี้เหล็ก	14	11
		3. แกงฟักทอง	13	12
		4. แกงเทโพ	11	14
		5. แกงสับปะรด	10	15
	2. แกงเผ็ดใส่กะทิ	1. แกงหมูี่ปลา	17	8
		2. แกงเนื้อ	10	15
	3. แกงเผ็ดไม้ใส่กะทิ	1. แกงลูกโยน	16	9
	4. แกงส้ม	1. แกงกระเจี๊ยบ	70	1
		2. แกงส้มดอกแค	21	5
		3. แกงมะตาด	19	7
		4. แกงบอน	16	9
		5. แกงส้มผักปรง	14	11
	5. แกงเลียง	1. แกงเลียงผักรวม	25	3
		2. แกงเลียงผักปลัง	13	12
2. ประเภทต้ม	1. ต้มใส่กะทิ	1. แกงรอน	20	6
	2. ต้มไม้ใส่กะทิ	1. ต้มข่าปลา	15	10
3. ประเภทผัด		1. ผัดผักรวม	19	7
4. ประเภทยำ		1. ยำชะคราม	12	13
5. ประเภททอด		1. ปลาทอด	17	8
6. ประเภทเครื่องจิ้ม		1. น้ำพริกป่า	15	10
		2. น้ำพริกมะขาม	15	10
		3. ปลาร้ามอย	10	15
7 อื่น ๆ		1. ข้าวแช่	30	2

จากตารางที่ 2 ผลการศึกษาอาหารคาวพื้นบ้านที่นิยมบริโภคจากการศึกษาเบื้องต้น พบว่าอาหารคาวที่นิยมบริโภค 15 อันดับแรก คือ 1) แกงกระเจี๊ยบ 2) ข้าวแช่ 3) แกงเลียงผักรวม 4) แกงโสมมะขาม 5) แกงส้มดอกแค 6) แกงรอน 7) แกงมะตาด ผัดผักรวม 8) แกงจืดปลาทอด 9) แกงลูกโยน แกงบอน 10) คัมขำปลา น้ำพริกป่า น้ำพริกมะขาม 11) แกงจืดเห็ด แกงส้มผักปรอง 12) แกงฟักทอง แกงเลียงผักปลัง 13) ยำชะคราม 14) แกงเทโพ 15) แกงสับปะรด แกงเนื้อ ปลา ร้ามอญ และจัดอยู่ในประเภทอาหาร 7 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทแกง

- 1.1 แกงคั่ว ได้แก่ แกงโสมมะขาม แกงจืดเห็ด แกงฟักทอง แกงเทโพ และแกงสับปะรด
- 1.2 แกงเผ็ดใส่กะทิ ได้แก่ แกงจืดปลา และแกงเนื้อ
- 1.3 แกงเผ็ดไม่ใส่กะทิ ได้แก่ แกงลูกโยน
- 1.4 แกงส้ม ได้แก่ แกงกระเจี๊ยบ แกงส้มดอกแค แกงมะตาด แกงบอน และแกงส้มผักปรอง
- 1.5 แกงเลียง ได้แก่ แกงเลียงผักรวม แกงเลียงผักปลัง

2. ประเภทคัม

- 2.1 คัมใส่กะทิ ได้แก่ แกงรอน
- 2.2 คัมไม่ใส่กะทิ ได้แก่ คัมขำปลา

3. ประเภทผัด ได้แก่ ผัดผักรวม

4. ประเภทยำ ได้แก่ ยำชะคราม

5. ประเภททอด ได้แก่ ปลาทอด

6. ประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำพริกป่า น้ำพริกมะขาม และปลาร้ามอญ

7. ประเภทอื่น ๆ เช่น ข้าวแช่

3. ผลการศึกษาอาหารคาวพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น

ตารางที่ 3 ประเภทของอาหารคาวพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 10 อันดับแรก ที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น

ประเภทหลัก	ประเภทย่อย	ชื่ออาหาร	แหล่งที่มาของอาหาร	จำนวน	10 อันดับ แหล่งวัตถุดิบในท้องถิ่น	
1. ประเภทแกง	1. แกงคั่ว	1. แกงโสมมะขาม	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	-	3	
			2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	12		
			3. ซื่อสำเร็จรูป	-		
	3. แกงเผ็ดไม้อัดกะทิ	1. แกงตุกโยน	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	6	9
				2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	4	
				3. ซื่อสำเร็จรูป	-	
	4. แกงส้ม	1. แกงกระเจี๊ยบ	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	7	1
				2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	41	
		3. แกงมะตาด	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	6	6
				2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	7	
3. ซื่อสำเร็จรูป				-		
5. แกงส้มผักปรอง	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	-	2		
		2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	13			
2. แกงเลียงผักปลัง	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	-	8		
		2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	5			
3. ซื่อสำเร็จรูป	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	-	-		
		2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	5			
		3. ซื่อสำเร็จรูป	-			
2. ประเภทยำ		1. ยำชะคราม	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	-	4	
		2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	11			
		3. ซื่อสำเร็จรูป	-			
3. ประเภทเครื่องจิ้ม	1. น้ำพริกป่า	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	9	7	
			2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	6		
			3. ซื่อสำเร็จรูป	-		
	2. น้ำพริกมะขาม	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	5	5	
			2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	10		
			3. ซื่อสำเร็จรูป	-		
	3. ปลา ร้ามอญ	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	7	10	
			2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	3		
		3. ซื่อสำเร็จรูป	-			

จากตารางที่ 3 ผลการศึกษาอาหารคาวพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น จากการศึกษาเบื้องต้น พบว่า อาหารที่มีแหล่งวัตถุดิบในท้องถิ่นมี 10 อันดับ คือ 1) แกงกระเจี๊ยบ 2) แกงส้มผักรอง 3) แกงโสมมะขาม 4) ยำชะคราม 5) น้ำพริกมะขาม 6) แกงมะตาด 7) น้ำพริกป่า 8) แกงเลียงผักปลัง 9) แกงลูกโยน 10) ปลา ร้ามอญ และจัดอยู่ในประเภทอาหาร 3 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทแกง

1.1 แกงคั่ว ได้แก่ แกงโสมมะขาม

1.2 แกงเผ็ดไม้ไต่กะทิ ได้แก่ แกงลูกโยน

1.3 แกงส้ม ได้แก่ แกงกระเจี๊ยบ แกงมะตาด และแกงส้มผักรอง

1.4 แกงเลียง ได้แก่ แกงเลียงผักปลัง

2. ประเภทยำ ได้แก่ ยำชะคราม

3. ประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำพริกป่า น้ำพริกมะขาม และปลา ร้ามอญ

4. ผลการศึกษาอาหารหวานพื้นบ้านที่นิยมบริโภค

ตารางที่ 4 ประเภทของอาหารหวานพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 10 อันดับแรก

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	จำนวนที่นิยมบริโภค	10 อันดับความนิยม
1. ประเภทไข่	1. เม็ดขนุน	14	8
2. ประเภทแป้ง	1. ข้าวเหนียวแดง	24	2
	2. ขนมดอกโสน	17	6
	3. ข้าวคั่วมัด (ใบจาก)	16	7
	4. ขนมตาล	13	9
	5. ขนมสายบัว	11	10
3. ประเภทถั่ว	1. กะละแม	31	1
	2. กะยาสารท	20	5
4. ประเภทแป้ง	1. ขนมจากย่าง	23	3
5. ประเภทเชื่อม	1. มันเชื่อม	17	6
	2. ลูกจากเชื่อม	13	9
	3. ฟักทองเชื่อม	11	10
6. ประเภทน้ำกะทิ	1. บัวลอยไข่หวาน (เม็ดบัว)	22	4
	2. ลูกจากน้ำกะทิ	11	10
7. ประเภทवाद	1. กลัวยาวชชี	14	8

จากตารางที่ 4 ผลการศึกษาอาหารหวานพื้นบ้านที่นิยมบริโภคจากการศึกษาเบื้องต้น พบว่าอาหารหวานที่นิยมบริโภค 10 อันดับแรก คือ 1) กะละแม 2) ข้าวเหนียวแดง 3) ขนมจากย่าง 4) บัวลอยไข่หวาน 5) กะยาสารท 8) เม็ดขนุน 6) ขนมดอกโสน มันเชื่อม 7) ข้าวคั่วมัด 8) กลัวยาวชชี 9) ขนมตาล ลูกจากเชื่อม 10) ขนมสายบัว ฟักทองเชื่อม ลูกจากน้ำกะทิ และจัดอยู่ในประเภทอาหาร 7 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทไข่ ได้แก่ เม็ดขนุน
2. ประเภทแป้ง ได้แก่ ข้าวเหนียวแดง ขนมดอกโสน ข้าวคั่วมัด ขนมตาล และขนมสายบัว
3. ประเภทถั่ว ได้แก่ กะละแม และกะยาสารท
4. ประเภทแป้ง ได้แก่ ขนมจากย่าง
5. ประเภทเชื่อม ได้แก่ มันเชื่อม ลูกจากเชื่อม และฟักทองเชื่อม
6. ประเภทน้ำกะทิ ได้แก่ บัวลอยไข่หวาน และลูกจากน้ำกะทิ
7. ประเภทवाद ได้แก่ กลัวยาวชชี

5. ผลการศึกษาอาหารหวานพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น

ตารางที่ 5 ประเภทของอาหารหวานพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 5 อันดับแรก ที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งที่มาของอาหาร	จำนวน	5 อันดับ แหล่งวัตถุดิบในท้องถิ่น
1. ประเภทหนึ่ง	1. ขนมดอกโสน	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	3	2
		2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	14	
3. ซื้อสำเร็จรูป		-		
2. ประเภทบั้ง	2. ขนมสายบัว	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	8	5
		2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	3	
		3. ซื้อสำเร็จรูป	-	
2. ประเภทบั้ง	1. ขนมจากย่าง	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	8	1
	2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	15		
	3. ซื้อสำเร็จรูป	-		
3. ประเภทเชื่อม	1. ลูกจากเชื่อม	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	4	4
		2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	9	
		3. ซื้อสำเร็จรูป	-	
4. ประเภทน้ำกะทิ	1. ลูกจากน้ำกะทิ	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	1	3
		2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	10	
		3. ซื้อสำเร็จรูป	-	

จากตารางที่ 5 ผลการศึกษาอาหารหวานพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น จากการศึกษาเบื้องต้น พบว่า อาหารที่มีแหล่งวัตถุดิบในท้องถิ่นมี 5 อันดับ คือ 1) ขนมจากย่าง 2) ขนมดอกโสน 3) ลูกจากน้ำกะทิ 4) ลูกจากเชื่อม 5) ขนมสายบัว และจัดอยู่ในประเภทอาหาร 4 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทหนึ่ง ได้แก่ ขนมดอกโสน และขนมสายบัว
2. ประเภทบั้ง ได้แก่ ขนมจากย่าง
3. ประเภทเชื่อม ได้แก่ ลูกจากเชื่อม
4. ประเภทน้ำกะทิ ได้แก่ ลูกจากน้ำกะทิ

6. ผลการศึกษาเครื่องดื่มสมุนไพรพื้นบ้านที่นิยมบริโภค

ตารางที่ 6 ประเภทของเครื่องดื่มสมุนไพรพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 5 อันดับแรก

ชื่ออาหาร	จำนวนที่นิยมบริโภค	5 อันดับความนิยม
1. น้ำกระเจี๊ยบ	52	1
2. น้ำใบเตย	39	2
3. น้ำใบบัวบก	36	3
4. น้ำเก๊กฮวย	34	4
5. น้ำตะไคร้	27	5
6. น้ำขิง	27	5

จากตารางที่ 6 ผลการศึกษาเครื่องดื่มสมุนไพรพื้นบ้านที่นิยมบริโภคจากการศึกษาเบื้องต้นพบว่า เครื่องดื่มสมุนไพรที่นิยมบริโภค 5 อันดับ คือ 1) น้ำกระเจี๊ยบ 2) น้ำใบเตย 3) น้ำใบบัวบก 4) เก๊กฮวย 5) น้ำตะไคร้ และน้ำขิง

7. ผลการศึกษาเครื่องดื่มสมุนไพรพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น

ตารางที่ 7 ประเภทของเครื่องดื่มสมุนไพรพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 2 อันดับแรก ที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น

ชื่ออาหาร	แหล่งที่มาของอาหาร	จำนวน	2 อันดับแหล่งวัตถุดิบในท้องถิ่น
1. น้ำกระเจี๊ยบ	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	13	1
	2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	39	
	3. ซื้อสำเร็จรูป	-	
2. น้ำใบเตย	1. วัตถุดิบจากตลาด/ร้านค้า	11	2
	2. วัตถุดิบจากบริเวณชุมชน/บ้าน	29	
	3. ซื้อสำเร็จรูป	-	

จากตารางที่ 7 ผลการศึกษาเครื่องดื่มสมุนไพรพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นจากการศึกษาเบื้องต้นพบว่า เครื่องดื่มที่มีแหล่งวัตถุดิบในชุมชน 2 อันดับ คือ น้ำกระเจี๊ยบ และน้ำใบเตย

8. สรุปผลการศึกษาอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภค

ตารางที่ 8 สรุปผลการศึกษาอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคจากการศึกษาเบื้องต้น

ชนิดอาหาร	ประเภทหลัก	ประเภทย่อย	อาหารที่นิยมบริโภค	อาหารที่จัดอันดับจากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น
1. อาหารลาว	1. ประเภทแกง	1. แกงคั่ว 2. แกงเผ็ดใส่กะทิ 3. แกงเผ็ดไม่ใส่กะทิ 4. แกงส้ม 5. แกงเลียง	1) แกงใบมะขาม 2) แกงขี้เหล็ก 3) แกงฟักทอง 4) แกงเทโพ และ 5) แกงส้มปเปียด 1) แกงอุ๊ยปลา และ 2) แกงเนื้อ 1) แกงอุ๊ย 1) แกงกระเจี๊ยบ 2) แกงส้มดอกแค 3) แกงมะเขาก 4) แกงบอน และ 5) แกงส้มต้กปรุง 1) แกงเลียงหัดกรวม และ 2) แกงเลียงต้กปลิง	1) แกงใบมะขาม 1) แกงอุ๊ย 1) แกงกระเจี๊ยบ 2) แกงมะเขาก และ 3) แกงส้มต้กปรุง 1) แกงเลียงหัดกรวม
	2. ประเภทต้ม	1. คัมใส่กะทิ 2. คัมไม่ใส่กะทิ	1) แกงรอน 1) คัมอำปลา 1) คัดหัดกรวม 1) ยำชะคราม 1) ปลาทอด 1) น้ำพริกป่า 2) น้ำพริกมะขาม และ 3) ปลา ร้ามอญ 1) ข้าวแช่	1) ยำชะคราม 1) น้ำพริกป่า 2) น้ำพริกมะขาม และ 3) ปลา ร้ามอญ
	3. ประเภทผัด			
	4. ประเภทห่อ			
	5. ประเภททอด			
	6. ประเภทเครื่องจิ้ม			
	7. ประเภทอื่น ๆ			
2. อาหารหวาน	1. ประเภทไข่		1) เม็ดขนุน 1) ข้าวเหนียวแดง 2) ขนมหอกโสน 3) ข้าวต้มมัด 4) ขนมหาก และ 5) ขนมหอยบัว 1) กะละแม และ 2) กะยาสารท 1) ขนมหอยบัว 1) มันเชื่อม 2) ลูกจากเชื่อม และ 3) ฟักทองเชื่อม 1) บัวลอยไข่หวาน และ 2) ลูกจากน้ำกะทิ 1) กั้วชวยาวชี่	1) ขนมหอกโสน และ 2) ขนมหอยบัว 1) ขนมหอยบัว 1) ลูกจากเชื่อม 1) ลูกจากน้ำกะทิ
	2. ประเภทหนึ่ง			
	3. ประเภทวาน			
	4. ประเภทปิ้ง			
	5. ประเภทเชื่อม			
	6. ประเภทน้ำกะทิ			
	7. ประเภททอด			
3. น้ำดื่มสมุนไพร			1) น้ำใบเตย 2) น้ำใบตอง 3) น้ำใบม่วง 4) เก๊กฮวย 5) น้ำตะไคร้ และ 6) น้ำขิง	1) น้ำกระเจี๊ยบ และ 2) น้ำใบตอง

ผลการศึกษาคำความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบหลักในท้องถิ่นของชุมชนบางกระดี่

1. ผลการสัมภาษณ์เจาะลึกแม่บ้านหรือผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน

ตารางที่ 9 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์เจาะลึก (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (31 คน)	ร้อยละ (100%)
1. เพศ		
- หญิง	29	93.55
- ชาย	2	6.45
2. อายุ		
- ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป	13	41.94
- ช่วงอายุ 50 – 59 ปี	12	38.71
- ช่วงอายุ 40 – 49 ปี	6	19.35
3. ระดับการศึกษา		
- ระดับประถมศึกษา	25	80.65
- ไม่ระบุ	6	19.35
4. อาชีพ		
- แม่บ้าน	17	54.84
- ไม่ระบุ	6	19.35
- ค้าขาย/กิจการส่วนตัว	4	12.90
- รับจ้างทั่วไป	4	12.90

จากตารางที่ 9 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปจากการสัมภาษณ์เจาะลึก พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 93.55 ช่วงอายุ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 41.94 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 80.65 อาชีพ ส่วนใหญ่เป็นแม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 54.84

2. ผลการศึกษาของทฤษฎีภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารคาวที่บ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบท้องถิ่น

ตารางที่ 10 องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารคาวที่บ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นจากการสัมภาษณ์เจาะลึก

ประเภท / ชื่ออาหาร	ผู้ให้สัมภาษณ์เจาะลึก	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทแกง	1. คุณบุษยา ปิ่นตანი 2. คุณมาลี สักคิบริบูรณ์ 3. คุณสวรรค์ พุทธิรักษา 4. คุณพั่งา สมบุญ 5. คุณลำควน เตียบเป็น	โอกาสในการบริโภค ลักษณะอาหาร ส่วนผสมอาหาร	รับประทานวันธรรมดาและเทศกาลงานบุญต่าง ๆ เป็นแกงน้ำขุ่น นีรสเปรี้ยว เค็ม หวานมัน 1) หอยแมลงภู่ 1 กิโลกรัม 2) กะทิ 1 กิโลกรัม 3) ยอดมะขาม ½ กิโลกรัม 4) พริกแห้งเม็ดใหญ่ 10 เม็ด 5) ตะไคร้ 1 ต้น 6) หอมแดง 6 หัว 7) กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ 8) กระเทียม 2 หัว 9) ข่า 3 แวน 10) ผิวมะกรูด ½ ลูก และ 11) เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
1. แกงใบมะขาม		ขั้นตอนการทำอาหาร	1) โขลกพริกแห้ง เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด หอมแดง กระเทียม กะปิให้ละเอียด 2) ต้มน้ำจนเดือดนำเครื่องแกงครึ่งหนึ่งมาละลายในน้ำแกง และอีกส่วนหนึ่งนำมาผัดจนหอม ใส่หอยหัดคั่วจนสุก 3) นำกะทิที่เดือดี่เดียวจนเดือด ใส่ใบมะขามรอนจนเดือดอีกครั้ง ชิมรสตามชอบ
		เคล็ดลับการทำอาหาร	ล้างหอยให้สะอาดและลวกหอยก่อนนำมาแกงเพื่อดับกลิ่นคาว
		การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวยและเครื่องเคียง เช่น ปลาเค็มทอดและปลาหมึกแห้งทอด
		คุณค่าอาหาร	รับประทานแล้วทำให้ระบบขับถ่ายดี
		การถ่ายทอดการทำอาหาร	คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารที่บ้านได้ ซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมเนียมครอบครัวและและการเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการทำแกง ได้ลองทำ การทำตามแบบ และเป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันเทศกาลสำคัญโดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารที่บ้านได้เพราะต้องเรียนหนังสือ ไม่สนใจทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จรูปไปกินที่ร้านค้าหรือตลาดรับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตามก็ได้ให้ผู้ให้สัมภาษณ์เห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมอบรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

ประเภท / ชื่ออาหาร	ผู้ให้สัมภาษณ์เจ้าละติก	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทแกง แกงเผ็ดไม่มีใส่กะทิ 2. แกงลูกโยน	1. คุณสำลี ศักดิ์บริบูรณ์ 2. คุณจอม มะคนมอญ 3. คุณอรุณ เปรมดำรง 4. คุณวงศ์เดือน สังข์ทอง	โอกาสในการบริโภค ลักษณะอาหาร ส่วนผสมอาหาร	รับประทานวันธรรมดาและเทศกาลงานบุญต่าง ๆ เป็นแกงโบราณที่มีลักษณะการปรุง โดย โยนเนื้อปลาที่เป็นก้อนลงไปเป็นหม้อ จึงเรียกว่า แกงลูกโยน จะมีลักษณะคล้ายแกงป่าแต่ไม่ใส่กระชาย มีรสเปรี้ยว เค็ม เติม และเป็นแกงที่ไม่ใส่ผักจะใช้เนื้อปลาลาบเป็นก้อนเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เช่น ปลาชุก ปลาหมอบ โนชุมชน 1) ปลาชุก 8 – 10 ตัว 2) พริกแห้งมีเม็ดใหญ่ 10 เม็ด 3) เกลือ 2 ช้อนชา 4) ข่า 4 แว่น 5) ตะไคร้ 2 ต้น 6) ผิวมะกรูด ¼ ลูก 7) หัวหอมแดง 5 หัว 8) กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ 9) มะขามเปียก 4 ช้อนโต๊ะ และ 10) ใบกระเพรา 2 ต้น
		ขั้นตอนการทำอาหาร	1) แซ่พริกแห้งในน้ำให้ต้ม แล้วนำไปโหมกกับเกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด และหอมแดงและเคี่ยวจึงใส่กะปิ โหมกต่อจนเป็นเนื้อเดียวกันได้เป็นเครื่องแกง แบ่งออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งไว้ทำน้ำแกงอีกส่วนผสมกับปลา 2) นำปลาสดเคาะเอาแต่เนื้อสับให้ละเอียด นำพริกแกงส่วนหนึ่งผสมแล้วตำให้เนื้อปลาเหนียว 3) นำเครื่องแกงส่วนที่เหลือละลายน้ำตั้งไฟจนเดือด นำเนื้อปลาที่ผสมเสร็จแล้วมาเป็นก้อน โยนลงหม้อจนหมด รอนจนเดือดและเนื้อปลาสุก ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียกชิมรสตามชอบแล้วใส่ใบกระเพรา ยก
		เคล็ดลับการทำอาหาร	1) เมื่อลูก โยนลงหม้อแล้วห้ามคนเพราะจะมีกลิ่นคาวปลาและเนื้อปลาจะเละ 2) คำข้าวเือก (ข้าวสารแช่น้ำ) โสกลงไปในน้ำแกงจะทำให้มันแกงขึ้น 3) ข้าวคั่ว (ร่อนเอาแต่ผงให้ละเอียด) นำไปใส่ในเนื้อปลาเพื่อให้ลูก โยนมีลักษณะเหนียว 4) ก้อนที่จะเป็นลูก โยนให้เอามือชูน้ำมะขามเปียกเพื่อไม่ให้ปลาเค็มมีเวลาก่อน 5) เวลาใส่ลูก โยนลดไฟอ่อนเพื่อให้เนื้อปลาแตกและน้ำแกงไม่ขุ่น 6) ใช้มะขามอ่อนนุชช่วยชูรสเปรี้ยวแทนมะขามเปียกได้
		การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวยและเครื่องเคียง เช่น ปลาเค็มทอดและปลาหมักแห้งทอด
		คุณค่าอาหาร	ช่วยการขับถ่าย ช่วยทำให้เจริญอาหาร และช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย
		การถ่ายทอดการทำอาหาร	คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้ จึงได้เรียนรู้ตามธรรมชาติกับครอบครัวและการเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการสังเกต ได้ลงทำ การทำตามแบบ และเป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารพื้นบ้าน ได้เพราะต้องเรียนหนังสือ ไม่สนใจทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าหรือตลาดมารับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตาม อย่งไรก็ตามก็ให้สัมภาษณ์เห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมอบรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

ตารางที่ 10 องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารคาวพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นจากการสัมภาษณ์เจาะลึก (ต่อ)

ประเภท / ชื่ออาหาร	ผู้ให้สัมภาษณ์เจาะลึก	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทแกง แกงส้ม 3. แกงกระเจียบ	1. คุณสะอาด เขชะตา 2. คุณมะระ พลายงาม 3. คุณรัญทม กงทีอะ 4. คุณจำปา สาทรงทอง 5. คุณอุกจันทร์ สมบุญ	โอกาสในการบริโภค	เป็นอาหารประจำวันที่รับประทานภายในครอบครัว หรือแจกจ่ายให้ญาติ เพื่อนบ้าน และนิยมนำไปทำบุญหรืองานเทศกาลต่าง ๆ
		ลักษณะอาหาร	มีลักษณะเป็นน้ำแกงออกสีแดงอ่อน มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม เค็ม เป็นแกงโบราณของชุมชนที่ใช้ใบกระเจียบในการทำให้มีรสเปรี้ยวและใช้ผักกระเจียบ (บอตาค) เป็นส่วนผสมหลัก ซึ่งหาง่ายและมีอยู่มากในชุมชน
		ส่วนผสมอาหาร	1) ใบกระเจียบ ½ กิโลกรัม 2) ผักกระเจียบ 3) พริกแห้งเม็ดใหญ่ 10 เม็ด 4) กะลือ 1 ข้อนชา 5) หัวหอมแดง 3 หัว 6) กะปิ 1 ข้อนโต๊ะ 7) ปลาช่าง 2 ตัว และ 8) กุ้งสด 10 ตัว
		ขั้นตอนการทำอาหาร	1) นำพริกแห้งไปแช่น้ำให้นุ่ม นำไปโขลกกับเกลือให้ละเอียด 2) ใส่หอมแดงและปลาช่างโขลกจนละเอียดแล้วจึงใส่กะปิใส่เคืองเป็นเนื้อเดียวกันจนได้เป็นเครื่องแกง 3) ละลายเครื่องแกงกับน้ำตั้งไฟจนเดือดแล้วใส่ใบกระเจียบ ต้นจนสุกเกือบแล้วจึงเติมผักกระเจียบ (บอตาค) 4) ตั้งไฟต่อจนสุกแล้วเติมน้ำกุ้งสดรอเดือดอีกครั้งชิมรสตามชอบ ตกลงแล้วนำมารับประทานได้เลย
		เคล็ดลับการทำอาหาร	ถ้าเป็นปลาแห้งต้องโขลกก่อนใส่กะปิ ถ้าเป็นปลาสดใส่กะปิก่อน ใบกระเจียบต้องใช้มือขยำหรือบดก่อนเพื่อให้มีรสเปรี้ยว และ เมื่อใส่ผักกระเจียบแล้วห้ามคนเพราะจะทำให้มันแกงเป็นเม็ด
		การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวยและเครื่องเคียง เช่น ปลาเค็มทอด ไข่เจียว
		คุณค่าอาหาร	แก้โรคลกระเพาะเพราะเมื่อจากผักกระเจียบจะช่วยเคลือบกระเพาะ แก้ท้องอืด แก้ท้องเฟ้อ เป็นยาเบา
		การถ่ายทอดการทำอาหาร	คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้ ซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมเนียมการปฏิบัติและการเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการสังเกต ปล่อยให้ลูกหลานได้ช่วยทำอาหาร และเป็นการถ่ายทอดให้บุตรหลานต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร จะเป็นคนรุ่นใหม่ที่ใจไม่คั่งรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้เพราะต้องเรียนหนังสือ ไม่สนใจทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าหรือตลาดรับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตามก็ทำให้ผู้ให้สัมภาษณ์เห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมอบรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

ตารางที่ 10 องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารคาวพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่จังหวัดอุตรดิตถ์ (ต่อ)

ประเภท / ชื่ออาหาร	ผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละลิก	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทแกง	1. คุณวงศ์เดือน สังข์ทอง 2. คุณแพน แก่นทอง 3. คุณแม่น สมนาม 4. คุณรุ่งฟ้า แก่นมณี 5. คุณบุญภา คุ่มศิวคำ	โอกาสในการบริโภค ลักษณะอาหาร	เป็นอาหารที่รับประทานในวันธรรมดา และนิยมนำไปทำบุญ เป็นแกงที่มีมาแต่โบราณ มีลักษณะเป็นน้ำแกงออกสีแดงอ่อน มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม เฝื่อน มะตาดเป็นไม้ขึ้นต้นเกิดในป่าจากจะออกผลตามฤดูในช่วงเดือนสิงหาคม – กันยายน จะใช้ผลอ่อนในการปรุงอาหาร ถ้าใช้ผลแก่จะต้องแกะกลีบที่ 1 และ 2 ออก ผลอ่อนจะมีสีเขียวอ่อน ผลแก่จะมีสีเขียวเข้ม มะตาดจะมีรสเปรี้ยวและมีอยู่ 2 ชนิด คือ พันธุ์ข้าวเจ้าและพันธุ์ข้าวเหนียว ในชุมชนจะมีพันธุ์ข้าวเจ้าซึ่งนิยมนำมาปรุงอาหารมากกว่าพันธุ์ข้าวเหนียวเพราะพันธุ์ข้าวเหนียวจะมีขมนมาก
แกงส้ม		ส่วนผสมอาหาร	1) ลูกมะตาด 2-3 ลูก 2) ปลาช่อน 2 ตัว 3) พริกแห้งเม็ดใหญ่ 5 เม็ด 4) กลือ 1 ข้อนชา 5) หัวหอมแดง 3 หัว และ 6) กระป๋อง 1 ข้อนโต๊ะ
แกงมะตาด		ขั้นตอนการทำอาหาร	1) นำพริกแห้ง กลือ หัวหอมแดง โขลกรวมกันให้แหลก เดิมกะปิโขลกจนเป็นเนื้อเดียวกัน เดิมปลาช่อน โขลกให้เข้ากับเครื่องแกง 2) นำลูกมะตาดมาล้างให้สะอาด ตักกลีบนอกทิ้งสองกลีบ สับกลีบที่เหลือให้เป็นเส้นผอยพักไว้ 3) นำน้ำสะอาดตั้งไฟ ละลายเครื่องแกงในน้ำ ต้มจนเดือด นำมะตาดลงต้มจนเดือดก็รอปปรุงรสเปรี้ยวเค็มตามชอบ
		เคล็ดลับการทำอาหาร	จะต้องนำกลีบ 2 กลีบที่แก่ออกเพราะถ้านำมาปรุงอาหารจะมีรสขม ไม่ควรเลือกผลแก่มาปรุงอาหารเพราะจะมีรสเปรี้ยวขม ไม่ใช้ปลาสดมาปรุงเพราะจะทำให้มะตาดเป็นเมือก และควรแช่พริกในน้ำก่อนเพื่อจะได้ต่าง ละเอียด เป็นเนื้อเดียวกัน
		การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวยและเครื่องเคียง เช่น ปลาเค็มทอด
		คุณค่าอาหาร	แก้ท้องอืด แก้ท้องเฟ้อ ระบบขับถ่ายดี
		การถ่ายทอดการทำอาหาร	คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้ ซึ่งได้รับรู้ตามธรรมเนียมจากรบุรุษและการเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่างๆ ในชุมชน โดยการสังเกต ได้ลองทำ การทำตามแบบ และเป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้เพราะต้องเรียนหนังสือ ไม่สนใจทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าหรือตลาดรับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตามก็คิดว่าให้สัมภาษณ์เห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมอบรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

ตารางที่ 10 องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นจากการสืบภาษณ์เจาะลึก (ต่อ)

ประเภท / ชื่ออาหาร	ผู้สัมภาษณ์เจาะลึก	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทแกง	1. คุณสมบุรณ์ สาแหรกทอง	โอกาสในการบริโภค	เป็นอาหารที่รับประทานประจำวัน วันพระและเทศกาลงานบุญต่าง ๆ
แกงส้ม	2. คุณวงศ์เดือน สังข์ทอง	ลักษณะอาหาร	เป็นอาหารท้องถิ่นที่มีมาแต่โบราณ มีลักษณะเป็นน้ำแกงออกสีแดงอ่อน มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม ใช้ทอดอ่อน นำมาปรุงอาหาร ต้มปรุงมีลักษณะเป็นกอกคล้ายใบจาก เป็นพืชที่เกิดตามธรรมชาติในเขตชื้นแฉะ ป่าจากซึ่งจะไม่มีรสขม หากเกิดพื้นที่อื่นจะมีรสขม
5. แกงส้มผักปรัง	3. คุณแม่นัน สมนาม	ส่วนผสมอาหาร	1) ผักปรัง 10 – 15 ก้าน 2) ปลาช่าง 2 ตัว 3) พริกแห้งเม็ดใหญ่ 5 เม็ด 4) เกลือ 1 ช้อนชา 5) หัวหอมแดง 3 หัว 6) กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ และ 7) มะขามเปียก 3 ช้อนโต๊ะ
	4. คุณแพง กะดี	ขั้นตอนการทำอาหาร	1) ล้างผักปรังให้สะอาด นำไปต้มในน้ำเดือด แล้วบีบน้ำออก 2) นำพริกแห้งไปแช่น้ำให้นิ่ม บีบน้ำออก แล้วโขลกกับเกลือ หัวหอมแดง ปลาช่าง กุ้งและกะปิจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน ได้เป็นเครื่องแกง 3) ละลายเครื่องแกงกับน้ำแล้วตั้งไฟจนเดือด ใส่ผักปรังทอดปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก ชิมรสตามชอบชดถลง
	5. คุณมะระ พลายงาม	เคล็ดลับการทำอาหาร	ผักปรังที่นำมาปรุงต้องไม่อ่อนเกินไปเพราะจะและเป็นเมือกรับประทานไม่อร่อย และต้องนำผักปรังมาต้มแล้วบีบน้ำออกให้แห้งจึงนำไปแกงเพราะจะได้รสชาติอร่อยในผักปรังหรือเรียกว่า “น้ำปลา” ส่วนพริกแห้งต้องแช่น้ำให้นิ่มก่อนนำไปโขลก และมะขามเปียกต้องแช่น้ำก่อนนำมาช้ำ ถ้าไม่มีมะขามเปียกให้ใส่มะขามอ่อนแทนได้
		การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวยและเครื่องเคียง เช่น ปลาเค็มทอด
		คุณค่าอาหาร	เป็นยากระบายท้อง
		การถ่ายทอดการทำอาหาร	คนรุ่นเก่าจะรู้จักการทำอาหารพื้นบ้าน ได้ ซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมเนียมจากบรรพบุรุษและการเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการสังเกต ได้ลงมือการทำตามแบบ และเป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้าง ในวันหยุดหรือวันเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้เพราะต้องเรียนรู้หนังสือ ไม่สนใจทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จปรุงกร้านทำหรือตลาดรับประทาานมากกว่า อย่างไรก็ตามก็ได้พยายามเห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมอบรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

ตารางที่ 10 องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารชาวบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นจากการสัมภาษณ์เจาะลึก (ต่อ)

ประเภท / ชื่ออาหาร	ผู้ให้สัมภาษณ์เจาะลึก	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทแกง แกงเลียง	1. คุณบุญเชิญ เตียเป็น 2. คุณโยน ก้อนดี 3. คุณสมบุญ สาทรรทอง 4. คุณสุจินทร์ สมบุญ	โอกาสในการบริโภค ลักษณะอาหาร	เป็นอาหารที่รับประทานธรรมดาและหลากหลายเมนูต่าง ๆ แกงเลียงผักปลังเป็นแกงที่มีลักษณะคล้ายแกงจืดแต่จะข้นกว่าและมีกลิ่นหอมของพริกไทย มีรส เค็มอ่อน ๆ ผักปลังเป็นไม้เลื้อยคล้ายตำลึงจะขึ้นตามป่าจากและสามารถนำมาปลูกบริเวณรั้วข้างบ้าน ได้ ผักปลังจะมีมากในช่วงฤดูฝน ส่วนที่นำมาปรุงอาหารคือ ใบอ่อนและใบของผักปลังเมื่อสุกแล้วจะมี รสจัดและร้อนคอ
6. แกงเลียงผักปลัง		ส่วนผสมอาหาร	1) ผักปลัง 25 กิโลกรัม 2) ปลาช่อน 2 ตัว 3) กุ้ง 10 ตัว 4) เกลือ 1 ช้อนชา 5) หัวหอมแดง 5 หัว 6) กระเทียม 1 หัว 7) กระป๋อง 1 ช้อนโต๊ะ และ 8) พริกไทย 20 เม็ด
		ขั้นตอนการทำอาหาร	1) ตำพริกไทย เกลือ ปลาช่อน จนเข้ากัน ใส่หอมแดง กระป๋อง ตำคั่วจนเข้ากันดี 2) ตั้งไฟให้เดือดใส่ เครื่องแกงรอนเคี่ยวแล้วใส่ผักปลัง ซิมรส 3) เมื่อได้สีแล้วนำกุ้งสดใส่ล่อยหน้า พอกุ้งสุกจึงยกลง
		เคล็ดลับการทำอาหาร	เลือกใบอ่อนนำมาปรุงเพราะใบแก่จะแข็ง
		การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวยและเครื่องเคียง เช่น ปลาเค็มทอด
		คุณค่าอาหาร	ช่วยขับลมและแก้ร้อนในได้
		การถ่ายทอดการทำอาหาร	คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารที่บ้านได้ ซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมเนียมจากบรรพบุรุษและการเรียนรู้ผ่าน พิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการทำแกงได้ลองทำ การทำตามแบบ และเป็นลูกมือช่วย ทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันหยุดพิเศษสำคัญโดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารที่บ้านได้เพราะต้องเรียนหนังสือ ไม่สนใจ ทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าหรือตลาดรับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตาม อยากรู้ก็ดูให้ สัมภาษณ์เห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมอบรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการ บริโภคอาหารที่บ้าน

ประเภท / ชื่ออาหาร	ผู้ให้สัมภาษณ์เจ้าชะติก	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทยา 7. ยาชะคราม	1. คุณบุษยา บันตานี 2. คุณมาลี ศักดิ์บริบูรณ์ 3. คุณเสวีร์ พุทธิรักษา 4. คุณพั่งา สมบุญ 5. คุณวงศ์เดือน สังข์ทอง	โอกาสในการบริโภค	เป็นอาหารที่รับประทานในวันธรรมดาและเทศกาลงานบุญต่าง ๆ
		ลักษณะอาหาร	ลักษณะของยาชะครามเหมือนยา โดยทั่วไป มีรสชาติออกเฝื่อน เบี้ยว หวาน มัน ผักชะครามเป็นพืช สั้นตุ่มจะมีลักษณะคล้ายใบผักชีลาว ใบจะมีรสเฝื่อน และขึ้นตามริมคันวิ่งกิ่งหรือชายป่าน้ำเค็ม ยาชะคราม จะใช้ใบในการปรุงอาหารซึ่งจะมีรสชาติดีในช่วงฤดูฝน นอกจากนี้ยังนำไปรับประทานเป็นเครื่องเคียงกับ น้ำพริกได้ทั้งสดและต้มราดหัวกะทิ
		ส่วนผสมอาหาร	1) ผักชะคราม 1 กิโลกรัม 2) หัวกะทิ ½ กิโลกรัม 3) พริกแห้งเผา 10 เม็ด 4) หอมแดงเผา 5 หัว 5) ถั่วลิสง 1 ถ้วย 6) น้ำมันงา 5 ช้อนโต๊ะ และ 7) น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ
		ขั้นตอนการทำอาหาร	1) ตำพริกแห้งเผา หอมเผา พักไว้ 2) นำชะครามต้มให้สุก ล้างขยำบีบน้ำออกให้แห้งพักไว้ให้เย็น 3) ต้มหัวกะทิให้เดือด ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำมันงาต้มกับชะครามที่พักไว้ 4) นำพริกเผา หอมเผาที่โขลกไว้คลุกเคล้าให้เข้ากันดี โรยหน้าด้วยถั่วลิสง รับประทานได้
		เคล็ดลับการทำอาหาร	นำชะครามต้มให้สุกแล้วล้างขยำบีบน้ำออกสามครั้งให้แห้ง เพื่อได้ความเค็มออก
		การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวย
		คุณค่าอาหาร	ทำให้เจริญอาหาร ช่วยการขับถ่าย และช่วยได้แก่สีในท้อง
		การถ่ายทอดการทำอาหาร	คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้ ซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมเนียมจากรพบุรุษและการเรียนรู้ผ่าน พิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการสังเกต ได้ลองทำ การทำตามแบบ และเป็นдукมีช่วย ทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันหยุดเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นдукมีช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่มิได้รู้และไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้เพราะต้องเรียนหนังสือ ไม่สนใจ ทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าหรือตลาดรับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตามอยากให้สืบทอดภูมิปัญญา และเห็นด้วยกับการจัดการรวบรวมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการ บริโภคอาหารพื้นบ้าน

ประเภท / ชื่ออาหาร	ผู้ให้สัมภาษณ์จะเลิก	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทเครื่องดื่ม 8. น้ำพริกป่า	1. คุณมลลดา แจ่มสว่าง 2. คุณสมรภัท ปานอุ 3. คุณเอน โดดดี 4. คุณอนงค์ อุ่มเย็น 5. คุณบุษยา ปิ่นตานี	โอกาสในการบริโภค ลักษณะอาหาร	เป็นอาหารที่รับประทานในวันธรรมดาและเทศกาลงานบุญต่าง ๆ เป็นอาหารที่รับประทานที่สืบทอดกันมาจกวิถีการดำเนินชีวิตสมัยก่อนที่เดินทางไปป่าจกจะไม่ถือปกรณ์ในการดำนนำพริกติดมือไปแต่จะพกพาไปเฉพาะเครื่องปรุงเท่านั้นบ้าน ส่วนพริกและผักสดจะหาได้จากในป่าซึ่งมีวิธีการปรุงที่ไม่ยุ่งยากและมีเครื่องปรุงน้อย จึงเรียกว่า “น้ำพริกป่า” ซึ่งมีรสชาติเผ็ดเปรี้ยว เค็ม
		ส่วนผสมอาหาร	1) ปลาอย่าง 1 ตัว 2) พริกชี้ใหญ่ 10 เม็ด 3) หอมแดง 10 หัว 4) กระเทียม 1 ซ่อน โขี้ และ 5) มะนาว 3 ลูก
		ขั้นตอนการทำอาหาร	ขยำหรือตุกตุกใส่พริก หัวหอม กระเทียม ปลาอย่าง คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ
		เคล็ดลับการทำอาหาร	-
		การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวยและเครื่องเคียง เช่น มะเขือ แตงกวา ผักบั้งคิม ไข่เจียว
		คุณค่าอาหาร	ทำให้ระบบขับถ่ายดีและเจริญอาหาร
		การถ่ายทอดการทำอาหาร	คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารที่บ้านได้ ซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมเนียมจกบรรพบุรุษและการเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการสังเกต ได้ลงทำ การทำตามแบบ และเป็นдукมีช่วยทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นдукมีช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารที่บ้านได้เพราะต้องเรียนหนังสือ ไม่สนใจทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จจกร้านค้าหรือตลาดรับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตาม ไร่ดีผู้ใช้สัมภาษณ์เห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมอบรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่บ้าน

ตารางที่ 10 องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารชาวบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นจากภาคสามภาคเจ้าชะติง (ต่อ)

ประเภท / ชื่ออาหาร	ผู้ให้สัมภาษณ์เจ้าชะติง	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทเครื่องจิ้ม 9. น้ำพริกมะขาม	1. คุณบุษยา ปิ่นธานี 2. คุณมณี สักคิบุรีรัมย์ 3. คุณสวรรค์ พุทธิรักษา 4. คุณพั่งา สมบุญ 5. คุณลำดวน เตี้ยเป็น	โอกาสในการบริโภค	เป็นอาหารที่รับประทานในวันธรรมดาและเทศกาลงานบุญต่าง ๆ
		ลักษณะอาหาร	เป็นอาหารพื้นบ้านที่สืบทอดกันมา มีรสชาติออกเค็มเปรี้ยว เค็ม มีลักษณะการปรุงได้ 2 วิธี คือ การตำแล้วรับประทานได้เลย และวิธีการตำแล้วนำไปผัดซึ่งจะใส่หมูสับหรือไม่ก็ได้ โดยมีส่วนผสมของมะขามอ่อนเป็นหลัก ซึ่งหาได้ในชุมชนในช่วงฤดูฝนเพราะฝักมะขามยังอ่อนอยู่ ถ้าใช้ฝักแก่จะมีเส้นใยและหยาบเพราะเปลือกนอกจะแข็งและมีเมล็ด จึงไม่นิยมนำมาปรุง
		ส่วนผสมอาหาร	1) มะขามอ่อน 10 ฝัก 2) ปลาช่อน 1 ตัว 3) พริกชี้หนู 10 เม็ด 4) หอมแดง 5 หัว 5) เกลือ ½ ช้อนชา และ 6) กระป๋อง 1 ช้อนชา
		ขั้นตอนการทำอาหาร	1) นำมะขามที่ล้างสะอาดมาตำกับเกลือจนเข้ากัน 2) ใส่หอมแดง พริกชี้หนู ปลาช่อน กะปิ โขลกจนเข้ากัน ชิมรสตามชอบ
		เคล็ดลับการทำอาหาร	ต้องเลือกมะขามอ่อนจะมีรสเปรี้ยวอร่อยและไม่มีเส้นใย กรณีนำมาผัดให้เค็มหมูสับจะเพิ่มรสชาติความอร่อยของน้ำพริกมะขาม
		การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวยและเครื่องเคียง เช่น มะเขือเปราะ แดงกวาง หัวปลีต้ม กะหล่ำปลีต้ม
		คุณค่าอาหาร	ทำให้ระบบขับถ่ายดีและเจริญอาหาร
		การถ่ายทอดการทำอาหาร	คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้ ซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมเนียมจากบรรพบุรุษและการเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการสังเกต ได้ลองทำ การทำตามแบบ และเป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่มิได้ค่อยรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้เพราะต้องเรียนหนังสือ ไม่สนใจทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จจากร้านค้าหรือตลาดมารับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตามอยากให้ผู้ที่ให้สัมภาษณ์เห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

