

วิทยานิพนธ์

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง

Potential of Thai Wisdom in the Lower Central Region Local Food

นางสาวภัทราวดี ศิริอำนวยลาภ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ.2549

ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต

ปริญญา

คหกรรมศาสตร์	คหกรรมศาสตร์
สาขา	**ภาควิชา**

เรื่อง ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง

Potential of Thai Wisdom in the Lower Central Region Local Food

นามผู้วิจัย นางสาวภัทราวดี ศิริอำนวยลาภ

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ประธานกรรมการ .....

(รองศาสตราจารย์อบเชย วงศ์ทอง, วท.ม.)

กรรมการ .....

(อาจารย์สุจิตตา เรืองรัศมี, วท.ม.)

กรรมการ .....

(รองศาสตราจารย์กุลขณิษฐ์ ราเชนบุณยวัทน์, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา .....

(รองศาสตราจารย์อบเชย วงศ์ทอง, วท.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

.....

(รองศาสตราจารย์วินัย อาจคงหาญ, M.A.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 24 **เดือน** มีนาคม **พ.ศ.** 2549

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง

Potential of Thai Wisdom in the Lower Central Region Local Food

โดย

นางสาวภัทราวดี ศิริอำนวยลาภ

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต
พ.ศ. 2549

ISBN 974-16-1376-8

ภัทราวดี ศิริอำนวยลาภ 2549: ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ปริญญาคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ ประธานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์อบเชย วงศ์ทอง, วท.ม. 265 หน้า
ISBN 974-16-1376-8

งานวิจัยเรื่องศักยภาพภูมิปัญญาไทยภาคกลางตอนล่าง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้าน และศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกในกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรที่เป็นผู้สูงอายุ จำนวน 152 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบ Multi-Stage Random Sampling และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ

ผลการวิจัย พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่างที่พบมี 478 ชนิด สามารถแบ่งเป็น 4 ประเภท คือ ประเภทอาหารคาว 277 ชนิด ได้แก่ แกง ต้ม เครื่องจิ้ม ยำ ลาบ พล่า เบ็ดเตล็ด ผัด และอาหารจานเดียว ประเภทอาหารหวาน 102 ชนิด ได้แก่ นึ่ง ต้ม กวน ทอด และอบ ปิ้ง ย่าง จี่ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป 87 ชนิด ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทำแห้ง อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทอด อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล และอาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน และประเภทอาหารว่าง 12 ชนิด ได้แก่ นึ่ง และเบ็ดเตล็ด ส่วนอาหารว่างประเภทต้ม ทอด ปิ้ง และคลุกไม่พบในการวิจัยครั้งนี้

เมื่อศึกษาศักยภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง พบว่า ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ ของอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง และอาหารถนอมและการแปรรูป มีระดับสูง (ร้อยละ 100) ศักยภาพด้านกระบวนการผลิต พบว่า อาหารคาวมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับสูง (ร้อยละ 81.9) อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 74.6) ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 64.0) รองลงมาอาหารว่าง (ร้อยละ 91.7) และอาหารหวาน (ร้อยละ 18.6) ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารคาวมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 26.1) ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาไทยที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 40.7)

ภัทราวดี ศิริอำนวยลาภ
ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อประธานกรรมการ

23 / 3 / 2549

Pattharavadee Siriamnuylap 2006: Potential of Thai Wisdom in the Lower Central Region Local Food. Master of Home Economics, Major Field: Home Economics, Department of Home Economics. Thesis Advisor: Associate Professor Obcheuy Wongtong, M.S. 265 pages.
ISBN 974-16-1376-8

The objectives were to study the types of local foods and potential of Thai wisdom in source of raw materials, production process, production in commerce, healthy foods and transmission of Thai wisdom. Sampling was done by using 152 elderly members in agricultural housewife group using multi–stage random sampling and then collecting all data by interview. The statistics used to analyze the data were frequency, mean and percentage.

The research discovered 478 kinds of local foods in the Lower Central Region which could be separated into 4 groups. There were 277 kinds of main foods, such as curry, boiled foods, spicy salad, miscellaneous, fried foods and main dishes, and 102 kinds of dessert, such as steamed, boiled, deep fried, stir–mixed, and roasted food. The preserved and processed foods were divided as 87 kinds, such as salt preservation, drying preservation, frying preservation, sugar preservation, and intergrated into process preservation. The snacks were divided as 12 kinds, such as steamed foods and miscellaneous. In respect to some kinds of snack, for example, boiled, deep–fried, grilled and mixed foods, they were not found in this research.

Studying the potential of local foods in the Lower Central Region found that raw material sources of local foods, desserts, snacks, preserved foods and processed foods had high potential (100%). The side of production process had high level potential for main foods (81.9%), and preserved and processed foods (74.6%). The side of production in commerce was at middle level for preserved and processed foods (64.0%), snacks (91.7%), and desserts (18.6%). In respect of the healthy foods, the main foods (26.1%) had middle level potential. For the side of transmission of Thai wisdom, there was middle level potential for preserved and processed foods (40.7%).

Pattharavadee. Siriamnuylap. 23/3/2006

Student's signature Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้ากราบขอบพระคุณ รศ.อบเชย วงศ์ทอง ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์สุจิตตา เรืองรัศมี กรรมการที่ปรึกษาวิชาเอก รศ.ดร.กุลขณิษฐ์ ราเชนบุณยวัทน์ กรรมการที่ปรึกษาวิชารอง รศ.ดร.สุคณธ์ชื่น ศรีงาม ผู้แทนบัณฑิต และอาจารย์อำพร แจ่มผล ที่ให้คำแนะนำในการตรวจสอบ และแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสามารถสำเร็จผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณกรมส่งเสริมการเกษตรที่เอื้อเฟื้อข้อมูลในครั้งนี้ และกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรทุกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

ขอบคุณ พี่สุ พี่อ้อย พี่หยี พี่หนึ่ง เจี๊ยบ เอนก ส้ม น้องยู และ เพื่อนปริญญาตรี ปริญญาโท สำหรับกำลังใจ น้ำใจ และความช่วยเหลือต่าง ๆ ที่มีให้กัน

ขอบคุณ คุณพ่อ คุณแม่ อากู๋ และพี่ ๆ ที่ให้การสนับสนุนในทุก ๆ ด้านจนสำเร็จลุล่วงไปได้ดี

ภัทราวดี ศิริอำนวยลาภ

มีนาคม 2549

สารบัญ

หน้า

สารบัญ..... (1)
สารบัญตาราง..... (2)
สารบัญภาพ..... (5)
คำนำ..... 1
วัตถุประสงค์..... 2
ขอบเขตของการวิจัย..... 2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... 3
นิยามศัพท์..... 3
การตรวจเอกสาร..... 5
ลักษณะของภาคกลางตอนล่าง..... 5
ความหมายภูมิปัญญาไทย..... 7
อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง..... 8
อุปกรณ์และวิธีการ..... 18
ประชากร..... 18
กลุ่มตัวอย่างและการสุ่มตัวอย่าง..... 18
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 21
การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 21
การวิเคราะห์ข้อมูล..... 22
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... 24
ผลและวิจารณ์ผล..... 25
สรุป..... 72
ข้อเสนอแนะ..... 74
เอกสารและสิ่งอ้างอิง..... 76
ภาคผนวก..... 82
ภาคผนวก ก..... 83
ภาคผนวก ข..... 102
ภาคผนวก ค..... 262

สารบัญตาราง

ตารางที่ **หน้า**

1	อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง.....	25
2	ประเภทอาหารพื้นบ้าน…….....	32
3	จำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้าน…….....	34
4	ส่วนประกอบหลักเครื่องแกงชนิดต่าง ๆ	38
5	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน.....	43
6	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารคาว…….....	43
7	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารว่าง.....	45
8	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารหวาน.....	45
9	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป.....	46
10	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน.....	48
11	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารคาว.....	49
12	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป.....	51
13	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารหวาน.....	52
14	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารว่าง.....	53
15	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหาร พื้นบ้าน.....	54
16	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหาร พื้นบ้าน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป.....	55

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่ **หน้า**

17 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารว่าง..... 56

18 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ ประเภทอาหารหวาน..... 56

19 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารคาว..... 57

20 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน..... 59

21 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารคาว..... 60

22 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป..... 62

23 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านภาคเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารว่าง..... 63