ตารางที่ 10 องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารคาวพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นจากภาคสัวภาคเหนือและลิก

ประเภท / ชื่ออาหาร	ผู้ให้สัมภาษณ์เจาะลึก	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทเครื่องดื่ม 10. ปลาไร่มอญ	1. คุณจอม มะคนมอญ 2. คุณบุญตรา จันทร์ชานา 3. คุณอรุณ เปรมสำราญ 4. คุณสะฮ้าน เขะตะดา	โอกาสในการบริโภค ลักษณะอาหาร	เป็นอาหารที่รับประทานในวันธรรมดา นิยมนำไปทำบุญและทำในงานเทศกาลต่าง ๆ เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีรสชาติเค็ม เปรี้ยว เค็ม ที่ใช้ปลากระดี่ที่ได้จากแหล่งธรรมชาติในชุมชนซึ่งมีวิธีหมักปลาร้าที่ถ่ายทอดภูมิปัญญาต่อกันมา โดยใช้เวลาในการหมักประมาณ 4 - 5 เดือน ถึงจะนำมารับประทานได้และถ้าหมักช้านานก็จะมีกลิ่นหอมมีรสชาติดี ปลาไร่ที่จัดจะมีเนื้อดีเค็ม ปัจจุบันการหมักปลาร้าไว้บริโภคเริ่มลดน้อยลง
		ส่วนผสมอาหาร	1) ปลาร้า 3 ตัว 2) ปลาอย่าง 1 ตัว 3) พริกชี้หนู 10 เม็ด 4) หอมแดง 5 หัว และ 5) มะม่วงดิบ 1 ลูก
		ขั้นตอนการทำอาหาร	1) เดี่ยวปลาร้ากับน้ำกะทิด้วยไฟอ่อน ให้ปลาร้าละลายหมดกลิ่นแล้วกรองเอาแต่น้ำพักไว้ 2) โขลกหอมแดงเข้ากับพริกชี้หนูเผาให้ละเอียด แล้วใส่ปลาอย่างที่เคยเนื้อแล้วและมะม่วงดิบ โขลกให้เข้ากัน 3) นำเครื่องที่ตำแล้วมาผสมกับน้ำปลาร้าที่พักไว้ ชิมรสตามชอบ
		เคล็ดลับการทำอาหาร	ต้องใช้มะม่วงเปรี้ยวจึงจะมีรสชาติอร่อย และถ้าไม่เปรี้ยวให้ใส่ใบกระเจียบเพิ่มความเปรี้ยว
		การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวยและเครื่องเคียง เช่น มะเขือเปราะ แดงกวา ใบมะม่วงอ่อน ยอดกระถิน ดอกจากอ่อน ต้ม ผักสารครามต้มคั้นน้ำ ฯลฯ
		คุณค่าอาหาร	ทำให้ระบบขับถ่ายดีและเจริญอาหาร
		การถ่ายทอดการทำอาหาร	คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้ ซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมเนียมจากบรรพบุรุษและการเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการทำ ด้ลองทำ การทำตามแบบ และเป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้เพราะต้องเรียนหนังสือ ไม่สนใจทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าหรือตลาดรับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตามก็ยังมีผู้ให้สัมภาษณ์เห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมอบรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

3. ผลการศึกษารูภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารหวานพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น

ตารางที่ 11 องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารหวานพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นจากกรณีศึกษา (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	ผู้ให้สัมภาษณ์/เจ้าของสิทธิ์	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทหนึ่ง 1. ขนมดอกโสน	1. คุณลำควน เต๋ยเป็น	โอกาสในการบริโภค	รับประทานในวันธรรมดาและเทศกาลงานบุญต่าง ๆ
	2. คุณแพง กะดี	ลักษณะอาหาร	ขนมดอกโสนเป็นขนมโบราณเอกลักษณ์หนึ่งที่ปัจจุบันหารรับประทานได้ยาก ขนมดอกโสนจะมีกลิ่นหอมของดอกโสน รสหวานจากน้ำตาลที่นำมารีโกลกกัน และได้ความมันจากมะพร้าวขูด ดันโสนบริเวณชุมชนจะมีอยู่ทั่วไปและจะออกดอกมากในช่วงฤดูฝนจนถึงช่วงต้นฤดูหนาว คนในชุมชนนิยมทำขนมดอกโสนเพราะหาวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติได้ง่าย ประกอบกับวิธีการทำที่ไม่ยุ่งยาก ดอกโสน นอกจากจะนำมาทำขนมแล้วยังสามารถเป็นเครื่องเคียงรับประทานกับน้ำพริกได้ด้วย
	3. คุณรัฐทอม กงเทื้อะ	ส่วนผสมอาหาร	1) ดอกโสน 1 กิโลกรัม 2) แป้งข้าวเจ้า 1 กิโลกรัม 3) มะพร้าวทึนทึก 1 กิโลกรัม และ 4) เกลือ 1 ช้อนชา
	4. คุณจำปา สาแทรกทอง	ขั้นตอนการทำอาหาร	1) นำดอกโสนเด็ดก้านออกให้หมด แล้วล้างให้สะอาด 2) นำน้ำเกลือมาพรมดอกโสน แล้วนำแป้งข้าวเจ้ามาคลุกเคล้าจนเข้ากัน 3) ใส่มะพร้าวขูดแล้วเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง จึงนำไปนึ่งด้วยไฟแรง
		เคล็ดลับการทำอาหาร	ในช่วงที่จะนำไปนึ่งควรค่อย ๆ โรยขนมเกลี่ยให้ทั่ว ๆ เพื่อให้ขนมสุกพร้อมกัน และจะไม่ทำให้ขนมดอกโสนแน่นอยู่ด้านล่าง
		การบริโภคอาหาร	นำดอกโสนที่นึ่งแล้ว โรยน้ำตาลทรายหรือจิ้มกับน้ำตาลปี๊บจะรับประทานได้รสหอมมากขึ้น
		สรรพคุณอาหาร	จะช่วยดีับความเมื่อยรับประทานหลังอาหารมีอรรถ
		การถ่ายทอดการทำอาหาร	คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้ ซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมชาติจากรบรรพบุรุษและการเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการสังเกต ได้ลองทำ การทำตามแบบ และเป็นลูกมีช่วยทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นลูกมีช่วยทำอาหาร จะมีคนรุ่นใหม่ที่สนใจจึงไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้เพราะต้องเรียนหนังสือ ไม่สนใจทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าหรือตลาดรับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตาม อย่งไรก็ดีผู้ให้สัมภาษณ์เห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมอบรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

ตารางที่ 11 องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารหวานพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นจากการสัมภาษณ์เจ้าชะติก (ต่อ)

ประเภท / ชื่ออาหาร	ผู้ให้สัมภาษณ์เจ้าชะติก	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทหนึ่ง 2. ขนมสายบัว	1. คุณวงศ์เดือน สังข์ทอง 2. คุณระระ พลายงาม 3. คุณอุกจันทร์ สมนุญ 4. คุณมาลี สักดิ์บริบูรณ์	โอกาสในการบริโภค ลักษณะอาหาร	รับประทานในวันธรรมดาและเทศกาลงานบุญต่าง ๆ เป็นขนมหวานมีลักษณะคล้ายขนมกล้วย มีรสชาติหวานมันหนึบ ๆ ขนมสายบัวเป็นขนมโบราณที่หารับประทาน โดยทั่วไปได้ยาก บัวเป็นพืชน้ำและจะมีสายบัวมากในช่วงฤดูฝน ปัจจุบันแหล่งธรรมชาติของบัวในชุมชนเริ่มมีน้อยลง ส่วนใหญ่จึงหาซื้อสายบัวจากตลาดมาทำขนม และบัวที่ใช้ในการทำขนมคือ บัวสาย
		ส่วนผสมอาหาร	1) สายบัว 1 กิโลกรัม 2) แป้งข้าวเจ้า 1 กิโลกรัม 3) มะพร้าวทึนทึก 1 กิโลกรัม และ 4) น้ำตาลปีบ 1 กิโลกรัม
		ขั้นตอนการทำอาหาร	1) นำสายบัวมาล้างน้ำ ปอกเส้นใยออก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ จนละเอียด แล้วบีบน้ำออก 2) ใส่น้ำแป้งข้าวเจ้า มะพร้าวขูด น้ำตาลปีบ นวดกับสายบัวที่บีบน้ำออก 3) ตักใส่ตะไลนำไปนึ่งจนสุก
		เคล็ดลับการทำอาหาร	เวลานึ่งต้องใช้ไฟปานกลางและควรต้มแป้งลงเล็กน้อยเพื่อเพิ่มความหนึบเวลารับประทาน
		การบริโภคอาหาร	เป็นขนมหวานทานเล่นและจะช่วยดับความคาวเมื่อรับประทานหลังอาหารมื้อหลัก
		สรรพคุณอาหาร	จะช่วยดับความคาวเมื่อรับประทานหลังอาหารมื้อหลัก
		การถ่ายทอดการทำอาหาร	คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้ ซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมเนียมครอบครัวและการเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการสังเกต ได้ลองทำ การทำตามแบบ และเป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันหยุดพิเศษ โดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้เพราะต้องเรียนหนังสือ ไม่สนใจทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าหรือตลาดรับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตามอยากให้สัมผัสดูเห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมอบรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

ประเภท / ชื่ออาหาร	ผู้ให้สัมภาษณ์จะละลิก	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทที่ 3. ขนมาจาก่าง	<ol style="list-style-type: none"> คุณสมบุรณ์ สาแหรกทอง คุณวงศ์เดือน สังข์ทอง คุณรุ่งฟ้า แก่นมณี คุณบุญภา คุ่มบัวดำ 	<p>โอกาสในการบริโภค</p> <p>ลักษณะอาหาร</p>	<p>เป็นอาหารประจำวันที่รับประทานในครอบครัว หรือแขกผู้ใหญ่ เพื่อนบ้าน และงานเทศกาลต่าง ๆ</p> <p>เป็นขนมที่ใช้ใบจากห่อเพื่อนำไปย่าง จึงเป็นที่มาของชื่อว่า “ขนมจากย่าง” ขนมาจาก่างมีลักษณะเป็นห่อยาว ๆ ที่มีรสชาติหวานมัน หอมดูจากและ ใบจากที่ใช้ห่อ มีสีเหลืองอ่อนเรื่อรับประทาน เป็นอาหารที่ชุมชนสามารถหาวัตถุดิบได้จากแหล่งธรรมชาติเพราะอยู่ใกล้ป่าจากที่มีต้นจากเป็นจำนวนมาก คนในชุมชนจะนำลูกจากมารับประทานสดและนำมาทำขนมจากย่าง โดยใช้ใบจากห่อเมื่อนำมาอย่างจะมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งสามารถทำรับประทานได้เป็นประจำ และรสชาติจะอร่อยประมาณเดือน 10-11</p>
		ส่วนผสมอาหาร	<ol style="list-style-type: none"> มะพร้าวขูด 1 กิโลกรัม แป้งข้าวเหนียว 1 กิโลกรัม น้ำตาลปีบ 1 กิโลกรัม ลูกจากอ่อน 1 กิโลกรัม และ 5) ใบจาก 50 ใบ
		ขั้นตอนการทำอาหาร	<ol style="list-style-type: none"> นำลูกจากมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำมะพร้าวขูดคลุกเคล้ากับน้ำตาลปีบ ใส่แป้งข้าวเหนียวลงนวด และนำลูกจากคลุกเคล้าให้เข้ากัน นำใบจากที่เด็ดทำความสะอาด ถัดต่อกันสองใบ แล้วนำส่วนผสมของคลุกที่ใบจาก ถัดปิดหัวท้าย นำไปย่างให้สุกหอม
		เคล็ดลับการทำอาหาร	ก่อนห่อหอยส่วนผสมที่ใบจากจะต้องทาน้ำมันก่อนเพื่อไม่ให้ขนมจากติดกับใบจาก มะพร้าวที่นำมาทำจะต้องไม่อ่อนและไม่แก่เกินไป
		การบริโภคอาหาร	เป็นขนมหวานทานเล่นและจะช่วยดับความคาวเมื่อรับประทานหลังอาหารมื้อหลัก
		สรรพคุณอาหาร	จะช่วยดับความคาวเมื่อรับประทานหลังอาหารมื้อหลัก
		การถ่ายทอดการทำอาหาร	<p>คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้ ซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมเนียมจากบรรพบุรุษและการเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการสังเกต ใล่องทำ การทำตามแบบ และเป็นลูกมีช่วยทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นลูกมีช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้เพราะต้องรีบหนึ่งถือ ไม่สนใจทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าหรือตลาดมารับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตาม ได้สัมภาษณ์เห็นด้วยกับการจัดการอบรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน</p>

ประเภท/ชื่ออาหาร	ผู้ให้สัมภาษณ์จะลึก	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทเชื่อม	1. คุณบุษยา ปิ่นธานี 2. คุณมาลี ศักดิ์บริบูรณ์ 3. คุณสวารี พุทธิรักษา 4. คุณพั่งงา สัมบุญ	โอกาสในการบริโภค	เป็นอาหารประจำวันที่ได้รับประทานภายในครอบครัว หรือแจกจ่ายให้ญาติ เพื่อนบ้าน และนิยมนำไปทำบุญหรืองานเทศกาลต่าง ๆ
		ลักษณะอาหาร	เป็นขนมที่มีลักษณะคล้ายลูกชิดแต่มีขนาดใหญ่กว่า มีรสชาติหวานหอม มีสีเหลืองอ่อนน่ารับประทาน เป็นขนมที่ชุมชนสามารถหาวัตถุดิบได้จากแหล่งธรรมชาติเพราะอยู่ใกล้ป่าจากที่มีต้นจากเป็นจำนวนมาก คนในชุมชนจะนำลูกจากมารับประทานสดและนำมาทำลูกจากเชื่อม นอกจากนี้จะรับประทานภายในบ้านแล้วก็นิยมทำในงานบุญต่าง ๆ
4. ลูกจากเชื่อม		ส่วนผสมอาหาร	1) ลูกจากอ่อน 3 กิโลกรัม 2) น้ำตาลทราย 2 กิโลกรัม
		ขั้นตอนการทำอาหาร	1) นำลูกจากมาล้างให้สะอาด 2) ต้มน้ำพอเดือดนำลูกจากลงต้ม พอเริ่มมีน้ำตาลทราย เคี้ยวจนงวดแล้วยกลง
		เคล็ดลับการทำอาหาร	ตอนต้มน้ำให้ใส่ใบเตยเพื่อเพิ่มความหอมมารับประทาน
		การบริโภคอาหาร	เป็นขนมหวานทานเล่นและจะช่วยดับความเค็มรับประทานหลังอาหารมื้อหลัก
		สรรพคุณอาหาร	จะช่วยดับความเค็มรับประทานหลังอาหารมื้อหลัก
		การถ่ายทอดการทำอาหาร	คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้ ซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมเนียมจกบรรพบุรุษและการเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการทำ การทำตามแบบ และเป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อน ไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ
			ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่จึงไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้เพราะต้องเรียนหนังสือไม่สนใจทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จจากร้านค้าหรือตลาดรับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตามอย่างไรก็ตามผู้ให้สัมภาษณ์เห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

ตารางที่ 11 องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารหวานพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นจากการผลิตส้มภาษณ์เจ้าชะลิก

ประเภท/ ชื่ออาหาร	ผู้ให้สัมภาษณ์เจ้าชะลิก	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทน้ำกะทิ 5. ถูกจากน้ำกะทิ	1. คุณบุษยา ปิ่นตาดมี	โอกาสในการบริโภค	รับประทานในวันธรรมดาและงานบุญต่าง ๆ
	2. คุณมาลี ศักดิ์บริบูรณ์	ลักษณะอาหาร	เป็นขนมที่มีลักษณะคล้ายลูกชิดแต่มีขนาดใหญ่กว่า มีรสชาติหวานหอม มีสีเหลืองอ่อนนำมารับประทาน เป็นขนมที่ชุมชนสามารถหาวัตถุดิบได้จากแหล่งธรรมชาติเพราะอยู่ใกล้ป่าจากที่มีต้นจากเป็นจำนวนมาก คนในชุมชนจะนำลูกจากมารับประทานสดและนำมาทำลูกน้ำกะทิโดยเฉพาะงานบุญต่าง ๆ
	3. คุณสวารี พุทธิรักษ์ยา	ส่วนผสมอาหาร	1) ลูกจากสด 1 กิโลกรัม 2) น้ำกะทิ 1 กิโลกรัม และ 3) น้ำตาลปีบ 1 กิโลกรัม
	4. คุณพิงงา สมบุญ	ขั้นตอนการทำอาหาร	1) นำลูกจากล้างให้สะอาด 2) ผสมน้ำกะทิและน้ำตาลปีบให้เข้ากัน 3) นำไปตั้งไฟจนเดือด ยกกลงพักให้เย็นแล้วรับประทาน
		เคล็ดลับการทำอาหาร	ต้องใช้ลูกจากอ่อนจะมีรสชาติอร่อยและไม่แข็งเกินไป น้ำกะทิหากนำตั้งไฟจะอยู่ได้นานกว่ากะทิสด แต่ถ้าจะทานให้อร่อยต้องกะทิสด
	การบริโภคอาหาร	การรับประทานจะใส่น้ำแข็งหรือไม่ใส่ก็ได้ตามชอบ	
	สรรพคุณอาหาร		จะช่วยดับความคาวเมื่อรับประทานหลังอาหารมื้อหลัก
	การถ่ายทอดการทำอาหาร		คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้ ซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมเนียมชดจากบรรพบุรุษและการเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการสังเกต ได้ลองทำ การทำตามแบบ และเป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้เพราะต้องเรียนหนังสือ ไม่สนใจทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าหรือตลาดรับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตามเห็นว่าอย่างไรก็ตามเห็นด้วยกับการจัดการจัดกิจกรรมอบรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

4. ผลการศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านเครื่องสำอางพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น

ตารางที่ 12 องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านเครื่องสำอางพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นจากการสัมภาษณ์เจาะลึก (ต่อ)

ประเภท / ชื่ออาหาร	ผู้ให้สัมภาษณ์เจาะลึก	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
1. น้ำกระเจียบ	1. คุณบุษยา ปิ่นตानी 2. คุณมาลี ศักดิ์บริบูรณ์ 3. คุณสวีรี พุทธิรักษา 4. คุณพั่งงา สมบุญ	โอกาสในการบริโภค ลักษณะอาหาร	เป็นเครื่องดื่มประจำวันและเทศกาลงานบุญต่าง ๆ เป็นน้ำดื่มสมุนไพรที่นำกลิ่นเสียงของดอกกระเจียบมาต้มเป็นเครื่องดื่มได้ทั้งร้อนและเย็น น้ำจะออกสีเค็ง มีรสชาติออกเปรี้ยวและมีคาวหวานจากน้ำตาลทราย ซึ่งมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ช่วยขับปัสสาวะ ซึ่งบริเวณพื้นที่ในชุมชนจะมีการปลูกต้นกระเจียบอยู่ทั่วไปในท้องถิ่น คนในชุมชนแทบทุกคนครัวเรือนจึงนิยมที่จะนำดอกกระเจียบมาต้มเป็นน้ำกระเจียบติดบ้านไว้ดื่มเป็นประจำ เพราะหาวัตถุดิบในการทำได้ง่ายและมีวิธีการทำที่ไม่ยุ่งยาก
		ส่วนผสมอาหาร	1) ดอกกระเจียบ 10-15 ดอก 2) น้ำสะอาด 20 ถ้วย และ 3) น้ำตาลทราย ½ กิโลกรัม
		ขั้นตอนการทำอาหาร	1.ล้างกระเจียบให้สะอาด 2) นำกระเจียบใส่หม้อต้มมา ต้มให้เดือด แล้วตักกรองออก 3) ใส่น้ำตาลทรายจนละลาย
		เคล็ดลับการทำอาหาร	ชกลง
		การบริโภคอาหาร	ให้ดื่มกระเจียบจนเปื่อยสีน้ำตาลกระเจียบจะเข้มและมีกลิ่นหอม คมนำกระเจียบไปตากแห้งก่อนนำมาต้มเพราะเมื่อต้มจนเปื่อยกระเจียบจะไม่และ และเวลาใส่น้ำตาลต้องค่อย ๆ เติมทีละน้อย อย่าเททีเดียวจะทำให้ น้ำกระเจียบหวานจัดเกินไป
		คุณค่าอาหาร	นำไปใส่ในเซ็งคิมหรือต้มแบบร้อนได้
		การถ่ายทอดการทำอาหาร	น้ำกระเจียบเป็นยาแก้คุดเสมหะ รสเปรี้ยวของกระเจียบทำให้ชุ่มคอ ช่วยขับปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้ ซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมเนียมชาติดอกบรพบุรุษและการเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการสังเกต ได้ลองทำ การทำตามแบบ และเป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันหยุดเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้เพราะต้องรีบหนังสือ ไม่สนใจทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าหรือตลาดมารับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตามก็คิดว่าให้สัมภาษณ์เห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมอบรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

ตารางที่ 12 องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านเครื่องสำอางค์สมุนไพรพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นจากภาคอีสาน

ประเภท / ชื่ออาหาร	ผู้ให้สัมภาษณ์จะเลิก	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
2. น้ำใบเตย	<ol style="list-style-type: none"> คุณสะอาด เขะตะ คุณถ้ำควม เตยเป็น คุณสมบุญ สาทรงทอง คุณวงศ์เดือน สังข์ทอง 	<p>โอกาสในการบริโภค</p> <p>ลักษณะอาหาร</p> <p>ส่วนผสมอาหาร</p> <p>เคล็ดลับการทำอาหาร</p> <p>การบริโภคอาหาร</p> <p>คุณค่าอาหาร</p> <p>การถ่ายทอดการทำอาหาร</p>	<p>เป็นเครื่องดื่มประจำวันและเทศกาลงานบุญต่าง ๆ</p> <p>เป็นน้ำดื่มสมุนไพรที่น้ำใบเตยมาต้มเป็นเครื่องดื่มได้ทั้งร้อนและเย็น นำจะออกสีเหลืองอ่อน ๆ มีกลิ่นหอมของใบเตยและมีควานหวานจากน้ำตาลทราย น้ำใบเตยมีประโยชน์ เช่น แก้อ่อนในกระหายน้ำ และบำรุงหัวใจ ซึ่งสามารถหาใบเตยได้จากบริเวณพื้นที่ในชุมชน คนในชุมชนจะนิยมดื่มใบเตยดื่มรองจากน้ำกระเจียว เพราะหาวัตถุดิบในการทำได้ง่ายและมีวิธีการทำที่ไม่ยุ่งยาก</p> <p>1) ใบเตย 20 ใบ 2) น้ำสะอาด 20 ถ้วย และ 3) น้ำตาลทราย ½ ถ้วย</p> <p>1) ตั้งใบเตยให้สะอาด 2) ต้มน้ำให้เดือด ใส่ใบเตยลงไป รอเดือด แล้วคัดกรองออก 3) ใส่น้ำตาลทรายจนละลาย ยกนำไปดื่มได้</p> <p>ให้นำไปปั่นน้ำแข็งดื่มหรือดื่มแบบร้อนได้</p> <p>น้ำใบเตยจะช่วยแก้กระหาย</p> <p>คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้ ซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมเนียมจากบรรพบุรุษและการเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการศึกษาได้ลงทำ การทำตามแบบ และเป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้าง ในวันหยุดหรือวันเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่มิได้ค่อยรู้จักและทำอาหารพื้นบ้าน ได้เพราะต้องเรียนหนังสือไม่สนใจทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าหรือตลาดรับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตาม ผู้ให้สัมภาษณ์เห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมอบรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน</p>

5. สรุปผลการศึกษารองความรู้อาหารท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคและใช้วัตถุดิบหลักในท้องถิ่น

ตารางที่ 13 สรุปองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นจากกรมเจ้าเสถียร (ต่อ)

ประเด็นความรู้	ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นปรุงอาหาร
1. ภูมิปัญญาในการเลือกวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาทำอาหาร	<p>ความรอบรู้สะท้อนให้เห็นความชาญฉลาดทางภูมิปัญญาพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ที่เรียนรู้จากธรรมชาติและสั่งสมเป็นประสบการณ์โดยถ่ายทอดสู่คนรุ่นหลังที่สามารถนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาคัดแปลงทำเป็นอาหารได้อย่างเหมาะสม ผักหรือสัตว์จากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่นคนในชุมชนจะทราบดีว่าฤดูไหนจะรับประทานอะไรให้มีรสชาติอร่อย เช่น ผักชะครามหรือผักปลัง โดยปกติจะมีอยู่ทั่วไป แต่ถ้าจะมีรสชาติดีจะต้องในช่วงฤดูฝน หรือฤดูจากที่จะนำมาทำขนมให้มีรสชาติดีต้องอยู่ในช่วงเดือน 10 หรือเดือน 11 และเลือกวัตถุดิบที่เข้ากันได้มาทำอาหารซึ่งจะทำให้มีรสชาติกลมกล่อมขึ้น เช่น การทำปลาร้าเมนูซึ่งปกติจะใส่มะม่วงเปรี้ยวจึงจะมีรสชาติอร่อย แต่ถ้าไม่มีมะม่วงเปรี้ยวก็สามารถนำไปบดละเอียดมาเพิ่มความเปรี้ยวแทนได้ หรือการใช้น้ำแกงลูกโยนจะช่วยให้รสชาติเปรี้ยวแทนมะขามเปียก เป็นต้น</p>
2. เคล็ดลับในการทำอาหาร	<p>เคล็ดลับเฉพาะอันเป็นเอกลักษณ์ในการทำอาหารพื้นบ้านนั้นจะมีวิธีที่ไม่ยุ่งยากแต่การนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาปรุงเป็นอาหารให้มีรสชาติดีนั้น ต้องอาศัยความรู้ในการทำอาหาร เช่น แกงกระเจียบ ซึ่งใช้วัตถุดิบที่มีอยู่มากในชุมชนและเป็นอาหารที่ท้องถิ่นนิยมบริโภค หากไม่รู้วิธีการทำก็จะไม่ได้รับรสชาติของใบกระเจียบ จะมีเคล็ดลับอยู่ที่การเคี้ยวหรือบิดใบกระเจียบด้วยมือจะทำให้เปลือกกรอบกว่าการใช้มีดหั่น สำหรับแกงผักปรัง ซึ่งเป็นพืชที่มีรสขื่นและมียาง ก่อนนำมาแกงจึงต้องนำไปต้มในน้ำเดือด แล้วบีบน้ำออกให้แห้งก่อนนำไปแกง ซึ่งใบผักปรังจะต้องเลือกที่ไม่อ่อนเกินไปเพราะจะทำให้ผักและเนื้อเมือก หรือการแกงลูกโยนจะต้องใส่ข้าวคั่วลงในเนื้อปลาเพื่อให้ลูกโยนเหนียวและช่วงที่ได้ลูกโยนลงหม้อแกงจะต้องลดไฟอ่อนเพื่อไม่ให้เนื้อปลาแตก น้ำแกงจะไม่ขุ่น ส่วนแกงมะตาดจะใช้ปลาข่าแต่ไม่ใช้ปลาสดเพราะทำให้แกงมะตาดเป็นเมือก เป็นต้น</p>
3. ภูมิปัญญาที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ	<p>อาหารพื้นบ้านบางองค์ในท้องถิ่นมีความเชื่อว่าเมื่อรับประทานแล้วจะมีผลดีต่อสุขภาพ เช่น การกินอาหารที่ทำจากผักกระเจียบ จะช่วยในเรื่องของโรคกระเพาะอาหารเพราะเมือกจากผักกระเจียบจะไปเป็นตัวเคลือบกระเพาะ และพืชผักที่ได้จากท้องถิ่นไม่ต้องอาศัยยาฆ่าแมลงหรือปุ๋ยเคมี ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้างจึงส่งผลดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ความสดของวัตถุดิบที่นำมาทำอาหารทำให้อาหารมีรสชาติดีไม่ต้องอาศัยเครื่องปรุงรสที่สังเคราะห์มีส่วนทำให้สุขภาพดี เป็นต้น</p>

ประเด็นความรู้	ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นปรุงอาหาร
4. ภูมิปัญญาที่มีความสัมพันธ์ทางสังคม	<p>การนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติในชุมชนมาปรุงเป็นอาหารเพื่อเลี้ยงแขกหรือเพื่อนบ้าน ในช่วงมีงานบุญหรือเทศกาลต่าง ๆ จะคำนึงถึงการหาวัตถุดิบที่มีปริมาณมากเพียงพอที่จะนำมาปรุงเป็นอาหาร เช่น กระเจี๊ยบ จะนิยมนำมาปรุงเป็นแกงกระเจี๊ยบเพราะเป็นพืชที่หาได้ง่ายและมีมากในชุมชน หากมีงานสำคัญต่าง ๆ คนในชุมชนจะร่วมแรงร่วมใจกันทำอาหารซึ่งอาหารพื้นบ้านจะนิยมทำเลี้ยงแขกในวันสุกดิบ และหากบ้านใครมีพืชผักชนิดนั้นก็นำมาช่วยในวันงาน รวมทั้งขนมลูกจากอย่างและขนมลูกจากเชื่อมซึ่งหาวัตถุดิบได้จากป่าจาก ซึ่งนอกจากจะทำรับประทานในครัวเรือนแล้วยังมีมีการเอื้อเฟื้อแบ่งปันและแลกเปลี่ยนอาหารกันอันเป็นสายสัมพันธ์ทางสังคมให้เกิดความผูกพันระหว่างครอบครัวและชุมชน เป็นต้น</p>
5. ภูมิปัญญาที่มีความสัมพันธ์กับระบบนิเวศ	<p>อาหารพื้นบ้านได้สะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลายของวัตถุดิบที่ใช้ภูมิปัญญาในการเลือกปรุงอาหารที่เปลี่ยนไปตามฤดูกาล ซึ่งเป็นการรักษาระบบนิเวศ วัตถุดิบในแต่ละฤดูกาลจะช่วยเหลือสัตว์และพืชของอาหาร โดยหาได้จากบริเวณบ้านที่มีการปลูกผักกันไป และมีทั้งซึ่งตนเองตามธรรมชาติที่ไม่ต้องใช้ยามาแมลง เช่น ต้นกระเจี๊ยบ ต้นมะขาม ต้นชะคราม ต้นกระเพรา ต้นพริก ต้นโหระพา ต้นเตย เป็นต้น นอกจากนี้วัตถุดิบที่ได้จากป่าจาก เช่น ลูกจาก ผักปรัง ผักปลิง ซึ่งเป็นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ</p>
6. การถ่ายทอดภูมิปัญญาการทำอาหารพื้นบ้าน	<p>คนรุ่นเก่าจะรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้ ซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมเนียมจากรอบครัวและบรรพบุรุษ และเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการสังเกต ได้ลองทำ การทำตามแบบ และเป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเอง เพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้เพราะต้องเรียนหนังสือ ไม่สนใจทำอาหาร และขอซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าหรือตลาดรับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตามผู้ที่สัมภาษณ์เห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมอบรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน</p>

ผลการพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชน

1. ผลการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ ในการจัดทำร่างต้นแบบสื่อและโครงการถ่ายทอด

ตารางที่ 14 ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญในการจัดทำร่างต้นแบบสื่อและโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

ประเด็น	ข้อเสนอแนะผู้เชี่ยวชาญ
1. หลักเกณฑ์ในการเลือกอาหารที่จะบรรจุในสื่อ	1. ควรเลือกอาหารที่ได้รับความนิยมบริโภคและใช้วัตถุดิบหลักจากแหล่งธรรมชาติในชุมชนมาถ่ายทอดองค์ความรู้
2. การพิจารณาเนื้อหาที่จะบรรจุในสื่อ	2. เนื้อหาหรือองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านที่จะบรรจุลงในสื่อ ควรครอบคลุมความเป็นมาของอาหาร ส่วนผสมอาหาร วิธีทำอาหาร เคล็ดลับการทำอาหาร คุณค่าอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่น และโอกาสในการบริโภค
3. การพิจารณาสื่อที่บรรจุองค์ความรู้	3. สื่อที่จะบรรจุองค์ความรู้หรือเนื้อหาควรจะทำเป็นสองรูปแบบ คือ สื่อสิ่งพิมพ์ ขนาดพกพาสะดวก มีรูปภาพประกอบ สาระสั้นเข้าใจง่าย และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นภาพเคลื่อนไหวในการสาธิตการทำอาหาร
4. การพิจารณาวิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้	4. โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการที่จัดทำเพื่อถ่ายทอด ควรจัดทำให้สมบูรณ์ ประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ เป้าหมาย การดำเนินงานระยะเวลา สถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ และการประเมินผล
5. ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม	5. การจัดทำหลักสูตรการอบรม ควรมีการประเมินผลสัมฤทธิ์ผู้เข้ารับการอบรม และประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการในประเด็นเกี่ยวกับความรู้ ประสบการณ์ ทักษะที่ได้รับ กระบวนการฝึกอบรม และการนำไปใช้ประโยชน์เป็นต้น

2. ผลการตรวจสอบและทดลองทำอาหารพื้นบ้าน

ตารางที่ 15 องค์ความรู้เกี่ยวกับความเป็นมาและตำรับ 15 ชนิด (ต่อ)

รายการอาหาร	การสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่		การทดลองทำ/วิธีทำ
	ส่วนผสมอาหาร	ความเป็นมาของอาหาร	
1. แกลงกระเจียว	<p>ส่วนผสมอาหาร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ใบกระเจียว 1/2 กิโลกรัม 2) ผักกระเจียว 1/2 กิโลกรัม 3) พริกแห้งเม็ดใหญ่ 8-10 เม็ด 4) เกลือ 1 ช้อนชา 5) หัวหอมแดง 3 หัว 6) กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ 7) ปลาข้าง 2 ตัว 8) รุ้งสด 10 ตัว 	<p>ความเป็นมาของอาหาร</p> <p>ภาษาถิ่นเรียกว่า “พะชะเง็ญ” เป็นอาหารพื้นบ้านที่ใช้ใบอ่อนจากต้นกระเจียวแดง และใช้ฝักอ่อนจากต้นกระเจียวเขียว (ฝักกระเจียวเขียวหรือบอดสา) มาปรุงอาหาร ต้นกระเจียวเป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่งที่มีเฉพาะปลูกง่าย การเพาะปลูกจะใช้ฝักแก่โดยนำเมล็ดไปเพาะปลูก หรือใช้กิ่งในการปักชำได้ ชาวชุมชนนิยมรับประทานวิญวรอบ ๆ บ้าน และทำอาหารรับประทานเป็นประจำ และมีที่ทำเลี้ยงแขกในวันสุก-ดิบ (เป็นวันเตรียมงานก่อน 1 วัน ในวันสำคัญต่าง ๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน ฯลฯ)</p>	<p>การทดลองทำ/วิธีทำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แخذพริกแห้งในน้ำให้นุ่ม แล้วนำไปโขลกกับเกลือ หอมแดง ปลาข้างและกระเจียวละเอียด เป็นเนื้อเดียวกันได้เป็นเครื่องแกง 2. ละลายเครื่องแกงกับน้ำตั้งไฟจนเดือด ขยำใบกระเจียวให้เข้า ส่วนฝักกระเจียวหั่นเป็นท่อน ๆ 3. ใส่ใบกระเจียวในน้ำแกงที่เดือดต้มจนสุกเปื่อย เดิมฝักกระเจียว(บอดสา) พอเดือดใส่กุ้งสด ต้มให้สุกชิมรสตามชอบ แล้วยกลง
2. แกลงผักปรัง	<p>ส่วนผสมอาหาร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ผักปรัง 10 - 15 ก้าน 2) ปลาข้าง 2 ตัว 3) พริกแห้งเม็ดใหญ่ 5 เม็ด 4) เกลือ 1 ช้อนชา 5) หัวหอมแดง 3 หัว 6) กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ 7) มะขามเปียก 3 ช้อนโต๊ะ 	<p>ความเป็นมาของอาหาร</p> <p>ภาษาถิ่นเรียกว่า “พะชะเวริก” เป็นอาหารพื้นบ้านที่นำยอดอ่อน ของต้นปรังมาปรุงเป็นอาหาร ซึ่งต้นปรังจะมีอยู่ทั่วไปในท้องถิ่นเป็นพืชที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในพื้นที่ชื้นแฉะ ลักษณะของต้นปรังจะเป็นกอคล้ายใบจากแต่ขนาดเล็กกว่ามาก และถ้าขึ้นตามป่าจากจะไม่มีรสขม ซึ่งการปรุงอาหารด้วยผักปรังนั้นคนในชุมชนจะมีภูมิปัญญาในการทำให้ผักปรังสามารถรับประทานได้ โดยการต้มผักปรังเพื่อให้อายุในผักออกก่อนนำไปปรุงเป็นอาหาร</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. นำผักปรังมาล้างให้สะอาด แล้วต้ม บีบเอาน้ำออก 2. แخذพริกแห้งในน้ำให้นุ่ม นำไปโขลกกับเกลือ หอมแดง ปลาข้าง กุ้งและกะปิละเอียด เป็นเนื้อเดียวกันได้เป็นเครื่องแกง 3. ละลายเครื่องแกงกับน้ำ ตั้งไฟจนเดือด ใส่ผักปรัง พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก ชิมรสตามชอบยกลง
3. แกลงลูกโยน	<p>ส่วนผสมอาหาร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ปลาชุก 8-10 ตัว 2) พริกแห้งเม็ดใหญ่ 15 เม็ด 3) เกลือ 2 ช้อนชา 4) ข่า 4 แขน 5) ตะไคร้ 2 ต้น 6) หัวหอมแดง 5 หัว 7) หัวขอมแดง 5 หัว 8) กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ 9) มะขามเปียก 4 ช้อนโต๊ะ 10) ใบกระพรา 2 ต้น 	<p>ความเป็นมาของอาหาร</p> <p>ภาษาถิ่นเรียกว่า “พะชะเอกล” เป็นอาหารพื้นบ้านโบราณ ที่มีชื่อตามลักษณะการทำอาหาร คือ วิธีการ โยนเนื้อปลาที่เป็นก้อนลงไปลงในหม้อ ซึ่งเรียกว่า “แกลงลูกโยน” และลูกโยนนี้สามารถนำไปแกงได้หลายลักษณะ ได้แก่ แกงส้ม แกงกั่ว แกงป่า และเป็นแกงที่ไม่ใส่ผัก โดยใช้น้ำปลาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เช่น ปลาชุก ปลาหม้อเทศ ปลาช่อน ปลาแดง ซึ่งเดิมจะใช้ปลาชุกในการปรุงอาหารแต่ปัจจุบันจะมีกรรมวิธีการนำปลาชนิดอื่นแทนปลาชุก</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. แخذพริกแห้งในน้ำให้นุ่ม แล้วนำไปโขลกกับเกลือ ข่า ตะไคร้ หัวหอมแดง และหอมแดงและเอียงตั้งไฟจนเดือด ใส่อะโวคาโดเป็นเนื้อเดียวกัน ได้เป็นเครื่องแกง แบ่งออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งไว้ทำน้ำแกงอีกส่วนผสมกับปลา 2. นำปลาชุกสดแล่นเอาเนื้อสับให้ละเอียด นำพริกแกงส่วนหนึ่งมาผสมแล้วตำให้เนื้อปลาเหนียว 3. นำเครื่องแกงส่วนที่เหลือละลายน้ำตั้งไฟจนเดือด นำเนื้อปลาที่ผสมเสร็จแล้วมาขึ้นเป็นก้อน โยนลงหม้อจนหมด รอนจนเดือดและเนื้อปลาสุก ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียกชิมรสตามชอบแล้วใส่ใบกระพรา ยกลง

ตารางที่ 15 องค์ความรู้เกี่ยวกับความเป็นมาและตำรับ 15 ชนิด (ต่อ)

รายการอาหาร	จากสารภูมิปัญญาเอเชีย		การสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่		การทดลองทำ / วิธีทำ
	ส่วนผสมอาหาร	ส่วนผสมอาหาร	ความเป็นมาของอาหาร		
4. แงบโปะขาม	1) หอมแดง 1 กิโลกรัม 2) กระเทียม 1 กิโลกรัม 3) ขอดมะขาม 1/2 กิโลกรัม 4) พริกแห้งเม็ดใหญ่ 10 เม็ด 5) ตะไคร้ 1 ต้น 6) หอมแดง 6 หัว 7) กระเทียม 1 ซองโตะ 8) กระเทียม 2 หัว 9) ข่า 3 แว่น 10) ผิวมะกรูด 1/2 ลูก 11) เกลือ 1 ซองโตะ	1) หอมแดง 1 กิโลกรัม 2) กระเทียม 1 1/2 กิโลกรัม 3) ขอดมะขาม 1/2 กิโลกรัม 4) พริกแห้งเม็ดใหญ่ 7-8 เม็ด 5) ตะไคร้ 2 ต้น 6) หอมแดง 5 หัว 7) กระเทียม 1 ซองโตะ 8) กระเทียม 1 หัว 9) ข่า 3 แว่น 10) ผิวมะกรูด 1/2 ลูก 11) เกลือ 1 ซองข่า	ภายฉิ่นเรียกว่า "พะยะอมังโกมกับอะมัว" เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำทอดวิธีการทำสับต่อกันมา แงบโปะขามใช้ทอดขมิ้นความต่างจากชุมชนอื่นตรงที่นำโปะขามอ่อนเป็นหลักในการปรุงรสให้น้ำแกงมีรสเปรี้ยว ซึ่งโปะขามอ่อนจะหาได้ยากชุมชนในท้องถิ่นที่นิยมปลูกบริเวณบ้านโคกทั่วไป เพราะส่วนใหญ่จะมีความเชื่อว่าปลูกคั้นมะขามแล้วจะมีผู้คนให้ความทรงจำและสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้สวย	1. โขลกพริกแห้ง เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด หอมแดง กระเทียม กระป๋องให้ละเอียด 2. ตั้งกะทิจนเดือดนำเครื่องปรุงทั้งหมดมาละลายในน้ำแกงและอีกส่วนหนึ่ง คัดจนหอม ใส่หอม ผัดต่อจนสุก 3. นำกะทิที่เหลือเคี่ยวจนเดือด ใส่โปะขามร่อนเคี่ยวอีกครั้ง ชิมรสตามชอบ	
5. แงบเลี้ยงคังปลิง	1) คัปลิง 25 ก้าน 2) ปลาข้าง 2 ตัว 3) กุ้ง 10 ตัว 4) เกลือ 1 ซองข่า 5) หัวหอมแดง 5 หัว 6) กระเทียม 1 หัว 7) กระเทียม 1 ซองโตะ 8) พริกไทย 20 เม็ด	1) คัปลิง 2 1/2 จืด 2) เนื้อปลาข้าง 1 ตัว 3) กุ้ง 10 ตัว 4) เกลือ 1 ซองข่า 5) หอมแดง 3 หัว 6) กระเทียม 1/2 หัว 7) กระเทียม 1 ซองโตะ 8) พริกไทยเม็ด 20 เม็ด	ภายฉิ่นเรียกว่า "พะชะรอม" เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสับต่อกันมา และสามารถหาคัปลิงได้จากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น คัปลิงเป็นไม้เลื้อยธรรมชาติขึ้นตามป่ารก มีมากในช่วงฤดูฝน คัปลิงจะมีลักษณะคล้ายใบคำติงและสามารถนำมาปลูกบริเวณรั้วของบ้าน ได้เพื่ออนุรักษ์คัปลิงไม่ให้สูญพันธุ์ การทำแกงเลี้ยงคัปลิงใช้ขมิ้นในการปรุงอาหาร ซึ่งขมิ้นสดสามารถแกว่งในน้ำได้ สำหรับเครื่องแกงในแกงเลี้ยงจะช่วยขับลมได้ดี	1. โขลกพริกไทยให้ละเอียด ใส่ปลาข้าง กระเทียม หอมแดงและกระป๋องเป็นเนื้อเดียวกัน 2. ละลายเครื่องแกงคัปลิงไฟเคี่ยว ใส่คัปลิง ปลิงปรุงรสและชิมรสตามชอบ	
6. ยี่พระคราม	1) ผักชะคราม 1 กิโลกรัม 2) หัวกะทิ 1/2 กิโลกรัม 3) พริกแห้ง 10 เม็ด 4) หอมแดง 5 หัว 5) ถั่วลิสง 1 ถ้วย 6) น้ำมันงา 1 ซองโตะ 7) น้ำตาลปีบ 1 ซองโตะ 8) กุ้ง 10 ตัว	1) ผักชะคราม 1 กิโลกรัม 2) หัวกะทิ 1/2 กิโลกรัม 3) พริกแห้ง 5 เม็ด 4) หอมแดง 5 หัว 5) ถั่วลิสง 1 ถ้วย 6) น้ำมันงา 1 ซองโตะ 7) น้ำตาลปีบ 2 ซองโตะ 8) กุ้งสด 10 ตัว	ภายฉิ่นเรียกว่า "โปะละเตย" เป็นอาหารพื้นบ้าน ที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสับต่อกันมา ชะครามเป็นพืชล้มลุก จะมีถิ่นเพาะสายในภาคอีสาน และสามารถทำผักชะครามได้จากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น เช่น ตามริมคันวังกุ้ง (ทางเดินขอบบ่อเลี้ยงกุ้ง) หรือชายน้ำในเค็ม ยี่พระครามจะใช้น้ำในการปรุงอาหาร ซึ่งใบสดจะมีรสเค็ม นอกจากนี้แล้วชะครามสามารถนำไปรับประทานเป็นเครื่องดื่มกับน้ำพริกต่างๆ ได้ทั้งสดและคั้นแล้วราดกับกะทิอีกด้วย	1. ตำพริกแห้งผา หอมแห้งคัปลิง 2. ลวกชะครามในน้ำเดือด แล้วแช่ในน้ำเย็น บีบน้ำออกให้แห้งพักไว้ 3. ต้มหัวกะทิให้เดือด ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำมันงา นำมาผสมกับชะครามที่พักไว้ 4. ตำกุ้ง แล้วคลุกคล้ากับพริกผา หอมแห้งที่ตำไว้ ให้เข้ากันดี โรยหน้าด้วยถั่วลิสงที่ตำละเอียด	