24 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารหวาน..... 63

25 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน..... 66

26 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป..... 67

27 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารคาว..... 68

28 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารว่าง..... 69

29 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารหวาน..... 69

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่ **หน้า**

ข1	ส่วนประกอบหลัก และขั้นตอนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง.....	99
ข2	ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ประเภทอาหารคาว	208
ข3	ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ประเภทอาหารหวาน.....	235
ข4	ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ประเภทอาหารว่าง	244
ข5	ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป.....	246
ค1	รายชื่อจังหวัด กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร สถานที่ตั้ง.....	255
ค2	รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ของกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร.....	260

สารบัญภาพ

ภาพที่ **หน้า**

1 แผนที่ภาคกลางตอนล่าง……... 6

ภาพผนวกที่

ก1 แบบสัมภาษณ์ ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง..... 84
ก2 แบบสัมภาษณ์ส่วนประกอบหลัก และขั้นตอนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง..... 85
ก3 แบบสัมภาษณ์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง..... 86
ก4 แกงเผ็ดหมูมันเทศ..... 87
ก5 แกงเผ็ดหมูมะเขือพวง..... 87
ก6 แกงเผ็ดก้านคูน..... 87
ก7 แกงเผ็ดหมูฟักทอง..... 87
ก8 แกงคั่วมะระขี้นก..... 87
ก9 แกงหัวปลาร้าหัวตาล..... 87
ก10 แกงคั่วขี้เหล็ก..... 88
ก11 แกงเลียงหน่อกะลา..... 88
ก12 แกงส้มบอน..... 88
ก13 แกงส้มหน่อกะลา..... 88
ก14 แกงส้มก้านคูน..... 88
ก15 แกงส้มฟักทอง..... 88
ก16 แกงส้มมะตาด..... 89
ก17 ต้มจืดดอกขจร..... 89
ก18 ต้มจืดผักหวาน..... 89
ก19 ต้มหวานหอยปากเป็ด..... 89
ก20 ผัดผัดหวาน..... 89
ก21 ผัดผักดอกขจร..... 89
ก22 น้ำพริกปลาทู..... 90

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่ **หน้า**

ก23 น้ำพริกปลาร้า..... 90
ก24 น้ำพริกไข่ปูทะเล..... 90
ก25 ปลาร้าสับ..... 90
ก26 ยำใบบัวบก..... 90
ก27 ยำส้มโอ..... 90
ก28 ทอดมันหน่อกะลา..... 91
ก29 หมี่กรอบ..... 91
ก30 ข้าวมันส้มตำ..... 91
ก31 ขนมจ่ามงกุฎ..... 91
ก32 จ่ามงกุฎโบราณ..... 91
ก33 ขนมผักกาด..... 92
ก34 ขนมเสน่ห์จันทร์..... 92
ก35 ขนมทองเอก..... 92
ก36 ข้าวตู..... 92
ก37 ข้าวเหนียวแก้ว..... 92
ก38 ข้าวเหนียวแดง..... 92
ก39 ขนมหันตรา..... 93
ก40 ขนมไข่ปลา..... 93
ก41 ขนมเรไร..... 93
ก42 ขนมดอกโสน..... 93
ก43 ขนมดอกดิน..... 93
ก44 ขนมดอกจอก..... 93
ก45 ขนมทอง..... 94
ก46 ขนมวง..... 94
ก47 ขนมปิ้ง..... 94
ก48 ขนมเกสรลำเจียด..... 94
ก49 กะปิ..... 94

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่ **หน้า**

ก50	ปลาส้มฟัก	94
ก51	ปลาร้า	95
ก52	หอยดอง	95
ก53	เต้าเจี๊ยว	95
ก54	มะม่วงดอง 3 รส	95
ก55	มะขามแก้ว 4 รส	95
ก56	มะดันแช่อิ่ม	95
ก57	ลูกตำลึงแช่อิ่ม	96
ก58	ลูกขี้กาแช่อิ่ม	96
ก59	กระจับในน้ำเชื่อม	96
ก60	ลูกตาลในน้ำเชื่อม	96
ก61	หมูทุบ	96
ก62	กล้วยอบแผ่น	96
ก63	น้ำพริกนรกปลาย่าง	97
ก64	น้ำพริกเผาป่า	97
ก65	น้ำตาลอ้อย	97
ก66	น้ำตาลโตนด	97

เรื่อง

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง

Potential of Thai Wisdom in the Lower Central Region Local Food

คำนำ

ภาคกลางของประเทศไทยนั้นมีชัยภูมิที่ได้ชื่อว่าเป็นเมือง “อู่ข้าวอู่น้ำ” ที่สำคัญแห่งหนึ่ง (เอกวิทย์, 2544) มีสภาพภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่มที่มีหนอง บึง แม่น้ำเป็นส่วนใหญ่ (ทัศนีย์, 2544) เหมาะแก่การทำอาชีพเกษตรกรรม ผลิตอาหารเลี้ยงประชากรได้จำนวนมาก (กรรณิการ์ และนันทา, 2542) ความสมบูรณ์ของผืนแผ่นดินและน้ำเป็นปัจจัยสำคัญที่ยังส่งผลให้เกิดภูมิปัญญาทางการเกษตร โภชนาการ และการดำรงชีพที่สอดคล้องกับธรรมชาติแวดล้อม ดังนั้น ภูมิปัญญาชาวบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นเรื่องที่ได้มีการกล่าวถึง และมีความสำคัญอย่างมาก สังคมไทยมีมรดกทางปัญญาสะสมขึ้นมา (เอกวิทย์, 2544) จากประสบการณ์ของชีวิต สังคม และในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน และมีการถ่ายทอดสืบต่อกันมาเป็นวัฒนธรรม (เสรี, 2536) เกษตรกรรมพื้นบ้านที่เกิดขึ้นในทั่วทุกภาคนั้นมีกรรมวิธีในการดำเนินการแตกต่างกันออกไปเช่น การปลูกข้าว ปลูกผัก ล้วนเป็นกรรมวิธีที่เรียนรู้จากธรรมชาติทั้งสิ้น เช่นเดียวกับที่ใดมีความหลากหลายทางชีวภาพมาก ย่อมหมายถึง มีวัตถุดิบต่าง ๆ มากที่นั่นย่อมมีการปรุงแต่งอาหารได้อย่างหลากหลาย (กรมการแพทย์, 2540) ทั้งนี้เพราะเครื่องปรุงหรือส่วนประกอบที่นำมาใช้ประกอบอาหารต่างกัน

การประกอบอาหารในแต่ละท้องถิ่นจะอาศัยธรรมชาติรอบตัว และเป็นไปอย่างง่าย ๆ มีการถ่ายทอดเทคนิควิธีจากรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง โดยไม่มีตำรับตำรา แม้อาหารพื้นบ้านจะดูเรียบง่าย แต่ในความเรียบง่ายของอาหารแต่ละท้องถิ่นนั้นจะมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันออกไป (กรรณิการ์ และนันทา, 2542) คนภาคกลางนิยมรับประทานข้าวเจ้าเป็นหลัก ส่วนกับข้าวที่เป็นอาหารพื้นบ้านมีความหลากหลายมากกว่าภาคอื่น ๆ อาหารหลายชนิดดัดแปลงมาจากอาหารท้องถิ่นภาคอื่น ๆ ทั้งในแง่การเตรียม การปรุง และรสชาติ (บัญชา, 2544) ก่อให้เกิดวิวัฒนาการทางวัฒนธรรมในการปรุงแต่งอาหารเกิดขึ้น อาหารไม่ใช่เป็นเพียงแค่บ่งบอกวัฒนธรรมเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องบ่งชี้ให้เห็นถึงศักยภาพภูมิปัญญาไทยที่นำอาหารพื้นบ้านเหล่านั้นมาส่งเสริมด้าน

สุขภาพ ให้แข็งแรงต้านโรคภัยไข้เจ็บ (กรมการแพทย์, 2540) นำมาผลิต และจำหน่าย เพื่อให้เกิดรายได้มากขึ้น จึงเห็นสมควรที่จะศึกษาถึงประเภทอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ศักยภาพภูมิปัญญาไทย ด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่างในด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ตลอดจนการถ่ายทอดภูมิปัญญา เพื่อได้องค์ความรู้ส่งเสริมให้มีการบริโภค สืบทอดกระบวนการผลิต และการผลิตในเชิงพาณิชย์

วัตถุประสงค์

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง
2. ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่างในประเด็น
   - 2.1 แหล่งวัตถุดิบ
   - 2.2 กระบวนการผลิต
   - 2.3 การผลิตในเชิงพาณิชย์
   - 2.4 การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
   - 2.5 การถ่ายทอดภูมิปัญญา

ขอบเขตในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารไทยพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ที่มีลักษณะเด่นเป็นเอกลักษณ์ ในประเด็นแหล่งของวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา โดยการสัมภาษณ์กลุ่มแม่บ้าน