ตารางที่ 15 องค์ความรู้เกี่ยวกับความเป็นมาและตำรับ 15 ชนิด (ต่อ)

รายการอาหาร	จากการสัมภาษณ์เจ้าของกิจการ		การสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่		การทดลองทำ / วิจัยทำ
	ส่วนผสมอาหาร	ส่วนผสมอาหาร	ความเป็นมาของอาหาร	ความเป็นมาของอาหาร	
7. น้ำพริกป่า	<ol style="list-style-type: none"> ปลาข้าง 1 ตัว พริกขี้หนู 10 เม็ด หอมแดง 6-7 หัว กะปิเผา 1 ซ้อนโต๊ะ มะนาว 3 ลูก 	<ol style="list-style-type: none"> เนื้อปลาข้าง 1 ตัว พริกขี้หนู 10 เม็ด หอมแดง 3-4 หัว กะปิเผา 1 ซ้อนโต๊ะ มะนาว 2 ลูก 	<p>ภาษาถิ่นเรียกว่า “คีตอะหวาดกิม” เป็นอาหารพื้นบ้าน ที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสืบต่อกันมาจากรีกราคำเนินชีวิตที่ต้องเดินทางออกไปป่า ซึ่งสมัยก่อนเมื่อไปออกป่าจะไม่มีการพกไฟและจะพกไฟไปเฉพาะเครื่องปรุงที่มีในบ้านเท่านั้น ส่วนพวกพริก ผักสดจะหาได้จากในป่า ซึ่งหาได้จากแหล่งธรรมชาติ โดยมีวิธีการปรุงที่ไม่ยุ่งยากและมีเครื่องปรุงน้อย สมัยก่อนส่วนใหญ่ทำรับประทานในป่า จึงเรียกว่า “น้ำพริกป่า”</p>	<ol style="list-style-type: none"> นำพริกขี้หนูและหอมแดงมาซอย นำปลาข้างมาแกะเอาแต่เนื้อคลุกรวมกับกะปิ พริกขี้หนูและหอมแดงปรุงรสด้วยน้ำมะนาวชิมรสตามชอบ 	<ol style="list-style-type: none"> ล้างมะขามสะอาด แล้วผ่าครึ่งตามยาว ใส่หอมแดงพริกขี้หนูสวน ปลาข้าง กะปิ โขลกจนเข้ากัน ชิมรสตามชอบ
8. น้ำพริกมะขาม	<ol style="list-style-type: none"> มะขามอ่อน 10 ฟัก ปลาข้าง 1 ตัว พริกขี้หนู 10 เม็ด หอมแดง 5 หัว เกลือ ½ ซ้อนชา กะปิ 1 ซ้อนชา 	<ol style="list-style-type: none"> มะขามอ่อน 10 ฟัก เนื้อปลาข้าง 1 ตัว พริกขี้หนูสด 10 เม็ด หอมแดง 3 หัว เกลือ ½ ซ้อนชา กะปิ 1 ซ้อนชา 	<p>ภาษาถิ่นเรียกว่า “คีตอะหวาดมิงโกม” เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสืบต่อกันมา น้ำพริกมะขามมีลักษณะการปรุงได้ 2 วิธี คือ การตำแล้วรับประทานได้เลย และวิธีการนำไปต้กับหมูสับ โดยมีส่วนผสมของมะขามอ่อนเป็นหลักซึ่งหาได้ในชุมชนในช่วงฤดูฝนเพราะสีกมะขามยังอ่อนอยู่ ถ้าใช้ฝักแก่จะมีเส้นใยและหยาบเพราะเปลือกนอกจะแข็งและมีเมล็ดจึงไม่นิยมนำมาปรุงเป็นน้ำพริกมะขาม</p>	<ol style="list-style-type: none"> ล้างมะขามสะอาด แล้วผ่าครึ่งตามยาว ใส่หอมแดงพริกขี้หนูสวน ปลาข้าง กะปิ โขลกจนเข้ากัน ชิมรสตามชอบ 	<ol style="list-style-type: none"> ล้างมะขามสะอาด แล้วผ่าครึ่งตามยาว ใส่หอมแดงพริกขี้หนูสวน ปลาข้าง กะปิ โขลกจนเข้ากัน ชิมรสตามชอบ
9. ปลาไร่หมอยู	<ol style="list-style-type: none"> ปลาไร่ 3 ตัว ปลาข้าง 1 ตัว พริกขี้หนู 10 เม็ด หอมแดง 5 หัว มะม่วงสับ 1 ลูก 	<ol style="list-style-type: none"> ปลาไร่ 3 ตัว ปลาข้าง 1 ตัว พริกขี้หนูเผา 10 เม็ด หอมแดงเผา 5 หัว มะม่วงเปรี้ยวสับ 1 ลูก 	<p>ภาษาถิ่นเรียกว่า “ฮะรือกกะ” เป็นอาหารพื้นบ้านที่สามารถหาวัตถุดิบในการปรุงอาหารได้จากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น ชาวชุมชนจะหาปลากระตี่ในแหล่งน้ำธรรมชาติ ช่วงเวลาในการหาปลาทำปลาไร่คือ ช่วงฤดูฝน ซึ่งปลาจะมีมากและมีความมัน คนในชุมชนจะมีวิธีการหมักปลาไร่จากภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดกันมา โดยใช้เวลาในการหมักประมาณ 4-5 เดือน จึงจะนำมารับประทานได้ และถ้าหมักนาน ๆ ก็จะมีกลิ่นหอม ถ้าปลาไร่เป็นวัตถุดิบที่สดต้องมีเชื้อสีแดง การหมักปลาไร่เป็นการถนอมอาหารในชุมชนให้สามารถเก็บไว้ได้นานและยังนานยิ่งขึ้นมีรสชาติดี แต่ปัจจุบันปลากระตี่เริ่มลดน้อยลงส่วนใหญ่จึงหาซื้อปลาไร่จากตลาด</p>	<ol style="list-style-type: none"> เตยปลาไร่กับน้ำคั่วขี้ไฟอ่อน ให้ปลาไร่ละลายหมด ยกขึ้นแล้วกรองเอาแต่น้ำ พักไว้ โขลกหอมแดงกับพริกขี้หนูเผาให้ละเอียด แล้วใส่ปลาข้างที่แกะเนื้อแล้ว โขลกให้เข้ากัน แล้วนำน้ำปลาไร่ที่กรองมาได้และนำมะม่วงสับมาคลุกให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ 	<ol style="list-style-type: none"> เตยปลาไร่กับน้ำคั่วขี้ไฟอ่อน ให้ปลาไร่ละลายหมด ยกขึ้นแล้วกรองเอาแต่น้ำ พักไว้ โขลกหอมแดงกับพริกขี้หนูเผาให้ละเอียด แล้วใส่ปลาข้างที่แกะเนื้อแล้ว โขลกให้เข้ากัน แล้วนำน้ำปลาไร่ที่กรองมาได้และนำมะม่วงสับมาคลุกให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

รายการอาหาร	ส่วนผสมอาหาร จากการสัมภาษณ์เจ้าของกิจการ	ส่วนผสมอาหาร	การสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่		การทดลองทำ / วิธีทำ
			ความเป็นมาของอาหาร		
10. ขนมดอกโสน	1) ดอกโสน 1 กิโลกรัม 2) แป้งข้าวเจ้า 1 กิโลกรัม 3) มะพร้าวทึนทึก 1 กิโลกรัม 4) เกลือ 1 ช้อนชา	1) ดอกโสน 1 กิโลกรัม 2) แป้งข้าวเจ้า 1 กิโลกรัม 3) มะพร้าวทึนทึก 1 กิโลกรัม 4) เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ	ภาษาถิ่นเรียกว่า “ความกวาวอะรอย” เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสืบต่อกันมา ขนมดอกโสนนับเป็นขนมโบราณอีกชนิดหนึ่งที่ปัจจุบันหารับประทานได้ยาก ดับโสนบริเวณชุมชนจะมีขึ้นอยู่ทั่วไปและจะออกดอกในช่วงหน้าฝนจนถึงช่วงต้นฤดูหนาว คนในชุมชนจึงนิยมทำขนมดอกโสนเพราะหาวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติได้ง่าย ประกอบกับมีวิธีการทำที่ไม่ยุ่งยาก จึงมีการทำขนมดอกโสนกันอย่างแพร่หลาย	1. นำดอกโสนเด็ดกันออกให้หมด แล้วนำไปล้างให้สะอาด สรงขึ้นขึ้นให้สะอาด 2. นำดอกโสนที่สะอาดแล้วมาพรมด้วยน้ำเกลือ แล้วเอาแป้งข้าวเจ้ามาคลุกเคล้าจนเข้ากัน 3. ใส่มะพร้าวแล้วคลุกให้เข้ากันอีกครั้ง จึงนำไปนึ่งด้วยไฟแรง	
11. ขนมสาขัว	1) สาขัว 1 กิโลกรัม 2) แป้งข้าวเจ้า 1 กิโลกรัม 3) มะพร้าวทึนทึก 1 กิโลกรัม 4) น้ำตาลปีบ 1 กิโลกรัม	1) สาขัว 1 กิโลกรัม 2) แป้งข้าวเจ้า 1 กิโลกรัม 3) มะพร้าวทึนทึก 1 กิโลกรัม 4) น้ำตาลปีบ 1 กิโลกรัม	ภาษาถิ่นเรียกว่า “ความฟ่า” เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสืบต่อกันมา ขนมสาขัวเป็นขนมโบราณที่หารับประทานได้ยาก โดยทั่วไปได้ขาย บัวเป็นพืชน้ำและมีสายบัวมากในช่วงฤดูฝน ปัจจุบันแหล่งธรรมชาติของบัวที่เป็นน้ำจืดในชุมชนเริ่มมีน้อยลง ส่วนใหญ่จึงหาซื้อสาขัวจากตลาดมาทำขนมและบัวที่ใช้ในการทำขนมนั้น คือ บัวสาย	1. นำสาขัวล้างน้ำปอกเส้นใยออกให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือคั้นละเอียดบีบน้ำออก 2. ใส่แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวขูด น้ำตาลปีบ แล้วนำสาขัวที่บีบน้ำออกมาวดรวมกัน 3. ตักใส่ถ้วยละ 1 ถ้วยนำไปนึ่งจนสุก	
12. ขนมจากช่าง	1) มะพร้าวขูด 1 กิโลกรัม 2) แป้งข้าวเหนียว 1 กิโลกรัม 3) น้ำตาลปีบ 1 กิโลกรัม 4) ลูกจาก 1 กิโลกรัม 5) ใบจาก 50 ใบ	1) มะพร้าวขูด 1 กิโลกรัม 2) แป้งข้าวเหนียว 1 กิโลกรัม 3) น้ำตาลปีบ 1 กิโลกรัม 4) ลูกจากอ่อน 1 กิโลกรัม 5) ใบจาก 50 ใบ	ภาษาถิ่นเรียกว่า “ความอะบะฮะเฮอ” เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสืบต่อกันมาและเป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่ชุมชนสามารถหาวัตถุดิบในการทำอาหารได้จากแหล่งธรรมชาติในชุมชน เพราะชุมชนจะอยู่ใกล้กับป่าจากจึงมีต้นจากเป็นจำนวนมาก คนในชุมชนจะนำลูกจากมารับประทานสดและนำมาทำขนมจากอย่างโดยใช้ใบจากมาห่อขนมได้ด้วยและเมื่อเวลานำมาทำขนมและใช้ใบจากห่อเป็นเอกลักษณ์ คนในชุมชนจึงนิยมนำลูกจากมาทำขนมและใช้ใบจากห่อ ซึ่งสามารถรับประทานได้เกือบทั้งปี	1. นำลูกจากอ่อนมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ 2. นำมะพร้าวคั่วคลุกเคล้ากับน้ำตาลปีบ ใส่แป้งลงนวดและคลุกจากคลุกเคล้าให้เข้ากัน 3. นำใบจากที่ได้มาห่อทำขนมจากแล้วมัดติดต่อกันเป็นสองใบ ห่อแน่นที่ใบจากแล้วนำส่วนผสมแป้งคั่วคลุกที่ใบจาก นำไปย่างให้สุกหอม	

ตารางที่ 15 องค์ความรู้เกี่ยวกับความเป็นมาและตำรับ 15 ชนิด

รายการอาหาร	จากการสัมภาษณ์เจ้าของสินค้า	ส่วนผสมอาหาร	การสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่		การทดลองทำ/วิธีทำ
			ส่วนผสมอาหาร	ความเป็นมาของอาหาร	
13. ขนมลูกจากน้ำกะทิ	1) ลูกจากสด 1 กิโลกรัม 2) น้ำกะทิ 1 กิโลกรัม 3) น้ำตาลปี๊บ 1 กิโลกรัม	1) ลูกจากสด 1 กิโลกรัม 2) น้ำกะทิ 1 กิโลกรัม 3) น้ำตาลปี๊บ 1 กิโลกรัม	<p>ภาษาถิ่นเรียกว่า "สะยัดสะยัด" เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสืบต่อกันมา ลูกจากน้ำกะทิสามารถหว่านดูดิบ ได้จากแหล่งธรรมชาติเฉพาะบริเวณชุมชนใกล้เคียงมีดังกล่าวนับจำนวนมาก จึงมีการนำลูกจากมาตัดแปลงให้มีรสชาติหวาน โดยการนำมาเชื่อมหรือทำน้ำกะทิ เพราะลูกจากจะมีรสขม ลักษณะของลูกจากคล้ายลูกจืดแต่มีขนาดที่ใหญ่กว่าลูกจืด และลูกจากจะมีกลิ่นอ่อนเกือบทั้งปี คนในชุมชนจึงนิยมนำลูกจากมาทำขนมด้วยวิธีการต่าง ๆ และขนมลูกจากน้ำกะทิก็เป็นอาหารหวานอีกชนิดหนึ่งที่มีรสชาติที่อร่อย หวาน มัน และหอมน้ำกะทิ ซึ่งน้ำกะทิก็จะได้จากคั้นนมพร้าวที่มีอยู่ทั่วไปสามารถหาได้จากแหล่งธรรมชาติในชุมชน</p>		
14. น้ำกระเจียบ	1) ดอกกระเจียบแห้ง 10-15 ดอก 2) น้ำสะอาด 20 ถ้วย 3) น้ำตาลทราย ½ กิโลกรัม	1) ดอกกระเจียบแห้ง 10-15 ดอก 2) น้ำสะอาด 20 ถ้วย 3) น้ำตาลทราย ½ กิโลกรัม	<p>ภาษาถิ่นเรียกว่า "หีสะเย็บ" เป็นน้ำดื่มสมุนไพรที่มีประโยชน์ มีสรรพคุณหลายอย่าง เช่น ลดไขมันในเลือด ได้ ซึ่งบริเวณพื้นที่ในชุมชนจะมีการปลูกต้นกระเจียบอยู่ทั่วไปในท้องถิ่น ต้นกระเจียบนอกจากจะใช้ใบในการปรุงอาหารแล้วยังสามารถนำดอกกระเจียบ (กลีบเลี้ยง) มาต้มเป็นเครื่องดื่มทั้งร้อนและเย็น คนในชุมชนแทบทุกคนจะนิยมนำดอกกระเจียบมาต้มเป็นน้ำดื่มกระเจียบต้มน้ำบ้านไว้ดื่มประจำ เพราะหาวัตถุดิบในการทำได้ง่ายและมีวิธีการทำที่ไม่ยุ่งยาก โดยมีกรอชยกอดวิธีการทำมาแต่ดั้งเดิม</p>		
15. น้ำใบตอง	1) ใบตอง 20 ใบ 2) น้ำสะอาด 20 ถ้วย 3) น้ำตาลทราย ½ กิโลกรัม	1) ใบตอง 20 ใบ 2) น้ำสะอาด 20 ถ้วย 3) น้ำตาลทราย ½ กิโลกรัม	<p>ภาษาถิ่นเรียกว่า "คัสใบตอง" เป็นเครื่องดื่มเชื่อมแบบเข้มข้นที่มีรสชาติไม่ฝาดเพราะใบตองนั้นนอกจากจะใช้ใบเป็นส่วนประกอบของการทำขนมต่าง ๆ แล้ว ยังสามารถนำไปต้มมาดื่มเป็นเครื่องดื่มทั้งร้อนและเย็นได้อีกด้วย น้ำใบตองเป็นน้ำดื่มสมุนไพรที่มีประโยชน์ มีสรรพคุณหลายอย่าง เช่น แก้ร้อนใน แก้กระหายน้ำ และบำรุงหัวใจ สามารถหาใบตองได้จากบริเวณบ้านจึงนิยมนำน้ำใบตองไปต้มเป็นประจําของงจากน้ำกระเจียบ</p>		

จากตารางที่ 15 ผลการตรวจสอบและทดลองทำอาหาร พบว่า เนื้อหาสาระจากการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญในชุมชนกับการสัมภาษณ์เจ้าของสินค้ามีความสอดคล้องกัน และทดลองทำอาหารรวม 15 ชนิด ประกอบด้วย อาหารคาว 9 ชนิด ได้แก่ แกงกระเจียบ แกงผักปรัง แกงลูกโยน แกงใบมะขาม แกงเลี้ยงตั้งปลัง ข้าชะคราม น้ำพริกป่าน้ำพริกมะขาม ปลาร้ามอย อาหารหวาน 4 ชนิด ได้แก่ ขนมดอกโสน ขนมสายบัว ขนมจากย่าง ขนมลูกจากน้ำกะทิ และเครื่องดื่มสมุนไพร 2 ชนิด ได้แก่ น้ำกระเจียบ ใบตอง และได้ตำรับอาหารทั้ง 15 ชนิด ที่ผู้เชี่ยวชาญยอมรับให้นำไปถ่ายทอดได้

3. ผลการตรวจสอบต้นแบบสื่อ/โครงการถ่ายทอด

ตารางที่ 16 ข้อเสนอแนะผู้เชี่ยวชาญในการแก้ไขปรับปรุงต้นแบบสื่อและโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

ประเด็น	สรุปข้อเสนอแนะผู้เชี่ยวชาญ
สื่อสิ่งพิมพ์ เป็นหนังสือฉบับพกพา ขนาด 14.85 X 21 เซนติเมตร มีรูปภาพประกอบ 4 สี จำนวน 44 หน้า ในชื่อหนังสือ “คำรับอาหารที่บ้านชุมชนบางกระดี”	1) หน้าปก ตัวอักษรควรตัดกับสีพื้นให้สมบูรณ์ 2) ออกแบบปกให้สอดคล้องกับอาหารพื้นบ้าน 3) สารบัญควรจะกำหนดหน้าให้ตรงกับสาระในฉบับ 4) หน้าที่เป็นสาระบางแห่ง ตัวหนังสือจมไปกับภาพ 5) เครื่องหมาย อัญประกาศ ทุกจุดพิมพ์ผิด 6) ปรับบทนำไปรวมกับคำนำ 7) เพิ่มภาพและประวัติของผู้วิจัยไว้ที่ปกหลังด้านใน และ 8) คุณค่าของอาหาร ควรจัดทำเป็นตารางจะสื่อความหมายได้ง่ายกว่าความเรียง
สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นแผ่น DVD แสดงภาพเคลื่อนไหววิธีทำอาหาร 15 ชนิด และมีเนื้อหา รูปภาพ ประกอบเหมือนสื่อสิ่งพิมพ์	1) สื่อ Electronic ควรหาประสิทธิภาพก่อนจึงนำมาใช้ฝึกอบรม 2) เพลงประกอบควรเปลี่ยนเป็นเพลงพื้นบ้านของมอญ และ 3) ปรับขนาดตัวอักษรให้เหมาะสม
โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เป็นโครงการอบรมระยะสั้น เน้นทั้งการบรรยายเนื้อหา และการฝึกปฏิบัติ	1) การจัดโครงการอบรมถ่ายทอดองค์ความรู้ควรมีการประเมินความรู้ของผู้เข้ารับการอบรม ก่อนและหลังการอบรมโดยใช้แบบทดสอบอย่างน้อย 20 ข้อ และเปรียบเทียบก่อนหลังการอบรมเพื่อหาผลสัมฤทธิ์ทางการอบรม 2) หลังการอบรมควรประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม เช่น ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา ประสบการณ์ที่ได้รับจากการอบรม ทักษะที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติ ความพึงพอใจในขั้นตอนการฝึกอบรม และการนำไปใช้ประโยชน์หลังจากที่ได้รับการอบรม เป็นต้น 3) ให้เขียนวัตถุประสงค์ของโครงการให้ชัดเจนจำนวนและคุณสมบัติผู้เข้ารับการฝึกอบรม เนื้อหาการฝึกอบรม และทำตารางการฝึกอบรมให้ชัดเจน และ 4) ให้เพิ่มหัวข้อในหลักสูตรการอบรม เช่น วิธีการอบรม ได้แก่ มีภาคทฤษฎี และ/หรือภาคปฏิบัติ โครงสร้างเนื้อหา ได้แก่ การบรรยายวิธีการใช้ การฝึกปฏิบัติ หรือการมือปฏิบัติทำอาหาร และระบุกิจกรรมการฝึกอบรม ได้แก่ มีการแบ่งกลุ่ม การเสนอผลงาน การวิพากษ์ ให้ชัดเจน

จากตารางที่ 16 จากข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลดังกล่าวไปแก้ไขปรับปรุงสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ รวมถึงปรับแผนการดำเนินงานอบรมเชิงปฏิบัติการก่อนนำไปดำเนินการขั้นต่อไป

4. ผลการทดลองใช้สื่อ

ตารางที่ 17 ผลการทดลองใช้สื่อจากการเสวนากลุ่มทดลอง

ประเด็น	สรุปข้อคิดเห็นของกลุ่มทดลองใช้สื่อ
สื่อสิ่งพิมพ์	กลุ่มทดลองมีความคิดเห็นในภาพรวมเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ และมีความคิดเห็นเพิ่มเติมในเรื่องสีของตัวอักษรได้เสนอว่าควรปรับสีส้นบางส่วนให้สวยงาม ส่วนภาพประกอบบางภาพไม่สื่อให้เกิดความเข้าใจ จึงควรปรับภาพใหม่
สื่ออิเล็กทรอนิกส์	กลุ่มทดลองมีความคิดเห็นสอดคล้องกับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญในประเด็นของการปรับขนาดตัวอักษรให้มีขนาดเพิ่มขึ้น ยกเว้นในประเด็นเพลงประกอบภาพเคลื่อนไหวในการทำอาหาร ที่เห็นว่ามีเหมาะสมเพราะเป็นส่วนที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดความสนใจและต้องการทำอาหาร รวมทั้งให้ความรู้สึกว่าการทำอาหารเป็นเรื่องสนุก น่าเรียนรู้ ไม่น่าเบื่อ

ผลการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชน

1. การทดสอบก่อนการอบรม ผู้วิจัยนำแบบทดสอบที่ได้ปรับปรุงแล้วในขั้นตอนที่ 3 นำมาเป็นแบบทดสอบความรู้ก่อนการอบรม (ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบทดสอบ) ดังปรากฏในภาพที่ 5



ภาพที่ 5 การทดสอบความรู้ก่อนการอบรม

2. การบรรยายองค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน ผู้วิจัยและผู้เชี่ยวชาญร่วมกันบรรยายเนื้อหาองค์ความรู้จากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ดังปรากฏในภาพที่ 6



ภาพที่ 6 การบรรยายองค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน

3. การทดลองใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ หลังจากการบรรยายผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ทดลองใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (ภาคผนวก ๓ ต้นแบบสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์) ดังปรากฏในภาพที่ 7



ภาพที่ 7 การทดลองใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์

จากการสังเกตการทดลองใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมให้ความสนใจต่อสื่อและเรียนรู้วิธีการใช้ได้ดี แต่สิ่งที่เป็นปัญหาในการฝึกปฏิบัติ คือ อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ที่ใช้กับสื่ออิเล็กทรอนิกส์มีไม่เพียงพอจึงทำให้ใช้ช่วงเวลาในการฝึกปฏิบัตินานเกินจากที่กำหนด

4. การฝึกปฏิบัติทำอาหารพื้นบ้าน ผู้วิจัยได้ดำเนินการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมเพื่อฝึกปฏิบัติการทำอาหารคาวและอาหารหวาน ดังปรากฏในภาพที่ 8



ภาพที่ 8 การฝึกปฏิบัติทำอาหารพื้นบ้าน

ผลจากการสังเกตการฝึกปฏิบัติทำอาหารพื้นบ้าน พบว่า ถึงแม้ผู้เข้ารับการอบรมจะมีช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน แต่มีความต่างในด้านทักษะการทำอาหารสังเกตได้จากผู้เข้ารับการอบรมบางส่วนขาดทักษะในการใช้อุปกรณ์เครื่องครัว และไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ถึงแม้จะมีสื่อสิ่งพิมพ์ไว้ดูระหว่างปฏิบัติก็ตาม จึงต้องมีการสาธิตจากผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่ถึงจะปฏิบัติได้ และจากการสนทนา พบว่า ผู้ที่ขาดทักษะกล่าวตรงกันว่าไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน ซึ่งต่างจากบางคนที่สามารถปฏิบัติได้ตามลำดับขั้นตอนที่เขียนไว้ในสื่อสิ่งพิมพ์ เพราะเคยช่วยครอบครัวทำอาหารมาก่อน

5. ผลการทดสอบหลังการอบรม ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมอบรมทำแบบทดสอบอีกครั้ง และนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการทำแบบทดสอบครั้งแรก (ภาคผนวก ค การเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการอบรม) เพื่อหาผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกอบรม ผลการทดสอบมีดังนี้

ตารางที่ 18 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบก่อนและหลังการอบรม

การทดสอบ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	Sig.
ก่อนอบรม	7.06	2.13	-9.68	.000
หลังอบรม	14.70	4.13		

จากตารางที่ 18 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบก่อนและหลังการอบรม พบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการอบรมมากกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ จากการใช้รูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชนด้วยสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการ ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้น



ภาพที่ 9 การทดสอบความรู้หลังการอบรม

6. ผลการประเมินโครงการ ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ (ภาคผนวก ค การวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรม) และวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการประเมินมีดังนี้

ตารางที่ 19 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้ารับการอบรม

ข้อมูลเบื้องต้น	จำนวน (30 คน)	ร้อยละ (100%)
1. เพศ	ชาย	5
	หญิง	25
	รวม	30
2. อายุ	14 ปี	20
	15 ปี	10
	รวม	30
		ร้อยละ (100%)
		16.70
		83.30
		100.00
		66.70
		33.30
		100.00

จากตารางที่ 19 ผลการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้ารับการอบรม พบว่า ส่วนใหญ่ผู้เข้ารับการอบรมเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 83.30 และมีอายุ 14 ปี เป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 66.70

ตารางที่ 20 ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

ข้อมูลความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ					\bar{X}	S.D.	สรุป
	มากที่สุด (คน)	มาก (คน)	ปานกลาง (คน)	น้อย (คน)	น้อยที่สุด (คน)			
1. ประสพการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรม	19	11	-	-	-	4.63	0.49	มากที่สุด
2. ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา	17	10	3	-	-	4.47	0.68	มาก
3. ทักษะที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติ	16	12	2	-	-	4.47	0.63	มาก
4. การนำไปใช้ประโยชน์หลังการฝึกอบรม	15	12	3	-	-	4.40	0.68	มาก
5. ความพึงพอใจในขั้นตอนการฝึกอบรม	8	17	4	1	-	4.07	0.74	มาก
ภาพรวม						4.40	0.64	มาก

จากตารางที่ 20 ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมในภาพรวม พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจในประสพการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา ทักษะที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติ การนำไปใช้ประโยชน์หลังการฝึกอบรม และความพึงพอใจในขั้นตอนการฝึกอบรม

ผลจากการเสวนากลุ่มในประเด็นรูปแบบสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความเห็นต่อสื่อสิ่งพิมพ์ว่ามีขนาดเล่มพอเหมาะในการพกพา มีรูปภาพประกอบสวยงาม ขนาดตัวอักษรพอเหมาะ เนื้อหาอ่านเข้าใจ และต้องการมีไว้เพื่อเรียนรู้และทำอาหารหากมีโอกาส ส่วนสื่ออิเล็กทรอนิกส์มีความเห็นว่าเป็นสื่อที่ช่วยกระตุ้นให้อยากทำอาหาร เพราะเพลงประกอบภาพเคลื่อนไหวสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ ใช้งานง่าย มีรูปภาพประกอบน่าสนใจ แต่ขาดแบบทดสอบ และที่สำคัญคือที่บ้านไม่มีเครื่องเล่นสื่อดังกล่าว สุดท้ายต้องการให้มีการอบรมลักษณะนี้ให้กับรุ่นน้องต่อไป เพราะเกิดประโยชน์กับผู้เข้ารับการอบรม



ภาพที่ 10 การประเมินโครงการหลังการอบรม

ผลสรุปการพัฒนา รูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่

การพัฒนา รูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านเริ่มจากองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านที่ได้รวบรวมองค์ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญในท้องถิ่น โดยกำหนดขอบเขตเนื้อหา และเกณฑ์การเลือกอาหารที่จะบรรจุในสื่อ หลังจากนั้นจึงนำเนื้อหาดังกล่าวไปผ่านการตรวจทาน ทดลองทำจากผู้เชี่ยวชาญในท้องถิ่น แล้วนำองค์ความรู้ที่ถูกต้องมาจัดทำสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง และจัดโครงการฝึกอบรม โดยกำหนดหลักสูตร กิจกรรมการอบรม เช่น การบรรยาย สาธิตการใช้สื่อ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติทำอาหาร เมื่อจบการฝึกอบรมจึงประเมินผลสัมฤทธิ์ โดยทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการอบรม และประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมอบรม ดังนั้นรูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ มีลำดับดังนี้

1. องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน กำหนดขอบเขตเนื้อหาและเกณฑ์การเลือกอาหารพื้นบ้านที่จะบรรจุในสื่อ โดยผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ
2. จัดทำสื่อในการถ่ายทอด พิจารณาร่างและตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ รวมทั้งตรวจทานเนื้อหาและทดลองทำอาหาร โดยผู้เชี่ยวชาญในท้องถิ่น จากนั้นสร้างสื่ออิเล็กทรอนิกส์และสื่อสิ่งพิมพ์
3. จัดทำโครงการฝึกอบรม กำหนดกิจกรรมอบรม จัดทำหลักสูตร การบรรยาย สาธิตการใช้สื่อ และแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมเพื่อฝึกปฏิบัติทำอาหาร
4. ประเมินผลการฝึกอบรม โดยทดสอบผู้เข้าร่วมอบรมก่อนหลังการฝึกอบรมและเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเพื่อหาผลสัมฤทธิ์การฝึกอบรม และประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมอบรม



ภาพที่ 11 รูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่สู่เยาวชน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี ศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบหลักในท้องถิ่นของชุมชนบางกระดี และพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชน โดยใช้วิธีศึกษาจากการสัมภาษณ์เจาะลึก อบรมเชิงปฏิบัติการ สังเกตแบบมีส่วนร่วม และสนทนากลุ่มจากผู้เชี่ยวชาญที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนไม่ต่ำกว่า 20 ปี ผู้วิจัยได้ดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ การศึกษาความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้าน การศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน การพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน และการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชน จากผลการศึกษาสามารถสรุปได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ชุมชนบางกระดีเป็นชุมชนที่ตั้งอยู่ ณ แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร มีพื้นที่ติดสองฝั่งคลองสนามไชย เป็นพื้นที่ราบลุ่มน้ำท่วมถึง เป็นชุมชนที่มีภูมิปัญญาท้องถิ่นที่น่าสนใจหลายด้าน โดยเฉพาะภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่นมาปรุงอาหาร ผลจากการศึกษา พบว่า

1. ผลการศึกษาความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี พบว่า อาหารพื้นบ้านที่เป็นที่นิยมในการบริโภคของชุมชนบางกระดี แบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ อาหารคาว อาหารหวาน และเครื่องดื่มสมุนไพร และเมื่อพิจารณาเฉพาะอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น พบว่า มีอาหารพื้นบ้านจำนวนทั้งสิ้น 17 ชนิด คือ 1) อาหารคาว ได้แก่ แกงกระเจี๊ยบ แกงส้มผักปรัง แกงใบมะขาม ยำชะคราม น้ำพริกมะขาม แกงมะตาด น้ำพริกป่า แกงเลียงผักปลัง แกงลูกโยน ปลาร้ามอดู และจัดอยู่ในหมวดอาหาร 3 ประเภท คือ ประเภทแกง ยำ และเครื่องจิ้ม 2) อาหารหวาน ได้แก่ ขนมจากย่าง ขนมดอกโสน ลูกจากน้ำกะทิ ลูกจากเชื่อม ขนมสายบัว และ จัดอยู่ในหมวดอาหาร 4 ประเภท คือ ประเภทหนึ่ง ปั้ง เชื่อม และน้ำกะทิ 3) เครื่องดื่มสมุนไพร ได้แก่ น้ำกระเจี๊ยบ และน้ำใบเตย

2. ผลการศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบหลักในท้องถิ่นของชุมชนบางกระดี จากการศึกษา ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านแต่ละชนิดในด้าน โอกาสในการบริโภคอาหาร ลักษณะและส่วนผสมอาหาร ขั้นตอนและเคล็ดลับการทำอาหาร การบริโภคและคุณค่าอาหาร และการถ่ายทอดการทำอาหารพื้นบ้าน ที่ได้สั่งสมความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ ความเชื่อ ที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น เป็นภูมิปัญญาอันเป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่น พอสรุปได้ 6 ประเด็น คือ

2.1 ภูมิปัญญาในการเลือกวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาทำอาหาร สะท้อนให้เห็นความชาญฉลาดทางภูมิปัญญาพื้นบ้านของชุมชนที่เรียนรู้จากธรรมชาติและสั่งสมเป็นประสบการณ์โดยถ่ายทอดสู่คนรุ่นหลังที่สามารถนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาดัดแปลงทำเป็นอาหารได้อย่างเหมาะสม เช่น พืชผักหรือสัตว์จากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่นจะทราบดีว่าฤดูไหนจะรับประทานอะไรให้มีรสชาติดี เช่น ผักชะครามหรือผักปลังโดยปกติจะมีอยู่ทั่วไป แต่ถ้าจะมีรสชาติดีจะต้องในช่วงฤดูฝน หรือลูกจากที่จะนำมาทำขนมให้มีรสชาติดีต้องอยู่ในช่วงเดือน 10 หรือเดือน 11 รวมถึงการเลือกวัตถุดิบที่เข้ากันได้มาทำอาหารให้มีรสชาติกลมกล่อมขึ้น เช่น การทำปลาร้าอมญซึ่งปกติจะใส่มะม่วงเปรี้ยว แต่ถ้าไม่มีมะม่วงเปรี้ยวก็สามารถนำไปกระเจียบมาเพิ่มความเปรี้ยวแทนได้ หรือการใช้มะขามอ่อนทุบใส่ในแกงลูกโยนจะช่วยชูรสเปรี้ยวแทนมะขามเปียก เป็นต้น

2.2 เคล็ดลับในการทำอาหาร เคล็ดลับเฉพาะอันเป็นอัตลักษณ์ในการทำอาหารพื้นบ้านแม้จะมีวิธีทำที่ไม่ยุ่งยากแต่การนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาปรุงเป็นอาหารให้มีรสชาติดีนั้น ต้องอาศัยความรู้ในการทำอาหารซึ่งได้เรียนรู้ตามธรรมชาติจากบรรพบุรุษและเรียนรู้จากผู้คนในท้องถิ่นผ่านประเพณีหรือพิธีกรรมต่าง ๆ ซึ่งมีเคล็ดลับเฉพาะอันเป็นอัตลักษณ์ เช่น แกงกระเจียบ ซึ่งมีวัตถุดิบอยู่มากในชุมชนและเป็นอาหารที่ท้องถิ่นนิยมบริโภค หากไม่รู้วิธีการทำก็จะไม่ได้รสชาติของใบกระเจียบ จะมีเคล็ดลับอยู่ที่การเด็ดหรือบิดใบกระเจียบด้วยมือจะทำให้ผักออกรสเปรี้ยวอร่อยกว่าการใช้มีดหั่นสำหรับแกงผักปรัง ซึ่งเป็นพืชที่มีรสขื่นและมียาง ก่อนนำมาแกงจึงต้องนำไปต้มในน้ำเดือดแล้วบีบน้ำออกให้แห้งก่อนนำไปแกง ซึ่งใบผักปรังจะต้องเลือกที่ไม่อ่อนเกินไปเพราะจะทำให้ผักเละและเป็นเมือก หรือการแกงลูกโยนจะต้องใส่ข้าวคั่วลงในเนื้อปลาเพื่อให้ลูกโยนเหนียวและช่วงที่ใส่ลูกโยนลงหม้อแกงจะต้องลดไฟอ่อนเพื่อไม่ให้เนื้อปลาแตก น้ำแกงจะไม่ขุ่น และในการแกงมะตาดจะใช้ปลาอย่างแต่ไม่ใช้ปลาสดเพราะจะทำให้แกงมะตาดเป็นเมือก เป็นต้น

2.3 ภูมิปัญญาที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ อาหารพื้นบ้านบางอย่างคนในท้องถิ่นมีความเชื่อว่าเมื่อรับประทานแล้วจะมีผลดีต่อสุขภาพ เช่น การกินอาหารที่ทำจากผักกระเจียบ จะช่วยในเรื่องของโรคกระเพาะอาหารเพราะเมือกจากผักกระเจียบจะไปเป็นตัวเคลือบกระเพาะ และพืชผักที่ได้จากท้องถิ่นไม่ต้องอาศัยยาฆ่าแมลงหรือปุ๋ยเคมี ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้างจึงส่งผลดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ความสดของวัตถุดิบที่นำมาทำอาหารทำให้อาหารมีรสชาติดีไม่ต้องอาศัยเครื่องปรุงรสที่มีสารปรุงแต่งจึงมีส่วนทำให้สุขภาพดี เป็นต้น

2.4 ภูมิปัญญาที่มีความสัมพันธ์ทางสังคม การนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติในชุมชนมาปรุงเป็นอาหารเพื่อเลี้ยงแขกหรือเพื่อนบ้านในช่วงมีงานบุญหรือเทศกาลต่าง ๆ คนในชุมชนจะร่วมแรงร่วมใจกันทำอาหารซึ่งอาหารพื้นบ้านจะนิยมทำเลี้ยงแขกในวันสุกดิบ เพราะจะคำนึงถึงการหาวัตถุดิบที่มีปริมาณมากเพียงพอที่จะนำมาปรุงเป็นอาหาร หากบ้านใครมีพืชผักชนิดนั้นก็ให้นำมาช่วยในวันงาน เช่น กระเจียบ จะนิยมนำมาปรุงเป็นแกงกระเจียบ เพราะเป็นพืชที่หาได้ง่ายและมีมากในชุมชน รวมทั้งขนมลูกจากย่างและขนมลูกจากเชื่อมซึ่งหาวัตถุดิบได้จากป่าจาก นอกจากจะทำรับประทานในครัวเรือน

แล้วยังมีการเอื้อเพื่อแบ่งปันและแลกเปลี่ยนอาหารกันซึ่งเป็นดังสายใยทางสังคมให้เกิดความผูกพันระหว่างครอบครัวและชุมชน เป็นต้น

2.5 ภูมิปัญญาที่มีความสัมพันธ์กับระบบนิเวศ อาหารพื้นบ้านได้สะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลายของวัตถุดิบที่ใช้ภูมิปัญญาในการเลือกปรุงอาหารที่เปลี่ยนไปตามฤดูกาล ซึ่งเป็นการรักษาระบบนิเวศ วัตถุดิบในแต่ละฤดูกาลจะช่วยเพิ่มสีสรรและรสชาติของอาหารโดยหาได้จากบริเวณบ้านที่มีการปลูกคละกันไปและขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ต้นกระเจี๊ยบ ต้นโสน ต้นมะขาม ต้นชะคราม ต้นกระเพรา ต้นพริก ต้นโหระพา ต้นเตย เป็นต้น นอกจากนี้วัตถุดิบที่ได้จากป่าจาก เช่น ลูกจาก ผักปรัง ผักปลั่ง ซึ่งเป็นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ

2.6 การถ่ายทอดภูมิปัญญาการทำอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระด้ พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนจะรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาจากครอบครัวและบรรพบุรุษ และเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน โดยการสังเกต ได้ลองทำ การทำตามแบบ และเป็นลูกมือช่วยทำอาหาร และสามารถทำได้อย่างชำนาญเพราะต้องปรุงอาหารรับประทานเอง เนื่องจากทำงานอยู่กับบ้านและไม่มีระบบตลาดเช่นในปัจจุบัน ซึ่งปัจจุบันชุมชนบางกระด้มีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันหยุดเทศกาลสำคัญโดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร แต่อย่างไรก็ตามเยาวชนส่วนใหญ่จะไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้เพราะต้องเรียนหนังสือ ประกอบกับการแพร่ระบาดของอาหาร Fast Food และระบบตลาดเสรีทำให้หันไปสนใจบริโภคอาหารตะวันตกหรืออาหารแปรรูปมากขึ้น ด้วยเหตุนี้เอง ผู้วิจัยจึงเห็นว่าโรงเรียนในท้องถิ่นควรจัดทำหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านขึ้นมา เพื่อเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาด้านนี้ให้คงอยู่สืบไป ซึ่งผู้นำชุมชนต้องการเห็นกิจกรรมหรือการอบรมเผยแพร่ในเรื่องอาหารพื้นบ้านให้กับเยาวชนในพื้นที่เพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

3. ผลการพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน โดยใช้ภูมิปัญญาเดิมเป็นฐาน ในการพัฒนาและถ่ายทอดสู่เยาวชนด้วยสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านกระบวนการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่ได้เลือกอาหารพื้นบ้าน 15 ชนิด จากจำนวนอาหารที่ชุมชนนิยมบริโภคทั้งสิ้น 17 ชนิด ซึ่งพอสรุปเป็น 3 ประเด็นดังนี้

3.1 รูปแบบสื่อในการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน ผู้วิจัยได้พัฒนาตามขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย โดยใช้ภูมิปัญญาเดิมเป็นฐานในการพัฒนาเพื่อถ่ายทอดสู่เยาวชนมี 2 รูปแบบ ดังนี้

3.1.1 ต้นแบบสื่อสิ่งพิมพ์ ในชื่อว่า “ตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนบางกระด้” เป็นหนังสือฉบับพกพา ขนาด 14.85 X 21 เซนติเมตร มีรูปภาพประกอบ 4 สี จำนวน 44 หน้า ประกอบด้วยปกนอก ปกใน คำนำ สารบัญ เนื้อหา สรรพคุณของส่วนผสมอาหาร แหล่งที่มาของข้อมูล คำขอบคุณ ประวัติผู้วิจัย และปกหลัง ส่วนเนื้อหาประกอบด้วยตำรับอาหาร 15 ชนิด คือ อาหารคาว 9 ชนิด อาหารหวาน 4 ชนิด และเครื่องดื่มนมสมุนไพร 2 ชนิด ดังภาพที่ 12



ภาพที่ 12 ตัวอย่างต้นแบบสื่อสิ่งพิมพ์

3.1.2 ต้นแบบสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ในชื่อว่า “โครงการถ่ายทอดภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่” เป็นแผ่น DVD แสดงภาพเคลื่อนไหววิธีทำอาหาร 15 ชนิด และมีเนื้อหา รูปภาพประกอบเหมือนสื่อสิ่งพิมพ์ ดังภาพที่ 13



ภาพที่ 13 ตัวอย่างต้นแบบสื่ออิเล็กทรอนิกส์

3.2 ผลการอบรมการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชน โดยการจัดโครงการ

อบรมเชิงปฏิบัติการให้กับเยาวชนในพื้นที่ มีดังนี้

3.2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกอบรมจากแบบทดสอบ พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการอบรมมากกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ จากการใช้รูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชนด้วยสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการ ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้น

3.2.2 ผลการประเมินความพึงพอใจจากแบบประเมิน พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจในประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ มีความพึงพอใจในระดับมาก ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา ทักษะที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติ การนำไปใช้ประโยชน์หลังการฝึกอบรม และความพึงพอใจในขั้นตอนการฝึกอบรม ตามลำดับ

3.2.3 ผลการฝึกปฏิบัติทำอาหารพื้นบ้านจากการสังเกต พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน แต่บางคนมีความต่างในด้านทักษะการทำอาหารและทักษะในการใช้อุปกรณ์เครื่องครัว และไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ถึงแม้จะมีสื่อสิ่งพิมพ์ซึ่งเป็นคู่มือระหว่างปฏิบัติก็ตาม จึงต้องอาศัยการสาธิตจากผู้รู้ และจากการสนทนา พบว่า ผู้ที่ขาดทักษะกล่าวตรงกันว่าไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน ซึ่งต่างจากผู้ที่สามารถปฏิบัติได้ตามลำดับขั้นตอนที่เขียนไว้ในสื่อสิ่งพิมพ์ เพราะเคยช่วยครอบครัวทำอาหารมาก่อน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์เบื้องต้น ปัจจุบันมีการถ่ายทอดการทำอาหารให้สมาชิกในครอบครัวในบางครั้งประมาณ 63% และไม่มีการถ่ายทอดเลยประมาณ 29% ส่วนการมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวในการประกอบอาหารบ่อยครั้งประมาณ 30% แต่การมีส่วนร่วมเพียงบางครั้งประมาณ 45% และไม่ร่วมเลย 20% แสดงให้เห็นว่าส่วนใหญ่ครอบครัวไม่ได้ถ่ายทอดการทำอาหารให้กับสมาชิกเกือบ 30% และถ่ายทอดให้บางครั้งถึง 63% สำหรับการมีส่วนร่วมในการทำอาหารของสมาชิกเป็นบางครั้งมีถึง 45% และไม่ร่วมเลยจำนวน 20% และตรงกับข้อมูลการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้เชี่ยวชาญที่ว่าคนรุ่นใหม่ไม่สนใจทำอาหารพื้นบ้านและชอบซื้ออาหารสำเร็จรับประทานมากกว่า จึงอาจเป็นผลให้ผู้เข้าอบรมบางส่วนขาดทักษะการทำอาหารและการใช้อุปกรณ์เครื่องครัว

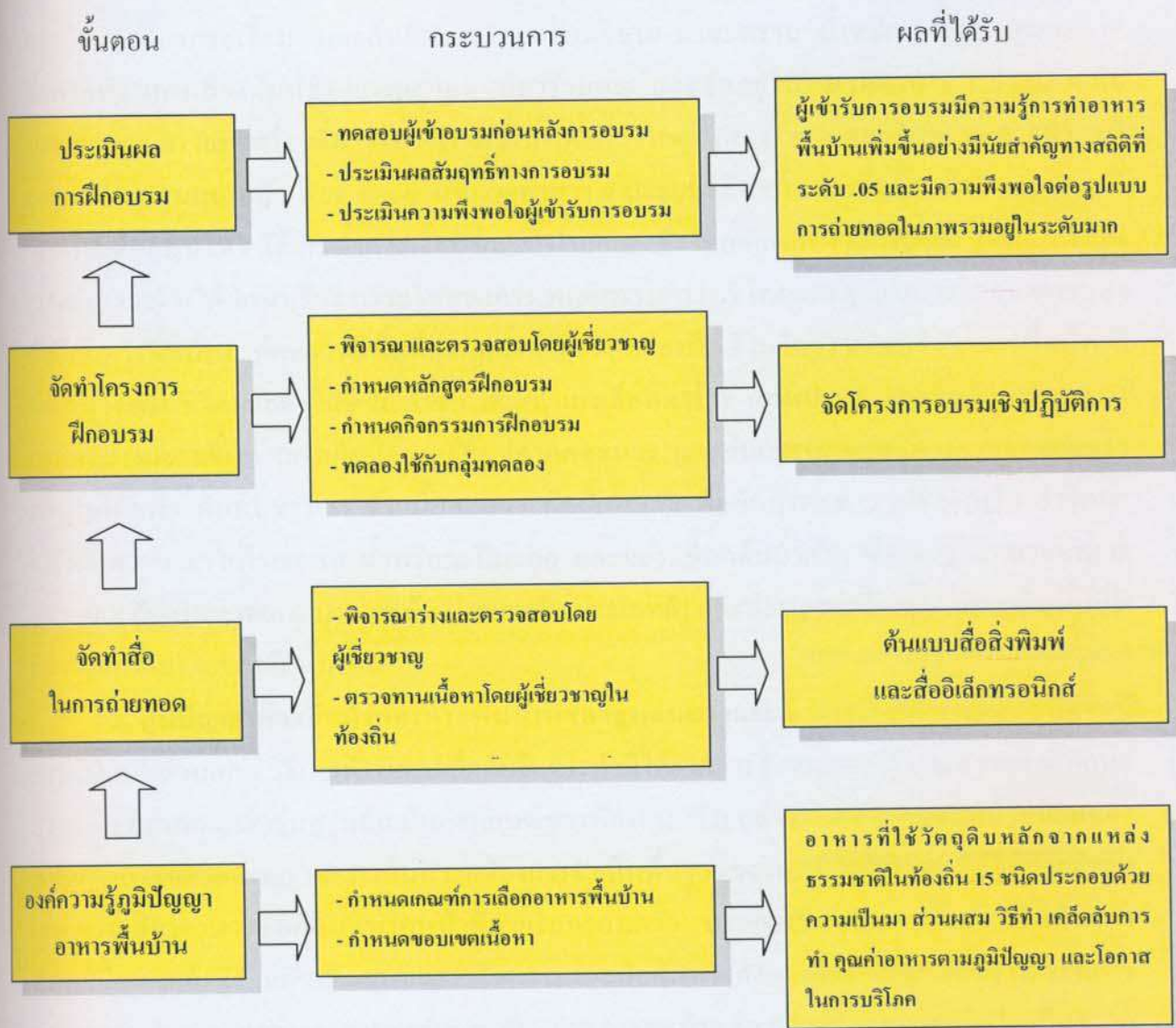
3.2.4 ผลของประสิทธิภาพสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์จากการเสวนากลุ่ม พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความเห็นต่อสื่อสิ่งพิมพ์ว่ามีขนาดเล่มพอเหมาะในการพกพา มีรูปภาพดึงดูดความสนใจ ขนาดตัวอักษรพอเหมาะ เนื้อหาอ่านเข้าใจ และต้องการมีไว้เพื่อเรียนรู้และทำอาหารหากมีโอกาส ส่วนสื่ออิเล็กทรอนิกส์มีความเห็นว่าเป็นสื่อที่ช่วยกระตุ้นให้ต้องการทำอาหาร เพราะเพลงประกอบภาพเคลื่อนไหวสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ ใช้งานง่าย มีรูปภาพประกอบน่าสนใจ แต่ขาด

แบบทดสอบและ ที่สำคัญคือที่บ้านไม่มีเครื่องเล่นสื่อดังกล่าว สุดท้ายต้องการให้มีการอบรมลักษณะนี้ให้กับรุ่นน้อง ๆ ต่อไป เพราะเกิดประโยชน์กับผู้เข้ารับการอบรม

3.3 รูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี จากการพัฒนาารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี ผู้วิจัยสามารถสรุปรูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ซึ่งเริ่มจากองค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านที่ได้รวบรวมองค์ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญในท้องถิ่น โดยนำมากำหนดขอบเขตเนื้อหาและเกณฑ์การเลือกอาหารที่จะบรรจุในสื่อที่จะจัดทำ หลังจากนั้นจึงนำเนื้อหาดังกล่าวไปผ่านการตรวจทาน ทดลองทำจากผู้เชี่ยวชาญในท้องถิ่น แล้วนำองค์ความรู้ที่ถูกต้องมาจัดทำสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง และจัดทำโครงการฝึกอบรมโดยกำหนดหลักสูตร กิจกรรมการอบรม เช่น การบรรยาย สาธิตการใช้สื่อ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติทำอาหาร เมื่อจบการฝึกอบรมจึงประเมินผลสัมฤทธิ์ โดยการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการอบรมและประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมอบรม

ดังนั้นรูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดีมีลำดับขั้นดังนี้

1. องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน กำหนดขอบเขตเนื้อหาและเกณฑ์การเลือกอาหารพื้นบ้านที่จะบรรจุในสื่อ โดยผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อการถ่ายทอดสู่เยาวชน
2. จัดทำสื่อในการถ่ายทอด พิจารณาร่างและตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ รวมทั้งตรวจทานเนื้อหาและทดลองทำอาหาร โดยผู้เชี่ยวชาญในท้องถิ่น และสร้างสื่ออิเล็กทรอนิกส์และสื่อสิ่งพิมพ์
3. จัดทำโครงการฝึกอบรม กำหนดกิจกรรมการฝึกอบรม จัดทำหลักสูตร กิจกรรมการบรรยาย สาธิตการใช้สื่อ และแบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเพื่อฝึกปฏิบัติทำอาหาร
4. ประเมินผลการฝึกอบรม โดยทดสอบผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรม และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนหลังการอบรมเพื่อหาผลสัมฤทธิ์การฝึกอบรม และประเมินความพึงพอใจผู้เข้ารับการฝึกอบรม



ภาพที่ 11 รูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ผู้สูงอายุ

การอภิปรายผล

จากการศึกษาการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ โดยอาศัยหลักการการจัดการความรู้ คือ การรวบรวม สร้าง จัดระเบียบ แลกเปลี่ยน และประยุกต์ใช้ความรู้ในองค์กรหรือชุมชน โดยพัฒนาระบบจากข้อมูลไปสู่สารสนเทศเพื่อให้เกิดความรู้และปัญญา (วิกิพีเดีย : 2553) ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้รู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนมากกว่า 20 ปี พบว่า

1. อาหารพื้นบ้านที่เป็นที่นิยมในการบริโภคของชุมชนบางกระดี่ แบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ อาหารคาว อาหารหวาน และเครื่องดื่มนสมุนไพร และเมื่อพิจารณาเฉพาะอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคที่ใช้วัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น พบว่า มีอาหารพื้นบ้านจำนวนทั้งสิ้น 17 ชนิด คือ 1) อาหาร

ลาว ได้แก่ แกงกระเจียบ แกงส้มผักปรง แกงใบมะขาม ข้าชะคราม น้ำพริกมะขาม แกงมะตาด น้ำพริกป่า แกงเลียงผักปลัง แกงลูกโยน ปลาร้ามอย และจัดอยู่ในหมวดอาหาร 3 ประเภท คือ ประเภทแกง ข้า และเครื่องจิ้ม 2) อาหารหวาน ได้แก่ ขนมจากย่าง ขนมดอกโสน ลูกจากน้ำกะทิ ลูกจากเชื่อม ขนมสายบัว และ จัดอยู่ในหมวดอาหาร 4 ประเภท คือ ประเภทหนึ่ง ปิ้ง เชื่อม และน้ำกะทิ 3) เครื่องคั้นสมุนไพร ได้แก่ น้ำกระเจียบ และน้ำใบเตย ซึ่งใกล้เคียงกับงานวิจัยของ จูดิพร เพ็งวัน (2549 : 102) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคและคุณค่าทางโภชนาการของ ตำรับอาหารพื้นบ้าน : ศึกษากรณีพื้นที่ลุ่มแม่น้ำห้วยแครง-คลองพิศ จังหวัดตราด พบว่า อาหารพื้นบ้านที่ นิยมบริโภคในชีวิตประจำวันมี 20 ตำรับ ได้แก่ แกงเลียงเต๋าร้าง แกงเปรอะ แกงส้มผักหนาม แกงกะทิหมูย่างมะระขี้นก แกงเผ็ดป่า แกงส้มปลากดชะมวง แกงส้มกระดุกหมูชะมวง แกงหอยแครง แกงปลาสับคั่ว คัมหมูชะมวง คัมเนื้อชะมวง ผัดผักหนาม ผัดผักบั้งกะทิ หมูคั้นน้ำพริก ยำจิกนา ยำกุ้งดับหวาน ยำไก่ใบชะพลู น้ำพริกกะปิมะอึก และมะระขี้นกคัมน้ำตาล ซึ่งจัดอยู่ในหมวดอาหาร 5 ประเภท คือ ประเภทแกง ประเภทคัม ประเภทผัด ประเภทยำ และประเภทเครื่องจิ้ม เพราะเป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลายของผักพื้นบ้าน

2. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี พบว่า อาหารแต่ละชนิดจะมีความเป็นมา ส่วนผสม วิธีการทำ และเคล็ดลับในการทำที่ได้จากการสั่งสมความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ ความเชื่อ ที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นอันเป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่น ซึ่งถูกถ่ายทอดตามทฤษฎีหน้าที่นิยมของ มาลินอสกี (Malinowski, 1884) เป็นความต้องการจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์เพื่อค้ำจุนให้มีชีวิตอยู่รอด เช่น ความต้องการจึงเกิดบทบาทหน้าที่ภายในครอบครัว ประการที่สองความต้องการจำเป็นทางสังคมเมื่อนุชอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนจะเกิดความร่วมมือกันทางสังคมเพื่อแก้ปัญหาพื้นฐาน จะมีการแบ่งงานกันทำและแจกจ่ายอาหารซึ่งกันและกัน ประการสุดท้าย คือ ความต้องการทางจิตใจ เป็นความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่ยึดถือปฏิบัติมาซึ่งความสุขทางใจ จึงเป็นบทบาทหน้าที่ที่ต้องทำให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคม ซึ่งภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านชุมชนบางกระดี สามารถจำแนกได้ 6 ประเด็น คือ

2.1 ภูมิปัญญาในการเลือกวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาทำอาหาร สะท้อนให้เห็นความชาญฉลาดทางภูมิปัญญาพื้นบ้านของชุมชนบางกระดีที่เรียนรู้จากธรรมชาติและสั่งสมเป็นประสบการณ์ โดยถ่ายทอดสู่คนรุ่นหลังที่สามารถนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาดัดแปลงทำเป็นอาหารได้อย่างเหมาะสม เช่น พืชผักหรือสัตว์จากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น คนในชุมชนจะทราบดีว่าฤดูไหนจะรับประทานอะไรให้มีรสชาติอร่อย เช่น ผักชะครามหรือผักปลังโดยปกติจะมีอยู่ทั่วไป แต่ถ้าจะมีรสชาติดีจะต้องในช่วงฤดูฝน หรือลูกจากที่จะนำมาทำขนมให้มีรสชาติดีต้องอยู่ในช่วงเดือน 10 หรือเดือน 11 และเลือกวัตถุดิบที่เข้ากัน ได้มาทำอาหารซึ่งจะทำให้มีรสชาติกลมกล่อมขึ้น เช่น การทำปลาร้ามอยซึ่งปกติจะใส่มะม่วงเปรี้ยวจึงจะมีรสชาติอร่อย แต่ถ้าไม่มีมะม่วงเปรี้ยวก็สามารถนำไปกระเจียบมา

เพิ่มความเปรี้ยวแทนได้ หรือแกงมะตาดจะใช้ปลาอย่างแต่ไม่ใช้ปลาสดเพราะจะทำให้แกงมะตาดเป็นเมือก เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ กมลาภรณ์ คงสุขวิวัฒน์ และคณะ (2544 : 49) ได้ศึกษาเรื่อง ภูมิปัญญาพื้นบ้าน กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคเหนือ พบว่า มีความรอบรู้ในเรื่องพืชผักและสัตว์จากธรรมชาติว่ามีรสชาติดีในช่วงฤดูไหนและมีความฉลาดในการเลือกกินสิ่งที่เข้ากันได้ เช่น ผักเชียงดา ผักชะอม และผักเสี้ยว เมื่อนำมาแกงรวมกันจะทำให้มีรสชาติหวาน ขม กลมกล่อม

2.2 เคล็ดลับในการทำอาหาร เคล็ดลับเฉพาะอันเป็นอัตลักษณ์ในการทำอาหารพื้นบ้านแม่จะมีวิธีทำที่ไม่ยุ่งยากแต่การนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาปรุงเป็นอาหารให้มีรสชาติดีนั้นต้องอาศัยความรู้ในการทำอาหาร เช่น แกงกระเจี๊ยบ ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่มีอยู่มากในชุมชนและท้องถิ่นนิยมบริโภค หากไม่รู้วิธีการทำก็จะได้รสชาติของใบกระเจี๊ยบ จะมีเคล็ดลับอยู่ที่การเค็ดหรือบิดใบกระเจี๊ยบด้วยมือจะทำให้ผักออกรสเปรี้ยวอร่อยกว่าการใช้มีดหั่น สำหรับแกงผักปรอง ซึ่งเป็นพืชที่มีรสขื่นและมียาง ก่อนนำมาแกงจึงต้องนำไปผัดปรองไปต้มในน้ำเดือด แล้วบีบน้ำออกให้แห้งก่อนนำไปแกง ซึ่งใบผักปรองจะต้องเลือกที่ไม่อ่อนเกินไปเพราะจะทำให้ผักเละและเป็นเมือก เป็นต้น ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ตามทฤษฎีการสร้างปัญญา (มาริสสา โทเศยะ โยชิน, 2546 : 8) ที่เจ้าของภูมิปัญญาเกิดการผสมผสานหรือการซึมซับความรู้เกี่ยวกับเคล็ดลับในการทำอาหารที่ใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นจากบรรพบุรุษผ่านกระบวนการคิด วิเคราะห์ ทดสอบหรือทดลองทำกับความรู้เดิมในสถานการณ์นั้น ๆ และรับส่วนกลมกลืนที่ได้จากบรรพบุรุษเข้ากับความรู้เดิม จนทำให้เกิดเป็นภูมิปัญญาที่เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม

2.3 ภูมิปัญญาที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ อาหารพื้นบ้านบางอย่างคนในท้องถิ่นมีความเชื่อว่าเมื่อรับประทานแล้วจะมีผลดีต่อสุขภาพ เช่น การกินอาหารที่ทำจากผักกระเจี๊ยบ จะช่วยในเรื่องของโรคกระเพาะอาหารเพราะเมือกจากผักกระเจี๊ยบจะไปเป็นตัวเคลือบกระเพาะ และพืชผักที่ได้จากท้องถิ่นไม่ต้องอาศัยยาฆ่าแมลงหรือปุ๋ยเคมี ทำให้ไม่มีสารพิษตกค้างจึงส่งผลดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ความสดของวัตถุดิบที่นำมาทำอาหารทำให้อาหารมีรสชาติดีไม่ต้องอาศัยเครื่องปรุงรสที่มีสารปรุงแต่งจึงมีส่วนทำให้สุขภาพดี เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ สุดา ไทยเกิด (2549 : 117 - 118) ที่ได้ศึกษาเรื่องวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี พบว่า อาหารพื้นบ้านส่วนมากใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นตามฤดูกาลและมีผลกับสุขภาพ เช่น แกงมะตาด แกงกระเจี๊ยบ และมีความเชื่อในการทำอาหารที่เป็นมงคลในเทศกาลต่าง ๆ จะส่งผลให้มีความสุขในการดำรงชีวิต ถ้าไม่ทำคนในครอบครัวจะเจ็บป่วย และมีความเห็นไปในทิศทางเดียวกับ โสพิศ ชันทองดี (2550 : 112) ได้ศึกษาเรื่อง อาหารพื้นบ้านจังหวัดสุพรรณบุรี ได้จับบทบาทหน้าที่ที่สำคัญของอาหารว่ามีหน้าที่ทางกาย คือ บำรุงเลี้ยงร่างกาย และหน้าที่ทางจิตใจ ช่วยให้มีมนุษย์ในสังคมดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข

2.4 ภูมิปัญญาที่มีความสัมพันธ์ทางสังคม การนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติในชุมชนมาปรุงเป็นอาหารเพื่อเลี้ยงแขกหรือเพื่อนบ้านในช่วงมีงานบุญหรือเทศกาลต่าง ๆ จะคำนึงถึงการหาวัตถุดิบที่มีปริมาณมากเพียงพอที่จะนำมาปรุงเป็นอาหาร เช่น กระเจี๊ยบ จะนิยมนำมาปรุงเป็นแกงกระเจี๊ยบเพราะเป็นพืชที่หาได้ง่ายและมีมากในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับ กมลาภรณ์ คงสุขวิวัฒน์ และ

คณะ (2544 : 53) ได้ศึกษาเรื่อง ภูมิปัญญาพื้นบ้าน กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคเหนือ พบว่า คนในพื้นที่ที่มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ในการนำอาหารจากธรรมชาติมาประกอบเพื่อทำการเลี้ยงผู้คนจำนวนมากได้ เช่น จะไม่ใช้แกล้งในงานเลี้ยงที่มีคนมากเพราะต้องใช้ยอดผักจำนวนมาก แต่จะใช้ หยอด พัก ขนุน ที่เป็นกลุ่มพืชผักที่มีจำนวนมากมาทำเป็นอาหารเลี้ยงแทน

2.5 ภูมิปัญญาที่มีความสัมพันธ์กับระบบนิเวศ อาหารพื้นบ้านได้สะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลายของวัตถุดิบที่ใช้ภูมิปัญญาในการเลือกปรุงอาหารที่เปลี่ยนไปตามฤดูกาล ซึ่งเป็นการรักษา ระบบนิเวศ วัตถุดิบในแต่ละฤดูกาลจะช่วยเพิ่มสีสันและรสชาติของอาหาร โดยหาได้จากบริเวณบ้านที่มีการปลูกคละกัน ไปและมีทั้งขึ้นเองตามธรรมชาติที่ไม่ต้องไ้ช้ยาม่าแมลง เช่น ต้นกระเจี๊ยบ ต้นโสน ต้นมะขาม ต้นชะคราม ต้นกระเพรา ต้นพริก ต้นโหระพา ต้นเตย เป็นต้น นอกจากนี้วัตถุดิบที่ได้จากป่าจาก เช่น ลูกจาก ผักปรัง ผักปลั่ง ซึ่งเป็นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับ กมลภรณ์ คงสุขวิวัฒน์ และคณะ (2544 : 51) ได้ศึกษาเรื่อง ภูมิปัญญาพื้นบ้าน กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคเหนือ พบว่า อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าด้านนิเวศวิทยา ด้วยอาหารพื้นบ้านที่ประกอบกันกันทุกครัวเรือนจะใช้วัตถุดิบภายในบริเวณบ้านและสวนที่ไปทำมาหากิน และการปลูกแบบคละกันไปที่เรียกกันว่า “ปลูกชะปะชะเป็ด” ทำให้ไม่ต้องไ้ช้ยาม่าแมลง เพราะมันคุ้มกันเอง “ผักบางอย่างมีตัวยาในตัวเอง แมลงไม่ทำลาย” ทำให้การไ้ช้ยาม่าแมลงลดลงไม่มีผลต่อลำน้ำแม่ท่า

2.6 การถ่ายทอดภูมิปัญญาการทำอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนจะรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาจากครอบครัวและบรรพบุรุษ และเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือประเพณีต่าง ๆ โดยการสังเกต ได้ลองทำ การทำตามแบบ และเป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ปัจจุบันชุมชนบางกระดี่มีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ประกอบกับต้องทำอาหารรับประทานเองเพราะสมัยก่อนไม่มีตลาดให้ซื้ออาหารสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการสัมภาษณ์เจาะลึกที่ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุอยู่ในช่วง 60 ปีขึ้นไป และมีอาชีพเป็นแม่บ้านที่ทำหน้าที่ประกอบอาหารให้กับครอบครัว จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุในชุมชนรู้จักและมีความชำนาญในการปรุงอาหารพื้นบ้านได้เป็นอย่างดี

ปัจจุบันมีการถ่ายทอดให้บุตรหลานบ้างในวันหยุดหรือวันเทศกาลสำคัญ โดยให้เป็นลูกมือช่วยทำอาหาร ฉะนั้นคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยรู้จักและทำอาหารพื้นบ้านได้เพราะต้องเรียนหนังสือ ไม่สนใจทำอาหาร และชอบซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าหรือตลาดรับประทานมากกว่า อย่างไรก็ตามผู้ให้สัมภาษณ์เห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมอบรมเผยแพร่ให้กับเยาวชนในชุมชนเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน ซึ่งสอดคล้องกับ โสพิศ ชันทองดี (2550 : 111) ที่ได้ศึกษาเรื่อง อาหารพื้นบ้านจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวสุพรรณบุรีเกิดจากการเรียนรู้ของชาวบ้านที่ส่งสมมาหลายชั่วอายุคน เป็นการถ่ายทอดที่เริ่มจากครอบครัว ชาวบ้านจึงรู้จักนำเอาวัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ประกอบเป็นอาหารพื้นบ้าน คล้ายกับงานวิจัยของ นกมล ทองนพเหนือ (2544 : 55) ที่ได้ศึกษาเรื่อง กระบวนการเรียนรู้และการสืบทอดภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรเป็นอาหาร

และเขาพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ได้รับความรู้เรื่องการใช้สมุนไพรเป็นอาหารมาจากครอบครัวและบรรพบุรุษเช่นกัน และ พาณิพันธุ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ (2544) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง พบว่า ชาวบ้านซึ่งเป็นคนรุ่นเก่าสามารถทำอาหารและรู้จักอาหารพื้นบ้านต่าง ๆ ของหมู่บ้านมากกว่าคนรุ่นใหม่ อาหารพื้นบ้านขาดการสืบทอดสู่เยาวชนเพราะบิดามารดาสนใจสนับสนุนเรื่องการศึกษาให้กับบุตรมากกว่าเรื่องอื่น ๆ แต่เยาวชนของหมู่บ้านยังคงตระหนักที่จะสืบทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านซึ่งชาวบ้านและผู้เฒ่าผู้แก่ยังมีได้กำหนดเป็นกิจกรรมหรือเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน

3. การพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชน โดยนำภูมิปัญญาเดิมที่ได้ศึกษามาเป็นฐานในการพัฒนาสื่อเพื่อการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชนในพื้นที่ ซึ่งใช้แนวคิด TRENDS Model (สุพล วุฒิสเสน, 2546) มาสนับสนุนการศึกษารวบรวมข้อมูลในท้องถิ่น ทดสอบหรือทดลองเพื่อยืนยันหาความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญในท้องถิ่น แล้วนำผลที่ได้มาพัฒนารูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้เหมาะสมกับเยาวชนกลุ่มเป้าหมาย และถ่ายทอดหรือเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชนด้วยการการจacobรมเชิงปฏิบัติการ โดยมีขั้นตอนการพัฒนา 4 ขั้นตอน คือ การจัดทำร่างต้นแบบสื่อ การตรวจสอบและทดลองทำอาหาร การตรวจสอบต้นแบบสื่อ และการทดลองใช้ ซึ่งได้ค้นแบบสื่อ 2 รูปแบบ คือ สื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้จัดเป็นกิจกรรมภายใต้โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ ซึ่งการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่เยาวชนโดยทั่วไปนั้น เยาวชนจะมีความสนใจในช่วงเวลาสั้นกับสิ่งที่ใกล้ตัวต่างจากผู้ใหญ่ กิจกรรมการถ่ายทอดจึงต้องไม่ซับซ้อน สนุกสนานและดึงดูดใจ และปัจจุบันเป็นยุคที่เทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้าทันสมัยและรวดเร็ว จึงมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ วิทยู โทรทัศน์ ภาพยนตร์ และอื่น ๆ (สามารถ จันทรสุรีย์, 2533) จึงใช้สื่อสิ่งพิมพ์ที่มีรูปภาพประกอบที่น่าสนใจและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่มีรูปภาพ ภาพเคลื่อนไหวและเสียงประกอบเพื่อดึงดูดใจ รวมทั้งการลงมือปฏิบัติ และมาริสสา โกเศยะโยธิน (2546) ได้ศึกษาเรื่อง องค์ความรู้และการถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านในการทำนาข้าววิถีเกษตรธรรมชาติ จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า รูปแบบการถ่ายทอดความรู้ที่เหมาะสม คือ วิธีสาธิต การทดลอง การสอนโดยภูมิปัญญาหรือผู้รู้ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จึงกำหนดขั้นตอนการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน 6 ขั้นตอน คือ การทดสอบก่อนอบรม การบรรยายอาหารพื้นบ้าน การทดลองใช้สื่อ การฝึกปฏิบัติ การทดสอบหลังอบรม และการประเมินโครงการ ตามลำดับ

ส่วนผลการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชนโดยใช้สื่อที่พัฒนาขึ้นภายใต้โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ จากการเสวนากลุ่มหลังการอบรม พบว่า การใช้รูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชนด้วยสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความสนใจและมีความรู้เพิ่มขึ้น โดยผู้เข้ารับการอบรมมีความเห็น

ว่าสื่อสิ่งพิมพ์มีขนาดเล่มพอเหมาะ มีรูปภาพดึงดูดความสนใจ ส่วนสื่ออิเล็กทรอนิกส์มีความเห็นว่าเป็นสื่อที่ช่วยกระตุ้นให้อยากทำอาหาร เพราะเพลงประกอบภาพเคลื่อนไหวสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ มีรูปภาพประกอบน่าสนใจ สำหรับการประเมินโครงการ พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความพึงพอใจในประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรมอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา ทักษะที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติ การนำไปใช้ประโยชน์หลังการฝึกอบรม และความพึงพอใจในขั้นตอนการฝึกอบรม ตามลำดับ โดยนำหลักการของ ไทเลอร์ (สมคิด พรหมจ้อย, 2544 : 43 - 45) มาประยุกต์ใช้ประเมินประสิทธิภาพของโครงการด้วยการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการอบรม พบว่า จากการใช้รูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชนด้วยสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการ ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้น

อย่างไรก็ตามจากการสังเกตการฝึกปฏิบัติทำอาหารพื้นบ้าน พบว่า ถึงแม้ว่าผู้เข้ารับการอบรมจะมีช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน แต่ถ้ามีประสบการณ์ในการทำอาหารต่างกัน จะส่งผลต่อการฝึกปฏิบัติอย่างเห็นได้ชัด โดยผู้ที่มีประสบการณ์เคยช่วยครอบครัวทำอาหารมาก่อนจะสามารถปฏิบัติได้ตามลำดับขั้นตอนของสื่อสิ่งพิมพ์ ส่วนผู้ที่ไม่มีประสบการณ์มาก่อนไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องถึงแม้จะมีคู่มือสื่อสิ่งพิมพ์ก็ตาม ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีการเรียนรู้ของเกสตัลท์ (Gestalt Theory) ในประเด็นการเรียนรู้แบบหยั่งเห็น (insight) ซึ่งเป็นการเกิดความเข้าใจในช่องทางแก้ปัญหาอย่างฉับพลันทันที อันเนื่องมาจากผลการพิจารณาปัญหาโดยส่วนรวมและการใช้กระบวนการทางความคิดและสติปัญญาของบุคคลนั้นในการเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เผชิญ ซึ่งปัจจัยสำคัญของการเรียนรู้แบบหยั่งเห็น ก็คือ ประสบการณ์ หากมีประสบการณ์สะสมไว้มาก การเรียนรู้แบบหยั่งเห็นก็จะเกิดขึ้นได้มากเช่นกัน (Bigge, 1982 อ้างถึงใน ทิศนา แขมมณี, 2548) แสดงให้เห็นว่าการเรียนรู้ด้านการทำอาหารพื้นบ้านนั้น ครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่จะถ่ายทอดประสบการณ์ให้กับสมาชิกในครอบครัวได้มีทักษะในการปฏิบัติ ซึ่งต้องมีการลงมือปฏิบัติหลาย ๆ ครั้งจึงจะเกิดทักษะได้ ดังผลการวิจัยของ วัฒนา บรรเทิงสุข (2546 : 121) ที่ได้ศึกษา เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของประชาชนในกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการใช้สมุนไพรในชุมชนบ้านชากดบเต่า จังหวัดระยอง พบว่า วิธีการถ่ายทอดที่ดีที่สุด คือ การสอนให้เกิดการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจริง และต้องมีการลงมือปฏิบัติหลาย ๆ ครั้ง และครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญในการถ่ายทอดประสบการณ์ ดังผลงานวิจัยของ โสพิศ ชันทองดี (2550 : 111) ที่ได้ศึกษาเรื่อง อาหารพื้นบ้านจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวสุพรรณบุรีเกิดจากการเรียนรู้ของชาวบ้านที่ส่งสมมาหลายชั่วอายุคน เป็นการถ่ายทอดที่เริ่มจากครอบครัว ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับ นกคณ ทองนพเนื่อ (2544 : 55) ที่ได้ศึกษาเรื่อง กระบวนการเรียนรู้และการสืบทอดภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรเป็นอาหารและยา พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ได้รับความรู้เรื่องการใช้สมุนไพรเป็นอาหารมาจากครอบครัวและบรรพบุรุษเช่นกัน ซึ่งในเรื่องการถ่ายทอดภูมิปัญญาบางประเทศให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เช่น สาธารณรัฐ

เกาหลี รัฐบาลได้ให้ความสำคัญกับการถ่ายทอดภูมิปัญญา โดยยกย่องผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาว่าเป็นผู้ทรง
 ปัญญา และส่งเสริมให้เยาวชนได้มีประสบการณ์ด้วยวิธีการถ่ายทอด โดยอบรมเยาวชนอย่างน้อย 6
 เดือน ถึง 5 ปี โดยรัฐบาลเป็นผู้สนับสนุนค่าใช้จ่าย (องค์การยูเนสโก, 1994 : 139)

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกล่าวถึงข้อเสนอแนะใน 2 ประเด็นด้วยกัน คือ ข้อเสนอแนะ
 ทั่วไป และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อยอด

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากผลการวิจัยควรมีการส่งเสริม เผยแพร่ และสนับสนุนให้ชุมชนและโรงเรียนในพื้นที่ได้
 ดำเนินกิจกรรมการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านร่วมกันอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นกลุ่มเยาวชนใน
 พื้นที่ซึ่งอาจขอรับการสนับสนุนจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่จะช่วยเหลือทางด้านงบประมาณในการจัด
 กิจกรรมอบรมเผยแพร่องค์ความรู้ต่อไป

2. ควรส่งเสริมให้โรงเรียนในพื้นที่ได้นำภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านที่ได้จากการศึกษาวิจัย
 ครั้งนี้ นำไปสู่การถ่ายทอดในสถานศึกษา โดยให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรท้องถิ่นในระดับมัธยมต้น
 เพื่อสืบสานอัตลักษณ์ของท้องถิ่นต่อไป

3. จากการสนทนากลุ่ม พบว่า ชุมชนบางกระดี่มีผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถหลากหลาย
 จึงควรส่งเสริมให้มีการสร้างเครือข่ายหรือชมรมอาหารพื้นบ้านเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และ
 ประสบการณ์ อันจะทำให้สามารถพัฒนาองค์ความรู้ที่มีอยู่ เพื่อต่อยอดไปสู่ระบบเศรษฐกิจชุมชน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามพฤติกรรมของเยาวชนในพื้นที่ที่เข้ารับการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับอาหาร
 พื้นบ้านว่ามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือไม่ อย่างไร เช่น พฤติกรรมการบริโภคหรือมีการให้
 ความสำคัญกับการทำอาหารพื้นบ้านในชีวิตประจำวัน

2. ควรมีการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ใน
 ห้องปฏิบัติการทางเคมีเพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคในเชิงลึกว่าแต่
 ละชนิดมีคุณค่าต่อร่างกายหรือการบำบัดรักษาโรคอะไร อย่างไร เพื่อเผยแพร่ให้ชุมชนและบุคคลทั่วไป
 ได้ทราบถึงคุณค่าและเห็นถึงความสำคัญในการบริโภคพื้นผักพื้นบ้าน

3. ควรมีการศึกษาภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านในรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมเพื่อเป็นการ
 ส่งเสริมเศรษฐกิจภายในชุมชนและเป็นการส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุในพื้นที่บางกระดี่ได้ร่วม
 กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้าน ตลอดจนเยาวชนในพื้นที่ได้รู้สึกชื่นชม เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจใน
 อัตลักษณ์ของท้องถิ่นตน

4. ควรมีการศึกษายกระดับมาตรฐานของอาหารพื้นบ้านบางกระดังง์ผู้จำหน่ายจากครัวไทยสู่ครัวโลกเพื่อพัฒนาสูตรอาหารและรูปแบบบรรจุภัณฑ์ให้ได้มาตรฐานสากลเป็นการเพิ่มคุณค่าและมูลค่าสินค้า โดยการเชื่อมโยงภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่ระบบเศรษฐกิจชุมชน

5. การวิจัยครั้งนี้ใช้สื่อสองชนิดในการถ่ายทอดผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อความชัดเจนในการหาประสิทธิภาพของสื่อควรนำไปต่อยอดงานวิจัยโดยศึกษาถึงประสิทธิภาพสื่อแต่ละชนิดและที่สำคัญกลุ่มผู้เข้ารับการถ่ายทอดนอกจากจะคำนึงถึงช่วงอายุแล้ว ยังต้องคำนึงถึงประสบการณ์เดิมจึงควรแยกกลุ่มผู้เข้ารับการถ่ายทอดที่มีพื้นฐานทักษะและไม่มีพื้นฐานทักษะจะได้เห็นผลชัดเจนขึ้น

บรรณานุกรม

- กาญจนา แก้วเทพ. (2545). **สื่อสารมวลชน ทฤษฎีและแนวทางการศึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
ศาลาแดง จำกัด . พิมพ์ครั้งที่ 3 หน้า 51.
- กมลภรณ์ คงสุขวิวัฒน์ และคณะ. (2544). **การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทย
ภาคเหนือ**. รายงานการวิจัย : ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาศาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ
จังหวัดนครสวรรค์.
- กรแก้ว จันทภาษา. (2552). **เทคนิคการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ**. ภาควิชาเภสัชศาสตร์สังคมและบริหาร
คณะเภสัชศาสตร์ : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
[Online]. <http://home.kku.ac.th/korcha/detail.html> , (8 มิถุนายน).
- กฤษณา เชาว์วาทีน และคณะ. (2545). **การถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชนเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์
ภูมิปัญญาท้องถิ่นในเขตจังหวัดลำพูน**. ห้องสมุดงานวิจัย : สำนักงานคณะกรรมการวิจัย
แห่งชาติ.
_____ . (2545). **การถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชนเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น
ในเขตจังหวัดอุดรดิตถ์**. ห้องสมุดงานวิจัย : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- กองทุนสนับสนุนการวิจัย, สำนักงาน. (2552). **การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)**.
ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.). [Online]. Available
: http://www.vijai.org/Tool_vijai/12/02.asp, (8 มิถุนายน).
- เขตบางขุนเทียน, สำนักงาน. กรุงเทพมหานคร. [Online]. Available :
<http://203.155.220.239/subsite/index.php?strOrgID=001041>, (29 มิถุนายน).
- จริยา เดชบุญชร. (2549). **ขนมไทย เล่ม 2**. บริษัทวี.พรินทร์ จำกัด กรุงเทพฯ.
- ฉัตรศิริ ปิยะพิมพ์สิทธิ์. (2548). **การใช้ SPSS เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล**. ภาควิชาการประเมินผลและวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ชูเกียรติ ลีสุวรรณ. (2535). **ระบบการเรียนรู้ที่มีอยู่ในท้องถิ่นชนบท**. รายงานการวิจัย.
ภาคเหนือ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จิตพร เพ็งวัน. (2549). **ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคและคุณค่าทางโภชนาการของตำรับ
อาหารพื้นบ้าน : ศึกษากรณีพื้นที่ลุ่มแม่น้ำห้วยแครง-คลองพืด จังหวัดตราด**.
ปริญญาโทเกษตรศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ทรงจิต พูลลาภ. (2544). **ศักยภาพและสถานภาพของภูมิปัญญาไทยเพื่อสืบสานการพัฒนา
ชุมชนให้เข้มแข็งและยั่งยืน**. ภูมิปัญญาพื้นบ้านสืบสานสู่ความเป็นสากล. ห้องสมุดงานวิจัย :
สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ.

ทรงจิต พูลตาท และมณีนรัตน์ ลิ่มสืบเชื้อ. (2546). การวิจัยและพัฒนาเครือข่ายกระบวนการเรียนรู้
ภูมิปัญญาท้องถิ่นผสมผสานภูมิปัญญาสากลเพื่อเสริมสร้างเศรษฐกิจชุมชนตามปรัชญา
เศรษฐกิจพอเพียงและทฤษฎีใหม่. ห้องสมุดงานวิจัย : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

ทรงพันธ์ วรรณมาศ. (2545). การศึกษาแนวทางการยกระดับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม :
ศึกษาเฉพาะกรณีผ้าบ้านไม้ไผ่ (ถ้ำ) ในจังหวัดเชียงราย – เชียงใหม่ – น่าน. โครงการความ
ร่วมมือระหว่างสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติกับสำนักงานสภา
สถาบันราชภัฏ.

ทิสนา แคมมณี. (2548). ศาสตร์การสอน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิตยา เลชะพันธุ์. (2550). การนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาพัฒนาการเรียนการสอนในสถาบันศึกษา
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1 และเขต 2. วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา). พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัย
ราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

นันทสาร สีสลับ และคณะ. (2541). แนวทางส่งเสริมภูมิปัญญาไทยในการจัดการศึกษา.

กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

นภคล ทองนพเนื้อ และคณะ. (2544). กระบวนการเรียนรู้และการสืบทอดภูมิปัญญาการใช้สมุนไพร
เป็นอาหารและยา. โครงการชนบทศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บงอร พงษ์ประยูร. (2544). การศึกษาปัญหาการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในโรงเรียน
ประถมศึกษาตามความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนและครูผู้สอนของโรงเรียนสังกัด
สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต
(การบริหารองค์การและทรัพยากรมนุษย์). สุพรรณบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ฉะเชิงเทรา. ถ่ายเอกสาร.

ประกอบ ใจมั่น. (2547). การพัฒนาระบบบริหารจัดการความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น
สำหรับมหาวิทยาลัยราชภัฏ. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประเมษฐ์ บุญศรี และคณะ. (2551). การพัฒนาชุมชนบางกระดี หมู่ 8 เขตบางขุนเทียน
กรุงเทพมหานคร ให้สามารถพึ่งตนเองด้านเงินทุน และเป็นแหล่งท่องเที่ยวอย่างเหมาะสม
และยั่งยืนโดยชุมชนมีส่วนร่วม. กรุงเทพฯ : คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
บ้านสมเด็จเจ้าพระยา.

ประเวศ วะสี. (2534). การศึกษาของชาติกับภูมิปัญญาท้องถิ่น. สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรม
แห่งชาติ. การสัมมนาทางวิชาการเรื่องภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดำเนินงานด้านวัฒนธรรม
และการพัฒนาชนบท. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป.

ประเวศ วะสี. (2533). **ภูมิปัญญาและศักยภาพของชุมชน** : ปัญหาด้านวิกฤตสู่ทางรอด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมู่บ้าน.

_____. (2542). **สมุนไพรไทย-อาหารไทย ศักยภาพของวัฒนธรรมไทยในการสมานเยียวประเทศไทย**. หมออนามัย, ปีที่ 8 ฉบับที่ 6.

ประธานงานโครงการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, สำนักงาน. (2541). **คู่มือฝึกอบรมการทำแผนยุทธศาสตร์**. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.

พงษ์ศักดิ์ พันธุ์สวาสดี. (2551). **วัฒนธรรมบางขุนเทียนจากอดีตสู่ปัจจุบัน**. สำนักงานเขตบางขุนเทียน.

พณีพันธุ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ. (2544). **การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง**. รายงานการวิจัย. บริษัท พี.เพรส จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 2.

พรชัย ภาพันธ์. (2546). **การนำภูมิปัญญาท้องถิ่นไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร**. ภาคนิพนธ์หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริการการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.

ไพพรรณ เกียรติโชติชัย. (2541). **กิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น**. กรุงเทพฯ : ศรีอนันต์การพิมพ์.

พลับพลึง คงชนะ. (2541). **รวมบทความทางวิชาการมอญในบริบทของสังคมไทย**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

มงคล สายคำ. (2547). **การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นการปั้นหม้อผ่านอินเทอร์เน็ตตำบลตำบลห้วยทราย อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอาชีวศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

มารีสา โกละชะโยธิน. (2546). **องค์ความรู้และการถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านในการทำนาข้าวด้วยวิธีเกษตรธรรมชาติ จังหวัดสุพรรณบุรี**. สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ.

บุษย์ ไกยวรรณ. (2553). **หลักสถิติวิจัยและการใช้โปรแกรม SPSS**. กรุงเทพฯ ; สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ยศ สันตสมบัติ. (2542). **ความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน**. เชียงใหม่ : นพบุรีการพิมพ์.

วัฒนา บันเทิงสุข. (2546). **การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของประชาชนในกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการใช้สมุนไพรในชุมชนบ้านชาดดับเต่า จังหวัดระยอง**. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

- วัฒน์ บัวสนธิ์ . (2540) .การประเมินผลโครงการวิจัยเชิงประเมิน. กรุงเทพฯ : บริษัท คอมแพคท์ พรินท์ จำกัด.
- วิทยา เมฆขำ. (2550). การพัฒนารูปแบบการจัดการความปลอดภัยอาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานศิลปหัตถกรรมโลหะที่ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์หลักสูตรคุุณบัณฑิต สาขาการจัดการเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- วรวรรณ เทอดทัตพะนันต์. (2552). ข้อมูลประชากร. สำนักงานเขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ.
- ศุภรศมี จิตติกุลเจริญ . 2546 . ทฤษฎีการสื่อสาร Communication Theorg . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง . พิมพ์ครั้งที่ 4 หน้า 81-89
- ศรีสมร คงพันธุ์ และมณี สุวรรณผ่อง. (2531). ตำรับอาหารลาว-หวาน. สำนักพิมพ์แสงแดด : กรุงเทพฯ.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2533). ทฤษฎีสังคมวิทยาเนื้อหาและแนวการใช้เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : เจ้าพระยาการพิมพ์.
- สุดา ไทยเกิด. (2549). วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน) มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุทธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์. (2543). กะเทาะสนิมกริชและวิธีชีวิตชาวใต้ตอนล่าง. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- สุนทร ดอนอินทร์ทรัพย์. (2546). การศึกษาการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น “การแทงหยวก” ในจังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพล วุฒิเสน. (2546). การพัฒนาประเทศที่ยั่งยืนโดยกลไกของการศึกษา. เอกสารรวบรวมบทความที่ได้เผยแพร่ในโอกาสต่าง ๆ ระหว่างปี พ.ศ. 2539 – 2545. สำนักงานมูลนิธิ “ร.ร.ราชนครินทร์” ศูนย์บางคล้า : มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์, (5 ก.ค.).
- โสพิศ ชันทองดี (2550). ศึกษาอาหารพื้นบ้านจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ไทยศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2549). วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2549). การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมคิด พรหมขี้. (2544) . เทคนิคการประเมินโครงการ นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช . พิมพ์ครั้งที่ 3.