เกษตรกร ซึ่งผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ 50 ปีขึ้น ที่มีความรู้ หรือความรอบรู้ในเรื่องอาหารพื้นบ้าน และมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตภาคกลางตอนล่างที่ทำการศึกษาจำนวน 152 คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ดังนี้

1. เกิดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง
2. มีการสืบทอดกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง
3. นำไปสู่การสร้างอาชีพการผลิตอาหารพื้นบ้าน
4. นำไปสู่การส่งเสริมการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
5. เป็นแนวทางในการอนุรักษ์ และสนับสนุนภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นมากขึ้น

นิยามศัพท์

กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หมายถึง กลุ่มที่เกิดจากการการรวมตัวของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป จัดตั้งโดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ และบุคคลในกลุ่มส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก

ภูมิปัญญา หมายถึง พื้นความรู้ความสามารถ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

ศักยภาพ หมายถึง คุณสมบัติที่มีแฝงอยู่ในสิ่งต่าง ๆ อาจทำให้พัฒนาหรือปรากฏเป็นสิ่งที่ประจักษ์ได้ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ในงานวิจัยนี้จะครอบคลุมถึงศักยภาพอาหารพื้นบ้านในด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา

ศักยภาพภูมิปัญญา หมายถึง พลัง ความสามารถในการผลิต จำหน่าย เผยแผ่ ทำให้คงอยู่และการถ่ายทอด

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ประกอบ หรือปรุงโดยใช้วัตถุดิบที่มีตามธรรมชาติ หรือหาได้ในท้องถิ่นนั้น และคนในท้องถิ่นนั้นนิยมรับประทาน

แหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง แหล่งของวัตถุดิบจากพืชผักและเนื้อสัตว์ ซึ่งสามารถหาได้ในท้องถิ่นนั้น หรือมีในบริเวณใกล้เคียง และวัตถุดิบบางครั้งต้องหาจากท้องถิ่นอื่น

กระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง ขั้นตอนในการผลิตอาหารพื้นบ้าน ซึ่งขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารมีทั้งผลิตได้ง่าย ผลิตค่อนข้างง่าย และผลิตได้ยาก

การผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง การทำอาหารพื้นบ้านนั้นออกมาขายนอกเหนือจากการทำไว้เพื่อรับประทาน

อาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่มีพืชผักสมุนไพรมากและมีปลาเป็นส่วนประกอบหลัก มีพลังงานต่ำ

การถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง การสืบทอดถ่ายทอดที่มีต่อ ๆ กันมาหลายชั่วอายุคน ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่

การตรวจเอกสาร

ลักษณะของภาคกลางตอนล่าง

ภาคกลางเป็นภาคที่มีภูมิศาสตร์เหมาะสม มีประชากรสูงสุดโดยรวมพื้นที่อันเป็นที่ตั้งของจังหวัดมากกว่าภูมิภาคอื่น ๆ พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นบริเวณดินดอนสามเหลี่ยม (เสาวภา, 2538) ประกอบด้วยที่ราบลุ่มแม่น้ำ อันเกิดจากการทับถมของ เศษหิน ดิน กรวด ทราย และตะกอนที่ถูกกระแสน้ำพัดพามาทับถมกัน จนกลายเป็นพื้นที่ราบขยายกว้างออกไป (วรรณา, 2539) เป็นบริเวณที่มีอากาศร้อน และปริมาณฝนน้อย เพราะล้อมด้วยภูเขาเป็นรูปเกือกม้า (ยุพดี, 2544) มีแม่น้ำสำคัญหลายสายไหลผ่าน เช่น แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำแม่กลอง แม่น้ำบางปะกง (กรมศิลปากร, 2525) นอกจากนี้ยังมีลำคลอง หนอง บึง และมีพื้นที่บางส่วนติดชายฝั่งทะเล ที่ราบภาคกลางตอนล่างประกอบด้วย 15 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดชัยนาท สิงห์บุรี ลพบุรี อ่างทอง สมุทรสงคราม สมุทรสาคร สมุทรปราการ สระบุรี นครปฐม ปทุมธานี สุพรรณบุรี พระนครศรีอยุธยา นครนายก นนทบุรี กรุงเทพมหานคร (สุรศักดิ์, 2542) ขอบเขตของพื้นที่ภาคกลางตอนล่างแสดงในภาพที่ 1 (กองวางแผนโครงการ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 2540)

สภาพภูมิอากาศจะมี 3 ฤดู คือ ฤดูร้อน อากาศจะร้อนมาก เริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม จนถึงเดือนเมษายน ต่อไปเป็นฤดูฝนเริ่มตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายน ฤดูนี้ฝนจะตกมาก จะได้น้ำฝนพอเพียง เพราะมีคลอง หนอง บึง และเขื่อนกั้นน้ำสามารถกักเก็บไว้ใช้ได้ ฤดูหนาวซึ่งเริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคม จนถึงเดือนกุมภาพันธ์ อากาศจะหนาว แต่ภาคกลางนั้นจะไม่หนาวมาก (สุวัฒนา, 2546)



ภาพที่ 1 แผนที่ภาคกลางตอนล่าง
ที่มา: กองวางแผนโครงการ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

อาชีพส่วนใหญ่ของประชากรในภาคนี้ ได้แก่ การกสิกรรม ทำนา ทำสวน การประมง และการอุตสาหกรรมต่าง ๆ (กรมศิลปากร, 2525) ภาคกลางมีความอุดมสมบูรณ์เป็นแหล่งเพาะปลูกพืชที่สำคัญ เช่น ข้าวโพด ข้าวเจ้า ถั่วต่าง ๆ ผัก และมีการทำประมงที่ก้นอ่าวไทย (ยุพดี, 2544) นอกจากนี้ยังมีความสะดวกต่อการทำมาหากิน การตั้งหลักแหล่ง และการดำรงชีพที่เหมาะสม ด้วยเหตุนี้ภาคกลางจึงเป็นที่รวมของการตั้งหลักแหล่งของคนหลากหลายชาติ ได้แก่ คนไทย มอญ ญวน ลาว ฯลฯ คนเหล่านี้ได้นำเอาวัฒนธรรม ความเชื่อ ศาสนา ภาษา และธรรมเนียมประเพณีของชาติตนเข้ามา แต่ได้มาหลอมรวมเป็นคนไทยแห่งสยามประเทศ ทำให้วิถีชีวิตของคนไทยในภาคกลางมีความหลากหลายมากมาย ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มชนที่มีวัฒนธรรมข้าวเป็นวิถีหลักของชีวิตทั้งสิ้น การเข้ามาอยู่รวมกันในภาคกลางจึงเป็นความสะดวก และสอดคล้องกันที่พกพาเอาวิถีการผลิต การบริโภค ความเชื่อ และพิธีกรรม ที่มีลักษณะพ้องรับกันเข้ามา และมีผลเป็นการผสมผสานคลุกเคล้าเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ตลอดมา ด้วยเหตุนี้ภูมิปัญญาภาคกลางจึงเกิดขึ้น และมีการพัฒนาการตลอดมา (เอกวิทย์, 2544)

ความหมายภูมิปัญญาไทย

ภูมิปัญญา (Wisdom) หรือ ภูมิปัญญาชาวบ้าน (Popular wisdom) หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local wisdom) นับเป็นความคิดทางสังคมที่สำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งสังคมขนาดใหญ่พอควร และดำรงอยู่ได้ยาวนานขนาดหนึ่งย่อมจะต้องมีด้วยกันทุกสังคมได้มีผู้ให้ความหมายภูมิปัญญาในแง่มุมต่าง ๆ ได้ดังนี้

เสรี (2536) ให้ความหมายของภูมิปัญญาว่า เป็นพื้นเพรากฐานของความรู้ของชาวบ้าน หรือความรอบรู้ของชาวบ้านที่เรียนรู้ และมีประสบการณ์สืบต่อกันมา ทั้งทางตรง คือ ประสบการณ์ด้วยด้วยตนเอง หรือทางอ้อม ซึ่งเรียนรู้จากผู้ใหญ่หรือความรู้สะสมที่สืบต่อกับมา

วิลาสวงศ์ (2541) กล่าวว่า ภูมิปัญญา เริ่มต้นจากธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม หล่อหลอมเป็นประสบการณ์ และการรู้จักทำด้วยตนเอง จนก่อให้เกิดภูมิปัญญา และจะขยายตัวเมื่อได้รับสิ่งใหม่ ๆ จากภายนอก

เอกวิทย์ (2545) ให้ความหมายว่า เป็นความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ ความเชื่อ และพฤติกรรมที่สั่งสมไว้อันเป็นผลจากการปรับตัวของมนุษย์ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