- สมนึก มอญตะ . (2551). พิพิธภัณฑน์มอญบางกระดี่ ชุมชนมอญบางกระดี่ มอญกลุ่มสุดท้าย
ของเขตบางขุนเทียน. วัฒนธรรมบางขุนเทียนจากอดีตสู่ปัจจุบัน, 141.
- สมพงษ์ สิงหะพล. (2544, กรกฎาคม). รูปแบบการสอนทักษะแบบเอสไอพี. วารสารวิชาการ
ปีที่ 4 ฉบับที่ 7.
- สามารถ จันทร์สุรย์. (2534). ภูมิปัญญาชาวบ้านนครราชสีมา. นครราชสีมา : ศูนย์ข้อมูลท้องถิ่น.
_____. (2533). ภูมิปัญญาชาวบ้านคืออะไร อย่างไร. ในการสัมมนาวิชาการภูมิปัญญา
ชาวบ้าน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- สายใจ กุ่มขนาบ. (2535). เอกสารคำสอนวิชานิวศวิทยาและสิ่งแวดล้อม. คณะสังคมศาสตร์
และมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนไทย. เล่ม 23. (2551). ภูมิปัญญาไทย. [Online]. Available :
<http://www.kanchanapised.or.th/kp6/BOOK23/chapterI/chapI.htm> , (29 มิถุนายน).
_____. เล่มที่ 130 (2553) ชนิดของอาหารไทย . [Online].
http://guru.sanook.com/enc_preview.php?id=1067&title, 20 มกราคม 2553
- สุวัฒนา เลียบวัน. (2544). อาหารท้องถิ่นไทย- ภาคกลาง (เล่ม 2). สำนักพิมพ์ อมรินทร์พริ้นติ้ง
แอนด์พับลิชชิ่ง กรุงเทพฯ.
- สุวิมล ศิริกานันท์ . 2547. การประเมินโครงการ : แนวทางสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ 5.
- เอกรัฐ อินดีะวงศา. (2545). การถ่ายทอดความรู้อาชีพช่างปั้นสิ่งทอในจังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เอกวิทย์ ณ ถลาง. (2542). การศึกษากับการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น. วารสารครุศาสตร์ ปีที่ 27
ฉบับที่ 2 (พ.ย.41 – ก.พ.42).
_____. (2544). ภาพรวมภูมิปัญญาไทย. กรุงเทพฯ : อมรินทร์. (พิมพ์ครั้งที่ 2).
_____. (2540). ภูมิปัญญาชาวบ้านสี่ภูมิภาค : วิถีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทย.
นนทบุรีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
_____. (2539). ภูมิปัญญาและกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทย. ม.ป.ท. : โครงการกิตติเมธี
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- องค์ บรรจุน. (2551). วัฒนธรรมบางขุนเทียนจากอดีตสู่ปัจจุบัน. สำนักงานเขตบางขุนเทียน.
- อนันต์ เลี้ยงบำรุง. (2552). ประวัติเบื้องต้นของชุมชนมอญบางกระดี่. (อัครสำเนา).
- อุบลรัตน์ กิจไมตรี. (2544). การพัฒนาหลักสูตรเพลงอีสาน ภูมิปัญญาท้องถิ่นสุพรรณบุรี
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาหลักสูตรและการนิเทศ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- อำเภอ วิทยวิโรจน์. (2551). **โครงการหมู่บ้านวัฒนธรรม : ชุมชนมอญบางกระดี่ บางขุนเทียน.**
(อัดสำเนา).
- อรศิริ ปาณินท์. (2542). **เรือนพื้นบ้านไทย-มอญ.** กรุงเทพฯ : คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อุษณีย์ เสือดี. (2549). **การศึกษาการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นการทำกระเบื้องดินเผาในจังหวัด
สงขลา.** วิทยานิพนธ์หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศิลปศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอี่ยมพร เขียรหิรัญ. (2549). **โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนางานวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏ
บ้านสมเด็จเจ้าพระยา.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- Badj, Warrend. (1998). **Indigenous Oral History Series : One Wurundjeri Talking.**
New York : Monash University.
- Fair, Susan W. (1994). **Native Art in the Public Eye : The Affirmation of Tradition (Alaska).**
University of Pennsylvania Ph.D.,.
- Gardiner, Greg. (1996). **Orality, Myth and Performance in Traditional Indigenous
Cultures.** New Jersey : Prentice-Hall.
- Malinowski. (1884). **Magic Science and Religion.** New York : Doubleday.n.p.,.
- UNESCO. (1994). **Development Culture and Education.** New York : Free Press.
- <http://www.cpcrop.com/>, มะม่วง, 12/11/52
- http://www.ezythaicooking.com/ingredients_1_th.html, หอมแดง, 12/11/2552
- <http://www.halalthailand.com/healthy/subindex.php?page=content&category=&subcategory=&id=43>,
มะตูม, 12/11/2552
- <http://www.horapa.com/content.php?Category=Herb&No=470>, ผักปลัง, 12/11/2552
- http://www.isangate.com/local/pladag_02.html, ปลาแร้, 12/11/52
- http://www.jabchai.com/main/view_joke.php?id=2165, สายบัว, 12/11/2552
- <http://www.konmun.com/Variety/id6029.aspx>, น้ำตาลทราย, 12/11/52
- <http://www.krunkorn.th.gs/web-k/ruikorn/phoompunya.htm>, 9 /10/2551
- <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=499544>, มะพร้าว, 12/11/2552
- <http://www.ryt9.com/s/prg/340894> ข่าวออนไลน์. **ชุมชนบางกระดี่ แหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ในวิถี
ชีวิตของชาวมอญ.**, 21 /04/2551
- <http://www.samunpri.com/modules.php?name=News&file=print&sid=21>, กระเทียม ดอกโสน
ถั่วงอก, 12/11/2552

http://www.sc.mahidol.ac.th/scpn/QL_SCKM/nananaroo/nananaroo9.html , กะปิ พริกขี้หนู มะนาว,
12/11/2552

<http://www.showded.com/myprofile/mainblog.php?user=kakuya&jnId=2371> , ดอกกระเจี๊ยบ,
12/11/2552

<http://www.stou.ac.th/ANU/HealtyThaiTeen/วัดบวรนิเวศ/kung.doc> , มะกรูด ข่า มะนาว, 12/11/2552

<http://www.tastythai.com/th/ingredients.php> , กะทิ, 12/11/2552

<http://www.thaigoodview.com/library/studentshow/2549/m6-6/no26/khanomthai/sec05p01.html>
ประเภทของขนมไทย, 7 /01/2553

<http://www.thaigoodview.com/library/studentshow/st2545/4-5/no12/meatpic.html> , เนื้อสัตว์,
12/11/2552

<http://www.thaihealth.or.th/node/6593> , โหระพา, 12/11/52

<http://www.waiza.com/forum/index.php?topic=19560.0> , ดอกเก็กฮวย, 12/11/52

<http://bbznet.pukpik.com/scripts/view.php> , ใบจาก, 12/11/2552

<http://202.129.0.133/createweb/00000//00000-1520.html> , ใบกระเจี๊ยบ ผักหรือผลกระเจี๊ยบ,
12/11/2552

<http://www.dopa.go.th> , 22/10/2551

<http://edtechno.msu.ac.th/mod/resource/view.php?id=98> , หลักการผลิตสื่อเพื่อการเรียนการสอน,
18 /02/2553

<http://forum.serithai.net/index.php?topic=10150.msg152206> , เกลือ, 12/11/2552

<http://learners.in.th/blog/jes-1/242854> , ใบเตย, 12/11/52

http://lowfatmart.tripod.com/drug_p2.html , พุทรา, 12/11/2552

<http://news.enterfarm.com/> , ขอน้ำ ชะคราม, 12/11/2552

<http://pirun.kps.ku.ac.th/~b4816128/page16.html> , มะตาด, 12/11/52

<http://gotoknow.org/blog/tip-trick/219673> , มะขาม, 12/11/2552

http://guru.sanook.com/enc_preview.php?id=1067&title , อาหารคาวของไทย, 20 /01/2553

<http://healthnet.md.chula.ac.th/text/forum2/juice/juice073.htm> , ลูกจากผลอ่อน, 12/11/2552

<http://ranunanetc3.multiply.com/journal/item> , สีส้ม, 18 /02/2553

http://thaifoot.blogspot.com/2008/08/blog-post_8978.html , อาหารไทย, 20/01/2553

http://thai-good-health.blogspot.com/2008/11/blog-post_30.html , พริกไทย, 12/11/2552

<http://th.wikipedia.org/wiki/> , น้ำตาลและถั่วลิสง, 12/11/2552

<http://th.wikipedia.org/wiki/> , 22/10/2551

ภาคผนวก ก

ภาคผนวก ก
ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

แบบสัมภาษณ์เบื้องต้น

เรื่อง การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านในชุมชน เพื่อประโยชน์ในการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านภายในชุมชนบางกระดี่

1. ข้อมูลทั่วไป

- ข้อ 1. ชื่อ-สกุลผู้ให้สัมภาษณ์
- ที่อยู่
- ข้อ 2. เพศ.....
- ข้อ 3. อายุ.....ปี
- ข้อ 4. ระดับการศึกษา.....
- ข้อ 5. อาชีพ.....
- ข้อ 6. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน
- ข้อ 7. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน.....บาท
- ข้อ 8. รายจ่ายของครอบครัวต่อเดือน.....บาท
- ข้อ 9. ช่วงเวลาหรือมื้ออาหารที่บริโภคอาหารร่วมกันกับครอบครัว.....
- ข้อ 10. แหล่งที่มาของอาหาร.....
- ข้อ 11. ท่านได้สอนหรือถ่ายทอดวิธีการทำอาหารพื้นบ้านให้แก่บุตรหลานหรือไม่.....
- ข้อ 12. สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในการทำอาหารหรือไม่.....

2. ข้อมูลอาหารที่นิยมบริโภค

- ข้อ 1. อาหารคาวที่ท่านนิยมบริโภคมีอะไรบ้าง และแหล่งที่มาของอาหารวัตถุดิบ.....
- ข้อ 2. อาหารหวานที่ท่านนิยมบริโภคมีอะไรบ้างและแหล่งที่มาของอาหารวัตถุดิบ.....
- ข้อ 3. น้ำดื่มสมุนไพรที่ท่านนิยมบริโภคมีอะไรบ้าง และแหล่งที่มาของอาหารวัตถุดิบ.....

แบบสัมภาษณ์เจาะลึก

เรื่อง การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับตำรับอาหารพื้นบ้าน และวิธีการถ่ายทอดอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่

1. ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ-สกุลผู้ให้สัมภาษณ์ เพศ..... อายุ.....ปี ระดับการศึกษา.....
อาชีพ.....
ที่อยู่บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... แขวง..... เขต..... จังหวัด.....

2. ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่นิยมบริโภค

- ข้อ 1. แหล่งที่มาของอาหารที่นิยมบริโภค
- ข้อ 2. ส่วนผสมของอาหารที่นิยมบริโภค
- ข้อ 3. ขั้นตอนและเคล็ดลับของอาหารที่นิยมบริโภค
- ข้อ 4. โอกาสการบริโภค
- ข้อ 5. คุณค่าหรือประโยชน์ของอาหาร
- ข้อ 6. การถ่ายทอดการทำอาหารพื้นบ้าน

เรื่อง การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคำรับอาหารและวิธีการถ่ายทอดอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่

ชื่อ-สกุลผู้ให้สัมภาษณ์..... เพศ..... อายุ.....ปี ระดับการศึกษา..... อาชีพ.....

ที่อยู่บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... แขวง..... เขต..... จังหวัด.....

ลำดับ	ชื่ออาหาร	ความเป็นมา	ส่วนผสม	การประกอบอาหาร		โอกาส	การบริโภคอาหาร	คุณค่า / ประโยชน์	การถ่ายทอด
				ขั้นตอนการทำ	เคล็ดลับ				
1	- อาหารคาว 15 อันดับ 1. ชื่อ..... 2. ชื่อ..... - อาหารหวาน 10 อันดับ 1. ชื่อ..... 2. ชื่อ..... - น้ำดื่มสมุนไพร 5 อันดับ 1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	- ที่มาของอาหาร - แหล่งที่มาส่วนผสม	- ลักษณะอาหาร - ส่วนประกอบหลัก - ส่วนประกอบรอง - เครื่องปรุง - เครื่องจับ - เครื่องเคียง -รสชาติ กลิ่น	ขั้นตอนการทำ	เคล็ดลับ	- วันธรรมดา - วันเสาร์-อาทิตย์ - วันพระ - เทศกาล เช่น สงกรานต์ ฯลฯ - ประเพณี เช่น งาน โคนจุก ฯลฯ	- วิธีการบริโภค - ภาชนะที่ใช้ - การเสิร์ฟ - เครื่องเคียง	- ทางภูมิปัญญา เช่น สรรพคุณต่าง ๆ - ทางโภชนาการ เช่น โปรตีน ไขมัน วิตามิน แคลอรี	- เรียนรู้จากใคร วิธีใด - ปรับปรุงไม่ อย่างไร - ถ่ายทอดให้ใคร วิธีใด (เด็กในบ้าน / ชุมชน) -เยาวชนสนใจหรือไม่ - หลักสูตรฯ คิดอย่างไร

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
แบบสัมภาษณ์เบื้องต้นและแบบสัมภาษณ์เจาะลึก**

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่งปัจจุบัน	ความเชี่ยวชาญ
1	ผศ.อำไพ วิทยวิโรจน์	1. ประธานสภาวัฒนธรรมกลุ่มกรุงธนใต้ 2. ประธานสภาวัฒนธรรมเขตบางขุนเทียน 3. วุฒิสภาคารสมอง 4. อนุกรรมการส่งเสริมกิจการสภาผู้แทนราษฎรและตรวจรายงานการประชุมเปิดเผยรายงานการประชุมลับ	ผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมพื้นบ้าน
2	รศ.ดร.คิลก นุญเรื่องรอด	1. ผู้ทรงคุณวุฒิของคณะกรรมการพิจารณาให้ทุนอุดหนุนการวิจัย สถาบันวิจัยและพัฒนา มรภ.บ้านสมเด็จพระเจ้าพระยา 2. ผู้ทรงคุณวุฒิประจำหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จพระเจ้าพระยา	ผู้เชี่ยวชาญด้านการประเมินผลและการวิจัย
3	ผศ.เพชรวดี จงประดับเกียรติ	1. ประธานสาขาวิชาการประเมินผลและการวิจัยทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จพระเจ้าพระยา 2. อาจารย์ประจำสาขาวิชาการประเมินผลและการวิจัยทางการศึกษา	ผู้เชี่ยวชาญด้านการประเมินผลและการวิจัย
4	รศ.อนุชุต พลศิริ	1. ที่ปรึกษาสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2. อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย รามคำแหง	ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการ
5	อาจารย์ณัฐกิตติ์ เหมทานนท์	1. ประธานโปรแกรมวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จพระเจ้าพระยา 2. รองผู้อำนวยการสำนักบัณฑิตวิทยาลัย มรภ.บ้านสมเด็จพระเจ้าพระยา	ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการ

รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์เบื้องต้น

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	ที่อยู่
1	คุณลำพวน ไม่ระบุนามสกุล (ญ)	58	7/9 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
2	คุณจันทร์ เตียเป็น (ช)	54	67 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
3	คุณศรีสุวรรณ เกิดสงค์ (ญ)	58	81 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
4	คุณสุภาพร จูงาม (ญ)	56	26/10 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
5	คุณชูศรี สมส่วน (ญ)	50	79/27 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
6	คุณจรินทร์ กลัดลำเนียง (ช)	64	69 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
7	คุณสง่า เกิดศรีพันธ์ (ญ)	64	15 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
8	คุณสาคร สังข์ทอง (ช)	57	79/14 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
9	คุณทองพลี สังข์ทอง (ญ)	56	79/80 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
10	คุณทองคำ แก้วมณี (ญ)	67	7/1 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
11	คุณทองใบ จูงาม (ญ)	58	33/9 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
12	คุณวิไลย์ แก่นแก้ว (ญ)	45	7/3 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
13	คุณอำนาจ อุ่มเย็นง (ช)	33	5/5 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
14	คุณกมลพรรณ สักดิ์บริบูรณ์ (ญ)	-	72/2 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
15	คุณลำควน รอดสาดี (ญ)	44	7/10 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
16	คุณชวดี จูงาม (ญ)	42	26/1 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
17	คุณกมลธิตา หรัมย์ณี (ญ)	-	63/6 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
18	คุณบุญธรรม เปี่ยมลาชัย (ญ)	48	69/2 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
19	คุณตำรวจ กุ่มผิวคำ (ญ)	48	79/6 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
20	คุณสมาน นวลศรี (ช)	48	23/1 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
21	คุณอำไพ อุ่มเย็นง (ญ)	39	34 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
22	คุณสุวิมล ไชยน้ำอ้อม (ญ)	48	79/63 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
23	คุณสมจิต เตียเป็น (ญ)	47	70/4 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
24	คุณสุรินทร์ เอี่ยมสะอาด (ญ)	43	72/2 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
25	คุณสมชัย สาแหรกทอง (ช)	45	29 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
26	คุณน้ำปรง สาแหรกทอง (ญ)	46	57 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
27	คุณบุญช่วย รัตห้วง (ญ)	42	79/113 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
28	คุณรังสรรค์ มะคนมอญ (ช)	47	14 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
29	คุณรัชนีภา นุญรอด (ญ)	21	84 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
30	คุณคมคาย ชาวสว่าง (ญ)	46	22/1 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
31	คุณชาติกุล จักรสาน (ญ)	22	61 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
32	คุณปัญญา สาแหรกทอง (ช)	47	73 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	ที่อยู่
33	คุณจำเนียง ลินทรัพย์อุดม (ญ)	43	7/4 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
34	คุณทองหยิบ น้อยประยูร (ญ)	68	46/2 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
35	คุณสุจิน นพประสิทธิ์ (ญ)	58	109 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
36	คุณสมร มะคณมอญ (ญ)	55	- หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
37	คุณสมรภัช ปานอุ (ญ)	60	63 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
38	คุณจันทน์ สาทรรกทอง (ญ)	54	52 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
39	คุณแพง กะดี (ญ)	57	80 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
40	คุณจวบ จันทร์หอม (ญ)	63	5/2 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
41	คุณตำรวจ จันทร์หอม (ญ)	50	15/3 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
42	คุณลำควน เตี้ยเป็น (ญ)	56	87/1 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
43	คุณชนิดา นุ่มสกุล (ญ)	63	26 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
44	คุณสุมาลี สุดเจริญ (ญ)	52	6/2 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
45	คุณแพน แก่นทอง (ญ)	50	53 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
46	คุณวัลภา เขษะตา (ญ)	45	45 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
47	คุณจันทร์ทอง ปานอุ (ญ)	46	53/2 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
48	คุณปานทิพย์ น้อยเกตุ (ญ)	24	6/3 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
49	คุณวิไล ศิษย์น้อย (ญ)	46	108/1 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
50	คุณสมบุรณ์ พุทธเครือ (ญ)	53	57 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
51	คุณพรหม สอนล้ำแดง (ญ)	69	117 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
52	คุณกัลยา เขษะตา (ญ)	37	86 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
53	คุณอมรา สาศร์เสริม (ญ)	34	40/4 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
54	คุณพิศมัย มาฆะมาส (ญ)	33	108/6 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
55	คุณปัทมา ชุนทำการ (ญ)	45	52/1 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
56	คุณพลอย ดิยัง (ญ)	43	40/3 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
57	คุณรุ่งฟ้า แก้วมณี (ญ)	40	62 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
58	คุณโสภา เกิดน้อย (ญ)	33	61/1 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
59	คุณอุไร แก้วมณี (ญ)	39	76/4 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
60	คุณนันทนา ช่วยพิทักษ์ (ญ)	31	53/3 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
61	คุณเดือนใจ ปุ้งบางกระดี่ (ญ)	40	6/1 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
62	คุณเยาวเรศ ชิมด์พงศ์ (ญ)	-	76/2 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
63	คุณบุญญา คุ่มควิดำ (ญ)	46	52/4 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
64	คุณสิมาลา แดงสด (ญ)	46	96 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
65	คุณอำไพ มะคณมอญ (ญ)	50	76 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	ที่อยู่
66	คุณทองปรอน ลำพึ่งวร (ญ)	70	25 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
67	คุณนารีรัตน์ แก้วมณี (ญ)	52	15/3 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
68	คุณลูกจันทร์ สมบุญ (ญ)	85	77/4 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
69	คุณบังอร ปุงบางกระดี่ (ญ)	55	31 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
70	คุณสุวรรณ นาคนุช (ญ)	59	44/2 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
71	คุณอนัญญา กันคำ (ญ)	45	89/2 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
72	คุณอุทัย ก้อนดี (ช)	36	29 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
73	คุณธิดาวรรณ เขษะตา (ญ)	19	68 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
74	คุณธงชัย มีพิณ (ช)	42	31 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
75	คุณชัชฌิมภรณ์ โคทะหุด (ญ)	17	79 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
76	คุณชนะชัย ทองอาจ (ช)	14	71 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
77	คุณสงกรานต์ สักดิ์บริบูรณ์ (ญ)	43	37 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
78	คุณศักดิ์รินทร์ นาคนุช (ช)	33	44/2 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
79	คุณสุมิตตา เขษะตา (ญ)	24	68 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
80	คุณอภัยศ แก้วมณี (ช)	20	15/3 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
81	คุณสุภารัตน์ นาคนุช (ญ)	34	44/2 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
82	คุณวรวิมล สักดิ์บริบูรณ์ (ช)	19	68 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
83	คุณยุทธศักดิ์ พาพิณิจ (ช)	44	56/9 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
84	คุณศิริภรณ์ นาคนุช (ญ)	35	44/2 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
85	คุณภัทรภรณ์ พรชัย (ญ)	15	69 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
86	คุณนิสา รอดสาดี (ญ)	17	1/3 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
87	คุณวงษ์จันทร์ มอญคะ (ญ)	37	68/9 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
88	คุณปภาวิ คล้ายฉิม (ญ)	14	77/4 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
89	คุณชวา บุญกลิ่น (ญ)	43	17 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
90	คุณพัชรี บุญกลิ่น (ญ)	45	79 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
91	คุณน้ำเงิน ภู่มั่นเขียน (ญ)	49	48/4 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
92	คุณพนอมไท พาพิณิจ (ญ)	46	56/2 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
93	คุณวงเดือน งามสม (ญ)	49	51 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
94	คุณปวีณา มอญคะ (ญ)	18	68 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์เจาะลึก

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	ที่อยู่
1	คุณสำลี ศักดิ์บริบูรณ์ (ญ)	76	40 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
2	คุณจอม มะคนมอญ (ช)	54	60/3 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
3	คุณบุญทรา จันทร์ชานา (ญ)	72	72/3 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
4	คุณอรุณ เปรมตำราญ (ญ)	57	- หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
5	คุณลำควน เตี้ยเป็น (ญ)	57	87/1 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
6	คุณพรทิพย์ เตี้ยเป็น (ญ)	55	56/4 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
7	คุณโยน ก้อนดี (ญ)	65	53/1 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
8	คุณสมบุรณ์ สาแหรกทอง (ญ)	60	52/2 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
9	คุณวงศ์เดือน สังกข์ทอง (ญ)	55	87 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
10	คุณแพน แก่นทอง (ญ)	50	52/3 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
11	คุณแม่น สมนาม (ญ)	73	31/1 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
12	คุณรุ่งฟ้า แก่นมณี (ญ)	40	40 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
13	คุณบุญภา คุ่มผิวคำ (ญ)	46	52/4 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
14	คุณวิหาร เตี้ยเป็น (ญ)	49	56/7 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
15	คุณสะอาดัน เขยดา (ญ)	62	108/2 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
16	คุณบุญเชิญ เตี้ยเป็น (ช)	48	40/10 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
17	คุณจ้านงค์ สาแหรกทอง (ญ)	54	52 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
18	คุณหะดง สมบุญ (ญ)	73	77 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
19	คุณแพง กะดี (ญ)	53	80 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
20	คุณมะระะ พลายนาม (ญ)	64	33/13 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
21	คุณรัญทม กงเทื้อ (ญ)	50	10 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
22	คุณจำปา สาแหรกทอง (ญ)	50	51/2 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
23	คุณลูกจันทร์ สมบุญ (ญ)	71	77/4 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
24	คุณบุษยา ปันดานี (ญ)	65	70 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
25	คุณมาลี ศักดิ์บริบูรณ์ (ญ)	40	76 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
26	คุณสวีรี พุทธรักษา (ญ)	42	76 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
27	คุณพั่งงา สมบุญ (ญ)	66	5/4 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
28	คุณมลทา แจ้งสว่าง (ญ)	70	27/2 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
29	คุณสมรัก ปานอู (ญ)	60	63 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
30	คุณเอน โดดดี (ญ)	54	16/3 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
31	คุณอนงค์ อุ่มขีนยง (ญ)	55	76/6 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

ภาคผนวก จ
ข้อมูลการสัมภาษณ์เจาะลึก

สรุปข้อมูลทั่วไป จากการสัมภาษณ์เจาะลึก

ลำดับ	รายชื่อ	เพศ		อายุ	ระดับการศึกษา	อาชีพ	ที่อยู่
		ญ	ช				
1	คุณมลดา แจ่มสว่าง	√		70	ป. 2	แม่บ้าน	72/2 หมู่ 2 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
2	คุณสมรัก ปานอู	√		60	ป. 4	แม่บ้าน	63 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
3	คุณเอิน โคคดี	√		54	ป. 4	แม่บ้าน	16/3 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
4	คุณอนงค์ อุ่นฮิน	√		55	-	-	76/6 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
5	คุณสำลี สักคืบวิบูลย์	√		76	-	-	40 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
6	คุณจอม มะคณมอญ		√	54	-	-	60/3 หมู่ 2 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
7	คุณบุญทรา จันทร์ชวาวา	√		72	-	-	72/3 หมู่ 2 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
8	คุณอรุณ เปรมสำราญ	√		57	-	-	-- หมู่ 2 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
9	คุณสะอาด เขษตะดา	√		62	ป. 4	แม่บ้าน	108/2 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
10	คุณบุญเชิญ เตียเป็น		√	48	ป. 4	ตัดผม, เลี้ยงกุ้ง	40/10 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
11	คุณจันทน์ ศาแทรกทอง	√		54	-	-	52 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
12	คุณหะดง สมบุญ	√		73	ป. 2	แม่บ้าน	77 หมู่ 9 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
13	คุณถ้ำควน เตียเป็น	√		57	ป. 4	รับจ้าง	87/1 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
14	คุณพรทิพย์ เตียเป็น	√		55	ป. 4	แม่บ้าน	56/4 หมู่ 9 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
15	คุณโยน ก้อนดี	√		65	ป. 4	แม่บ้าน	532/1 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
16	คุณสมบูรณ์ ศาแทรกทอง	√		60	ป. 4	รับจ้างทั่วไป	52/2 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
17	คุณวงศ์เดือน สังข์ทอง	√		55	ป. 4	ค้าขาย	87 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
18	คุณแพน แก่นทอง	√		50	ป. 4	แม่บ้าน	52/3 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
19	คุณแม่นัน สมนาม	√		73	ป. 4	แม่บ้าน	31/1 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
20	คุณรุ่งฟ้า แก่นมณี	√		40	ป. 6	รับจ้าง	40 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
21	คุณบุญญา กุ่มผิวคำ	√		46	ป. 6	รับจ้าง	52/4 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
22	คุณวิหาร เตียเป็น	√		49	ป. 4	แม่บ้าน	56/7 หมู่ 9 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
23	คุณแพง กะดี	√		53	ประถม	แม่บ้าน	80 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
24	คุณมะระ พลาขงาม	√		64	ประถม	แม่บ้าน	33/13 หมู่ 2 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
25	คุณรัฐทม กงเทื้อะ	√		50	ประถม	แม่บ้าน	10 หมู่ 2 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
26	คุณจำปา ศาแทรกทอง	√		50	ประถม	แม่บ้าน	51/2 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
27	คุณอุกจันทร์ สมบุญ	√		71	ประถม	แม่บ้าน	77/4 หมู่ 9 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
28	คุณบุษยา ปันคานี	√		65	ป. 3	ค้าจากขาย	70 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
29	คุณมาลี สักคืบวิบูลย์	√		40	ป. 6	แม่บ้าน	76 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
30	คุณสวีรี พุทธรักษา	√		42	ม. 3	ค้าขาย	76 หมู่ 8 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
31	คุณพิ้งงา สมบุญ	√		66	ป. 1	แม่บ้าน	5/4 หมู่ 2 แขวงสามตำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

องค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน จากการสัมภาษณ์เจาะลึก

1. แดงกระเจียบ ภาษาถิ่นเรียกว่า “พะสะเจียบ” เป็นอาหารพื้นบ้านที่ใช้ใบอ่อนจากต้นกระเจียนแดง และใช้ฟักอ่อนจากต้นกระเจียบเขียว (ฟักกระเจียบเขียว หรือ บอคาต) มาปรุงอาหาร ต้นกระเจียบเป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่งที่เพาะปลูกง่าย การเพาะปลูกจะใช้ฟักแก่ โดยนำเมล็ดไปเพาะปลูก หรือใช้กิ่งในการปักชำก็ได้ ชาวชุมชนมักนิยมปลูกบริเวณรอบ ๆ บ้าน และทำอาหารรับประทานเป็นประจำ และมักทำเลี้ยงแขกในวันสุกดิบ (เป็นวันเตรียมงานก่อน 1 วัน ในวันสำคัญต่าง ๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน ฯลฯ)

ส่วนผสม	ใบกระเจียบ	1/2 กิโลกรัม	ฟักกระเจียบ	1/2 กิโลกรัม
	พริกแห้งเม็ดใหญ่	5 เม็ด (10 กรัม)	เกลือ	1/2 ช้อนชา (0.5 กรัม)
	หอมแดง	3 หัว (30 กรัม)	เนื้อปลาอย่าง	2 ตัว (300 กรัม)
	กะปิ	1 ช้อนชา (5 กรัม)	กุ้งสด	10 ตัว (100 กรัม)



- วิธีทำ**
1. แช่วพริกแห้งในน้ำให้นิ่ม แล้วนำไปโขลกกับเกลือ หอมแดง ปลาอย่างและกะปิจนละเอียด เป็นเนื้อเดียวกันได้เป็นเครื่องแกง
 2. ละลายเครื่องแกงกับน้ำคั้นฟองเดือด ขยำใบกระเจียบให้เข้า ส่วนฟักกระเจียบ หั่นเป็นท่อน ๆ
 3. ใส่ใบกระเจียบในน้ำแกงที่เดือดต้มจนสุกเปื่อย เติมหักกระเจียบ(บอคาต) พอเดือดใส่กุ้งสด ต้มให้ตุกชิมรสตามชอบ แล้วกลอง

เคล็ดลับ ถ้าเป็นปลาแห้งต้องโขลกก่อนใส่กะปิ ถ้าเป็นปลาสดใส่กะปิก่อน ใบกระเจียบต้องใช้มือขยำหรือบิดก่อนเพื่อให้มีรสเปรี้ยว เมื่อใส่ฟักกระเจียบห้ามคนเพราะจะทำให้เป็นเมือก

คุณค่าทางโภชนาการ แก่ท้องอืด แก่ท้องเฟ้อ เคลือบกระเพาะ ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาระบาย

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	174.57 กิโลแคลอรี	น้ำ	386 กรัม
โปรตีน	18.2 กรัม	ไขมัน	5.08 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	13.67 กรัม	แคลเซียม	77.7 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	136 มิลลิกรัม	เหล็ก	3.78 มิลลิกรัม
วิตามินซี	59.38 มิลลิกรัม		

2. แดงส้มผักปรัง ภาษาถิ่นเรียกว่า “พะสะเร็ก” เป็นอาหารพื้นบ้านที่นำยอดอ่อน ของต้นปรังมาปรุงเป็นอาหาร ซึ่งต้นปรังจะมีอยู่ทั่วไปในท้องถิ่นเป็นที่เกิดคามธรรมชาติในพื้นที่ชื้นแฉะ ลักษณะของต้นปรังจะเป็นกอคล้ายใบจากแต่ขนาดเล็กกว่ามาก และถ้าขึ้นตามป่าจากจะไม่มีรสขม ซึ่งการปรุงอาหารด้วยผักปรังนั้นคนในชุมชนจะมีภูมิปัญญาในการทำผักปรังสามารถรับประทานได้ โดยการต้มผักปรังเพื่อให้อาหารในผักออก ก่อนนำไปปรุงเป็นอาหาร

ส่วนผสม	ยอดผักปรัง	2 1/2 ชีด (250 กรัม)	พริกแห้งเม็ดใหญ่	5 เม็ด (10 กรัม)
	เกลือ	1/2 ช้อนชา (0.5 กรัม)	น้ำมันงา	4 ช้อนโต๊ะ (50 กรัม)
	หอมแดง	3 หัว (30 กรัม)	เนื้อปลาอย่าง	2 ตัว (300 กรัม)
	กะปิ	1 ช้อนชา (5 กรัม)	กุ้งสด	10 ตัว (100 กรัม)



- วิธีทำ**
1. นำผักปรังมาล้างให้สะอาด แล้วต้ม บิบน้ำออก
 2. แช่วพริกแห้งในน้ำให้นิ่ม นำไปโขลกกับเกลือ หอมแดง ปลาอย่าง กุ้งและกะปิจนละเอียด เป็นเนื้อเดียวกันได้เป็นเครื่องแกง
 3. ละลายเครื่องแกงกับน้ำ คั้นฟองเดือด ใส่ผักปรัง พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำมันงา ชิมรสตามชอบขบกลอง

เคล็ดลับ นำผักปรังมาล้างให้สะอาดแล้วต้มผักปรังเพื่อนำน้ำขุ่นหรือ น้ำที่มีรสขมออก

คุณค่าทางโภชนาการ ช่วยการขับถ่าย ช่วยทำให้เจริญอาหาร ช่วยไล่แก๊ส

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	123.57 กิโลแคลอรี	มีน้ำ	122 กรัม
โปรตีน	16.23 กรัม	ไขมัน	5 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	3.31 กรัม	แคลเซียม	62.19 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	151.3 มิลลิกรัม	เหล็ก	20.43 มิลลิกรัม
วิตามินซี	14.18 มิลลิกรัม		

3. แดงลูกโยน ภาษาถิ่นเรียกว่า “พะสะเกล” เป็นอาหารพื้นบ้าน ที่มีชื่อตามลักษณะการทำอาหาร คือ วิธีการ โยนเนื้อปลาที่ป็นเป็นก้อนลงไป ในหม้อจึงเรียกว่า “แกงลูกโยน” และลูกโยนนี้สามารถนำไปแกงได้หลายลักษณะ ได้แก่ แกงส้ม แกงคั่ว แกงป่า คือ แกงส้มต้องใช้น้ำพริกแกง และแกงคั่วจะใช้เนื้อปลา

ผสมกับเครื่องแกงคั่ว ส่วนแกงปามีลักษณะคล้ายแกงคั่วแต่มีกระชายเป็นส่วนผสม และแกงลูกโยนนี้เป็นแกงที่ไม่ใส่ผักโดยใช้เนื้อปลาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เช่น ปลาหูปลาหมอคอก ปลาช่อน ปลาแดง ซึ่งเดิมจะใช้ปลาหูในการปรุงอาหารแต่ปัจจุบันจะมีการนำปลาชนิดอื่นแทนปลาหู

ส่วนผสม	พริกแห้ง	15 เม็ด (30 กรัม)	เกลือ	1 ช้อนชา (1 กรัม)
	ข่า	4 แว่น (10 กรัม)	ตะไคร้	2 ต้น (15 กรัม)
	ผิวมะกรูด	1/2 ลูก (15 กรัม)	หัวหอมแดง	3 หัว (30 กรัม)
	กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ (20 กรัม)	ปลาทูสด	1 กิโลกรัม
	น้ำมันขามเปียก	4 ช้อนโต๊ะ (50 กรัม)	ใบกระเพรา	2 ต้น (10 กรัม)



วิธีทำ 1. แخذพริกแห้งในน้ำให้นุ่ม แล้วนำไปโขลกกับเกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด และหอมแดงจนละเอียดจึงใส่กะปิ โขลกต่อจนเป็นเนื้อเดียวกันได้เป็นเครื่องแกง แบ่งออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งไว้ทำน้ำแกงอีกส่วนผสมกับปลา

2. นำปลาทูสดแต่เอาแค่เนื้อสับให้ละเอียด นำพริกแกงส่วนหนึ่งมาผสมแล้วคั่วให้เนื้อปลาเหนียว

3. นำเครื่องแกงส่วนที่เหลือละลายน้ำตั้งไฟจนเดือด นำเนื้อปลาที่ผสมเสร็จแล้วมาปั้นเป็นก้อน โยนลงหม้อจนหมด รอจนเดือดและเนื้อปลาสุก

ปรุงรสด้วยน้ำมันขามเปียกชิมรสตามชอบแล้วใส่ใบกระเพรา ยกกลาง

- เคล็ดลับ
1. เมื่อลูกโยนลงหม้อแล้วห้ามคนเพราะจะมีกลิ่นคาวปลาและเนื้อปลาจะแตก
 2. คั่วข่าขมิ้น (ข้าวสารแช่น้ำ) โสกลงไปในน้ำแกงจะทำให้มีน้ำแกงมีลักษณะขุ่น
 3. ข่าขมิ้น (ร่อนเอาแต่ผงให้ละเอียด) นำไปใส่ในเนื้อปลาเพื่อให้ลูกโยนมีลักษณะเหนียว
 4. ก่อนที่จะปั้นลูกโยนให้อาหมือซุบน้ำมันขามเปียกเพื่อไม่ให้ปลาติดมือเวลาปั้น
 5. เวลาใส่ลูกโยนลงไฟอ่อนเพื่อไม่ให้เนื้อปลาแตกและน้ำแกงไม่ขุ่น
 6. ใช้มะขามอ่อนทุบลงในหม้อช่วยชูรสเปรี้ยวแทนมะขามเปียกได้

คุณค่าทางโภชนาการ ช่วยการขับถ่ายช่วยทำให้เจริญอาหาร และยังช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	354 กิโลแคลอรี	น้ำ	167.46 กรัม
โปรตีน	43 กรัม	ไขมัน	14.61 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	5.14 กรัม	แคลเซียม	421.27 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	200.93 มิลลิกรัม	เหล็ก	26.54 มิลลิกรัม
วิตามินซี	28 มิลลิกรัม		

4. **ไข่ชะคราม** ภาษาล้านนาเรียกว่า "ข้าโปะแดย" เป็นอาหารพื้นบ้าน ที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสืบต่อกันมา ชะครามเป็นพืชล้มลุก จะมีลักษณะคล้ายใบผักชีลาว และสามารถหาผักชะครามได้จากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น เช่น ตามริมคันวังกุง (ทางเดินขอบบ่อเลี้ยงกุง) หรือชายป่าน้ำเค็ม ใบสดจะมีรสเค็ม ไข่ชะครามจะใช้ใบในการปรุงอาหาร ซึ่งจะมีรสชาติอร่อยในช่วงฤดูฝน นอกจากนี้แล้วชะครามสามารถนำไปรับประทานเป็นเครื่องเคียงกับน้ำพริกปลาร้าได้ทั้งสดและต้มแล้วราดหัวกะทิได้อีกด้วย

ส่วนผสม	ผักชะคราม	1 กิโลกรัม	พริกแห้งเผา	5 เม็ด (10 กรัม)
	หอมแดงเผา	5 หัว (50 กรัม)	หัวกะทิ	1/2 กิโลกรัม
	น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ (20 กรัม)	น้ำมันขามเปียก	2 ช้อนโต๊ะ (20 กรัม)
	ถั่วลิสงคั่ว	1 ถ้วย (250 กรัม)	กุ้ง	10 ตัว (100 กรัม)



- วิธีทำ
1. คั่วพริกแห้งเผา หอมเผาพักไว้
 2. ลวกชะครามในน้ำเดือด แล้วแช่น้ำเย็น บีบน้ำออกให้แห้งพักไว้
 3. ต้มหัวกะทิให้เดือด ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำมันขาม นำมาผสมกับชะครามที่พักไว้
 4. ตำกุ้ง แล้วคลุกเคล้ากับพริกเผา หอมเผาที่คั่วไว้ ให้เข้ากันดี โรยหน้าด้วยถั่วลิสงที่คั่วละเอียด

เคล็ดลับ นำชะครามต้มให้สุก ล้างขำบีบน้ำออกสามครั้งให้แห้งเพื่อไล่ความเค็มออก

คุณค่าทางโภชนาการ ช่วยในการขับถ่าย ช่วยทำให้เจริญอาหาร ช่วยไล่แก๊ส

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	514 กิโลแคลอรี	น้ำ	125 กรัม
โปรตีน	232 กรัม	ไขมัน	30.67 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	29.31 กรัม	แคลเซียม	32.74 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	719 มิลลิกรัม	เหล็ก	21.78 มิลลิกรัม

วิตามินซี 127.06 มิลลิกรัม

5. แกงหัวโสมขามใส่หอย ภาษาดั้งเรียกว่า “พะอะมอ้มัง โคนกับอะน้ำว” เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสืบต่อกันมา แกงหัวโสมขามใส่หอยจะมีความต่างจากชุมชนอื่นครั้งที่นำโสมขามอ่อนเป็นหลักในการปรุงรสให้น้ำแกงมีรสเปรี้ยว ซึ่งโสมขามอ่อนจะหาได้จากชุมชนในท้องถิ่นที่นิยมปลูกในบริเวณบ้าน โดยทั่วไป เพราะส่วนใหญ่จะมีความเชื่อว่าปลูกต้นโสมขามแล้วจะมีผู้คนให้ความเกรงขามและสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้ด้วย

ส่วนผสม	พริกแห้งเม็ดใหญ่	8 เม็ด (15 กรัม)	เกลือ	1 ช้อนชา (1 กรัม)
	ข่า	3 แว่น (10 กรัม)	ตะไคร้	2 ต้น (15 กรัม)
	ผิวมะกรูด	1/2 ลูก (15 กรัม)	หอมแดง	5 หัว (50 กรัม)
	กระเทียม	1 หัว (50 กรัม)	กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ (20 กรัม)
	กะทิ	1 1/2 กิโลกรัม	หอยแมลงภู่	1 กิโลกรัม
	ยอดมะขาม	1/2 กิโลกรัม		



- วิธีทำ
1. โขลกพริกแห้ง เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด หอมแดง กระเทียม กะปิให้ละเอียด
 2. ตั้งกะทิจนเดือดนำเครื่องครึ่งหนึ่งมาละลายในน้ำแกงและอีกส่วนหนึ่ง ผัดจนหอม ใส่หอย ผัดต่อจนสุก
 3. นำกะทิที่เหลือเติบวจนเดือด ใส่โสมขามรอนจนเดือดอีกครั้ง ชิมรสตามชอบ

เคล็ดลับ ล้างหอยและลวกหอยก่อนนำมาแกง

คุณค่าทางโภชนาการ แก้วข้าวร้อน แก้วปุดสีชมพูช่วยไล่แก๊สในลำไส้ และช่วยลดเสมหะ

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	519 กิโลแคลอรี	น้ำ	507.34 กรัม
โปรตีน	24.67 กรัม	ไขมัน	57.28 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	32.89 กรัม	แคลเซียม	248.76 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	489 มิลลิกรัม	เหล็ก	37.96 มิลลิกรัม
วิตามินซี	69.36 มิลลิกรัม		

6. ปลาร้าหอย ภาษาดั้งเรียกว่า “สะร็อกกะ” เป็นอาหารพื้นบ้านที่สามารถหาวัตถุดิบในการปรุงอาหารได้จากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น ชาวชุมชนจะหาปลากระดี่ในแหล่งน้ำธรรมชาติของท้องถิ่น ช่วงเวลาในการหาปลาทำปลาร้า คือ ช่วงฤดูฝน ซึ่งปลาจะมีมากและมีความมัน คนในชุมชนจะมีวิธีการหมักปลาร้าจากภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดกันมา โดยใช้เวลาในการหมักประมาณ 4-5 เดือน ถึงจะนำมารับประทานได้ แต่ถ้าหมักนาน ๆ ก็จะมีกลิ่นหอม ถ้าปลาร้าเป็นวัตถุดิบที่ดีต้องมีเนื้อสีแดง การหมักปลาร้าเป็นการถนอมอาหารในชุมชนให้สามารถเก็บไว้ได้นานและยังนานยังมีรสชาติดี ปัจจุบันการหมักปลาร้าให้บริโภคเองเริ่มน้อยลง

ส่วนผสม	ปลาร้า	3 ตัว (100 กรัม)	หอมแดงเผา	5 หัว (50 กรัม)
	พริกขี้หนูเผา	10 เม็ด (20 กรัม)	ปลาข่าง	1 ตัว (150 กรัม)
	มะม่วงเปรี้ยวสับ	1 ลูก (300 กรัม)		



- วิธีทำ
1. เคี่ยวปลาร้ากับน้ำด้วยไฟอ่อน ให้ปลาร้าละลายหมด ยกขึ้นแล้วกรองเอาแต่น้ำ พักไว้
 2. โขลกหอมแดงเผากับพริกขี้หนูเผาให้ละเอียด แล้วใส่ปลาข่างที่แกะเนื้อแล้ว โขลกให้เข้ากัน แล้วนำน้ำปลาร้าที่กรองมาใส่และนำมะม่วงสับมาคลุกให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

เคล็ดลับ ถ้าไม่เปรี้ยวให้ใส่ใบกระเจียบหรือมะนาวได้

คุณค่าทางโภชนาการ ช่วยการขับถ่ายช่วยไล่แก๊ส แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	118.5 กิโลแคลอรี	น้ำ	84.36 กรัม
โปรตีน	16.17 กรัม	ไขมัน	2.30 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	8.26 กรัม	แคลเซียม	84 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	268 มิลลิกรัม	เหล็ก	2.49 มิลลิกรัม
วิตามินซี	8.58 มิลลิกรัม		

7. แกงเตี๋ยหมักปลั้ง ภาษาดั้งเรียกว่า “พะสะรอน” เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสืบต่อกันมา และสามารถหาผักปลั้งได้จากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น ผักปลั้งเป็นไม้เลื้อยธรรมชาติขึ้นตามป่าจาก มีมากในช่วงฤดูฝน ผักปลั้งจะมีลักษณะคล้ายใบคำลิ่งและสามารถนำมาปลูกบริเวณริ้วของบ้านเพื่อ

อนุรักษ์ผักปังไม่ให้สูญพันธุ์ การทำแกงเลียงผักปลังใช้ใบอ่อนในการปรุงอาหาร ซึ่งใบมีรสขิด สามารถแก้อ่อนในได้ สำหรับเครื่องแกงในแกงเลียงจะช่วยขับลมได้ดี

ส่วนผสม	ปลาช่อน	1 ตัว (150 กรัม)	ผักปลัง	21/2 ชีด (250 กรัม)
	กะปิ	1/2 ช้อนโต๊ะ (10 กรัม)	พริกไทยเม็ด	20 เม็ด (30 กรัม)
	หอมแดง	3 หัว (30 กรัม)	กระเทียม	1 กลีบ (30 กรัม)
	เกลือ	1 ช้อนชา (1 กรัม)		