เสน่ห์ (2532) ได้ให้ความหมายว่า ภูมิปัญญาเป็นกระบวนการทางปัญญา ความคิด เพื่อแสวงหาองค์ความรู้ของชุมชนในท้องถิ่น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงกระแสความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างธรรมชาติ จิตใจและพฤติกรรม สังคม องค์กรและวัฒนธรรม ชุมชนเศรษฐกิจ เทคโนโลยีการผลิต และในที่สุดการพึ่งตนเอง

เสรี (2536) ยังแบ่งภูมิปัญญาออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะที่เป็นนามธรรม เป็นโลกทัศน์ ชีวทัศน์ เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย คุณค่าและความหมายของทุกสิ่งในชีวิตประจำวัน และลักษณะที่เป็นรูปธรรม เป็นเรื่องเกี่ยวกับเฉพาะด้านต่าง ๆ เช่นการทำมาหากิน หัตถกรรม การเกษตร และอื่น ๆ

ชาวบ้านตามชนบทส่วนใหญ่ถิ่นที่อยู่จะแวดล้อมไปด้วยธรรมชาติและทรัพยากรธรรมชาติเป็นส่วนมาก ซึ่งมีวิถีการดำเนินชีวิตท่ามกลางสิ่งแวดล้อมมาช้านาน การดำเนินชีวิตของชาวบ้านนั้นอาหารจัดได้ว่าเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิต ซึ่งปกติแล้วคนทั้งหลายต้อง “กินอาหาร” เพื่อ

การดำรงชีพ ความต้องการอาหารสำหรับการบริโภคอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ทำให้เกิดภูมิปัญญาในส่วนนี้ขึ้น จุลทัศน์ (2542) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. ความรู้ในการแสวงหาอาหาร นับแต่การแสวงหาแหล่งอาหาร การสร้างแหล่งอาหาร การสร้างเครื่องมือ และวิธีการหาอาหาร เป็นต้น
2. ความรู้ในการคัดสรรสิ่งที่ใช้เป็นอาหารบริโภคได้ หรือบริโภคไม่ได้ กับความรู้ในการเลือกอาหารที่เหมาะสมแก่การบริโภคตามฤดูกาล
3. ความรู้ในวิธีการทำ และการปรุงอาหารสำหรับบริโภคเป็นประจำแต่ละวันหรือในเทศกาลต่าง ๆ
4. ความรู้ในการจัดหาทำเครื่องมืออุปกรณ์ในการประกอบอาหาร การจัดระเบียบในการใช้ภาชนะใส่อาหาร การจัดระเบียบวิธีการกินตลอดจนคติความเชื่อในการบริโภคอาหาร
5. ความรู้ในการถนอมอาหารรักษาอาหาร ความรู้ในการแปรรูปอาหาร การเตรียม และสะสมเสบียงเป็นต้น

ดังนั้นภูมิปัญญาส่วนนี้จัดได้ว่าเป็นการสนองความต้องการ ซึ่งให้ได้มาเพื่อการบริโภค การอยู่รอดของชีวิต ทำให้ชาวบ้านตามท้องถิ่นได้รู้จักการแสวงหาอาหาร การรู้จักเลือกบริโภค ซึ่งอาหารที่หาได้นั้นจะมีทั้งพืชและสัตว์ที่หาได้ตามท้องถิ่น และมีอยู่ในธรรมชาติทั้งสิ้น

อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง

ความหมายของอาหารพื้นบ้าน

อาหาร หมายถึง ของกิน เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต และคำว่า พื้นบ้าน หมายถึง เฉพาะถิ่น ในทำนองเดียวกันคำว่า พื้นเมือง หมายถึง เฉพาะท้องที่ เฉพาะเมือง (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2542) ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า อาหารพื้นบ้าน หมายถึง ของกินที่มีในเฉพาะถิ่น หรือเฉพาะท้องที่นั้น ซึ่งบรรพบุรุษนั้นได้คิดได้จัดรูปแบบอาหารการกินได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารพื้นบ้านซึ่งเป็นวัฒนธรรมของคนไทยในท้องถิ่นที่ถูกบอกเล่า และถ่ายทอดต่อ ๆ กันมาว่าอะไรควรรับประทานกับอะไร ซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้อนประสบการณ์ และภูมิปัญญาของท้องถิ่นนั้น (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2540) โดยคำนึงถึงสภาพลมฟ้าอากาศและผลดีต่อสุขภาพอนามัย (สุกัญญา, 2544) จากสภาพภูมิประเทศของภาคกลางเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำ ลำคลอง หนองบึงมากมาย กลายเป็นแหล่งอาหารทั้งพืชผักนานาชนิดและสัตว์ อีกทั้งยังมี

พื้นที่บางส่วนติดชายฝั่งทะเล ทำให้ได้วัตถุดิบในการปรุงแต่งอาหารที่หลากหลายมากขึ้น และรสชาติของอาหารนั้นมีการผสมผสานของหลากหลายรส ทั้งรสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด ซึ่งมีความแตกต่างไปจากภาคอื่น ๆ (บริษัทไทยประกันชีวิต, 2545) และรสชาติอาหารนั้นมักถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมของแต่ละสังคมด้วย

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ประกอบ หรือปรุงโดยใช้วัตถุดิบที่มีตามธรรมชาติ หรือหาได้ในท้องถิ่นนั้น และคนในท้องถิ่นนั้นนิยมรับประทาน

<u>ประเภทของอาหาร</u>

1. อาหารคาว

1.1 ประเภทแกง แยกเป็นแกงที่ใส่น้ำพริกแกง ใส่กะทิ ที่มีรสนำ 2 รส คือ เค็มและหวาน เช่น แกงเผ็ดไก่ แกงเขียวหวานเนื้อ ที่มี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม และหวาน เช่น แกงหมูเทโพ ส่วนแกงกะทิที่ไม่ใส่น้ำพริกแกง เช่น ต้มกะทิสายบัว นอกจากนี้ยังมีแกงที่ใส่น้ำพริกแกงไม่ใส่กะทิ เช่น แกงป่า แกงส้ม และที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง เช่น ต้มส้มต่าง ๆ แกงเลียง (บัญชา, 2544)

1.2 ประเภทยำ-พล่า มีลักษณะคล้ายสลัดผักของชาวตะวันตก แต่ปรุงรสให้มีรสจัด แยกได้เป็นชนิดที่มีรสหวาน นำโดยมีส่วนประกอบของกะทิ เช่น ยำถั่วพู ยำหัวปลี ชนิดที่มีรสเปรี้ยวนำ ได้แก่ ยำใหญ่ และยำที่ใช้เนื้อเป็นส่วนประกอบกับผักที่เป็นส่วนแต่งรสและกลิ่น เช่น ยำปลาหมึก ยำใหญ่ เป็นต้น (บัญชา, 2544)

1.3 ประเภทผัด มีทั้งผัดจืดและผัดเผ็ด ผัดจืดมีส่วนประกอบหลักเป็นผักและเนื้อนานาชนิด ส่วนผัดเผ็ดจะใช้เนื้อที่ต้องการผัดกับพริกสด พริกแห้ง หรือน้ำพริกแกง เช่น ผัดเผ็ดปลาดุก พะแนงเนื้อ เป็นต้น (บัญชา, 2544)

1.4 ประเภทเครื่องจิ้ม เป็นกับข้าวที่มีทั้งเผ็ดและเค็ม แบ่งออกเป็นน้ำพริก ที่มีรสเผ็ด เค็ม หวาน เปรี้ยว (บัญชา, 2544) ได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง กะปิคั่ว และหลน ได้แก่ ปลาร้าหลน เต้าเจี้ยวหลน ฯลฯ (วันดี, 2537) เครื่องจิ้มนี้รับประทานกับเครื่องเคียง ได้แก่ ปลา ไข่ กุ้ง เช่น ปลาย่าง ปลาทอด ปลานึ่ง หรือ ไข่เจียว ไข่ต้ม ปลาสลิดทอด หมูหวาน แตงกวา มะเขือ ใบชะพลู หัวปลี ขมิ้นขาว ใบกระถิน ฯลฯ (ทัศนีย์, 2544)

1.5 ประเภทเบ็ดเตล็ด เป็นอาหารที่ใช้วิธีการหุงต้มที่ต่าง ๆ กัน แบ่งกลุ่มได้ตามวิธีการหุงต้มได้แก่ ทอด นึ่ง เผา ปิ้ง ย่าง โดยอาหารเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นเครื่องเคียงในสำรับ (ทัศนีย์, 2544)