- วิธีทำ
1. โขลกพริกไทยให้ละเอียด ใส่ปลาช่อน กระเทียม หอมแดงและกะปิโขลกเป็นเนื้อเดียวกัน
 2. ละลายเครื่องแกงตั้งไฟเคี่ยว ใส่ผักปลัง ปรุงรสและชิมรสตามชอบ

เคล็ดลับ เลือกผักปลังเฉพาะใบอ่อนเพราะใบแก่จะแข็ง แกงแล้วจะไม่อร่อย

คุณค่าทางโภชนาการ แก้วห้องผูก ลด ไข่

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	102.7 กิโลแคลอรี	น้ำ	34.33 กรัม
โปรตีน	15 กรัม	ไขมัน	1.17 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	7.8 กรัม	แคลเซียม	121.14 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	329 มิลลิกรัม	เหล็ก	5 มิลลิกรัม
วิตามินซี	3.58 มิลลิกรัม		

8. น้ำพริกป่า ภาษาถิ่นเรียกว่า “ตัดอะหราคเกลิบ” เป็นอาหารพื้นบ้าน ที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสืบต่อกันมาจากวิถีการดำเนินชีวิตที่ต้องเดินทางออกไปป่า ซึ่งสมัยก่อนจะไปออกป่าจะไม่มียุกรณ์ในการตำและจะพกพาไปเฉพาะ เครื่องปรุงที่มีในบ้านเท่านั้น ส่วนพริก ผักสดจะหาได้จากในป่า ซึ่งหาได้ง่ายจากแหล่งธรรมชาติ โดยมีวิธีการปรุงที่ไม่ยุ่งยากและมีเครื่องปรุงน้อย ซึ่งสมัยก่อนจะทำรับประทานในป่า จึงเรียกว่า “น้ำพริกป่า”

ส่วนผสม	พริกขี้หนูสวน	10 เม็ด (5 กรัม)	หอมแดง	3 หัว (30 กรัม)
	กะปิเผา	1 ช้อนโต๊ะ (20 กรัม)	มะนาว	1 ลูก (20 กรัม)
	ปลาช่อน	1 ตัว (150 กรัม)		



- วิธีทำ
1. นำพริกขี้หนูและหอมแดงมาซอย

2. นำปลาช่อนมาแกะเอาแต่เนื้อคลุกรวมกับกะปิ พริกขี้หนูและหอมแดงปรุงรสด้วยน้ำมะนาวชิมรสตามชอบ

คุณค่าทางโภชนาการ ช่วยในระบบขับถ่าย และเจริญอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	65.19 กิโลแคลอรี	น้ำ	18.9 กรัม
โปรตีน	17.78 กรัม	ไขมัน	0.73 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	0.96 กรัม	แคลเซียม	141 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	310 มิลลิกรัม	เหล็ก	1.85 มิลลิกรัม
วิตามินซี	1.82 มิลลิกรัม		

9. น้ำพริกมะขาม ภาษาถิ่นเรียกว่า “ตัดอะหราคมังโกน” เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสืบต่อกันมา น้ำพริกมะขามมีลักษณะการปรุงได้ 2 วิธี คือ การตำแล้วรับประทานได้เลย และวิธีการนำไปผัดกับหมูสับ โดยมีส่วนผสมของมะขามอ่อนเป็นหลัก ซึ่งหาได้ในชุมชนในช่วงฤดูฝนเพราะฝักมะขามยังอ่อนอยู่ ถ้าใช้ฝักแก่จะมีเส้นใยและหยาบเพราะเปลือกนอกจะแข็งและมีเมล็ดจึงไม่นิยมนำมาปรุงเป็นน้ำพริกมะขาม

ส่วนผสม	มะขามอ่อน	10 ฝัก (100 กรัม)	เกลือ	1/2 ช้อนชา (0.5 กรัม)
	หอมแดง	3 หัว (30 กรัม)	พริกขี้หนูสด	10 เม็ด (5 กรัม)
	ปลาช่อน	2 ตัว (300 กรัม)	กะปิ	1 ช้อนชา (10 กรัม)



- วิธีทำ
1. ล้างมะขามสะอาด แล้วมาตำกับเกลือจนเข้ากัน
 2. ใส่หอมแดงพริกขี้หนูสวน ปลาช่อน กะปิ โขลกจนเข้ากัน ชิมรสตามชอบ

เคล็ดลับ เลือกมะขามอ่อนเมื่อตำจะมีรสเปรี้ยวอร่อย

คุณค่าทางโภชนาการ ช่วยในการระบาย แก้อาการท้องผูก แก้อา และแก้หวัดคัดจมูก

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	95.5 กิโลแคลอรี	น้ำ	67.68 กรัม
---------	-----------------	-----	------------

โปรตีน	11.33 กรัม	ไขมัน	4.35 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	2.68 กรัม	แคลเซียม	49.46 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	112.8 มิลลิกรัม	เหล็ก	3.80 มิลลิกรัม
วิตามินซี	12.42 มิลลิกรัม		

10. ขนมจากย่าง ภาษาถิ่นเรียกว่า “กวางอะบองสะเตอ” เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสืบต่อกันมาและเป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่ชุมชนสามารถหาวัตถุดิบในการทำอาหารได้จากแหล่งธรรมชาติในชุมชน เพราะชุมชนจะอยู่ใกล้กับป่าจาก จึงมีต้นจากเป็นจำนวนมาก คนในชุมชนจะนำลูกจากมารับประทานสดและนำมาทำขนมจากย่างโดยใช้ใบจากมาห่อขนมได้ด้วย และเมื่อเวลานำมาย่างใบจากจะมีความหอมเป็นเอกลักษณ์ คนในชุมชนจึงนิยมนำลูกจากมาทำขนมและใช้ใบจากห่อแล้วนำมาย่าง ซึ่งสามารถรับประทานได้เป็นประจำ และรสชาติจะอร่อยประมาณเดือน 10-11

ส่วนผสม	มะพร้าวอ่อนขูด	1 กิโลกรัม	น้ำตาลปีบ	1 กิโลกรัม
	แป้งข้าวเหนียว	1 กิโลกรัม	ใบจาก	50 ใบ
	ลูกจาก	5 ชีด (500 กรัม)		

- วิธีทำ
1. นำลูกจากอ่อนมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
 2. นำมะพร้าวขูดคลุกเคล้ากับน้ำตาลปีบ ใส่แป้งลงนวดและลูกจากคลุกเคล้าให้เข้ากัน
 3. นำใบจากที่ได้มาเช็ดทำความสะอาด แล้วมัดต่อกันเป็นสองใบ ทาน้ำมันที่ใบจากแล้วนำ



ส่วนผสมแป้งหยอดลงในใบจาก นำไปย่างให้สุกหอม

เคล็ดลับ นำใบจากมาทาน้ำมันเพื่อไม่ให้ขนมจากติดกับใบจาก

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	258.5 กิโลแคลอรี	น้ำ	50.11 กรัม
โปรตีน	3.45 กรัม	ไขมัน	1.86 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	56.93 กรัม	แคลเซียม	40.6 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	285.6 มิลลิกรัม	เหล็ก	6.18 มิลลิกรัม
วิตามินซี	1.66 มิลลิกรัม		

11. ขนมดอกโสน ภาษาถิ่นเรียกว่า “กวางกวอระรอย” เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสืบต่อกันมา ขนมดอกโสนนับเป็นขนมโบราณอีกชนิดหนึ่งที่ปัจจุบันหารับประทานได้ยาก ต้นโสนบริเวณชุมชนจะมีขึ้นอยู่ทั่วไปและจะออกดอกมากในช่วงฤดูฝนจนถึงช่วงต้นฤดูหนาว คนในชุมชนจึงนิยมนำขนมดอกโสนเพราะหาวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติได้ง่าย ประกอบกับมีวิธีการทำที่ไม่ยุ่งยาก จึงมีการทำขนมดอกโสนในชุมชนกันอย่างแพร่หลาย และนอกจากจะนำมาทำขนมแล้ว ดอกโสนยังสามารถเป็นเครื่องเคียงรับประทานกับน้ำพริกได้อีกด้วย

ส่วนผสม	ดอกโสน	1 กิโลกรัม	แป้งข้าวเจ้า	1 กิโลกรัม
	เกลือ	1/2 ช้อนโต๊ะ (2 กรัม)	มะพร้าวทึนทึก	1 กิโลกรัม

- วิธีทำ
1. นำดอกโสนเด็ดก้านออกให้หมด แล้วนำไปล้างให้สะอาด ตรงขึ้นขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
 2. นำดอกโสนที่สะเด็ดน้ำมาพรมด้วยน้ำเกลือ แล้วเอาแป้งข้าวเจ้ามาคลุกเคล้าจนเข้ากัน
 3. ใส่มะพร้าวแล้วเคล้าให้เข้ากันอีกรอบ จึงนำไปนึ่งด้วยไฟแรง



เคล็ดลับ ในช่วงที่จะนำไปนึ่งควรค่อยๆ โรยขนมเกลือให้ทั่วๆ เพื่อให้ขนมสุกพร้อมกันและจะไม่ทำให้ขนมดอกโสนแน่นอยู่ข้างล่าง

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	230.33 กิโลแคลอรี	น้ำ	50.8 กรัม
โปรตีน	4.56 กรัม	ไขมัน	10.03 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	30.5 กรัม	แคลเซียม	17 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	71.33 มิลลิกรัม	เหล็ก	3.6 มิลลิกรัม
วิตามินซี	0.03 มิลลิกรัม		

12. ลูกจากน้ำกะทิ ภาษาถิ่นเรียกว่า “สะน้อยดีสะเท” เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสืบต่อกันมา ลูกจากน้ำกะทิสามารถหาวัตถุดิบได้จากแหล่งธรรมชาติเพราะบริเวณชุมชนใกล้กับป่าจากจึงมีต้นจากจำนวนมาก คนในชุมชนจะนำลูกจากมาคัดแปลงให้มีรสชาติหวาน โดยการนำมาเชื่อม เพราะลูกจากจะมีรสจัด ลักษณะของลูกจากคล้ายกับลูกชิดแต่มีขนาดที่ใหญ่กว่าลูกชิด และลูกจากจะมีตลอดทั้งปี คนในชุมชนจึงนิยมนำลูกจากมาทำขนมด้วยวิธีการต่างๆ และขนมลูกจากน้ำกะทิก็เป็นอาหารหวานอีกชนิดหนึ่งที่มีรสชาติที่อร่อย หวาน มัน และหอม น้ำกะทิ ซึ่งน้ำกะทิก็จะได้อาจจากต้นมะพร้าวที่มีอยู่ทั่วไปที่สามารถหาได้จากแหล่งธรรมชาติในชุมชน

ส่วนผสม	ลูกจากสด	1 กิโลกรัม
	น้ำกะทิ	1 กิโลกรัม
	น้ำตาลปีบ	1 กิโลกรัม



- วิธีทำ
1. ล้างลูกจากสดให้สะอาด
 2. ผสมน้ำกะทิและน้ำตาลปีบให้เข้ากันแล้วนำขึ้นตั้งไฟจนเดือดยกลงพักให้เย็นรับประทานกับน้ำแข็ง

เคล็ดลับ ลูกจากที่ใช้ต้องอ่อนเพื่อความอร่อย กะทิถ้าตั้งไฟสามารถอยู่ได้นานกว่ากะทิสดที่อยู่ได้แค่เมื่อเดี๋ยวแต่ถ้าจะกินให้อร่อยต้องกะทิสด

น้ำกะทิทำให้หอมได้ 2 วิธี 1. ใช้มะพร้าว น้ำหอมที่แก่ 2. การอบเทียน ใช้มะพร้าวขูด ถ่าน และเทียน

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	177 กิโลแคลอรี	น้ำ	57.26 กรัม
โปรตีน	0.73 กรัม	ไขมัน	3.5 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	34.7 กรัม	แคลเซียม	28.66 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	220.33 มิลลิกรัม	เหล็ก	7.03 มิลลิกรัม
วิตามินซี	1.66 มิลลิกรัม		

13. ขนมสายบัว ภาษาล้านเรียกว่า “กวนฟ้า” เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีการถ่ายทอดวิธีการทำสืบทอดกันมา ขนมสายบัวเป็นขนมโบราณที่หารับประทานได้ยาก บัวเป็นพืชน้ำและจะมีสายบัวมากในช่วงฤดูฝน ปัจจุบันแหล่งธรรมชาติของบัวที่เป็นน้ำจืดในชุมชนเริ่มมีน้อยลง ส่วนใหญ่จึงหาซื้อสายบัวจากตลาดมาทำขนม และบัวที่ใช้ในการทำขนมนั้น คือ บัวสาย

ส่วนผสม	สายบัว	1 กิโลกรัม	แป้งข้าวเจ้า	1 กิโลกรัม
---------	--------	------------	--------------	------------

มะพร้าวทึนทึก	1 กิโลกรัม	น้ำตาลปีบ	1 กิโลกรัม
---------------	------------	-----------	------------

- วิธีทำ
1. นำสายบัวมาล้างน้ำปอกเส้นใยออกหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ หรือคั้นจนละเอียดปั่นน้ำออก
 2. ใส่แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวขูด น้ำตาลปีบ แล้วนำสายบัวที่ปั่นน้ำออกมานวดรวมกัน
 3. ตักใส่ถ้วยตะไลนำไปนึ่งจนสุก



เคล็ดลับ เวลานึ่งต้องใช้ไฟปานกลาง

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	336.33 กิโลแคลอรี	น้ำ	58.4 กรัม
โปรตีน	3.53 กรัม	ไขมัน	10.47 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	58.13 กรัม	แคลเซียม	26.6 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	256.6 มิลลิกรัม	เหล็ก	5.73 มิลลิกรัม
วิตามินซี	8.66 มิลลิกรัม		

14. น้ำกระเจี๊ยบ มีภาษาล้านเรียกว่า “ดัสสะเจี๊ยบ” เป็นน้ำดื่มสมุนไพรที่มีประโยชน์ มีสรรพคุณหลายอย่าง เช่น ลดไขมันในเลือดได้ ซึ่งบริเวณพื้นที่ในชุมชนจะมีการปลูกต้นกระเจี๊ยบอยู่ทั่วไปในท้องถิ่น ต้นกระเจี๊ยบนอกจากจะใช้ใบในการปรุงอาหารแล้วยังสามารถนำดอกกระเจี๊ยบ(กลีบเลี้ยง) มาต้มเป็นเครื่องดื่มที่ร้อนและเย็น คนในชุมชนแทบทุกครัวเรือนจึงนิยมที่จะนำดอกกระเจี๊ยบมาต้มเป็นน้ำกระเจี๊ยบติดบ้านไว้ดื่มประจำ เพราะหาวัตถุดิบในการทำได้ง่ายและมีวิธีการทำที่ไม่ยุ่งยาก โดยมีการถ่ายทอดวิธีการทำมาแต่ดั้งเดิม

ส่วนผสม	ดอกกระเจี๊ยบแห้ง	10 ดอก (30 กรัม)
	น้ำสะอาด	20 ถ้วย
	น้ำตาลทราย	1/2 กิโลกรัม

- วิธีทำ
1. ล้างดอกกระเจี๊ยบให้สะอาด แล้วนำใส่หม้อเติมน้ำ ต้มให้เดือด
 2. ใส่น้ำตาลทรายจนละลายและยกลงนำไปดื่มได้



คุณค่าทางภูมิปัญญา น้ำกระเจี๊ยบเป็นยาแก้เสมหะ รสเปรี้ยวของดอกกระเจี๊ยบทำให้ชุ่มคอ ช่วยขับปัสสาวะ แก้อาการขัดเบาได้

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	58.66 กิโลแคลอรี	น้ำ	1.86 กรัม
โปรตีน	0.05 กรัม	ไขมัน	0.016 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	14.56 กรัม	แคลเซียม	13.3 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	1015 มิลลิกรัม	เหล็ก	2.4 มิลลิกรัม

15. น้ำใบเตย ภาษาล้านนาเรียกว่า “คัสใบเตย” เป็นการเรียกชื่อแบบทับศัพท์ไม่มีภาษาล้านนาโดยเฉพาะ น้ำใบเตยเป็นน้ำดื่มสมุนไพรที่มีประโยชน์ มีสรรพคุณหลายอย่าง เช่น แก้อ่อนในแก้กระหายน้ำและบำรุงหัวใจ ซึ่งสามารถหาใบเตยได้จากบริเวณบ้านในชุมชน ใบเตยนั้นนอกจากจะใช้ใบเป็นส่วนประกอบของการทำขนมต่าง ๆ แล้ว ยังสามารถนำใบเตยมาต้มเป็นเครื่องดื่มทั้งร้อนและเย็น ได้อีกด้วย ซึ่งคนในชุมชนนิยมดื่มน้ำใบเตยไว้ดื่มเป็นประจำจากน้ำกระเจียว

ส่วนผสม	ใบเตย	20 ใบ (200 กรัม)
	น้ำสะอาด	20 ถ้วย
	น้ำตาลทราย	1 กิโลกรัม



- วิธีทำ
1. ต้มน้ำสะอาดให้เดือดแล้วใส่ใบเตยลงไป รอเดือด แล้วตักออกกรอง
 2. ใส่น้ำตาลทรายจนละลายและยกลงน้ำไปปรับปรนทานได้

คุณค่าทางภูมิปัญญา น้ำใบเตยจะช่วยแก้กระหาย

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 ที่)

พลังงาน	119.66 กิโลแคลอรี	น้ำ	9.42 กรัม
โปรตีน	0.22 กรัม	ไขมัน	0.39 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	29.46 กรัม	แคลเซียม	34.93 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	204.8 มิลลิกรัม	เหล็ก	4.80 มิลลิกรัม
วิตามินซี	0.53 มิลลิกรัม		

หมายเหตุ คุณค่าทางโภชนาการในที่นี้ ได้จากการคำนวณคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยตามตารางมาตรฐานของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

๑. วัตถุประสงค์
 ๒. ขอบเขต
 ๓. วิธีการ
 ๔. ผลการดำเนินงาน
 ๕. สรุป

ภาคผนวก ฉ

ผู้เชี่ยวชาญชุดที่ 1 พิจารณาร่างและตรวจสอบต้นแบบสื่อ/โครงการถ่ายทอด

ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง	หน่วยงาน	ข้อเสนอแนะ
นาย วิชาญ ใจดี	ผู้อำนวยการศูนย์ฯ	กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	1. เนื้อหาสาระเหมาะสม 2. รูปแบบสื่อเหมาะสม 3. ภาษาเข้าใจง่าย
นางสาว ใจดี ใจดี	รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ	กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	1. เนื้อหาสาระเหมาะสม 2. รูปแบบสื่อเหมาะสม 3. ภาษาเข้าใจง่าย
นาย วิชาญ ใจดี	ผู้อำนวยการศูนย์ฯ	กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	1. เนื้อหาสาระเหมาะสม 2. รูปแบบสื่อเหมาะสม 3. ภาษาเข้าใจง่าย
นางสาว ใจดี ใจดี	รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ	กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	1. เนื้อหาสาระเหมาะสม 2. รูปแบบสื่อเหมาะสม 3. ภาษาเข้าใจง่าย
นาย วิชาญ ใจดี	ผู้อำนวยการศูนย์ฯ	กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	1. เนื้อหาสาระเหมาะสม 2. รูปแบบสื่อเหมาะสม 3. ภาษาเข้าใจง่าย
นางสาว ใจดี ใจดี	รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ	กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	1. เนื้อหาสาระเหมาะสม 2. รูปแบบสื่อเหมาะสม 3. ภาษาเข้าใจง่าย
นาย วิชาญ ใจดี	ผู้อำนวยการศูนย์ฯ	กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	1. เนื้อหาสาระเหมาะสม 2. รูปแบบสื่อเหมาะสม 3. ภาษาเข้าใจง่าย
นางสาว ใจดี ใจดี	รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ	กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	1. เนื้อหาสาระเหมาะสม 2. รูปแบบสื่อเหมาะสม 3. ภาษาเข้าใจง่าย
นาย วิชาญ ใจดี	ผู้อำนวยการศูนย์ฯ	กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	1. เนื้อหาสาระเหมาะสม 2. รูปแบบสื่อเหมาะสม 3. ภาษาเข้าใจง่าย
นางสาว ใจดี ใจดี	รองผู้อำนวยการศูนย์ฯ	กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	1. เนื้อหาสาระเหมาะสม 2. รูปแบบสื่อเหมาะสม 3. ภาษาเข้าใจง่าย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group) ครั้งที่ 1

การพิจารณาร่างต้นแบบสื่อและโครงการถ่ายทอด

วันอังคารที่ 17 พฤศจิกายน 2552 เวลา 8.30 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุมรองอธิการบดี ชั้น 6 อาคาร 100 ปี ศรีสุริยวงศ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่งปัจจุบัน	ความเชี่ยวชาญ
1	ผศ.อำไพ วิทยวิโรจน์	1. ประธานสภาวัฒนธรรมกลุ่มกรุงธนใต้ 2. ประธานสภาวัฒนธรรมเขตบางขุนเทียน 3. วุฒิสมาชิกสมทบ 4. อนุกรรมการส่งเสริมกิจการสภาผู้แทนราษฎร และตรวจรายงานการประชุม เปิดเผยรายงานการประชุมลับ	ผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมพื้นบ้าน
2	รศ.ดร.คิลก บุญเรืองรอด	1. ผู้ทรงคุณวุฒิของคณะกรรมการพิจารณาให้ทุนอุดหนุนการวิจัย สถาบันวิจัยและพัฒนา มรภ.บ้านสมเด็จเจ้าพระยา 2. ผู้ทรงคุณวุฒิประจำหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มรภ.บ้านสมเด็จเจ้าพระยา	ผู้เชี่ยวชาญด้านการประเมินผลและการวิจัย
3	รศ.อนุภูท พลศิริ	1. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2. อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง	ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการ
4	อาจารย์ประสพสุข สุกเจริญ	1. ประธานสภาวัฒนธรรมแขวงสามลำ 2. อาจารย์พิเศษ	ผู้เชี่ยวชาญด้านการถ่ายทอดวัฒนธรรมพื้นบ้าน
5	คุณแดงอ่อน สังข์ทอง	1. กรรมการสภาวัฒนธรรมแขวงสามลำ 2. กรรมการสภาวัฒนธรรมเขตบางขุนเทียน	ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นบ้าน
6	รศ.ดร.อำนาจ เดชชัยศรี	1. อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาเทคโนโลยี นวัตกรรมการศึกษา 2. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อ
7	รศ.ดร.สมภูท ฉาวรกิจ	1. กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 2. อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาการบริหารการศึกษา	ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา
8	ผศ.ดร.วันดี ไทยพานิช	1. กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 2. อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง	ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการ
9	ผศ.ดร.สิรินุช เทียนรุ่งโรจน์	1. กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 2. ผู้อำนวยการสำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร	ผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยี

หมายเหตุ ลำดับที่ 2 และ 9 ไม่ได้ร่วมสนทนากลุ่มเนื่องจากติดราชการ



การประชุมการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

เรื่อง การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่

จ่านงค์ ศรีนุมิตร

นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาการศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น

วันอังคารที่ 17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2552

ณ ห้องประชุมรองอธิการบดี ชั้น 6 อาคาร 100 ปี ศรีสุริยวงศ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

รายงานการประชุมการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

เรื่อง การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่

วันอังคารที่ 17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2552 ณ ห้องประชุมรองอธิการบดี ชั้น 6 อาคาร 100 ปี ศรีสุริยวงศ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ผลการประชุม

ครั้งที่ 1 การแนะนำผู้เชี่ยวชาญและทีมงาน

- 1.1 แนะนำผู้เชี่ยวชาญให้รู้จักกัน
- 1.2 แนะนำทีมงาน (จดบันทึก บันทึกภาพ บริการเครื่องดื่ม บริการเอกสาร)

ครั้งที่ 2 การกล่าวถึงวัตถุประสงค์การสนทนากลุ่ม

- 2.1 ความเป็นมาของโครงการวิจัย
- 2.2 วัตถุประสงค์ของการสนทนากลุ่ม

ครั้งที่ 3 ประเด็นการพิจารณาร่างต้นแบบสื่อ/ร่างโครงการถ่ายทอด

- 3.1 หลักเกณฑ์ในการเลือกอาหารที่จะบรรจุในสื่อ
- 3.2 การพิจารณาเนื้อหาที่จะบรรจุในสื่อ
- 3.3 การพิจารณาสื่อที่บรรจุองค์ความรู้
- 3.4 การพิจารณาโครงการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่บรรจุในสื่อ
- 3.5 ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

วัตถุประสงค์ของการสนทนากลุ่ม เพื่อพิจารณาร่างต้นแบบสื่อและวิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้

ลำดับ	ประเด็นการพิจารณา	สรุปข้อคิดเห็น
1	หลักเกณฑ์ในการเลือกอาหารที่จะบรรจุในสื่อ - เลือกอาหารที่ใช้วัตถุดิบหลักเป็นส่วนผสมจากแหล่งธรรมชาติในชุมชน	หลักเกณฑ์การเลือกอาหารที่จะบรรจุในสื่อควรเลือกอาหารที่ใช้วัตถุดิบหลักจากแหล่งธรรมชาติในชุมชนมาปรุงเป็นอาหาร
2	สาระที่จะบรรจุในสื่อ 2.1 บริบทชุมชน เช่น วัฒนธรรมที่เป็นวิถีชีวิตในชุมชน 2.2 องค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้าน เช่น ความเป็นมาของอาหาร โอกาสในการบริโภค ลักษณะอาหาร ส่วนผสมอาหาร ขั้นตอนการทำอาหาร เคล็ดลับการทำอาหาร การบริโภคอาหาร และคุณค่าอาหาร	เนื้อหาหรือองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านที่จะบรรจุลงในสื่อ เช่น ความเป็นมาของอาหาร ส่วนผสมอาหาร วิธีทำอาหาร เคล็ดลับการทำอาหาร คุณค่าอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่น โอกาสในการบริโภค เป็นต้น
3	การพิจารณาสื่อที่จะบรรจุองค์ความรู้ 3.1 ชนิดของสื่อ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ 3.2 รูปแบบสื่อ 2 ชนิด คือ 1) สื่อสิ่งพิมพ์ คือ คำรับอาหารขนาดพกพาสะดวก รูปภาพประกอบ สาระสั้น เข้าใจง่าย และ 2) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ คือ DVD นำเสนออักษร ภาพนิ่ง และภาพเคลื่อนไหว 3.3 ขั้นตอนการนำเสนอเนื้อหาในสื่อ 2 ชนิด คือ 1) คำรับอาหาร นำเสนอสารบัญ คำนำ เนื้อหา สรุปท้าย 2) DVD นำเสนอเนื้อหาองค์ความรู้ ภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหวประกอบ	สื่อที่จะบรรจุองค์ความรู้หรือเนื้อหาควรจัดทำเป็นสองรูปแบบ คือ สื่อสิ่งพิมพ์ ขนาดพกพาสะดวก มีรูปภาพประกอบ สาระสั้น เข้าใจง่าย และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นภาพเคลื่อนไหวในการสาธิตการทำอาหาร
4	การพิจารณาโครงการถ่ายทอดองค์ความรู้จากสื่อ 4.1 จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านสำหรับเยาวชนในชุมชนบางกระดี่" โดยกำหนดหลักการ วัตถุประสงค์ เป้าหมาย การดำเนินงาน ระยะเวลา สถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ การประเมิน และผู้รับผิดชอบ 4.2 การดำเนินการถ่ายทอด โดยกำหนดเป็น 2 ช่วง คือ 1) ช่วงเช้า ประธานกล่าวเปิดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรม ใช้สื่อ ประเมินการใช้สื่อ 2) ช่วงบ่าย แบ่งกลุ่มทำอาหาร โดยใช้คำรับอาหารประกอบ ประเมินการใช้สื่อ 4.3 การประเมินโครงการอบรม โดยวิธีการประเมิน 2 วิธี คือ การสัมภาษณ์ และแบบประเมิน โดยประเมินในประเด็นความพึงพอใจ ความเข้าใจในเนื้อหา รูปแบบการอบรม การนำไปใช้ประโยชน์ และข้อคิดเห็น	วิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้หรือเนื้อหา ควรจัดเป็นโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ เป้าหมาย การดำเนินงานระยะเวลา สถานที่ อุปกรณ์ที่ใช้ การประเมิน ผู้รับผิดชอบ
5	ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม	ให้จัดทำหลักสูตรการอบรม โดยให้มีการประเมินผลสัมฤทธิ์ผู้เข้ารับการอบรม และประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการในประเด็นเกี่ยวกับความรู้ ประการณ ทัศนะที่ได้รับ กระบวนการฝึกอบรม และการนำไปใช้ประโยชน์ เป็นต้น

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group) ครั้งที่ 2

การตรวจสอบต้นแบบสื่อและโครงการถ่ายทอด

วันพุธที่ 13 มกราคม 2553 เวลา 8.30 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุม 693 ชั้น 9 อาคาร 100 ปี ศรีสุริยวงศ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่งปัจจุบัน	ความเชี่ยวชาญ
1	ผศ.อำไพ วิทยวิโรจน์	1. ประธานสภาวัฒนธรรมกลุ่มกรุงธนใต้ 2. ประธานสภาวัฒนธรรมเขตบางขุนเทียน 3. วุฒิสมาชิกสภาวัฒนธรรม 4. อนุกรรมการส่งเสริมกิจการสภาผู้แทนราษฎร และตรวจรายงานการประชุม เปิดเผยรายงานการประชุมลับ	ผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมพื้นบ้าน
2	รศ.ดร.คិតก บุญเรืองรอด	1. ผู้ทรงคุณวุฒิของคณะกรรมการพิจารณาให้ทุนอุดหนุนการวิจัย สถาบันวิจัยและพัฒนา มรภ.บ้านสมเด็จเจ้าพระยา 2. ผู้ทรงคุณวุฒิประจำหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มรภ.บ้านสมเด็จเจ้าพระยา	ผู้เชี่ยวชาญด้านการประเมินผลและการวิจัย
3	รศ.อนุชิต พลศิริ	1. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2. อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง	ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการ
4	อาจารย์ประสพสุข สุดเจริญ	1. ประธานสภาวัฒนธรรมแขวงแสมดำ 2. อาจารย์พิเศษ	ผู้เชี่ยวชาญด้านการถ่ายทอดวัฒนธรรมพื้นบ้าน
5	คุณแดงอ่อน สังข์ทอง	1. กรรมการสภาวัฒนธรรมแขวงแสมดำ 2. กรรมการสภาวัฒนธรรมเขตบางขุนเทียน	ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นบ้าน
6	รศ.ดร.อำนาจ เคชชัยศรี	1. อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาเทคโนโลยี นวัตกรรมการศึกษา 2. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อ
7	ผศ.ดร.ศักดิ์เกียรติ ประกอบผล	1. ประธานสาขาวิชาเทคโนโลยี นวัตกรรมการศึกษา 2. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อ
8	รศ.ดร.สมกมล ฉาวรกิจ	1. ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 2. อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาการบริหารการศึกษา	ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา
9	ผศ.ดร.วันดี ไทยพานิช	1. กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ 2. อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง	ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการ

หมายเหตุ ลำดับที่ 2 ไม่ได้ร่วมสนทนากลุ่มเนื่องจากติดราชการ



การประชุมการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

เรื่อง การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่

อำนงค์ ตรีนุมิตร

นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาการศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น

วันพุธที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2553

ณ ห้องประชุม 693 อาคาร 100 ปี ศรีสุริยวงศ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

รายงานการประชุมการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

เรื่อง การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่

วันพุธที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2553 ณ ห้องประชุม 693 อาคาร 100 ปี ศรีสุริยวงศ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

สาระการประชุม

ครั้งที่ 1 การแนะนำผู้เชี่ยวชาญและทีมงาน

- 1.1 แนะนำผู้เชี่ยวชาญ
- 1.2 แนะนำทีมงาน (จดบันทึก บันทึกภาพ บริการเครื่องดื่ม บริการเอกสาร)

ครั้งที่ 2 การกล่าวถึงวัตถุประสงค์การสนทนากลุ่ม

- 2.1 ความเป็นมาของโครงการวิจัย
- 2.2 วัตถุประสงค์ของการสนทนากลุ่ม

ครั้งที่ 3 การพิจารณาประเด็นการประชุม

- 3.1 ประเด็นการพิจารณาสิ่งสิ่งพิมพ์
- 3.2 ประเด็นการพิจารณาสื่ออิเล็กทรอนิกส์
- 3.3 ประเด็นการพิจารณาหลักสูตรการอบรม
- 3.4 ประเด็นการพิจารณาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
- 3.5 ประเด็นการพิจารณาแบบประเมิน โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
- 3.6 ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

วัตถุประสงค์ของการสนทนากลุ่ม

- 1 เพื่อพิจารณาคำรับอาหารพื้นบ้านและสื่ออิเล็กทรอนิกส์
- 2 เพื่อพิจารณาหลักสูตรการอบรมการถ่ายทอดอาหารพื้นบ้าน
- 3 เพื่อพิจารณาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
- 4 เพื่อพิจารณาแบบประเมิน โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

ประเด็นและข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ลำดับ	ประเด็นการพิจารณา	ข้อคิดเห็น
1	การพิจารณาคำรับอาหารพื้นบ้านและสื่ออิเล็กทรอนิกส์	สื่อสิ่งพิมพ์ 1) หน้าปก ตัวอักษรควรคัดกับสีพื้นให้สมบูรณ์ 2) ออกแบบปกให้สอดคล้องกับอาหารพื้นบ้าน 3) สารบัญควรจะกำหนดหน้าให้ตรงกับสาระในฉบับ 4) หน้าที่เป็นสารบัญแต่งตัวหนังสือลงไปกับภาพ 5) เครื่องหมาย อัญประกาศ ทุกจุดพิมพ์ผิด 6) ปรับบทนำไปรวมกับคำนำ 7) เพิ่มภาพและประวัติของผู้วิจัยไว้ที่ปกหลังด้านใน 8) คุณค่าของอาหารควรจัดทำเป็นตารางจะสื่อความหมายได้ง่ายกว่าความเรียง สื่อ Electronic 1) ควรหาประสิทธิภาพก่อนจึงนำมาใช้ฝึกอบรม 2) เพลงประกอบควรเปลี่ยนเป็นเพลงพื้นบ้านของมอญ 3) ปรับขนาดตัวอักษรให้เหมาะสม
2	การพิจารณาหลักสูตรการอบรมการถ่ายทอดอาหารพื้นบ้าน	ให้เพิ่มหัวข้อ 1) วิธีการอบรม เช่น มีภาคทฤษฎี และ/หรือภาคปฏิบัติ 2) โครงสร้างเนื้อหา เช่น การบรรยายวิธีการใช้ การฝึกปฏิบัติ หรือการมือปฏิบัติทำอาหาร และ 3) กิจกรรมการฝึกอบรม เช่น มีการแบ่งกลุ่ม การเสนอผลงานการวิพากษ์
3	การพิจารณาโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ	1) การจัดโครงการอบรมถ่ายทอดองค์ความรู้ควรมีการประเมินความรู้ของผู้เข้ารับการอบรมก่อนและหลังการอบรมโดยใช้แบบทดสอบอย่างน้อย 20 ข้อ และเปรียบเทียบก่อนหลังการอบรมเพื่อหาผลสัมฤทธิ์ทางการอบรม 2) ให้เขียนวัตถุประสงค์ให้ชัดเจนระบุจำนวนและคุณสมบัติผู้เข้ารับการฝึกอบรม เนื้อหาการฝึกอบรม และทำตารางการฝึกอบรมให้ชัดเจน
4	การพิจารณาแบบประเมินโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ	1) หลังการอบรมควรประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม เช่น ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา ประสบการณ์ที่ได้รับจากการอบรม ทักษะที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติ ความพึงพอใจในขั้นตอนการฝึกอบรม และการนำไปใช้ประโยชน์หลังจากที่ได้รับการอบรม เป็นต้น
5	ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม	

ภาคผนวก ข

ผู้เชี่ยวชาญชุดที่ 2 ตรวจสอบและทดลองทำอาหารพื้นบ้าน

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group) และทดลองทำอาหาร

วันที่ 6, 7, 10, 12 ธันวาคม 2552 เวลา 8.30 - 16.30 น.

ณ ที่ทำการประธานชุมชน หมู่ 8

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	ที่อยู่
1	คุณสำลี ศักดิ์บริบูรณ์	76	40 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามค่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
2	คุณบุญทรา จันทร์ชานา	72	72/3 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามค่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
3	คุณลำควน เตี้ยเป็น	57	87/1 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามค่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
4	คุณสมบุรณ์ สาแหรกทอง	60	52/2 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามค่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
5	คุณวงศ์เดือน สังข์ทอง	55	87 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามค่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
6	คุณสะอาดัน เขษะตา	62	108/2 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามค่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
7	คุณมะระ พลายงาม	64	33/13 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามค่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
8	คุณอนงค์ อุ่มฮินยง	55	76/6 หมู่ 8 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามค่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
9	คุณลำไย ศรีสวัสดิ์	53	87/15 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามค่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
10	คุณถวิล มอญุดะ	54	12 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามค่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
11	คุณส้มเกลี้ยง แดงมุกดา	72	41/3 หมู่ 2 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามค่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
12	คุณอำพร คุ่มผิวคำ	50	82/2 หมู่ 9 ชุมชนบางกระดี่ แขวงสามค่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

ภาคผนวก ข
รายชื่อเยาวชนผู้เข้าร่วมทดลองใช้สื่อ

รายชื่อเยาวชนผู้เข้าร่วมทดลองใช้สื่อ
เรื่อง "ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระบือ"
วันอาทิตย์ที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553
ณ โรงเรียนบางขุนเทียนศึกษา กรุงเทพมหานคร

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ลงนาม	ลงนาม	หมายเหตุ
1	สุวิทย์ ใจดี	สุวิทย์	สุวิทย์	
2	สุวิทย์ ใจดี	สุวิทย์	สุวิทย์	
3	วิวัฒน์ ใจดี	วิวัฒน์	วิวัฒน์	
4	พทพพ ใจดี	พทพพ	พทพพ	
5	เอกอ ใจดี	เอกอ	เอกอ	
6	กมล ใจดี	กมล	กมล	
7	นาง อังคณา ใจดี	อังคณา	อังคณา	
8	นาย สรวณ ใจดี	สรวณ	สรวณ	
9	นาย สรวณ ใจดี	สรวณ	สรวณ	
10	นาย สรวณ ใจดี	สรวณ	สรวณ	
11	นาย สรวณ ใจดี	สรวณ	สรวณ	
12	พทพพ ใจดี	พทพพ	พทพพ	
13	น.ส. สรวณ ใจดี	สรวณ	สรวณ	
14	น.ส. สรวณ ใจดี	สรวณ	สรวณ	
15	วิวัฒน์ ใจดี	วิวัฒน์	วิวัฒน์	
16	นาย วิวัฒน์ ใจดี	วิวัฒน์	วิวัฒน์	
17	น.ส. สรวณ ใจดี	สรวณ	สรวณ	
18	น.ส. สรวณ ใจดี	สรวณ	สรวณ	
19	น.ส. สรวณ ใจดี	สรวณ	สรวณ	
20	นาย สรวณ ใจดี	สรวณ	สรวณ	
21	น.ส. สรวณ ใจดี	สรวณ	สรวณ	
22	น.ส. สรวณ ใจดี	สรวณ	สรวณ	
23	น.ส. สรวณ ใจดี	สรวณ	สรวณ	
24	น.ส. สรวณ ใจดี	สรวณ	สรวณ	
25	สรวณ ใจดี	สรวณ	สรวณ	
26	วิวัฒน์ ใจดี	วิวัฒน์	วิวัฒน์	
27	วิวัฒน์ ใจดี	วิวัฒน์	วิวัฒน์	
28	วิวัฒน์ ใจดี	วิวัฒน์	วิวัฒน์	
29	วิวัฒน์ ใจดี	วิวัฒน์	วิวัฒน์	
30	วิวัฒน์ ใจดี	วิวัฒน์	วิวัฒน์	

ภาคผนวก ฅ
การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบ

ข้อมูลการหาค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบ (หลังการทดลองใช้สื่อ) ครั้งที่ 1

การหาค่าความเชื่อมั่นของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richarson) เป็นวิธีการหาค่าความเชื่อมั่น โดยวัดหรือทดสอบกลุ่มตัวอย่างการหาค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบโดยวัดหรือทดสอบกลุ่มตัวอย่างครั้งเดียว จำนวนไม่น้อยกว่า 30 คน เฉพาะเครื่องมือวัดที่ตอบถูกเป็น 1 คะแนน ตอบผิดเป็น 0 คะแนน และมีจำนวนข้อคำถามในเครื่องมือไม่น้อยกว่า 20 ข้อ ได้เลือกใช้สูตรที่เหมาะสมคือ KR-20 ดังนี้

$$\text{สูตร KR-20 หรือ } r_{rr} = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum pq}{S^2} \right]$$

โดยที่ r_{rr} หรือ KR-20 แทน ค่าความเชื่อมั่นของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน

K แทน จำนวนข้อคำถาม

p แทน สัดส่วนของผู้ตอบถูกในข้อหนึ่ง ๆ

q แทน สัดส่วนของผู้ตอบผิดในข้อหนึ่ง ๆ

S^2 แทน ค่าความแปรปรวนทั้งฉบับ

$$\text{เมื่อ } S^2 \text{ หาได้จาก } S^2 = \frac{\sum x^2}{N} - \left(\frac{\sum x}{N} \right)^2$$

X แทน คะแนนรวมของผู้ตอบแต่ละคน

N แทน จำนวนผู้ตอบทั้งหมด

การอ่านค่า r_{rr} อยู่ระหว่าง 0.70 – 1.00 ถือว่าแบบทดสอบมีความเชื่อถือได้สูง

r_{rr} อยู่ระหว่าง 0.30 – 0.70 ถือว่าแบบทดสอบมีความเชื่อถือได้ปานกลาง

r_{rr} น้อยกว่า 0.30 ถือว่าแบบทดสอบมีความเชื่อถือได้ต่ำ

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	
1	ข้อที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	รวม(x)	x^2	
2	คนที่	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	11	121	
3		2	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	12	144
4		3	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	14	196	
5		4	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	14	196	
6		5	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	15	225	
7		6	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	11	121	
8		7	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	15	225	
9		8	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	15	225	
10		9	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	5	25	
11		10	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	13	169	
12		11	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	11	121	
13		12	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	8	64	
14		13	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	7	49	
15		14	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	14	196	
16		15	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	8	64	
17		16	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	7	49	
18		17	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	17	289	
19		18	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	324	
20		19	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	16	256	
21		20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	18	324	
22		21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	17	289	
23		22	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	16	256	
24		23	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	11	121	
25		24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	18	324	
26		25	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	12	144	
27		26	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	12	144	
28		27	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	14	196	
29		28	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	12	144	
30		29	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	13	169	
31		30	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	13	169	
32		N=30	24	20	18	20	26	8	23	26	18	20	27	25	23	23	20	8	15	1	24	20	$\sum x = 387$	$\sum x^2 = 5339$
33		p	0.80	0.67	0.60	0.67	0.87	0.27	0.77	0.87	0.60	0.67	0.90	0.83	0.77	0.77	0.67	0.20	0.50	0.03	0.80	0.67		
34		q	0.20	0.33	0.40	0.33	0.13	0.73	0.23	0.13	0.40	0.33	0.10	0.17	0.23	0.23	0.33	0.80	0.50	0.97	0.20	0.33		
35		pq	0.16	0.22	0.24	0.22	0.12	0.20	0.18	0.12	0.24	0.22	0.09	0.14	0.18	0.18	0.22	0.16	0.25	0.03	0.16	0.22	$\sum pq = 3.55$	
36																								

ค่าเฉลี่ย: 15.5 นับจำนวน: 36 ผลรวม: 465

ภาพแสดงข้อมูลคะแนนผลการทดสอบของผู้เข้ารับการทดสอบ

จากภาพ จะได้ว่า $\sum pq = 3.55$

$$\sum x^2 = 5339$$

$$\sum x = 387$$

$$N = 30$$

$$\text{แทนค่าใน } S^2 \text{ จะได้ว่า } S^2 = \frac{5339}{30} - \left(\frac{387}{30}\right)^2 = 11.56$$

$$\text{แทนค่าใน } r_{tt} \text{ จะได้ว่า } r_{tt} = \frac{20}{20-1} \left[1 - \frac{3.55}{11.56}\right] = 0.72$$

สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับตามสูตร KR-20 เท่ากับ 0.72 นั่นคือ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ในเกณฑ์สูง

ข้อมูลการหาค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบ (หลังการฝึกอบรม) ครั้งที่ 2

หลังการอบรมผู้วิจัยได้หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบอีกครั้ง โดยใช้วิธีของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richarson) เป็นวิธีการหาค่าความเชื่อมั่นโดยวัดหรือทดสอบกลุ่มตัวอย่างครั้งเดียวจำนวนไม่น้อยกว่า 30 คน เฉพาะเครื่องมือวัดที่ตอบถูกเป็น 1 คะแนน ตอบผิดเป็น 0 คะแนน และมีจำนวนข้อคำถามในเครื่องมือไม่น้อยกว่า 20 ข้อ และเลือกใช้สูตรที่เหมาะสมคือ KR-20 (ยูทช ไกยวรรณ, 2553 : 465-469) ดังนี้

$$\text{สูตร KR-20 หรือ } r_{rr} = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum pq}{S^2} \right]$$

โดยที่ r_{rr} หรือ KR-20 แทน ค่าความเชื่อมั่นของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน

K แทน จำนวนข้อคำถาม

p แทน สัดส่วนของผู้ตอบถูกในข้อหนึ่ง ๆ

q แทน สัดส่วนของผู้ตอบผิดในข้อหนึ่ง ๆ

S^2 แทน ค่าความแปรปรวนทั้งฉบับ

$$\text{เมื่อ } S^2 \text{ หาได้จาก } S^2 = \frac{\sum x^2}{N} - \left(\frac{\sum x}{N} \right)^2$$