1.6 อาหารจานเดียว เป็นอาหาคาวที่ไม่ต้องจัดเป็นสำรับ ปรุงเสร็จได้ในเวลาสั้น ๆ กินได้สะดวกรวดเร็ว ซึ่งจะอยู่ในรูปของข้าวแกง หรือข้าวราดแกง ขนมจีนน้ำยา ขนมจีนซาวน้ำ ข้าวยำ ข้าวผัด เป็นต้น (ทัศนีย์, 2544)

2. อาหารว่าง เป็นอาหารระหว่างมื้อ ซึ่งคนในภาคกลางทำรับประทานนั้นแบ่งได้เป็น ของนึ่ง ของต้ม ของทอด ของปิ้ง ของคลุก และเบ็ดเตล็ด โดยเป็นทั้งอาหารคาว และอาหารหวาน เช่น สาคูไส้หมู ปั้นขลิบนึ่ง-ทอด ข้าวเกรียบปากหม้อ ข้าวแช่ ข้าวเม่าทอด เป็นต้น และยังประกอบด้วยผลไม้สดตามฤดูกาล หรือผลไม้ลอยแก้ว ซึ่งเป็นที่นิยมในช่วยฤดูที่มีอากาศร้อน (จุลทัศน์, 2539)

3. อาหารหวาน หรือขนมหวาน หรือขนมของไทย ตามปกติคนสมัยก่อนไม่นิยมรับประทานของหวานหลังประจำวัน แต่จะรับประทานตามโอกาส และเทศกาลต่าง ๆ ที่มีงานทำบุญหรือทำตามประเพณี (สุทธาสินี, 2545) แต่ในปัจจุบันจะเสิร์ฟหลังกินอาหารคาวเสร็จ หรือใช้เสิร์ฟระหว่างมื้อเป็นอาหารว่าง (ทัศนีย์, 2544)

4. อาหารถนอมและแปรรูป เป็นการเก็บรักษาอาหารไว้ได้นานโดยไม่เกิดการเสื่อมเสีย ซึ่งเกิดจากพัฒนาในระดับครัวเรือนไปสู่ระดับอุตสาหกรรม ที่มีการแปรรูปด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ โดยการทำแห้ง โดยการทอด โดยการใช้น้ำตาล โดยการใช้ความร้อน และโดยการใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน

<u>แหล่งวัตถุดิบ</u>

วัตถุดิบอาหาร หมายถึง วัตถุดิบอาหารที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หรือมีการปลูกในท้องถิ่นนั้น ๆ แต่เป็นวัตถุที่เกิดขึ้นเองจากแหล่งธรรมชาติ หรือป่า และได้มีการเก็บเกี่ยววัตถุดิบเพื่อบริโภค

จากความอุดมสมบูรณ์ของภาคกลาง ที่เต็มไปด้วยอาหารการกิน ทำให้ชาวบ้านสามารถหาอาหารต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีการทางตรง เช่น การหาอาหารจากธรรมชาติ คือได้ของจากป่า หรือการเพาะปลูกเลี้ยงสัตว์ หรือด้วยวิธีการทางอ้อม เช่น การซื้อหาวัตถุดิบจากตลาด (พัทยา, 2530)

นอกจากนี้วัตถุดิบบางอย่างอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี และอาจซื้อได้ตามแหล่งอาหารต่าง ๆ แต่บางอย่างมีเฉพาะฤดูเท่านั้น (สมชาย และคณะ, 2525) ก่อนจะเป็นอาหารให้บริโภคได้นั้นต้องมีการแปรรูปหรือปรุงแต่งให้เหมาะกับสภาพการบริโภคของแต่ละสังคม

1. ผักพื้นบ้าน

ในอดีตชาวบ้านอาศัยการบริโภคผักพื้นบ้านในท้องถิ่น ได้เรียนรู้การใช้ประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้าน และถ่ายทอดประสบการณ์ไปสู่ลูกหลาน แสงโสม (2542) ได้ให้ความหมายของผักพื้นบ้านคือ พรรณพืชผักพื้นบ้าน หรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภค วัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติอัน ได้แก่ ป่าเขา หนองบึง แม่น้ำ และลำธาร หรือจากสวน ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้าน เพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภค และเป็นอาหารพื้นบ้าน เมื่อนำผักเหล่านี้มาประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีของแต่ละท้องถิ่น

ชาวบ้านตามท้องถิ่นต่าง ๆ นิยมนำผักมารับประทานกับน้ำพริก โดยรู้จักนำส่วนต่างของพืชมาใช้ในการประกอบอาหารทั้งใบ ดอก เปลือก ผล เมล็ด ลำต้น เช่น ตำลึง มะรุม ยอดสะเดา ดอกโสน อย่างเช่น ฟักข้าว ซึ่งกินได้ทั้งยอด ใบอ่อน และผลอ่อน นำมาใส่แกงเลียงหรือลวกจิ้มน้ำพริก (เพ็ญนภา, 2542) ซึ่งสามารถนำมาบริโภคเป็นผักสุกและผักดิบ โดยการต้ม การลวก การหลาม การหมัก การชุบแป้งทอด ฯลฯ ที่หาได้ในท้องถิ่น นอกจากนี้ ผักบางชนิดยังนำมาดองเป็นผักดิบรับประทานน้ำพริก (ปพาณี, 2542) จากการสำรวจผักพื้นบ้าน (จารุวรรณ, 2525) พบว่าภาคกลางมีผักพื้นบ้านทั้งหมด 127 ชนิด อาจแบ่งผักที่นิยมบริโภคออกเป็น 3 ชนิด คือ ผักในน้ำ เช่น สายบัว ไหลบัว ผักกะเฉด ผักบุ้งไทย ผักตับเต่า แพงพวยน้ำ ฯลฯ ผักที่ปลูกบนดิน เช่น ชะอม ฟักทอง บวบ ใบยอ ดอกแค มะเขือต่าง ๆ หน่อไม้ ฯลฯ และผักที่ใช้ปรุงแต่งกลิ่น เช่น ใบโหรพา ใบกระเพรา ใบแมงลัก ใบมะกรูด ผักชี ต้นหอม เป็นต้น

กัลยา (2538) อาหารจากผักพื้นบ้านเขตภาคกลางตอนใต้ พบว่า ผักพื้นบ้านในเขตภาคกลางตอนใต้ที่ประชาชนนำมาบริโภคมี 77 ชนิด ขึ้นในเขตน้ำจืด 73 ชนิด ขึ้นในเขตน้ำเค็มหรือน้ำกร่อย 4 ชนิด ด้านคุณค่าทางอาหาร ยอดแคและผักขมทะเลให้ธาตุแคลเซียมสูง แพงพวยและดอกจากให้ธาตุฟอสฟอรัสสูง ยอดบวบหอมและผักเบี้ยทะเลให้ธาตุเหล็กสูง ยอดมะรุมและชะครามให้วิตามินเอสูง เมื่อนำผักมาประกอบอาหารด้วยการผัดและชุบแป้งทอด ยอดบวบหอมผัดและผักขมทะเลผัด ได้รับความชอบสูงสุด และยอดบวบหอมชุบแป้งทอดได้รับความชอบรวมสูงสุด รองลงมา คือ ยอดแคและแพงพวยชุบแป้งทอด

1. เนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ที่นำมาเป็นอาหารมีทั้งสัตว์บก สัตว์น้ำ และสัตว์ปีก ที่นิยมรับประทานกัน ได้แก่ เนื้อหมู วัว ไก่ และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ที่อยู่ในนาหรือหนองใกล้บ้าน (ทัศนีย์, 2544) ได้แก่ ปลาดุก ปลาช่อน ปลาหมอ ปลากระดี่ ปลาไหล ปลาทะเล เช่น ปลาดุกทะเล ปลาตาเดียว ปลาทู ปลากระเบน (สุวัฒนา, 2546) นอกจากนี้ยังมีปลาหลายชนิดที่อาศัยอยู่ในแหล่งน้ำภาคกลาง ได้แก่ ปลาสร้อย ปลาตะเพียน ปลาสวาย ปลาเทโพ ปลาหลด ปลากด ปลาเบี้ยว ปลาเนื้ออ่อน ปลาชะโด ฯลฯ และยังมีสัตว์อื่น ๆ ได้แก่ กุ้ง หอย ปู กบ เขียด ฯลฯ เมื่อเหลือกินเหลือใช้จะมีวิธีการแปรรูปอาหารเพื่อเก็บไว้บริโภคได้ยาวนาน ซึ่งเป็นวิธีการดำรงชีพให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ในฤดูฝนธัญญาหารต่าง ๆ เจริญเติบโตได้ดี จึงมีอย่างอุดมสมบูรณ์ ขณะที่ฤดูหนาว และฤดูร้อนอากาศแห้งแล้ง เนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลามีน้อย จึงมีการแปรรูปในรูปแบบต่าง ๆ (นิตยา, 2542) เช่นนำเนื้อสัตว์ไปตากแห้งเป็นเนื้อเค็ม ปลาเค็ม (ปลาต่าง ๆ ใส่เกลือแล้วตากแห้ง) หรือ หมักเป็นปลาร้า ปลาเจ่า ปลาส้ม ส้มฟัก ปลาย่าง กุ้งแห้ง (กุ้งหลวง) กะปิ (กุ้งฝอย) น้ำปลา (ปลาสร้อย) เป็นต้น (ทัศนีย์, 2544)