X แทน คะแนนรวมของผู้ตอบแต่ละคน

N แทน จำนวนผู้ตอบทั้งหมด

การอ่านค่า r_{rr} อยู่ระหว่าง 0.70 – 1.00 ถือว่าแบบทดสอบมีความเชื่อถือได้สูง

r_{rr} อยู่ระหว่าง 0.30 – 0.70 ถือว่าแบบทดสอบมีความเชื่อถือได้ปานกลาง

r_{rr} น้อยกว่า 0.30 ถือว่าแบบทดสอบมีความเชื่อถือได้ต่ำ

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
2	คนที่	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	รวม(x)	x^2
3	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	6	36
4	2	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	7	49
5	3	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	7	49
6	4	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	8	64
7	5	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	9	81
8	6	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	9	81
9	7	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	11	121
10	8	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	12	144
11	9	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	12	144
12	10	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	196
13	11	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	15	225
14	12	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
15	13	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
16	14	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	256
17	15	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	16	256
18	16	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	289
19	17	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	289
20	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	324
21	19	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
22	20	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
23	21	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
24	22	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
25	23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	324
26	24	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
27	25	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
28	26	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
29	27	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
30	28	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
31	29	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	324
32	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	361
33	N=30	30	26	19	25	21	8	20	25	18	1	22	28	29	27	26	23	26	20	28	19	$\sum x = 441$	$\sum x^2 = 6979$
34	p	1.00	0.87	0.63	0.83	0.70	0.27	0.67	0.83	0.60	0.03	0.73	0.93	0.97	0.90	0.87	0.77	0.87	0.67	0.93	0.63		
35	q	0.00	0.13	0.37	0.17	0.30	0.73	0.33	0.17	0.40	0.97	0.27	0.07	0.03	0.10	0.13	0.23	0.13	0.33	0.07	0.37		
36	pq	0.00	0.12	0.23	0.14	0.21	0.20	0.22	0.14	0.24	0.03	0.20	0.06	0.03	0.09	0.12	0.18	0.12	0.22	0.06	0.23	$\sum pq = 2.83$	

ภาพแสดงข้อมูลคะแนนผลการทดสอบของผู้เข้ารับการอบรม

จากภาพที่ 30 จะได้อ่า $\sum pq = 2.83$

$$\sum x^2 = 6979$$

$$\sum x = 441$$

$$N = 30$$

$$\text{แทนค่าใน } S^2 \text{ จะได้อ่า } S^2 = \frac{6979}{30} - \left(\frac{441}{30}\right)^2 = 16.54$$

$$\text{แทนค่าใน } r_{tt} \text{ จะได้อ่า } r_{tt} = \frac{20}{20-1} \left[1 - \frac{2.83}{16.54}\right] = 0.87$$

สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับตามสูตร KR-20 เท่ากับ 0.87 นั่นคือ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ในเกณฑ์สูง

ภาคผนวก ญ

การวิเคราะห์ข้อสอบหาค่าความยากและอำนาจจำแนก

ข้อมูลการวิเคราะห์ค่าความยากและอำนาจจำแนกตัวเลือก (หลังการทดลองใช้สื่อ) ครั้งที่ 1

การวิเคราะห์ค่าความยากและอำนาจจำแนกของตัวเลือก การวิเคราะห์ข้อสอบเป็นเทคนิคสำหรับตรวจคุณภาพข้อสอบเป็นรายข้อเพื่อหาระดับความยาก (level of difficulty) อำนาจจำแนก (power of discrimination) และประสิทธิภาพของตัวเลือก จะทำการวิเคราะห์หลังจากที่ได้ตรวจให้คะแนนเรียบร้อยแล้ว และแบบทดสอบที่เหมาะสมที่สุด คือ แบบเลือกตอบที่ให้คะแนน 1 คะแนนสำหรับคำตอบถูก และ 0 คะแนนสำหรับคำตอบผิด โดยใช้สูตรดังนี้ (ยูทธ ไกยวรรณ, 2553 : 476-479)

$$\text{สูตร ค่าความยาก } p = \frac{H + L}{2N}$$

เมื่อ H คือ จำนวนคนตอบถูกในกลุ่มคะแนนสูง

เมื่อ L คือ จำนวนคนตอบถูกในกลุ่มคะแนนต่ำ

เมื่อ $2N$ คือ จำนวนคนกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำรวมกัน

$$\text{สูตร ค่าอำนาจจำแนก } r = \frac{H - L}{N}$$

เมื่อ H คือ จำนวนคนตอบถูกในกลุ่มคะแนนสูง

เมื่อ L คือ จำนวนคนตอบถูกในกลุ่มคะแนนต่ำ

เมื่อ N คือ จำนวนคนกลุ่มสูงหรือกลุ่มต่ำ

เกณฑ์การพิจารณาค่าความยาก (p)

0.81 - 1.00 หมายถึง เป็นข้อสอบที่ง่ายมาก ไม่ควรใช้หรือปรับปรุง

0.61 - 0.80 หมายถึง เป็นข้อสอบที่ค่อนข้างง่าย แต่ใช้ได้

0.41 - 0.60 หมายถึง เป็นข้อสอบความยากปานกลาง เป็นข้อสอบที่ดีมาก

0.20 - 0.40 หมายถึง เป็นข้อสอบที่ค่อนข้างยาก แต่ใช้ได้

0.00 - 0.19 หมายถึง เป็นข้อสอบที่ยากมาก ไม่ควรใช้หรือปรับปรุง

เกณฑ์การพิจารณาค่าอำนาจจำแนกเฉพาะข้อถูก (r)

ค่า r ที่มีคุณภาพในการจำแนก มีค่าตั้งแต่ 0.20 ถึง 1.00 หมายถึงมีอำนาจในการจำแนกผู้สอบออกเป็นกลุ่มสูงหรือกลุ่มต่ำ

เกณฑ์การพิจารณาค่าอำนาจตัวลวง (r)

ค่า r ที่มีคุณภาพในการลวง มีค่าตั้งแต่ 0.20 ถึง 1.00 หมายถึงสามารถลวงผู้สอบกลุ่มต่ำให้มาเลือกมากกว่ากลุ่มที่ได้คะแนนสูง

การวิเคราะห์ค่าความยากและอำนาจจำแนกของตัวเลือก

1. ตรวจสอบข้อสอบและเรียงคะแนนจากคะแนนต่ำไปหาคะแนนสูง แบ่งกระดาษคำตอบเป็นกลุ่มคะแนนสูง (H) และกลุ่มคะแนนต่ำ (L) คือ

- แบ่งผู้สอบทั้งหมดออกเป็นร้อยละ 33 จากข้อมูลผู้เข้าสอบทั้งหมด 30 คน กรณีผู้เข้ารับการทดสอบมีจำนวนน้อย

- เรียงคะแนนจากคะแนนต่ำไปหาคะแนนสูง นับจำนวนคนกลุ่มคะแนนต่ำให้ได้ร้อยละ 33 เป็นจำนวน N คน ในที่นี้คิดจากผู้เข้าสอบทั้งหมด 30 คน ได้เท่ากับ 10 คน และนับจำนวนคนกลุ่มคะแนนสูงให้เท่ากับจำนวนในกลุ่มต่ำ คือ 10 คน

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
	ANS1	ANS2	ANS3	ANS4	ANS5	ANS6	ANS7	ANS8	ANS9	ANS10	ANS11	ANS12	ANS13	ANS14	ANS15	ANS16	ANS17	ANS18	ANS19	ANS20	SCORE	
1 NO.1	2	1	4	2	1	4	4	4	4	3	1	4	1	4	3	2	4	3	2	4	5	
2 NO.2	1	1	2	2	1	3	4	2	2	3	3	1	4	4	2	1	1	3	1	4	7	
3 NO.3	3	2	2	3	1	4	2	2	4	3	3	1	3	2	2	4	1	3	2	3	7	
4 NO.4	1	2	1	4	1	2	2	1	2	2	2	1	4	4	3	2	2	1	1	4	8	
5 NO.5	1	1	2	3	1	4	4	2	4	4	2	4	2	2	2	2	1	1	3	1	8	
6 NO.6	1	2	2	2	1	4	4	4	4	4	2	1	4	1	1	1	1	3	2	3	11	
7 NO.6	1	2	2	4	1	3	4	4	3	2	2	4	1	3	1	3	4	2	4	2	11	
8 NO.7	1	2	2	4	1	3	4	4	3	2	2	4	1	3	1	3	1	3	4	2	11	
9 NO.8	2	1	3	2	1	1	1	2	1	4	2	1	2	4	3	1	3	3	2	3	11	
10 NO.8	1	1	3	4	1	1	4	2	2	4	2	4	3	1	4	1	2	3	2	3	11	
11 NO.9	1	1	3	3	1	3	4	2	4	4	2	4	2	1	2	1	1	3	4	3	12	
12 NO.10	1	1	3	3	1	3	4	2	4	4	2	4	2	1	2	1	1	3	4	3	12	
13 NO.11	3	2	4	2	2	1	4	2	1	4	2	1	2	1	3	3	2	3	2	3	12	
14 NO.12	3	2	4	2	2	1	4	2	1	4	2	1	2	1	3	3	2	3	2	3	12	
15 NO.13	4	1	2	2	1	3	4	2	1	3	2	1	2	1	3	1	1	3	2	2	12	
16 NO.14	1	1	3	4	2	4	4	2	1	3	2	1	2	1	2	2	4	3	2	3	13	
17 NO.15	1	2	3	4	1	4	2	2	2	4	2	1	2	1	3	1	4	3	2	4	13	
18 NO.16	1	1	2	4	1	2	4	2	1	4	2	1	2	1	4	1	2	3	2	3	13	
19 NO.17	1	1	2	4	1	4	4	2	1	4	2	1	2	1	3	1	2	3	2	3	14	
20 NO.18	1	2	3	4	2	1	2	2	1	4	2	1	2	1	3	1	4	3	2	3	14	
21 NO.18	1	2	3	4	1	1	4	2	1	4	2	1	2	4	3	1	1	3	2	4	14	
22 NO.19	1	2	3	4	1	1	4	2	1	3	2	1	2	1	2	4	3	1	1	3	15	
23 NO.20	1	2	3	4	1	4	2	2	2	4	2	1	2	1	3	1	1	3	2	4	15	
24 NO.21	1	2	3	4	1	4	4	2	1	3	2	1	2	1	3	1	1	3	4	3	15	
25 NO.22	1	2	3	4	1	4	4	2	1	3	2	1	2	1	3	1	1	3	4	3	15	
26 NO.23	1	2	3	4	1	4	3	2	1	4	2	1	2	1	3	3	3	3	2	3	16	
27 NO.24	1	2	3	4	1	4	4	2	1	4	2	1	2	1	2	2	2	3	2	3	16	
28 NO.25	1	2	3	4	1	4	4	2	1	4	2	1	2	1	3	1	4	3	2	3	16	
29 NO.26	1	2	3	4	1	1	4	2	1	4	2	1	2	1	3	1	1	3	2	3	17	
30 NO.27	1	2	3	4	1	3	4	2	1	4	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	17	
31 NO.28	1	2	3	4	1	3	4	2	4	4	2	1	2	1	3	2	1	3	2	3	18	
32 NO.29	1	2	3	4	1	3	4	2	1	4	2	1	2	1	3	1	1	3	2	3	18	
33 NO.30	1	2	3	4	1	3	4	2	1	4	2	1	2	1	3	1	1	3	2	3	18	

ภาพแสดงข้อมูลการตอบคำถามของผู้เข้ารับการทดสอบ

2. บันทึกข้อมูลคนที่ได้คะแนนกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำจากการแบ่งกลุ่มในข้อ 1. ที่ตอบข้อสอบแต่ละข้อ ทั้งถูกและผิดลงโปรแกรม SPSS เพื่อวิเคราะห์หาค่า p และ r จากภาพ กลุ่มต่ำ เลือก NO.1 ถึง NO.10 ช่วงคะแนนกลุ่มต่ำอยู่ที่ 5 คะแนน ถึง 12 คะแนน กลุ่มสูงเลือก NO.21 ถึง NO.30 ช่วงคะแนนกลุ่มต่ำอยู่ที่ 15 คะแนน ถึง 18 คะแนน ดังภาพข้างต้น

ans_item.sav - SPSS Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Graphs Utilities Window Help

1: a5 1

	case_1	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	var
1	X1	2.00	1.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
2	X2	1.00	1.00	2.00	2.00	1.00	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
3	X3	4.00	2.00	2.00	1.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
4	X4	2.00	2.00	3.00	4.00	3.00	2.00	4.00	2.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
5	X5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
6	X6	4.00	3.00	4.00	2.00	4.00	4.00	3.00	1.00	1.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
7	X7	4.00	4.00	2.00	2.00	4.00	4.00	4.00	1.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
8	X8	4.00	2.00	2.00	1.00	2.00	4.00	4.00	2.00	4.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
9	X9	4.00	2.00	4.00	2.00	4.00	4.00	3.00	1.00	2.00	4.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	4.00	1.00	1.00	1.00
10	X10	3.00	3.00	3.00	2.00	4.00	4.00	2.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
11	X11	1.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
12	X12	4.00	1.00	1.00	1.00	4.00	1.00	4.00	1.00	4.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
13	X13	1.00	4.00	3.00	4.00	2.00	4.00	1.00	2.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
14	X14	4.00	4.00	2.00	4.00	2.00	1.00	1.00	4.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
15	X15	3.00	2.00	2.00	3.00	2.00	1.00	3.00	3.00	4.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	1.00	3.00	3.00	3.00	3.00
16	X16	2.00	1.00	4.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	3.00	2.00	1.00	1.00	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00
17	X17	4.00	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00	3.00	3.00	2.00	1.00	1.00	1.00	3.00	2.00	4.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
18	X18	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00
19	X19	2.00	1.00	2.00	1.00	1.00	2.00	2.00	2.00	2.00	4.00	4.00	4.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
20	X20	4.00	4.00	3.00	4.00	1.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00	3.00	3.00	3.00
21																						

ภาพแสดงข้อมูลการตอบคำถามของผู้เข้ารับการทดสอบของกลุ่มต่ำและกลุ่มสูง

3. นำช่วงคะแนนกลุ่มต่ำและกลุ่มสูงเข้าสู่โปรแกรม SPSS โดยให้ตัวแปร a1 ถึง a10 คือ คนที่ได้คะแนนในกลุ่มต่ำ และตัวแปร a11 ถึง a20 คือ คนที่ได้คะแนนในกลุ่มสูง และตัวแปร X1 ถึง X20 หมายถึง ข้อคำตอบจากข้อที่ 1 ถึง 20 คำนวณหาค่าความยาก (p) และอำนาจจำแนก (r) ที่ละตัวเลือก ให้ครบทั้ง 4 ตัวเลือก โดยใช้สูตรการหาค่าความยาก และค่าอำนาจจำแนก ดังภาพข้างต้น

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	ผลการวิเคราะห์ค่าความยากและอำนาจจำแนกของตัวเลือก ที่ 1					ผลการวิเคราะห์ค่าความยากและอำนาจจำแนกของตัวเลือก ที่ 2				
2	ข้อที่	p	r			ข้อที่	p	r		
3	1	0.85	0.30			1	0.10	-0.20		
4	2	0.30	-0.60			2	0.70	0.60		
5	3	0.05	-0.10			3	0.25	-0.50		
6	4	0.00	0.00			4	0.20	-0.40		
7	5	1.00	0.00			5	0.00	0.00		
8	6	0.15	-0.10			6	0.05	-0.10		
9	7	0.05	-0.10			7	0.10	-0.20		
10	8	0.05	-0.10			8	0.80	0.40		
11	9	0.50	0.80			9	0.15	-0.30		
12	10	0.00	0.00			10	0.10	-0.20		
13	11	0.05	-0.10			11	0.85	0.30		
14	12	0.75	0.50			12	0.00	0.00		
15	13	0.10	-0.20			13	0.65	0.70		
16	14	0.70	0.60			14	0.10	-0.20		
17	15	0.10	0.00			15	0.25	-0.30		
18	16	0.65	-0.10			16	0.25	0.10		
19	17	0.60	0.20			17	0.15	-0.10		
20	18	0.05	-0.10			18	0.05	0.10		
21	19	0.15	-0.30			19	0.70	0.20		
22	20	0.10	0.00			20	0.00	0.00		
พร้อม										

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
24	ผลการวิเคราะห์ค่าความยากและอำนาจจำแนกของตัวเลือก ที่ 3					ผลการวิเคราะห์ค่าความยากและอำนาจจำแนกของตัวเลือก ที่ 4				
25	ข้อที่	p	r			ข้อที่	p	r		
26	1	0.05	-0.10			1	0.00	0.00		
27	2	0.00	0.00			2	0.00	0.00		
28	3	0.65	0.70			3	0.05	-0.10		
29	4	0.15	-0.30			4	0.65	0.70		
30	5	0.00	0.00			5	0.00	0.00		
31	6	0.35	0.10			6	0.45	0.10		
32	7	0.05	0.10			7	0.80	0.20		
33	8	0.00	0.00			8	0.15	-0.30		
34	9	0.05	-0.10			9	0.30	-0.40		
35	10	0.25	-0.10			10	0.65	0.30		
36	11	0.10	-0.20			11	0.00	0.00		
37	12	0.00	0.00			12	0.25	-0.30		
38	13	0.10	-0.20			13	0.15	-0.30		
39	14	0.00	0.00			14	0.20	-0.40		
40	15	0.60	0.40			15	0.05	-0.10		
41	16	0.05	0.10			16	0.05	-0.10		
42	17	0.15	-0.10			17	0.10	0.00		
43	18	0.85	0.10			18	0.05	-0.10		
44	19	0.00	0.00			19	0.15	0.10		
45	20	0.70	0.40			20	0.20	-0.40		
พร้อม										

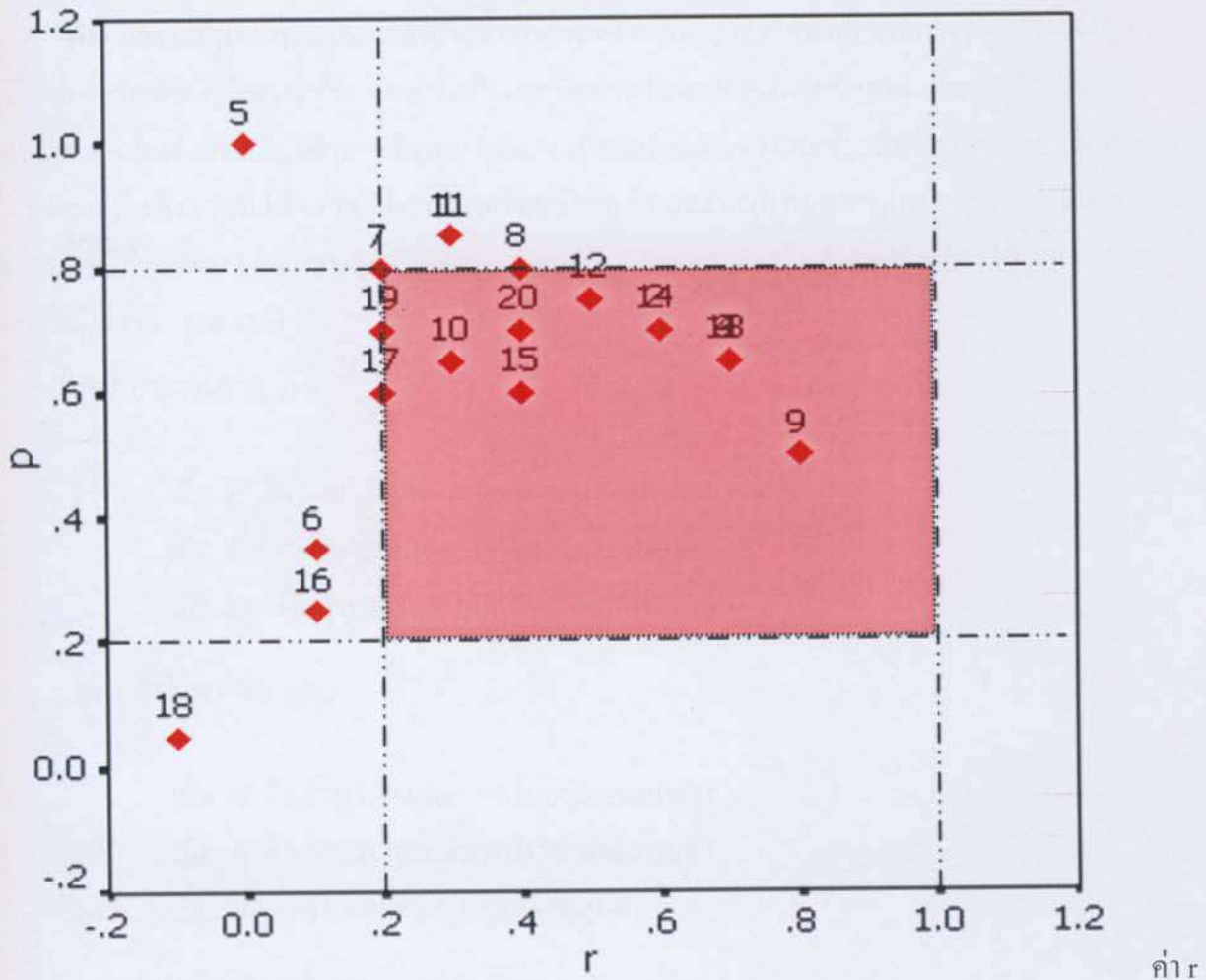
ภาพแสดงข้อมูลผลการวิเคราะห์ค่าความยากและอำนาจจำแนกของตัวเลือกที่ 1 - 4

ตารางแสดงสรุปผลการวิเคราะห์ค่าความยากและอำนาจจำแนกของตัวเลือก

ข้อที่	ตัวเลือก	p	r	ผลการพิจารณา		ข้อที่	ตัวเลือก	p	r	ผลการพิจารณา	
				ค่า p	ค่า r					ค่า p	ค่า r
1	1	0.85	0.30	ง่ายมาก	ใช้ได้	11	1	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	2	0.10	0.20	ยากมาก	ใช้ได้		2	0.85	0.30	ง่ายมาก	ใช้ได้
	3	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		3	0.10	0.20	ยากมาก	ใช้ได้
	4	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		4	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
2	1	0.30	0.60	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้	12	1	0.75	0.50	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้
	2	0.70	0.60	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้		2	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	3	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		3	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	4	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		4	0.25	0.50	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้
3	1	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้	13	1	0.10	0.20	ยากมาก	ใช้ได้
	2	0.25	0.50	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้		2	0.65	0.70	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้
	3	0.65	0.70	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้		3	0.10	0.20	ยากมาก	ใช้ได้
	4	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		4	0.15	0.30	ยากมาก	ใช้ได้
4	1	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้	14	1	0.70	0.60	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้
	2	0.20	0.40	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้		2	0.10	0.20	ยากมาก	ใช้ได้
	3	0.15	0.30	ยากมาก	ใช้ได้		3	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	4	0.65	0.70	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้		4	0.20	0.40	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้
5	1	1.00	0.00	ง่ายมาก	ใช้ไม่ได้	15	1	0.10	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	2	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		2	0.25	0.30	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้
	3	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		3	0.60	0.40	ยากปานกลาง	ใช้ได้
	4	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		4	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
6	1	0.15	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้	16	1	0.65	0.10	ค่อนข้างง่าย	ใช้ไม่ได้
	2	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		2	0.25	0.10	ค่อนข้างยาก	ใช้ไม่ได้
	3	0.35	0.10	ค่อนข้างยาก	ใช้ไม่ได้		3	0.05	-0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	4	0.45	-0.10	ยากปานกลาง	ใช้ไม่ได้		4	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
7	1	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้	17	1	0.60	0.20	ยากปานกลาง	ใช้ได้
	2	0.10	0.20	ยากมาก	ใช้ได้		2	0.15	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	3	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		3	0.15	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	4	0.80	0.20	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้		4	0.10	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
8	1	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้	18	1	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	2	0.80	0.40	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้		2	0.05	-0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	3	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		3	0.85	-0.10	ง่ายมาก	ใช้ไม่ได้
	4	0.15	0.30	ยากมาก	ใช้ได้		4	0.05	-0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
9	1	0.50	0.80	ยากปานกลาง	ใช้ได้	19	1	0.15	0.30	ยากมาก	ใช้ได้
	2	0.15	0.30	ยากมาก	ใช้ได้		2	0.70	0.20	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้
	3	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		3	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	4	0.30	0.40	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้		4	0.15	-0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
10	1	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้	20	1	0.10	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	2	0.10	0.20	ยากมาก	ใช้ได้		2	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	3	0.25	0.10	ค่อนข้างยาก	ใช้ไม่ได้		3	0.70	0.40	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้
	4	0.65	0.30	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้		4	0.20	0.40	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้

หมายเหตุ p ใช้ได้ มีค่า 0.20-0.80, r ใช้ได้ มีค่า 0.20-1.00

ค่า p



ภาพแสดงกราฟค่า p และค่า r เฉพาะตัวถูก

จากภาพข้อสอบที่ใช้ได้ คือ ข้อสอบที่ตกอยู่ในเงาของกรอบสี่เหลี่ยม ในที่นี้ คือ ข้อสอบข้อที่ 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 20 ส่วนข้อสอบข้อที่ 1, 11 อาจจะปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ สำหรับข้อสอบข้อที่ 5, 6, 16, 18 เป็นข้อสอบที่ใช้ไม่ได้

จากผลการวิเคราะห์ข้อสอบผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงข้อสอบดังนี้

- 1) ข้อสอบข้อที่ 1 ปรับแก้ตัวลวงตัวเลือกที่ 4
- 2) ข้อสอบข้อที่ 11 ปรับแก้ตัวลวงตัวเลือกที่ 4
- 3) ข้อสอบข้อที่ 5, 6, 16, 18 ออกข้อสอบใหม่

ข้อมูลการวิเคราะห์ข้อสอบหาค่าความยากและอำนาจจำแนกตัวเลือก (หลังฝึกอบรม) ครั้งที่ 2

การวิเคราะห์ค่าความยากและอำนาจจำแนกของตัวเลือก ผู้วิจัยได้นำผลจากการทดสอบของผู้เข้ารับ การฝึกอบรมมาทำการวิเคราะห์ข้อสอบ ซึ่งเป็นเทคนิคสำหรับตรวจคุณภาพข้อสอบเป็นรายข้อเพื่อหาระดับ ความยาก (level of difficulty) อำนาจจำแนก (power of discrimination) และประสิทธิภาพของตัวเลือก จะทำ การวิเคราะห์หลังจากที่ได้ตรวจให้คะแนนเรียบร้อยแล้ว และแบบทดสอบที่เหมาะสมที่สุด คือ แบบ เลือกลงข้อที่ให้คะแนน 1 คะแนนสำหรับคำตอบถูก และ 0 คะแนนสำหรับคำตอบผิด โดยใช้สูตรดังนี้ (ยุทธ ไทยวรรณ, 2553 : 476-479)

$$\text{สูตร ค่าความยาก } p = \frac{H + L}{2N}$$

เมื่อ H คือ จำนวนคนตอบถูกในกลุ่มคะแนนสูง

เมื่อ L คือ จำนวนคนตอบถูกในกลุ่มคะแนนต่ำ

เมื่อ $2N$ คือ จำนวนคนกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำรวมกัน

$$\text{สูตร ค่าอำนาจจำแนก } r = \frac{H - L}{N}$$

เมื่อ H คือ จำนวนคนตอบถูกในกลุ่มคะแนนสูง

เมื่อ L คือ จำนวนคนตอบถูกในกลุ่มคะแนนต่ำ

เมื่อ N คือ จำนวนคนกลุ่มสูงหรือกลุ่มต่ำ

เกณฑ์การพิจารณาค่าความยาก (p)

0.81 - 1.00 หมายถึง เป็นข้อสอบที่ง่ายมาก ไม่ควรใช้หรือปรับปรุง

0.61 - 0.80 หมายถึง เป็นข้อสอบที่ค่อนข้างง่าย แต่ใช้ได้

0.41 - 0.60 หมายถึง เป็นข้อสอบความยากปานกลาง เป็นข้อสอบที่ดีมาก

0.20 - 0.40 หมายถึง เป็นข้อสอบที่ค่อนข้างยาก แต่ใช้ได้

0.00 - 0.19 หมายถึง เป็นข้อสอบที่ยากมาก ไม่ควรใช้หรือปรับปรุง

เกณฑ์การพิจารณาค่าอำนาจจำแนกเฉพาะข้อถูก (r)

ค่า r ที่มีคุณภาพในการจำแนก มีค่าตั้งแต่ 0.20 ถึง 1.00 หมายถึงมีอำนาจในการจำแนกผู้สอบ ออกเป็นกลุ่มสูงหรือกลุ่มต่ำ

เกณฑ์การพิจารณาค่าอำนาจตัวลวง (r)

ค่า r ที่มีคุณภาพในการลวง มีค่าตั้งแต่ 0.20 ถึง 1.00 หมายถึงสามารถลวงผู้สอบกลุ่มต่ำให้มาเลือก มากกว่ากลุ่มที่ได้คะแนนสูง

การวิเคราะห์ค่าความยากและอำนาจจำแนกของตัวเลือก

1. ตรวจสอบข้อสอบและเรียงคะแนนจากคะแนนต่ำไปหาคะแนนสูง แบ่งกระดาษคำตอบเป็นกลุ่ม

คะแนนสูง (H) และกลุ่มคะแนนต่ำ (L) คือ

- แบ่งผู้สอบทั้งหมดออกเป็นร้อยละ 33 จากข้อมูลผู้เข้าสอบทั้งหมด 30 คน กรณีผู้เข้ารับการทดสอบมีจำนวนน้อย

- เรียงคะแนนจากคะแนนต่ำไปหาคะแนนสูง นับจำนวนคนกลุ่มคะแนนต่ำให้ได้ร้อยละ 33 เป็นจำนวน N คน ในที่นี้คิดจากผู้เข้าสอบทั้งหมด 30 คน ได้เท่ากับ 10 คน และนับจำนวนคนกลุ่มคะแนนสูงให้เท่ากับจำนวนในกลุ่มต่ำ คือ 10 คน

Microsoft Excel - ans33%2.xls

ANS1 ANS2 ANS3 ANS4 ANS5 ANS6 ANS7 ANS8 ANS9 ANS10 ANS11 ANS12 ANS13 ANS14 ANS15 ANS16 ANS17 ANS18 ANS19 ANS20 SCORE

	ANS1	ANS2	ANS3	ANS4	ANS5	ANS6	ANS7	ANS8	ANS9	ANS10	ANS11	ANS12	ANS13	ANS14	ANS15	ANS16	ANS17	ANS18	ANS19	ANS20	SCORE	
2 NO.1	1	2	4	4	3	2	1	1	4	1	1	2	2	4	1	1	2	1	2	1	1	6
3 NO.2	1	2	2	4	2	3	1	2	2	3	1	1	4	2	2	1	4	1	2	1	1	7
4 NO.3	1	1	2	2	2	1	4	2	4	4	1	1	2	1	1	3	2	1	1	4	1	7
5 NO.4	1	2	4	2	1	1	3	2	4	2	1	1	2	1	1	4	3	1	2	1	1	8
6 NO.5	1	3	4	2	1	1	1	4	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	2	3	1	9
7 NO.6	1	3	4	2	1	1	1	4	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	2	3	1	9
8 NO.7	1	2	2	4	1	1	4	2	2	3	2	1	2	2	3	1	4	1	2	2	1	11
9 NO.8	1	2	3	4	2	1	4	4	3	1	2	4	2	1	3	2	1	3	2	4	1	12
10 NO.9	1	2	3	4	2	1	4	4	3	1	2	4	2	1	3	2	1	3	2	4	1	12
11 NO.10	1	2	2	4	2	4	1	2	2	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	14
12 NO.11	1	1	2	1	1	3	4	2	1	3	2	1	2	1	3	2	1	4	2	4	1	15
13 NO.12	1	2	3	4	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	15
14 NO.13	1	2	3	4	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	15
15 NO.14	1	2	4	4	3	1	4	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	16
16 NO.15	1	2	2	4	1	3	4	2	1	3	2	1	2	1	3	2	1	1	2	4	1	16
17 NO.16	1	2	3	4	1	1	4	2	1	1	1	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	17
18 NO.17	1	2	3	4	1	1	4	2	1	1	1	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	17
19 NO.18	1	2	3	4	1	3	4	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	4	1	18
20 NO.19	1	2	3	4	1	1	4	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	18
21 NO.20	1	2	3	4	1	3	1	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	18
22 NO.21	1	2	3	4	1	1	4	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	18
23 NO.22	1	2	3	4	1	1	4	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	18
24 NO.23	1	2	3	4	1	3	4	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	4	1	18
25 NO.24	1	2	3	4	1	1	4	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	18
26 NO.25	1	2	3	4	1	1	4	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	18
27 NO.26	1	2	3	4	1	1	4	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	18
28 NO.27	1	2	3	4	1	1	4	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	18
29 NO.28	1	2	3	4	1	1	4	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	18
30 NO.29	1	2	3	4	1	3	1	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	18
31 NO.30	1	2	3	4	1	3	4	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	4	2	3	1	18

ภาพแสดงข้อมูลการตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม

2. บันทึกข้อมูลคนที่ได้คะแนนกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำจากการแบ่งกลุ่มในข้อ 1. ที่ตอบข้อสอบแต่ละข้อ ทั้งถูกและผิดลง โปรแกรม SPSS เพื่อวิเคราะห์หาค่า p และ r จากรูป กลุ่มต่ำ เลือก NO.1 ถึง NO.10 ช่วงคะแนนกลุ่มต่ำอยู่ที่ 6 คะแนน ถึง 14 คะแนน กลุ่มสูงเลือก NO.21 ถึง NO.30 ช่วงคะแนนกลุ่มสูงอยู่ที่ 18 คะแนน ถึง 19 คะแนน ดังภาพข้างต้น

ans2-Item.sav - SPSS Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Graphs Utilities Window Help

1: case_lbl X1

	case_lbl	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20
1	X1	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
2	X2	2.00	2.00	1.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
3	X3	4.00	2.00	2.00	4.00	4.00	4.00	2.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
4	X4	4.00	4.00	2.00	2.00	2.00	2.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
5	X5	3.00	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
6	X6	2.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	4.00	1.00	1.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	3.00	3.00
7	X7	1.00	1.00	4.00	3.00	1.00	1.00	4.00	4.00	4.00	1.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	4.00
8	X8	1.00	2.00	2.00	2.00	4.00	4.00	2.00	4.00	4.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
9	X9	4.00	2.00	4.00	4.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
10	X10	1.00	3.00	4.00	2.00	1.00	1.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
11	X11	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
12	X12	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	4.00	4.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
13	X13	2.00	4.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
14	X14	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
15	X15	4.00	2.00	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
16	X16	1.00	1.00	3.00	4.00	1.00	1.00	1.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
17	X17	1.00	4.00	2.00	3.00	1.00	1.00	4.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
18	X18	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
19	X19	1.00	2.00	1.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
20	X20	1.00	1.00	4.00	1.00	3.00	3.00	2.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
21																					

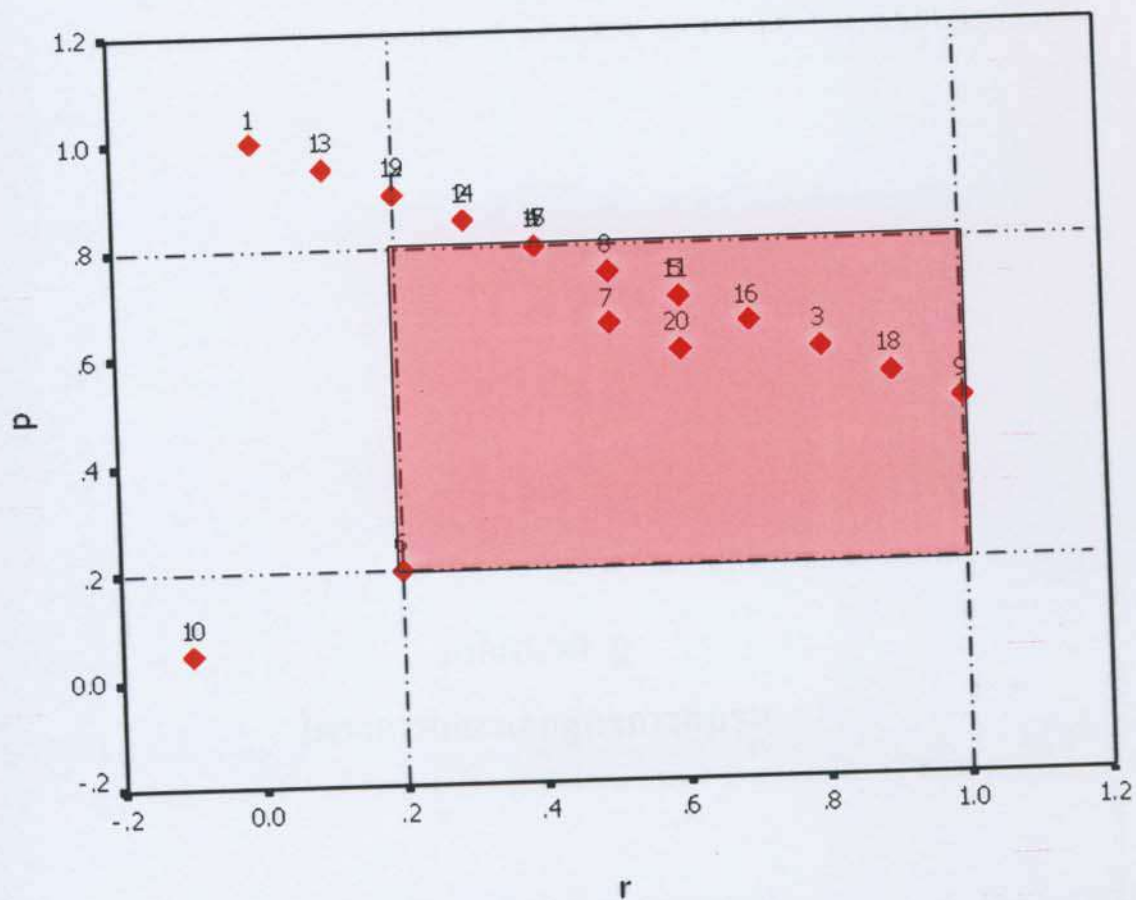
ภาพแสดงข้อมูลการตอบคำถามของผู้เข้ารับการทดสอบของกลุ่มต่ำกลุ่มสูง

3. นำช่วงคะแนนกลุ่มต่ำและกลุ่มสูงเข้าสู่โปรแกรม SPSS โดยให้ตัวแปร a1 ถึง a10 คือคนที่ได้คะแนนในกลุ่มต่ำ และตัวแปร a11 ถึง a20 คือคนที่ได้คะแนนในกลุ่มสูง และตัวแปร X1 ถึง X20 หมายถึงข้อคำตอบจากข้อที่ 1 ถึง 20 กำหนดค่าความยาก (p) และอำนาจจำแนก (r) ที่แต่ละตัวเลือก ให้ครบทั้ง 4 ตัวเลือก โดยใช้สูตรการหาค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกดังภาพข้างต้น

ตารางสรุปผลการวิเคราะห์ค่าความยากและอำนาจจำแนกของตัวเลือก

ข้อที่	ตัวเลือก	p	r	ผลการพิจารณา		ข้อที่	ตัวเลือก	p	r	ผลการพิจารณา	
				ค่า p	ค่า r					ค่า p	ค่า r
1	1.	1.00	0.00	ง่ายมาก	ใช้ไม่ได้	11	1.	0.30	0.60	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้
	2.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		2.	0.70	0.60	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้
	3.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		3.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	4.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		4.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
2	1.	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้	12	1.	0.90	0.20	ง่ายมาก	ใช้ได้
	2.	0.85	0.30	ง่ายมาก	ใช้ได้		2.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	3.	0.10	0.20	ยากมาก	ใช้ได้		3.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	4.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		4.	0.10	0.20	ยากมาก	ใช้ได้
3	1.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้	13	1.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	2.	0.20	0.40	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้		2.	0.95	0.10	ง่ายมาก	ใช้ไม่ได้
	3.	0.60	0.80	ยากปานกลาง	ใช้ได้		3.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	4.	0.20	0.40	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้		4.	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
4	1.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้	14	1.	0.85	0.30	ง่ายมาก	ใช้ได้
	2.	0.20	0.40	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้		2.	0.15	0.30	ยากมาก	ใช้ได้
	3.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		3.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	4.	0.80	0.40	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้		4.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
5	1.	0.70	0.60	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้	15	1.	0.10	0.20	ยากมาก	ใช้ได้
	2.	0.25	0.50	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้		2.	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	3.	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		3.	0.80	0.40	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้
	4.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		4.	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
6	1.	0.70	0.00	ค่อนข้างง่าย	ใช้ไม่ได้	16	1.	0.25	0.50	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้
	2.	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		2.	0.65	0.70	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้
	3.	0.20	0.20	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้		3.	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	4.	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		4.	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
7	1.	0.30	0.40	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้	17	1.	0.80	0.40	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้
	2.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		2.	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	3.	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		3.	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	4.	0.65	0.50	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้		4.	0.10	0.20	ยากมาก	ใช้ได้
8	1.	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้	18	1.	0.30	0.60	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้
	2.	0.75	0.50	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้		2.	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	3.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		3.	0.10	0.20	ยากมาก	ใช้ได้
	4.	0.20	0.40	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้		4.	0.55	0.90	ยากปานกลาง	ใช้ได้
9	1.	0.50	1.00	ยากปานกลาง	ใช้ได้	19	1.	0.10	0.20	ยากมาก	ใช้ได้
	2.	0.25	0.50	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้		2.	0.90	0.20	ง่ายมาก	ใช้ได้
	3.	0.10	0.20	ยากมาก	ใช้ได้		3.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	4.	0.15	0.30	ยากมาก	ใช้ได้		4.	0.00	0.00	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
10	1.	0.80	0.40	ค่อนข้างง่าย	ใช้ได้	20	1.	0.15	0.30	ยากมาก	ใช้ได้
	2.	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		2.	0.05	0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้
	3.	0.10	0.20	ยากมาก	ใช้ได้		3.	0.60	0.60	ยากปานกลาง	ใช้ได้
	4.	0.05	-0.10	ยากมาก	ใช้ไม่ได้		4.	0.20	0.20	ค่อนข้างยาก	ใช้ได้

หมายเหตุ p ใช้ได้ มีค่า 0.20 – 0.80, r ใช้ได้ มีค่า 0.20 – 1.00



ภาพแสดงกราฟค่า p และค่า r เฉพาะตัวถูก

จากภาพข้อสอบที่ใช้ได้ คือ ข้อสอบที่ตกอยู่ในเงาของกรอบสี่เหลี่ยม ในที่นี้ คือ ข้อสอบข้อที่ 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 18, 20 ส่วนข้อสอบข้อที่ 2, 12, 14, 19, ควรปรับปรุงตัวलगให้ดีขึ้น สำหรับข้อสอบข้อที่ 1, 10, 13 เป็นข้อสอบที่ใช้ไม่ได้

จากผลการวิเคราะห์ข้อสอบผู้วิจัยจะปรับปรุงข้อสอบในครั้งต่อไปดังนี้

- 1) ข้อสอบข้อที่ 2 ปรับแก้ตัวलगตัวเลือกที่ 4
- 2) ข้อสอบข้อที่ 12 ปรับแก้ตัวलगตัวเลือกที่ 2, 3
- 3) ข้อสอบข้อที่ 14, 19 ปรับแก้ตัวलगตัวเลือกที่ 3, 4
- 4) ข้อสอบข้อที่ 1, 13 ออกข้อสอบใหม่ หรือปรับปรุงตัวलगใหม่
- 5) ข้อสอบข้อที่ 10 ออกข้อสอบใหม่เพราะलगคนเก่ง

ภาคผนวก ฎ
โครงการและหลักสูตรการอบรม

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง “การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านสำหรับเยาวชน”
ณ โรงเรียนบางขุนเทียนศึกษา กรุงเทพมหานคร

1. หลักการและเหตุผล

ภูมิปัญญาท้องถิ่นนับว่ามีความสำคัญต่อทุกชนชาติซึ่งแต่ละชุมชนต่างมีวัฒนธรรมและประเพณีเป็นของตนเองที่ได้ถือกำเนิดและสืบทอดโดยคนในชุมชน กระบวนการสืบทอดเกิดขึ้นจากคนในชุมชนได้สั่งสมภูมิปัญญาด้านต่าง ๆ มีการใช้และการพัฒนาที่สอดคล้องกับการดำรงชีวิต ปรับเปลี่ยน และประยุกต์จนกลายเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน เช่น การสร้างบ้านเรือน การแต่งกาย พิธีกรรมต่าง ๆ ตลอดจนอาหารการกินที่ในอดีตคนส่วนใหญ่เป็นเกษตรกรมีการกินอยู่อย่างง่าย ๆ วิธีประกอบอาหาร คือ การต้ม แงง ปิ้ง หรือย่าง ต่อมามีการติดต่อค้าขายกับต่างประเทศจึงได้รับอิทธิพลทางด้านวัฒนธรรมอาหารเข้ามา เช่น วิธีประกอบอาหารแบบผัด นึ่ง ทอด และแกงจืดต่าง ๆ จากชาวจีน การทำขนมจากไข่ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง จากชาวโปรตุเกส เป็นต้น แต่การได้รับวัฒนธรรมมานั้นคนไทยได้นำมาดัดแปลงโดยใช้ส่วนผสมและเครื่องปรุงของไทย รวมทั้งปรับรสชาติให้ถูกกับรสนิยมของคนไทย จึงทำให้ยังคงเอกลักษณ์ไว้ได้อย่างโดดเด่น

ชุมชนบางกระเดี่ถือเป็นชุมชนหนึ่งที่มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านที่มีความโดดเด่น เป็นการนำภูมิปัญญามาใช้เพื่อความอยู่รอดหรือดำรงชีวิตอย่างพอเพียงและมีความสุข ซึ่งสามารถดำรงรักษาเอกลักษณ์ของชุมชนให้เป็นมรดกทางสังคมแก่คนรุ่นใหม่ที่รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น โดยมีแนวทางอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้สืบทอดกันด้วยวิธีการศึกษาและเก็บรวบรวมเป็นหมวดหมู่และจัดพิมพ์เป็นหนังสือและสื่อต่าง ๆ เพื่อให้คนรุ่นใหม่ได้ศึกษาและนำไปใช้ประโยชน์ การอนุรักษ์และฟื้นฟูโดยการจัดกิจกรรมเผยแพร่เพื่อปลูกจิตสำนึกให้คนในท้องถิ่นสำนึกในคุณค่า การพัฒนาปรับปรุงคุณภาพหรือประสิทธิภาพและใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพและการดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดจนการถ่ายทอดด้วยการจัดกิจกรรมถ่ายทอดให้ความรู้ฝึกทักษะ วิธีการทำ เพื่อให้คนรุ่นใหม่รับสืบทอดต่อมิให้สูญหาย เหตุดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้จัดทำโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านสำหรับเยาวชน” ขึ้น เพื่อให้เยาวชนได้มีความรู้ ประสบการณ์ และทักษะจากการฝึกปฏิบัติ ซึ่งเป็นแนวทางการอนุรักษ์ ฟื้นฟู และเผยแพร่ให้แก่คนรุ่นใหม่ให้เห็นถึงความสำคัญของภูมิปัญญาในท้องถิ่นและสืบสานต่อไป

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ประสบการณ์ ทักษะในการใช้สื่อและดำรงอาหารพื้นบ้านได้
- 2.2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถฝึกปฏิบัติการทำอาหารพื้นบ้านได้

3. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

เยาวชนที่มีอายุระหว่าง 14 - 18 ปี และมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนบางกระเดี่ จำนวน 30 คน ที่ยินดีเข้าร่วมการฝึกอบรมด้วยความสมัครใจ

4. เนื้อหาของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมครั้งนี้ เป็นหลักสูตรเฉพาะทางได้กำหนดขอบเขตและเนื้อหา คือ ดำรงอาหารพื้นบ้าน ประกอบด้วย อาหารคาว อาหารหวาน และเครื่องดื่ม

5. ตารางการฝึกอบรม

ตารางการฝึกอบรม “การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านสำหรับเยาวชน”ณ โรงเรียนวัดบางกระเดี่ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม 9.00 – 12.00 น.	12.00 -13.00 น.	กิจกรรม 13.00 – 16.00 น.	วิทยากร
1 วัน	- ประเมินก่อนอบรม - สาธิตการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ดำรงอาหารพื้นบ้าน - ทดลองการใช้สื่อฯ - ตอบข้อซักถาม	พัก	- แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ ทำอาหารพื้นบ้าน - สาธิตประกอบ - ประเมินหลังอบรม - ประเมินโครงการ	- ผู้เชี่ยวชาญอาหารพื้นบ้าน - ผู้วิจัย

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารกลางวัน เวลา 12.00 - 13.00 น.อาหารว่างเวลา 10.30 - 10.45 น. และ 14.30 - 14.45 น.