2. เครื่องปรุงรส

รสชาติอาหารพื้นบ้านแต่ละอย่างนั้นมีรสชาติเฉพาะตัว โดยทั่วไปมีสามรสคือ เปรี้ยว เค็ม หวาน บางชนิดมีเผ็ด การใช้เครื่องปรุงรสต่าง ๆ จะแตกต่างกันออกไปตามชนิดของอาหาร รสเค็มได้จากเกลือ น้ำปลา นอกจากนี้รสเค็มยังได้จากอาหารหมัก หรือดอง เช่น กะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว ฯลฯ (วราภรณ์, 2542) รสหวานจาก น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโตนด น้ำตาลงบ น้ำตาลทรายแดง รสเปรี้ยวจากน้ำส้มสายชู น้ำมะนาว น้ำมะกรูด น้ำมะขามเปียก (สุวัฒนา, 2546) และยังอาศัยรสชาติจากเนื้อของผลไม้และใบที่ให้รสเปรี้ยว เช่น สับปะรด ตะลิงปลิง มะม่วงสับ มะดันซอย ใบมะขามอ่อน ใบส้มป่อย เป็นต้น (วราภรณ์, 2542) รสเผ็ดได้จากพริกขี้หนู พริกชี้ฟ้าสด พริกไทย ขิง และข่า (สุวัฒนา, 2546) (ราตรี, 2535) ซึ่งรสเผ็ดนี้เป็นรสที่ขาดไม่ได้ในอาหารพื้นบ้าน

จากการศึกษาของ พาณีพันธุ์ และคณะ (2544) บ้านคลองน้ำใส จังหวัดจันทบุรี พบว่าชาวบ้านตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านตามระบบนิเวศวัฒนธรรมหรือตามแหล่งอาหารที่อยู่ในธรรมชาติ มีตำรับอาหารพื้นบ้านบางชนิดที่ชาวบ้านติดใจในรสชาติของอาหาร จึงได้นำผักพื้นบ้านมาขยายพันธุ์หรืออนุรักษ์ตำรับไว้ เช่น หมูชะมวง เป็นต้น

<u>กระบวนการผลิต</u>

การผลิตอาหารพื้นบ้านนั้นจะมีกรรมวิธีการประกอบอาหารคาว หวานที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละวิธีของการปรุงจะได้รสชาติ และลักษณะที่แตกต่างกันออกไปตามการผลิตนั้น ได้แก่

ตำ เป็นวิธีพื้นฐานในการปรุงอาหาร โดยการตำหรือโขลกให้ละเอียด (นิตยา, 2542) บางอย่างอาจตำเพื่อนำไปประกอบอาหาร และบางอย่างตำเป็นอาหาร เช่น ปลาป่น กุ้งป่น น้ำพริกสด น้ำพริกแห้ง น้ำพริกเผา (วันดี, 2537)

ยำ การนำผักต่าง ๆ เนื้อสัตว์ และน้ำปรุงมาเคล้ากัน รสชาติยำจะมี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน (สุวัฒนา, 2546) โดยใช้เครื่องตำพริกเป็นเครื่องปรุง ใส่ผักดับคาวอย่างใบยี่หร่า ตะไคร้ ผักชี หากเป็นเนื้อสุกเรียกว่ายำเนื้อ ยำปลาดุกฟู หรือใส่พืชผักเป็น ยำตะไคร้ ยำหัวปลี ยำถั่วพู อาจปรุงแต่งเพิ่มเติมด้วยกะทิ บ้างใช้น้ำพริกเผา หรือน้ำพริกผักปรุง เรียกว่า พล่า (นิตยา, 2542)

แกง เป็นอาหารที่แตกแขนงมาจากน้ำพริก คือ น้ำพริกที่ปรุงให้มีน้ำมาก พริกตำสำหรับปรุงแกง เรียกว่า พริกแกง นิยมปรุง 2 ชนิด คือแกงไม่ใส่กะทิ เช่นแกงส้มซึ่งผสมเนื้อปลาและกะปิในเครื่องแกงปรุงกับผักหลายชนิดตามฤดูกาล มีรสเปรี้ยวจากมะขามเปียก แกงเลียงโขลกกะปิ หอม กุ้งแห้ง พริกไทยเป็นพริกแกง ปรุงกับผักตามฤดูกาล อีกชนิดหนึ่งคือแกงกะทิ โดยเคี่ยวพริกแกงกับกะทิ ใส่เนื้อสัตว์ และผักดับกลิ่นคาว ปรุงให้มีน้ำมากด้วยกะทิ เช่นแกงเขียวหวาน แกงหน่อไม้ไก่ ฯลฯ หากเคี่ยวจนน้ำงวดพอขลุกขลิก เรียกว่า พะแนง หากแกงกับเนื้อปลา กุ้ง เรียกว่า ฉู่ฉี่ แกงกับหอย เรียกว่า แกงคั่ว เช่น แกงคั่วหอยขม (นิตยา, 2542)

ต้ม เป็นวิธีการปรุงอาหารให้สุกโดยปรุงในน้ำเดือด แตกต่างจากแกงที่ไม่ใส่พริกแกง เช่น ต้มจืดเส้นแกงร้อน ต้มจืดตำลึง รสจัด เช่น ต้มยำ ต้มโคล้ง ต้มโพล้ง ที่มีรสเปรี้ยว เผ็ดดับกลิ่นคาวปลา หรือเนื้อสัตว์น้ำอื่น ๆ เช่น ต้มยำปลาทู ต้มโคล้งปลากรอบ บ้างใส่กะทิเพิ่มความเข้มข้น เป็นต้มกะทิสายบัว ต้มข่าไก่ ฯลฯ (นิตยา, 2542) นอกจากนี้การต้มยังใช้กับการทำขนมให้สุก เช่น ขนมต้ม ขนมถั่วแปป (สุทธาสินี, 2545)

หลน เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยการใช้กะทิข้น ๆ มี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน ลักษณะน้ำน้อย ข้น รับประทานกับผักสด เนื่องจากเป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น หลนเต้าเจี้ยว หลนปลาร้า หลนเต้าหู้ยี้

ปิ้ง เป็นการวางอาหารไว้เหนือไฟไม่แรง จนผิวของอาหารสุกเกรียม หรือกรอบ (อบเชย และขนิษฐา, 2544) ซึ่งของที่ปิ้งจะสุกง่าย เช่น กล้วยปิ้ง ข้าวเหนียวปิ้ง (กรรณิการ์ และนันทา, 2542)

เผา วางของที่จะเผาบนไฟแรงเพื่อให้ภายนอกไหม้ แต่ภายในสุกนุ่ม หรือ มีกลิ่นหอม รสอร่อย เช่น เผาพริก หอม กระเทียม กุ้ง (อบเชย และขนิษฐา, 2544)

ย่าง จะคล้ายกับการปิ้ง มักใช้เนื้อสัตว์ โดยวางอาหารไว้เหนือไฟอ่อน ๆ สุกจากข้างนอกจนถึงข้างใน หรือแห้งกรอบ ซึ่งจะต้องใช้เวลานานในการย่าง เช่น ปลาย่าง ไก่ย่าง เนื้อย่าง (สุวัฒนา, 2546)

ลวก วิธีคล้ายกับการต้ม แต่จะทำให้อาหารครึ่งสุกครึ่งดิบ โดยจะต้องต้มน้ำให้เดือดก่อนแล้วจึงใส่อาหารลงไปพอสุกรีบตักขึ้นมา มักใช้กับเนื้อสัตว์ที่นำมาทำยำ เช่น กุ้ง ปลาหมึก หรือผักที่ใช้รับประทานกับน้ำพริก เป็นการลวกเพื่อให้ผักนุ่มขึ้น หรือลดความขม (กรรณิการ์ และนันทา, 2542)

นึ่ง เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้ไอน้ำ โดยนำน้ำใส่ในรังถึงตั้งไฟให้เดือด ปิดฝาไม่ให้ไอน้ำออก (วไลภรณ์, 2540) เช่น การนึ่งข้าวเหนียว ห่อหมก ขนมกล้วย ขนมตาล

ทอด เป็นการทำอาหารให้สุกหรือกรอบด้วยน้ำมัน ซึ่งในการทอดจะต้องให้น้ำมันร้อนจัดก่อนใส่อาหารลงไป เช่น การทอดปลา กุ้งทอด ข้าวแม่า (กรรณิการ์ และนันทา, 2542)

ผัด เป็นการทำสุกโดยใช้น้ำมันเล็กน้อย หรือกะทิเป็นส่วนประกอบ เมื่ออาหารสุกจะมีน้ำขลุกขลิกเป็นมัน เช่น ผัดผัก ผัดเผ็ด (วไลภรณ์, 2540)

เจียว คล้ายกับการทอด ของที่เจียวจะต้องซอยละเอียด หรือเป็นฝอย ซึ่งทำให้สุกหรือกรอบด้วยน้ำมัน คนให้เหลืองทั่วกัน (อบเชย และขนิษฐา, 2544) (กรรณิการ์ และนันทา, 2542) เช่น เจียวหอม เจียวกระเทียม

หลาม เป็นการทำอาหารบรรจุในกระบอกไม้ไผ่ โดยใช้ไม้ไผ่สดตัดขังข้อมีกาบมะพร้าวใบตองห่ออุดปากกระบอกเผา เช่น ข้าวหลาม หลามผัก (อบเชย และขนิษฐา, 2544)

งบ มีความหมายเช่นเดียวกับการปิ้ง แต่ห่อด้วยใบตอง ใบไม้ที่กินได้ เช่น งบกุ้ง งบปลา (ตุ้ย , 2536)

กวน เกิดจากอาหารที่ต้องการกวนผสมน้ำ นำไปกวนจนเป็นเนื้อเดียวกันจนข้น และเหนียว ส่วนมากจะใช้กับการกวนขนมหวาน เช่น กาละแม ถั่วกวน เปียกปูน (สุวัฒนา, 2546) (อบเชย และ ขนิษฐา, 2544)

<u>การผลิตในเชิงพาณิชย์</u>

ชาวบ้านในท้องถิ่นต่าง ๆ ได้นำความคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านมาส่งเสริมในการประกอบอาชีพอีกทางหนึ่ง เพื่อช่วยให้ชาวบ้านมีงานทำและมีรายได้ ซึ่งในแต่ละท้องถิ่นนั้นก็มีการผลิตอาหารพื้นบ้านออกมาจำหน่ายในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เช่น

ขนมจีน ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านที่แปรรูปจากข้าว สะท้อนถึงมิติทางภูมิปัญญาของชาวบ้านในชุมชนท้องถิ่นและเป็นผลิตภัณฑ์ที่เป็นเอกลักษณ์ในสังคมไทย มีทั้งขนมจีนแป้งหมัก และขนมจีนแป้งสด นิยมนำมารับประทานกับน้ำยากะทิ ราดน้ำพริก แกงเขียวหวาน หรือแกงเผ็ด (ลาวัณย์, 2546)

ปลาร้า เป็นอาหารที่รับประทานกันทั่วไป และแปรรูปผลิตใส่ภาชนะที่สะดวกเพื่อจำหน่าย นิยมใช้ปลากระดี่ ปลาช่อน ฯลฯ หมักเกลือ คลุกกับข้าวคั่ว อัดใส่โหล หรือไห ปิดฝาแล้วหมักทิ้งไว้ประมาณ 6 เดือน จึงนำมาประกอบอาหาร เช่น ปลาร้าสับ ปลาร้าทรงเครื่อง หรือใช้ปรุงในอาหารบ้างอย่างเช่น แกงส้ม น้ำยา ฯลฯ

ปลาส้มฟัก มีลักษณะคล้ายแหนม แต่ใช้เนื้อปลาบดละเอียดหมักด้วยเกลือ ข้าวสุก แป้ง พริกขี้หนู นำกระเทียมดอง และกระเทียมสด บรรจุถุงหรือห่อด้วยใบตอง

การแปรรูปผักพื้นบ้าน เช่น หน่อไม้ โดยนำหน่อไม้มาดอง หน่อไม้อัดปี๊บ ทำหน่อไม้เปรี้ยว หรือการทำข้าวเกรียบผัก เป็นต้น

ขนมกง เป็นขนมที่สำคัญ ซึ่งใช้ในงานประเพณีต่าง ๆ มีส่วนผสมของถั่วเขียว มะพร้าว แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลปี๊บ มีรสหวาน และมันจากกะทิ เป็นที่นิยมของผู้บริโภค

นอกจากนี้ยังมีผลผลิตอื่น ๆ อีก ได้แก่ ปลาช่อนแม่ลาจากสิงห์บุรี ผลไม้กวน หรือแช่อิ่ม ขนมบ้าบิ่นจากพระนครศรีอยุธยา ขนมสาลี่จากจังหวัดสุพรรณบุรี ขนมจากจากสมุทรปราการ เนื้อทุบ หมูทุบ ขนมเกรสลำเจียกจากอ่างทอง เป็นต้น ซึ่งสินค้าเหล่าสามารถสะท้อนถึงวัฒนธรรมด้านอาหารการกิน วิถีชีวิต และขนบประเพณีของชาวบ้านในท้องถิ่นต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

<u>อาหารเพื่อสุขภาพ</u>

ความรู้อะไรกินได้หรือกินไม่ได้นั้น บางคนไม่เคยรู้ หรือกินแล้วจะดีมีประโยชน์อย่างไร และไม่ติดใจที่ต้องรู้รายละเอียดเกี่ยวกับคุณค่าอาหารนั้น ๆ เพราะคนทั่วไปมักพอใจกินอาหารด้วยรสชาติที่ถูกใจเป็นสำคัญกว่าคุณค่า และประโยชน์บำรุงร่างกาย (พัทยา, 2530) นอกจากนี้การเลียนแบบการบริโภคอย่างชาวอเมริกัน หรือชาวตะวันตก ซึ่งรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ฟาสต์ฟู้ดของฝรั่ง จึงทำให้นับวันจะมีปัญหาด้านสุขภาพมากขึ้น เป็นบ่อเกิดของโรคร้าย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคมะเร็ง และอื่น ๆ อีกมากมาย (ศัลยา, 2545)

คนสมัยโบราณแม้ว่าไม่มีความรู้ว่าอาหาร หรือพืชผักที่นำมาปรุงอาหารนั้นให้คุณค่าทางอาหารมากน้อยเพียงใด แต่ภูมิปัญญาที่ได้สั่งสมต่อ ๆ มาจากการสังเกต การทดลอง การใกล้ชิดกับธรรมชาติ ทำให้รู้ว่าพืชแต่ละชนิดสามารถทำให้ร่างกายแข็งแรง และรู้ว่าควรจะรับประทานพืชในฤดูใด จะต้องรับประทานดิบหรือสุก รับประทานส่วนไหนของพืชจะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยรักษาอาการเจ็บไข้เบื้องต้นได้ นับเป็นภูมิปัญญาที่ชาญฉลาดในการเลือกพืชผักมาประกอบอาหารเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง มีความต้านทานโรคภัยไข้เจ็บ

อาหารที่ชาวบ้านกินนั้นล้วนมีส่วนประกอบที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เป็นอาหารที่มีเส้นใยสูง ไขมันต่ำ มีสรรพคุณทางยาเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นพืชผัก หรือเครื่องเทศที่ใช้ในการปรุงอาหาร เช่น ผลขนุนอ่อนที่มีคุณสมบัติในการรักษาอาการท้องเสีย ข่าช่วยขับลม ส่วนใบอ่อน และดอกตูมของขี้เหล็กเป็นยาระบายอ่อน ๆ ดอกแคแก้ไข้หัวลม หรือแม้แต่พริกที่มีรสเผ็ดร้อนสามารถช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยขับลม ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น เมื่อนำผักนี้มาปรุงอาหารอย่างง่าย ๆ เช่น แกงขนุน ต้มจืดตำลึง ต้มยำ แกงส้มดอกแค แกงขี้เหล็ก จึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพ (กรรณิการ์ และนันทา, 2542) นอกจากนี้ลักษณะของอาหารพื้นบ้านสามารถบ่งบอกถึงภาวะโภชนาการของคนในท้องถิ่นนั้น ๆ ได้ เพราะอาหารที่ชาวบ้านชอบ และรับประทานกันเป็นประจำ

ทุกวัน ท้องถิ่นที่อุดมสมบูรณ์ มีอาหารพื้นบ้านอยู่หลายชนิด และเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง จะทำให้ประชาชนได้บริโภคสมส่วน และมีภาวะโภชนาการดีเป็นส่วนใหญ่ (วลัย, และคณะ, 2530)