6. วิธีการฝึกอบรม

การฝึกอบรมแบ่งออกเป็น 2 ภาค คือ

1. ภาคทฤษฎี ประกอบด้วย การบรรยายและการสาธิตการใช้สื่อและตอบข้อซักถาม
2. ภาคปฏิบัติ ในการฝึกอบรมครั้งนี้ เน้นภาคปฏิบัติโดยดำเนินการดังนี้
 - 2.1 แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน เพื่อให้ช่วยกันทำอาหาร
 - 2.2 แต่ละกลุ่มเสนอผลงานของคนต่อที่ประชุมรวม
 - 2.3 ผู้เชี่ยวชาญประเมินผลงาน
 - 2.4 ผู้เข้าอบรมทำแบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม

7. ระยะเวลาที่ฝึกอบรม

ใช้เวลาอบรม 1 วันทำ ระหว่างเวลา 8.30 – 16.30 น. โดยมี การสาธิตแล้วลงมือปฏิบัติควบคู่กัน

8. สถานที่และอุปกรณ์การฝึกอบรม

1. สถานที่ คือ โรงเรียนบางขุนเทียนศึกษา กรุงเทพมหานคร
2. อุปกรณ์ คือ คอมพิวเตอร์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์และเอกสารสิ่งพิมพ์ วัสดุอุปกรณ์การประกอบอาหาร แบบวัดผลการฝึกอบรม และแบบประเมิน โครงการ

9. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โรงเรียนวัดบางกระดี และสภาวัฒนธรรมเขตบางขุนเทียน

10. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ประสบการณ์ ทักษะในการใช้สื่อและดำรงอาหารพื้นบ้าน
2. ผู้เข้าอบรมสามารถฝึกปฏิบัติการทำอาหารพื้นบ้านได้

หลักสูตรการอบรม “การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านสำหรับเยาวชน”

หลักการ

ชุมชนบางกระดี่เป็นชุมชนที่มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านที่มีความโดดเด่น เป็นการนำภูมิปัญญามาใช้เพื่อความอยู่รอดหรือดำรงชีวิตอย่างพอเพียงและมีความสุข ซึ่งสามารถดำรงรักษาเอกลักษณ์ของชุมชนให้เป็นมรดกทางสังคมแก่คนรุ่นใหม่ที่ได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น โดยมีแนวทางอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้สืบต่อกันด้วยวิธีการศึกษาและเก็บรวบรวมเป็นหมวดหมู่และจัดพิมพ์เป็นหนังสือและสื่อต่าง ๆ เพื่อให้คนรุ่นใหม่ได้ศึกษาและนำไปใช้ประโยชน์ การอนุรักษ์และฟื้นฟูโดยการจัดกิจกรรมเผยแพร่เพื่อปลูกจิตสำนึกให้คนในท้องถิ่นสำนึกในคุณค่า การพัฒนาปรับปรุงคุณภาพหรือประสิทธิภาพและใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพและการดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดจนการถ่ายทอดด้วยการจัดกิจกรรมถ่ายทอดให้ความรู้ฝึกทักษะ วิธีการทำ เพื่อให้คนรุ่นใหม่รับสืบทอดค้อมีให้สูญหาย เหตุดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้จัดทำโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านสำหรับเยาวชน” ขึ้น เพื่อให้เยาวชนได้มีความรู้ ประสบการณ์ และทักษะจากการฝึกปฏิบัติ ซึ่งเป็นแนวทางอนุรักษ์ ฟื้นฟู และเผยแพร่ให้แก่คนรุ่นใหม่ให้เห็นถึงความสำคัญของภูมิปัญญาในท้องถิ่นและสืบสานต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ประสบการณ์ ทักษะในการใช้สื่อและดำรงอาหารพื้นบ้านได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถฝึกปฏิบัติการทำอาหารพื้นบ้านได้

ระเบียบการและหลักสูตรการอบรม

1. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

- เป็นเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 14 - 18 ปี
- มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนบางกระดี่
- เป็นผู้ที่ยินดีเข้าร่วมการฝึกอบรมด้วยความสมัครใจ

2. วิธีการอบรม

- ภาคทฤษฎี เป็นการบรรยายสาระที่บรรจุในสื่ออาหารพื้นบ้าน
- ภาคปฏิบัติ เป็นการสาธิตการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ การฝึกปฏิบัติการใช้สื่อและการฝึกปฏิบัติการทำอาหาร

3. โครงสร้างเนื้อหา

- วิธีการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์
- การฝึกปฏิบัติการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์
- การมือปฏิบัติทำอาหาร โดยใช้ดำรงอาหารประกอบ

4. กิจกรรมการฝึกอบรม

- การแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน เพื่อให้ช่วยกันทำอาหาร
- แต่ละกลุ่มเสนอผลงานให้ที่ประชุมชิมอาหาร
- ที่ประชุมวิพากษ์
- ทีมวิทยากรสรุป

5. วิธีการฝึกอบรม

- ผู้เข้ารับการอบรมต้องปฏิบัติตามระเบียบที่วางไว้และปฏิบัติการใด ๆ อันเป็นกิจกรรมในหลักสูตรอย่างพร้อมเพรียงกัน
- ผู้เข้ารับการอบรมต้องมีเวลาอบรมไม่ต่ำกว่า 80% ของชั่วโมงอบรมตลอดหลักสูตร จึงถือว่าสำเร็จการอบรม

6. สถานที่ฝึกอบรม

- ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ และห้องปฏิบัติการทำอาหาร

ภาคผนวก ฎ
รายชื่อเยาวชนผู้เข้าร่วมอบรม

รายชื่อผู้เข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง "ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระบือ"
วันเสาร์ที่ 6 มีนาคม พ.ศ. 2553
ณ โรงเรียนวัดบางกระบือ กรุงเทพมหานคร

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ลงนาม	ลงนาม	หมายเหตุ
1	นางสาว นันดา วัฒน	นันดา	นันดา	
2	ค.ณ. วิภา	วิภา	วิภา	
3	จ.ณ. รัชฎา	รัชฎา	รัชฎา	
4	ด.ญ. นรทิพย์ ชันธุระวัธ	นรทิพย์	นรทิพย์	
5	ด.ญ. นันทิยา ชานอวง	นันทิยา	นันทิยา	
6	นาย วรรณกร สวัสดิ์	วรรณกร	วรรณกร	
7	ด.ญ. นันทิยา นันทิ	นันทิยา	นันทิยา	
8	ด.ญ. นันทิยา นันทิ	นันทิยา	นันทิยา	
9	ด.ญ. นันทิยา นันทิ	นันทิยา	นันทิยา	
10	ด.ญ. นันทิยา นันทิ	นันทิยา	นันทิยา	
11	ด.ญ. นันทิยา นันทิ	นันทิยา	นันทิยา	
12	จ.ณ. ศิริณนา นันทิ	ศิริณนา	ศิริณนา	
13	จ.ณ. ศิริณนา นันทิ	ศิริณนา	ศิริณนา	
14	พ.ศ. นันทิยา นันทิ	นันทิยา	นันทิยา	
15	พ.ศ. นันทิยา นันทิ	นันทิยา	นันทิยา	
16	ค.ณ. วิภา นันทิ	วิภา	วิภา	
17	น.ศ. ดารารัตน์ นันทิ	ดารารัตน์	ดารารัตน์	
18	ค.ณ. วิภา นันทิ	วิภา	วิภา	
19	จ.ณ. นันทิยา นันทิ	นันทิยา	นันทิยา	
20	จ.ณ. นันทิยา นันทิ	นันทิยา	นันทิยา	
21	ด.ญ. นันทิยา นันทิ	นันทิยา	นันทิยา	
22	น.ศ. นันทิยา นันทิ	นันทิยา	นันทิยา	
23	น.ศ. นันทิยา นันทิ	นันทิยา	นันทิยา	
24	นาย วรเชษฐ์ นันทิ	วรเชษฐ์	วรเชษฐ์	
25	ด.ช. วิชัย นันทิ	วิชัย	วิชัย	
26	ด.ญ. นันทิยา นันทิ	นันทิยา	นันทิยา	
27	ด.ญ. นันทิยา นันทิ	นันทิยา	นันทิยา	
28	ค.ณ. นันทิยา นันทิ	นันทิยา	นันทิยา	
29	ด.ญ. นันทิยา นันทิ	นันทิยา	นันทิยา	
30	น.ศ. วิภา นันทิ	วิภา	วิภา	

ภาคผนวก ๕
แบบทดสอบ

แบบทดสอบ

เรื่อง “ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสำหรับเยาวชน”

1. แกลงกระเจี๊ยบมีชื่อเรียกภาษาถิ่นว่าอะไร
 1. พะชะเจี๊ยบ
 2. บอคาต
 3. มะคาต
 4. พะชะเร็ก
2. ส่วนผสมใดในแกลงกระเจี๊ยบที่มีรสเปรี้ยว
 1. ผักกระเจี๊ยบ
 2. ใบกระเจี๊ยบ
 3. หอมแดง
 4. ปลาอย่าง
3. การแกลงกระเจี๊ยบนั้น เมื่อใส่ผักกระเจี๊ยบแล้วทำไมจึงห้ามคน
 1. ผักกระเจี๊ยบจะไม่สุก
 2. น้ำผักกระเจี๊ยบจะเละ
 3. น้ำแกลงจะเป็นเมือก
 4. แกลงจะมีรสชาติไม่อร่อย
4. ดินผักปรังมีลักษณะคล้ายกับดินอะไร
 1. ดินกล้วย
 2. ดินผักปลัง
 3. ดินกระเจี๊ยบ
 4. ดินจาก
5. ทำไมต้องคั้ผักปรังก่อนนำมาแกลง
 1. เอน้ำที่มีรสขมออก
 2. เอน้ำที่มีรสเค็มออก
 3. ผักปลงจะกรอบอร่อย
 4. ช่นระยะเวลาแกลงให้สั้น
6. ภาษาถิ่นคำว่า “พะกะเกล” เป็นชื่อเรียกของแกลงอะไร
 1. แกลงส้มผักปรัง
 2. แกลงคั่วใบมะขามใส่หอย
 3. แกลงลูกโยน
 4. แกลงเลียงผักปลัง
7. ถ้าจะแกลงลูกโยนแต่ไม่มีน้ำมะขามเปียก สามารถใช้อะไรเพิ่มรสเปรี้ยวแทนได้
 1. มะม่วงเปรี้ยวสับ
 2. มะนาว
 3. มะขมเปรี้ยว
 4. มะขามอ่อนทุบ
8. ก่อนจะปั้นลูกโยนเราต้องเอามือชุบน้ำมะขามเปียกเพื่ออะไร
 1. ให้เนื้อปลาไม่มีสีสวยเวลานึ่ง
 2. ไม่ให้ปลาติดมือ
 3. ให้เนื้อปลาสุกง่ายขึ้น
 4. ไม่ให้ปลาจับกันเป็นก้อน
9. ใบสดของผักสารครามมีรสอะไร
 1. รสเค็ม
 2. รสเปรี้ยว
 3. รสจืด
 4. รสขม
10. ปลาร้าอมูถ้ำไม่เปรี้ยวสามารถใช้อะไรเพิ่มรสเปรี้ยวได้
 1. มะม่วง
 2. มะนาว
 3. มะขามเปียก
 4. ใบกระเจี๊ยบ

11. ใบผักปลังมีลักษณะคล้ายกับใบอะไร
1. ใบกระเจี๊ยบ
 2. ใบตำลึง
 3. ใบแมงลัก
 4. ใบผักชี
12. แกงเลียงผักปลังใช้ส่วนใดในการปรุงอาหาร
1. ใบอ่อน
 2. ใบแก่
 3. ก้าน
 4. ใช้ทุกส่วน
13. น้ำพริกที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ในการตำคือข้อใด
1. น้ำพริกมะขาม
 2. น้ำพริกป่า
 3. น้ำพริกกะปิ
 4. น้ำพริกปลาร้า
14. การทำขนมจากอย่าง จะต้องใช้น้ำมันมาทำอะไร เพื่อไม่ให้ขนมติดใบจาก
1. น้ำมันมาทาใบจาก
 2. น้ำมันมาผสมกับแป้ง
 3. น้ำมันมาผสมกับลูกจาก
 4. น้ำมันมาผสมกับแป้งและทาใบจาก
15. ถ้าต้องการให้ลูกจากน้ำกะทิอยู่ได้นาน (ไม่เสีย) จะต้องทำอย่างไร
1. นำน้ำกะทิแช่ตู้เย็น
 2. ใช้น้ำสุกคั้นกะทิ
 3. นำน้ำกะทิไปตั้งไฟ
 4. นำน้ำกะทิไปอบเทียน
16. ขนมดอกโสนมีชื่อเรียกภาษาถิ่นว่าอะไร
1. กวานปราดสะเตอ
 2. กวานกาอระรอย
 3. กวานฟา
 4. กวานสะบองสะเตอ
17. การทำขนมดอกโสน ขั้นตอนการนำไปนึ่งจะต้องค่อย ๆ โรย เพราะเหตุใด
1. ขนมจะสุกพร้อมกันและไม่แน่นอยู่ด้านล่าง
 2. ขนมจะมีกลิ่นหอม
 3. ขนมจะมีรสชาติอร่อย
 4. ขนมจะมีสีสวยน่ารับประทาน
18. คำว่า “กวานฟา” เป็นชื่อเรียกภาษาถิ่นของขนมอะไร
1. ขนมจาก
 2. ลูกจากน้ำกะทิ
 3. ขนมดอกโสน
 4. ขนมสายบัว
19. การนึ่งขนมสายบัวควรใช้ไฟระดับใด
1. ไฟอ่อน
 2. ไฟปานกลาง
 3. ไฟแรง
 4. ไฟแรงและปรับไฟอ่อน
20. การทำน้ำกระเจี๊ยบต้องใช้ส่วนใดของต้นกระเจี๊ยบมาปรุงเป็นเครื่องดื่ม
1. ใบกระเจี๊ยบ
 2. ฝักกระเจี๊ยบ
 3. กลีบเลี้ยงดอกกระเจี๊ยบ
 4. ดอกกระเจี๊ยบ
-

ภาคผนวก ๓

การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการอบรม

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE	7.0667	30	2.13240	.38932
	POST	14.7000	30	4.13688	.75529

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE - POST	-7.6333	4.31903	.78854	-9.2461	-6.0206	-9.680	29	.000

ภาคผนวก ฅ
แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรม

แบบประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง “การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านสำหรับเยาวชน”

คำชี้แจง โปรดตอบแบบประเมินให้ครบทุกข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน เพื่อประโยชน์ต่อการปรับปรุง การฝึกอบรมในครั้งต่อไป

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดใส่เครื่องหมาย / ใน () ตามข้อที่กำหนด

1. เพศ

() 1. ชาย () 2. หญิง

2. อายุ

() 1. 14 ปี () 2. 15 ปี
() 3. 16 ปี () 4. 17 ปี
() 5. 18 ปี

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจที่มีต่อการฝึกอบรม

โปรดใส่เครื่องหมาย เครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับความพึงพอใจของท่าน

ประเด็นความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1. ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา					
2. ประสบการณ์ที่ได้รับจากการอบรม					
3. ทักษะที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติ					
4. ความพึงพอใจในขั้นตอนการฝึกอบรม					
5. การนำไปใช้ประโยชน์					

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดียิ่ง

ภาคผนวก ฅ
การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบประเมินความพึงพอใจ

การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นแบบประเมินความพึงพอใจ

ครอนบาค (Cronbach) ได้ดัดแปลงสูตร KR-20 เพื่อนำไปใช้ในการหาความเชื่อมั่นของมาตราวัดทัศนคติแบบให้ผู้ตอบแสดงระดับความสนใจ (scaling) เช่น มาตรการวัดทัศนคติแบบลิเคิร์ตหรือแบบออกสคูด ซึ่งสูตรสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคนี้จะเรียกว่า สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) โดยคำนวณความเชื่อมั่นจากสูตร (ฉัตรศิริ ปิยะพิมพ์สิทธิ์, 2548 : 94-97)

$$r_{ii} = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s^2} \right]$$

เมื่อ r_{ii} แทน ค่าความเชื่อมั่นของครอนบาค (Alpha Coefficient)

k แทน จำนวนข้อคำถามทั้งหมดของเครื่องมือวัด

s_i^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนเป็นรายข้อ

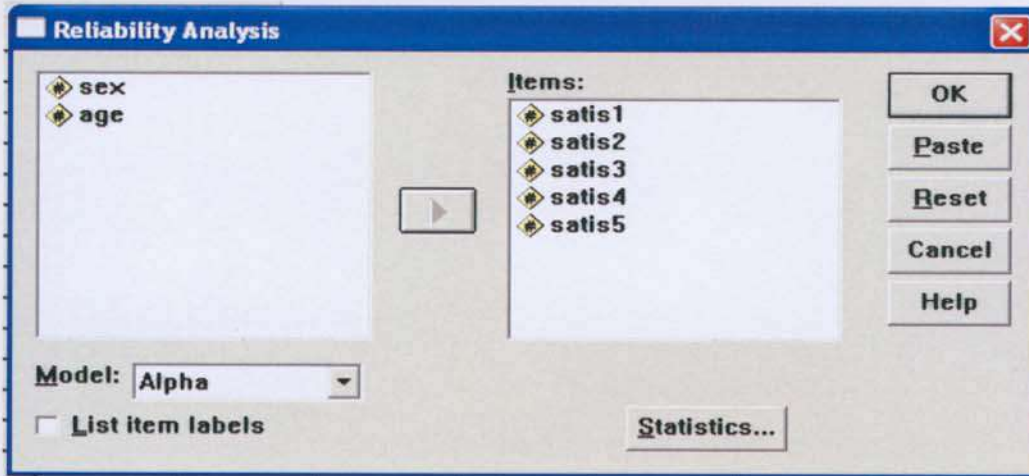
s^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

จากข้อมูล แบบประเมินความพึงพอใจ จำนวน 5 ข้อ ผู้วิจัยนำมาคำนวณหาคุณภาพในด้านความเชื่อมั่น โดยโปรแกรม SPSS ใช้เมนู “Analyze” เมนูรอง “Scale” และเมนูย่อย “Reliability Analysis...”

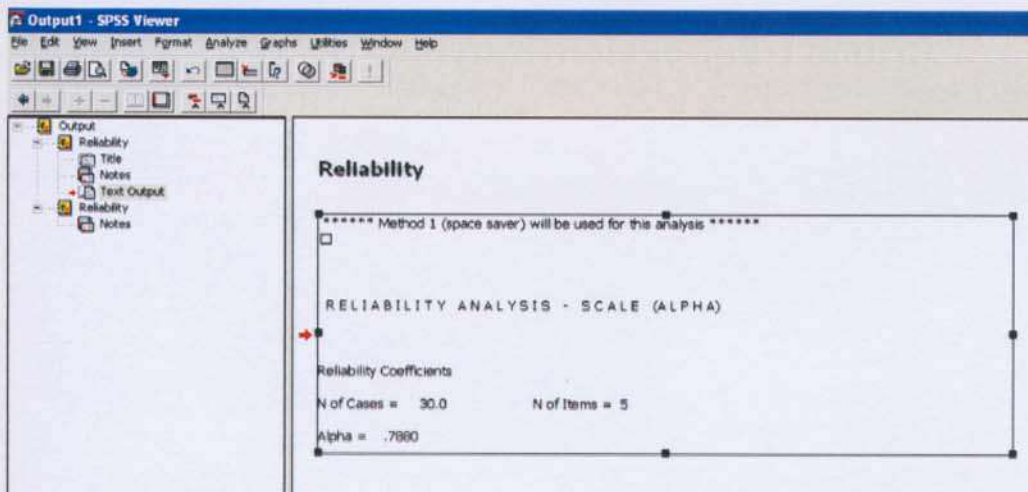
The screenshot shows the SPSS Data Editor window for a file named 'ความพึงพอใจการอบรม.sav'. The main window displays a data grid with columns 'sex' and 'age'. The 'sex' column has values 1, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2. The 'age' column has values 1, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 1, 2. A menu is open over the 'Analyze' menu, showing options like Reports, Descriptive Statistics, Compare Means, General Linear Model, Mixed Models, Correlate, Regression, Loglinear, Classify, Data Reduction, Scale, Nonparametric Tests, Time Series, Survival, Multiple Response, and Missing Value Analysis... The 'Scale' menu is expanded, showing 'Reliability Analysis...' and 'Multidimensional Scaling...'. A small data grid is visible in the background, with columns 'satis3', 'satis4', and 'satis'.

	satis3	satis4	satis
	5	4	
	5	4	
	4	5	
	5	3	
	5	4	
	5	5	
	5	4	
	5	5	
	5	5	

จะปรากฏหน้าต่างดังภาพ



เลือกข้อความที่ต้องการคำนวณความเชื่อมั่นใส่ช่อง Items : และเลือกรูปแบบ (Model) เป็น Alpha กดปุ่ม OK จะปรากฏหน้าต่างได้ค่า Reliability Coefficients ดังภาพ



Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0 N of Items = 5

Alpha = .7880

ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความพึงพอใจ จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เก็บรวบรวมข้อมูล (N of Cases) คือ 30 คน จำนวนข้อความ (N of Items) คือ 5 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นที่คำนวณจากสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Alpha) มีค่าเท่ากับ 0.7880

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง
1	นาย	ประธาน
2	นาย	รองประธาน
3	นาย	กรรมการ
4	นาย	กรรมการ
5	นาย	กรรมการ
6	นาย	กรรมการ
7	นาย	กรรมการ
8	นาย	กรรมการ
9	นาย	กรรมการ
10	นาย	กรรมการ
11	นาย	กรรมการ
12	นาย	กรรมการ
13	นาย	กรรมการ
14	นาย	กรรมการ
15	นาย	กรรมการ
16	นาย	กรรมการ
17	นาย	กรรมการ
18	นาย	กรรมการ
19	นาย	กรรมการ
20	นาย	กรรมการ

ภาคผนวก ด

การวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรม

ลำดับ	ชื่อ	ตำแหน่ง	ความคิดเห็น
1	นาย	ประธาน	ดีมาก
2	นาย	รองประธาน	ดี
3	นาย	กรรมการ	ดี
4	นาย	กรรมการ	ดี
5	นาย	กรรมการ	ดี
6	นาย	กรรมการ	ดี
7	นาย	กรรมการ	ดี
8	นาย	กรรมการ	ดี
9	นาย	กรรมการ	ดี
10	นาย	กรรมการ	ดี
11	นาย	กรรมการ	ดี
12	นาย	กรรมการ	ดี
13	นาย	กรรมการ	ดี
14	นาย	กรรมการ	ดี
15	นาย	กรรมการ	ดี
16	นาย	กรรมการ	ดี
17	นาย	กรรมการ	ดี
18	นาย	กรรมการ	ดี
19	นาย	กรรมการ	ดี
20	นาย	กรรมการ	ดี

ตอนที่ 1 เผล

Statistics

SEX		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		1.83
Std. Error of Mean		.069
Median		2.00
Mode		2
Std. Deviation		.379
Variance		.144
Skewness		-1.884
Std. Error of Skewness		.427
Kurtosis		1.657
Std. Error of Kurtosis		.833
Minimum		1
Maximum		2
Sum		55
Percentiles	25	2.00
	75	2.00

SEX

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ชาย	5	16.7	16.7	16.7
หญิง	25	83.3	83.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

ตอนที่ 1 ราย

Statistics

AGE

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		1.33
Std. Error of Mean		.088
Median		1.00
Mode		1
Std. Deviation		.479
Variance		.230
Skewness		.745
Std. Error of Skewness		.427
Kurtosis		-1.554
Std. Error of Kurtosis		.833
Minimum		1
Maximum		2
Sum		40
Percentiles	25	1.00
	75	2.00

AGE

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 14 ปี	20	66.7	66.7	66.7
15 ปี	10	33.3	33.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

ตอนที่ 2 ข้อ 1 ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา

Statistics

SATIS1

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		4.47
Std. Error of Mean		.124
Median		5.00
Mode		5
Std. Deviation		.681
Variance		.464
Skewness		-.923
Std. Error of Skewness		.427
Kurtosis		-.243
Std. Error of Kurtosis		.833
Minimum		3
Maximum		5
Sum		134
Percentiles	25	4.00
	75	5.00

SATIS1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ปานกลาง	3	10.0	10.0	10.0
	มาก	10	33.3	33.3	43.3
	มากที่สุด	17	56.7	56.7	100.0
Total		30	100.0	100.0	

ตอนที่ 2 ข้อ 2 ประสิทธิภาพที่ได้รับจากการอบรม

Statistics

SATIS2

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		4.63
Std. Error of Mean		.089
Median		5.00
Mode		5
Std. Deviation		.490
Variance		.240
Skewness		-.583
Std. Error of Skewness		.427
Kurtosis		-1.784
Std. Error of Kurtosis		.833
Minimum		4
Maximum		5
Sum		139
Percentiles	25	4.00
	75	5.00

SATIS2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid มาก	11	36.7	36.7	36.7
มากที่สุด	19	63.3	63.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

ตอนที่ 2 ข้อ 3 ทักษะที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติ

Statistics

SATIS3

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		4.47
Std. Error of Mean		.115
Median		5.00
Mode		5
Std. Deviation		.629
Variance		.395
Skewness		-.758
Std. Error of Skewness		.427
Kurtosis		-.321
Std. Error of Kurtosis		.833
Minimum		3
Maximum		5
Sum		134
Percentiles	25	4.00
	75	5.00

SATIS3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ปานกลาง	2	6.7	6.7	6.7
	มาก	12	40.0	40.0	46.7
	มากที่สุด	16	53.3	53.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

ตอนที่ 2 ข้อ 4 ความพึงพอใจในขั้นตอนการฝึกอบรม

Statistics

SATIS4

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		4.07
Std. Error of Mean		.135
Median		4.00
Mode		4
Std. Deviation		.740
Variance		.547
Skewness		-.656
Std. Error of Skewness		.427
Kurtosis		.842
Std. Error of Kurtosis		.833
Minimum		2
Maximum		5
Sum		122
Percentiles	25	4.00
	75	5.00

SATIS4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid น้อย	1	3.3	3.3	3.3
ปานกลาง	4	13.3	13.3	16.7
มาก	17	56.7	56.7	73.3
มากที่สุด	8	26.7	26.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

ตอนที่ 2 ข้อ 5 การนำไปใช้ประโยชน์

Statistics

SATIS5

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		4.40
Std. Error of Mean		.123
Median		4.50
Mode		5
Std. Deviation		.675
Variance		.455
Skewness		-.693
Std. Error of Skewness		.427
Kurtosis		-.517
Std. Error of Kurtosis		.833
Minimum		3
Maximum		5
Sum		132
Percentiles	25	4.00
	75	5.00

SATIS5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ปานกลาง	3	10.0	10.0	10.0
	มาก	12	40.0	40.0	50.0
	มากที่สุด	15	50.0	50.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

ตอนที่ 2 ข้อ 1 - 5

Case Summaries

	SATIS1	SATIS2	SATIS3	SATIS4	SATIS5
N	30	30	30	30	30
Mean	4.47	4.63	4.47	4.07	4.40
Median	5.00	5.00	5.00	4.00	4.50
Std. Deviation	.681	.490	.629	.740	.675
Minimum	ปานกลาง	มาก	ปานกลาง	น้อย	ปานกลาง
Maximum	มากที่สุด	มากที่สุด	มากที่สุด	มากที่สุด	มากที่สุด
Std. Error of Mean	.124	.089	.115	.135	.123
% of Total N	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

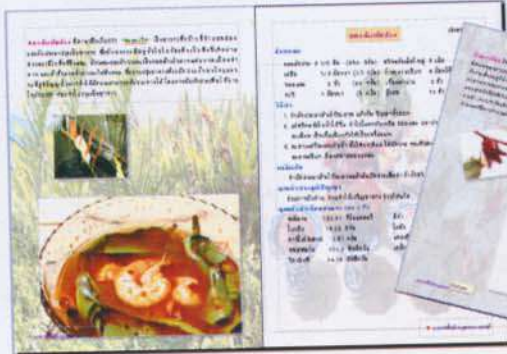
	SATIS1 - SATIS5
N	30
Mean	4.40
Std. Deviation	0.643

ภาคผนวก ต
ต้นแบบสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์

ปกหน้า



ปกหลัง



เนื้อหาภายในเล่ม

ตัวอย่างต้นแบบสื่อสิ่งพิมพ์



ตัวอย่างต้นแบบสื่ออิเล็กทรอนิกส์

ภาคผนวก ก
รายชื่อทีมงานวิจัย

รายชื่อทีมงานวิจัย

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	หน้าที่
1	นางจันทน์ ตรีนิมิตร	ผู้วิจัย	วางแผนดำเนินงาน ถ่ายภาพนิ่ง สัมภาษณ์ วิเคราะห์ ตั้งเคราะห์ และจัดทำสื่อสิ่งพิมพ์
2	นายพรวิวัฒน์ เอกพัชรโกสิน	ผู้ช่วยวิจัย (ผู้เชี่ยวชาญด้านเทคนิค)	จัดทำสื่ออิเล็กทรอนิกส์
3	น.ส.ยาดา ไกรประวี	ผู้ช่วยวิจัย (นิสิตโปรแกรม คหกรรมศาสตร์)	สัมภาษณ์ ถอดเทป และจำแนกข้อมูล
4	น.ส.จิรภรณ์ พรพานิช	ผู้ช่วยวิจัย (นิสิตโปรแกรม คหกรรมศาสตร์)	สัมภาษณ์ ถอดเทป และจำแนกข้อมูล
5	น.ส.เมย์ รุ่งเจียมสิน	ผู้ช่วยวิจัย (นิสิตโปรแกรม คหกรรมศาสตร์)	สัมภาษณ์ ถอดเทป และจำแนกข้อมูล
6	น.ส.จันทิมา เขื่องยุก	ผู้ช่วยวิจัย (นิสิตโปรแกรม คหกรรมศาสตร์)	สัมภาษณ์ ถอดเทป และจำแนกข้อมูล
7	นายณพิพัฒน์ น้อยภูธร	ผู้ช่วยวิจัย (นิสิตโปรแกรม คหกรรมศาสตร์)	สัมภาษณ์ ถอดเทป และจำแนกข้อมูล
8	นายศรัณย์ ทิพย์ธารา	ผู้ช่วยวิจัย (นิสิตโปรแกรม คหกรรมศาสตร์)	สัมภาษณ์ ถอดเทป และจำแนกข้อมูล
9	นายสุทธิพงษ์ ยุสเปรมานนท์	ผู้ช่วยวิจัย (นิสิตโปรแกรม คหกรรมศาสตร์)	สัมภาษณ์ ถอดเทป และจำแนกข้อมูล
10	นายภาคภูมิ กัลยาณคุณาวุฒิ	ผู้ช่วยวิจัย (นิสิต โปรแกรมนิเทศศาสตร์)	ถ่ายทำวีดิทัศน์และภาพนิ่ง
11	นายเจนนีกร การสมลาก	ผู้ช่วยวิจัย (นิสิต โปรแกรมนิเทศศาสตร์)	ถ่ายทำวีดิทัศน์และภาพนิ่ง
12	นายวุฒิววัฒน์ เคชเรือง	ผู้ช่วยวิจัย (นิสิต โปรแกรมนิเทศศาสตร์)	ถ่ายทำวีดิทัศน์และภาพนิ่ง

ภาคผนวก ท
ประมวลภาพกิจกรรมการวิจัย



ภาพการประชุมร่วมกับกลุ่มผู้นำชุมชนเพื่อสร้างความเข้าใจและแจ้งวัตถุประสงค์การลงพื้นที่



ภาพการสัมภาษณ์เจาะลึกภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน



ภาพการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญพิจารณาร่างสื่อและโครงการถ่ายทอด



ภาพการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญและทดลองทำอาหารพื้นบ้าน



ภาพการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์

ภาคผนวก ๕

การนำเสนอผลงานวิจัยในระดับชาติและนานาชาติ

Created by Simpo PDF Creator (unregistered version)
<http://www.simpopdf.com>



ศธ ๐๕๓๓/พิเศษ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
 อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๒๑ มกราคม ๒๕๕๓

เรียนเชิญ เสนอผลงานในการประชุมวิชาการนานาชาติ

เรียน คุณจ๋านงค์ ศรีนุมิตร

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จะจัดประชุมวิชาการนานาชาติ ร่วมกับ October ๖ University สาธารณรัฐอียิปต์ และ Kodolanyi Janos University แห่งฮังการี ในหัวข้อ Cultural Identity: Authenticity and Globalization "Lessons from East and West" ในวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ และท่าน ได้ส่งผลงานทางวิชาการมาเสนอให้คณะกรรมการพิจารณาคัดค้านั้น

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีความยินดีขอแจ้งให้ท่านทราบว่าผลงานของท่านได้รับยอมรับได้นำเสนอการประชุมวิชาการดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญท่านร่วมเสนอผลงานตามวันเวลาดังกล่าว

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชORMกิตติ ชORMมไ้ม)

รองอธิการบดีปฏิบัติราชการแทน
 อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

สำนักงานวิเทศสัมพันธ์

โทร.๐ ๕๓-๘๘๕๘๖๒

โทรสาร ๐๕๓-๘๘๕๘๖๕



Certificate of Participation

This is to certify that

Jammong Trinitiy

has participated in the

International Conference

Cultural Identity: Authenticity and Globalization

"Lessons from East and West"

At Chiang Mai Rajabhat University

On February 2, 2010

*(Asst. Prof. Dr. Ruangdet Wongka)
President of Chiang Mai Rajabhat University*

*(Prof. Dr. Ahmed Magdi Mahmoud Higaazi)
Vice-President of October 6 University*

ที่ ศธ 0564.05/1956



มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
1061 ถนนอิสรภาพ แขวงศิริบุญศรี
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร 10600

24 พฤษภาคม 2553

เรื่อง แจ้งผลการพิจารณาบทความวิจัย

เรียน นางจ๋านงค์ ตรีนมิตร

ตามที่ท่านได้ส่งบทความวิจัย เรื่อง “การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระบือ” เพื่อเข้าร่วมนำเสนอในการประชุมวิชาการระดับชาติ “การวิจัยสู่วิทยาการทางปัญญาสำหรับคนไทย” (The Research through Intellectual Sciences for Thai People) บัดนี้ บทความวิจัยของท่าน ผ่านการพิจารณา จากคณะกรรมการกลั่นกรอง (Peer Reviewers) เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ซึ่งท่านมีสิทธิ์เข้าร่วมนำเสนอผลงานวิจัยแบบบรรยาย (Oral Presentation) ในการประชุมวิชาการระดับชาติครั้งนี้ ระหว่างวันที่ 29-30 กรกฎาคม 2553 ณ โรงแรมบ้านเจ้าพระยา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร

อนึ่ง ขอให้ท่านปรับปรุงแก้ไขบทความวิจัยตามคำแนะนำของคณะกรรมการกลั่นกรองแล้วส่งบทความวิจัยที่แก้ไขปรับปรุงแล้ว กลับมาทาง E-mail: nc2010.rdibsru@gmail.com ภายในวันที่ 9 มิถุนายน 2553 เพื่อจัดทำเป็นเอกสารประกอบการประชุม และจัดพิมพ์ใน Proceedings พร้อมทั้งทำการลงทะเบียนตามแบบฟอร์มลงทะเบียน

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิพนธ์ เฮงสมบุรณ์)

รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

สถาบันวิจัยและพัฒนา

โทร. 0-2473-7000 ต่อ 1600

โทรสาร. 0-2473-7000 ต่อ 1601



มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา



มหาวิทยาลัยธนบุรี

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา และ มหาวิทยาลัยธนบุรี
 ขอมอบเกียรติบัตรฉบับนี้ไว้เพื่อแสดงว่า

นางจ่านงค์ ศรีนุมิตร

นำเสนอผลงานวิจัยภาคบรรยาย (Oral Presentation)

การประชุมวิชาการระดับชาติ

“การวิจัยสู่วิทยาการทางปัญญาสำหรับคนไทย”

(The Research through Intellectual Sciences for Thai People)

วันที่ ๒๙ – ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๓

ณ โรงแรมบ้านเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร

ให้ไว้ ณ วันที่ ๓๐ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๕๓

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุพล วุฒิสเสน)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

(นายบัญชา เกติมนี)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยธนบุรี



ที่ วช 0007/ว 5496

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
196 พหลโยธิน จตุจักร กทม. 10900

10 สิงหาคม 2553

เรื่อง แจ้งกำหนดการการเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างคุณค่าและมูลค่าผลผลิตจากงานวิจัยและสิ่งประดิษฐ์ ระหว่างงาน
" การนำเสนอผลงานวิจัยแห่งชาติ 2553 " (Thailand Research Expo 2010) กิจกรรม Highlight Stage :
Diamond Stage

เรียน นางจันทน์ ตริณมิตร

อ้างถึง หนังสือที่ วช 0007/ว 1417 ลงวันที่ 22 มิถุนายน 2553

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. กำหนดช่วงเวลาการนำเสนอในกิจกรรม Highlight Stage : Diamond Stage
 2. แนวทางการเตรียมงานสำหรับผู้นำเสนอ
 3. แบบฟอร์มแจ้งรายละเอียดสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรม

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ได้กำหนดจัดกิจกรรมการสร้าง
คุณค่าและมูลค่าผลผลิตจากงานวิจัยและสิ่งประดิษฐ์ ระหว่างงาน " การนำเสนอผลงานวิจัยแห่งชาติ 2553 "
(Thailand Research Expo 2010) และท่านได้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมนำเสนอผลงานในรูปแบบ กิจกรรม
Highlight Stage : Diamond Stage นั้น

ในกรณี วช. ขอเรียนให้ท่านทราบเกี่ยวกับกำหนดการ แนวทางการจัดเตรียมงานสำหรับผู้
นำเสนอและแบบฟอร์มแจ้งรายละเอียดสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ ขอความกรุณาจัดส่งข้อมูลให้ วช.
ภายในวันพุธที่ 18 สิงหาคม 2553 และปฏิบัติตามแนวทางพร้อมทั้งเวลาที่ วช. กำหนด ดังสิ่งที่ส่งมาด้วย 1-3
เนื่องด้วยผลงานที่นำเสนอในกิจกรรม Highlight Stage : Diamond Stage ทั้งหมด ได้มีการจัดทำผังรายการ
ไว้เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางกาญจนา ปานช้อยงาม)

รองเลขาธิการคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

ภารกิจบริหารจัดการผลงานวิจัย

โทร. 0 2561 2445 ต่อ 458.565.569



สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)
National Research Council of Thailand (NRCT)

ขอขอบเกียรติบัตรฉบับนี้ แก่

นางอำนง ศิริสุเมตฺร

เพื่อแสดงความขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการนำผลงานวิจัย เรื่อง
การถ่ายยาคูมิปัญหาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระเจี

ร่วมนำเสนอในงาน “การนำเสนอผลงานวิจัยแห่งชาติ ๒๕๕๓” (Thailand Research Expo 2010)

ให้ไว้ ณ วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๓

(ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุวิทย์ อิศริมิศรภาพ)

เลขาธิการคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

ภาคผนวก น
ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ-สกุล นางจันทน์ ศรีนุมิตร
2. วันเดือนปีเกิด วันที่ 19 ตุลาคม พ.ศ. 2506
3. ที่อยู่ 59/46 หมู่ 5 หมู่บ้านสุภาลัย ออร์คิด ปาร์ค 2 แขวงคลองขวาง เขตภาษีเจริญ กทม. 10160
4. ตำแหน่งปัจจุบัน นักวิจัย ระดับ 7
5. หน่วยงาน สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
1061 ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี กรุงเทพมหานคร 10600
โทรศัพท์ 0-2473-7000 # 1600 โทรสาร 0-2473-7000 # 1601
E-mail t-jamnong@hotmail.com โทรศัพท์มือถือ 087-914-2345
6. ประวัติการศึกษา ศศ.บ. การจัดการทั่วไป (บริหารงานบุคคล) มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
ค.ม. การบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
ประกาศนียบัตรความเป็นผู้นำทางการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 ประสบการณ์ทำงาน

อดีตรองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
อดีตรองผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
อดีตรองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
อาจารย์พิเศษสอนวิชาเทคโนโลยีบูรณาการคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
ที่ปรึกษางานวิจัยด้านการศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่นของนิสิตระดับปริญญาตรี
 - 7.2 ประสบการณ์การอบรม

2548 Attended ENS4101 University English for Academic Studies Short Course at Edith Cowan University
2548 Attended Mat4113 Research Preparation Short Course at Edith Cowan University
2549 The Lecture on “ Vietnamese Educational Background and Development” at Hochiminh City of Pedagogy
2549 การสร้างผู้ประเมินคุณภาพการศึกษา
2549 The Lecture on “Education for Locality Development” at University of The Philippines
2549 Attended SCT 4101 New Technology for Locality Development at Edith Cowan University
2549 Training Course on “ Human Resources Development for Rural Development ” University of Social Sciences and Humanities – Hanai
2550 การบริหารงานด้านพัสดุ
2550 การจัดวางระบบควบคุมภายในและการจัดทำรายงานการควบคุมภายใน
2550 การจัดทำรายงานการประเมินผลการปฏิบัติงานตามคำรับรองการปฏิบัติงานราชการ ปีงบประมาณ พ.ศ.2550
2551 การใช้สถิติเพื่อการวิจัยด้วยโปรแกรม “SPSS for Windows”
2551 เทคนิคการทำผลงานของข้าราชการและพนักงานมหาวิทยาลัย
2551 นักวิจัยที่คู่สังคมนไทย
2551 การประเมินคุณภาพการศึกษาภายในตามแนวทาง สกอ.
2551 การพัฒนานักบริหารระดับกลางของ ก.พ.
 - 7.3 ประสบการณ์วิจัย

2550 หัวหน้าโครงการวิจัย “ความพึงพอใจของผู้ใช้บัณฑิตจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
ที่สำเร็จการศึกษา ปี 2548 – 2549”
แหล่งทุนมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

- 2550 หัวหน้าโครงการวิจัย “การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา”
แหล่งทุนมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
- 2551 หัวหน้าโครงการวิจัย “สภาพความต้องการของผู้สมัครเข้าศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ปีการศึกษา 2551”
แหล่งทุนมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
- 2551 หัวหน้าโครงการวิจัย “ความพึงพอใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีต่อหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมในมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ปีการศึกษา 2551”
แหล่งทุนมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
- 2551 ผู้ร่วมวิจัยโครงการวิจัย “ความพึงพอใจของผู้ใช้บัณฑิตจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ปีงบประมาณ 2550”
แหล่งทุนมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
- 2552 หัวหน้าโครงการวิจัย “การศึกษาสภาพการวิจัยของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา”
แหล่งทุนมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
- 2552 หัวหน้าโครงการวิจัย “ความพึงพอใจของผู้ใช้บัณฑิตจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ปีงบประมาณ 2551”
แหล่งทุนมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
- 2553 หัวหน้าโครงการวิจัย “การพัฒนาศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนฝั่งธนบุรี”
ได้รับการอนุมัติทุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)
- 2554 หัวหน้าโครงการวิจัย “การมีส่วนร่วมในการจัดการการท่องเที่ยวแบบยั่งยืนของชุมชนคลองลัดมะยม และพื้นที่เกี่ยวเนื่องในฝั่งธนบุรี”
ได้รับการอนุมัติทุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)