<u>การถ่ายทอดภูมิปัญญา</u>

ความรู้ว่าอะไรกินเป็นอาหารได้หรือไม่นั้น มีน้อยคนที่ค้นพบจากประสบการณ์ของตัวเอง ส่วนใหญ่ได้เรียนรู้จากผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน ซึ่งรับช่วงถ่ายทอดกันมาโดยลำดับในสังคมของตน พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยอาหารที่ตนเคยชินมาเท่ากับว่าได้ถ่ายทอดความรู้เรื่องอาหารให้แก่ลูกโดยอัตโนมัติ แต่ความรู้ของลูกมิได้จำกัดอยู่เท่าที่ได้รับจากพ่อแม่เท่านั้น เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน และชุมชนที่เด็กจะรู้จักเพิ่มเติมต่อไปจะช่วยให้ความรู้เรื่องอาหารอยู่ตลอดเวลา (พัทยา, 2530)

นอกจากนี้จากการศึกษาของ ศกุนตลา (2543) ยังพบว่ากระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นมีวิธีการเรียนรู้คือ เรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้จากบุคคลในครอบครัว เรียนรู้จากบุคคลนอกครอบครัว โดยการอ่าน การสังเกต การพูดคุย การทดลอง การปฏิบัติจริง และใช้วิธีการถ่ายทอดความรู้โดยการพูดคุย การสาธิต การปฏิบัติจริง

ดังนั้นภูมิปัญญามีกระบวนการที่เกิดจากการสืบทอดถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมในชุมชนท้องถิ่นต่าง ๆ แล้วพัฒนาเลือกสรรปรับปรุงองค์ความรู้เหล่านั้นจนเกิดทักษะ และความชำนาญที่สามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย แล้วเกิดภูมิปัญญาที่เหมาะสมและสืบทอดพัฒนาต่อไปอย่างไม่สิ้นสุด อย่างเช่นการศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง บ้านคลองน้ำใส จังหวัดจันทบุรี และบ้านท่าควาย จังหวัดอ่างทอง ของ พาณีพันธุ์ และคณะ (2544) พบว่า ชาวบ้านซึ่งเป็นคนรุ่นเก่าสามารถทำอาหาร และรู้จักอาหารพื้นบ้านต่าง ๆ ของหมู่บ้านคลองน้ำใสมากกว่าคนรุ่นใหม่ อาหารพื้นบ้านขาดการสืบทอดสู่เยาวชน เพราะบิดามารดาสนใจสนับสนุนเรื่องการศึกษาให้กับบุตรมากกว่าเรื่องอื่น แต่เยาวชนของหมู่บ้านยังมีความรู้สึกตระหนัก และอยากที่จะสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านในเรื่องอาหารพื้นบ้านอยู่ ส่วนอาหารพื้นบ้านของบ้านท่าควายอาจเหลือน้อยชนิดลงกว่าที่บ้านคลองน้ำใส ทั้งนี้เพราะวิธีชีวิตของชาวบ้านเปลี่ยนแปลงไปมาก จากอดีตเป็นสังคมเกษตร ปัจจุบันเป็นสังคมเมือง และเป็นเขตอุตสาหกรรม สภาพชาวบ้านที่เก็บผักหาปลามาทำอาหารหมดไป

อุปกรณ์และวิธีการ

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ได้ดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากร

ประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาเป็นสมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรที่เป็นผู้สูงอายุในจังหวัดภาคกลางตอนล่างประกอบด้วย 15 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดสมุทรปราการ สมุทรสงคราม สมุทรสาคร สุพรรณบุรี พระนครศรีอยุธยา นครนายก ชัยนาท สิงห์บุรี อ่างทอง นครปฐม ปทุมธานี สระบุรี ลพบุรี กรุงเทพมหานคร นนทบุรี

กลุ่มตัวอย่างและการสุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนที่อยู่ในเขตภาคกลางตอนล่างทั้งหมด โดยการสุ่มตัวอย่างแบบ Multi - Stage Random Sampling

ขั้นที่ 1 เลือกจังหวัดกลุ่มตัวอย่างในปริมาณร้อยละ 50 ตามลักษณะภูมิศาสตร์ในแต่ละเขตภาคกลาง ใช้การสุ่มแบบ Simple Random Sampling โดยเลือกจังหวัดกลุ่มตัวอย่างได้ 7 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดสิงห์บุรี อ่างทอง สุพรรณบุรี สมุทรสงคราม พระนครศรีอยุธยา ลพบุรี นนทบุรี

ขั้นที่ 2 สุ่มอำเภอร้อยละ 50 ของอำเภอทั้งหมด ของแต่ละจังหวัด โดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากอำเภอที่มีการจัดตั้งกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเป็นจำนวนมาก โดยเรียงลำดับอำเภอที่มีจำนวนกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรจากมากไปหาน้อยได้ 30 อำเภอ มีรายละเอียดดังนี้

จังหวัดนนทบุรี มี 6 อำเภอ สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 3 อำเภอ คือ อำเภอบางกรวย อำเภอปากเกร็ด และอำเภอบางบัวทอง

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มี 16 อำเภอ สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 8 อำเภอ คือ อำเภอบางซ้าย อำเภอบ้านแพรก อำเภอบางบาล อำเภอนครหลวง อำเภอเสนา อำเภอท่าเรือ อำเภอบางปะอิน และอำเภอบัวหลวง

จังหวัดลพบุรี มี 11 อำเภอ สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 6 อำเภอ คือ อำเภอท่าวุ้น อำเภอบ้านหมี่ อำเภอโคกสำโรง อำเภอพัฒนานิคม อำเภอหนองม่วง และอำเภอเมืองลพบุรี

จังหวัดสมุทรสงคราม มี 3 อำเภอ สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 อำเภอ คือ อำเภอเมืองสมุทรสงคราม และอำเภอบางคนที

จังหวัดสิงห์บุรี มี 4 อำเภอ สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 อำเภอ คือ อำเภออินทร์บุรี และอำเภอพรหมบุรี

จังหวัดสุพรรณบุรี มี 10 อำเภอ สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 5 อำเภอ คือ อำเภอเมืองสุพรรณบุรี อำเภอหนองหญ้าไซ อำเภออู่ทอง อำเภอบางปลาม้า อำเภอศรีประจันต์

จังหวัดอ่างทอง มี 7 อำเภอ สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 4 อำเภอ คือ อำเภอเมืองอ่างทอง อำเภอไชโย อำเภอวิเศษชัยชาญ และอำเภอป่าโมก

ขั้นที่ 3 สุ่มกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรของแต่ละอำเภอในขั้นที่ 2 จำนวนร้อยละ 25 ของจำนวนกลุ่ม โดยวิธีการสุ่มแบบ Simple Random Sampling ได้ 76 กลุ่ม ดังกลุ่มตัวอย่างดังนี้

จังหวัดนนทบุรี

อำเภอบางกรวย	มี 7 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
อำเภอปากเกร็ด	มี 7 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
อำเภอบางบัวทอง	มี 7 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

อำเภอบางซ้าย	มี 12 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 3 กลุ่ม
อำเภอบ้านแพรก	มี 13 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 3 กลุ่ม
อำเภอนครหลวง	มี 12 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 3 กลุ่ม

อำเภอบางบาล	มี 8 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
อำเภอบัวหลวง	มี 7 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
อำเภอเสนา	มี 16 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 4 กลุ่ม
อำเภอท่าเรือ	มี 9 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
อำเภอบางปะอิน	มี 8 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม

จังหวัดลพบุรี

อำเภอบ้านหมี่	มี 13 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 3 กลุ่ม
อำเภอท่าวุ้น	มี 6 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 1 กลุ่ม
อำเภอโคกสำโรง	มี 7 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
อำเภอพัฒนานิคม	มี 7 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
อำเภอหนองม่วง	มี 7 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
อำเภอเมืองลพบุรี	มี 6 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 1 กลุ่ม

จังหวัดสมุทรสงคราม

อำเภอเมืองสมุทรสงคราม	มี 14 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 4 กลุ่ม
อำเภอบางคนมี	มี 19 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 5 กลุ่ม

จังหวัดสิงห์บุรี

อำเภออินทร์บุรี	มี 15 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 4 กลุ่ม
อำเภอพรหมบุรี	มี 9 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม

จังหวัดสุพรรณบุรี

อำเภอเมืองสุพรรณบุรี	มี 10 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 3 กลุ่ม
อำเภอหนองหญ้าไซ	มี 10 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 3 กลุ่ม
อำเภออู่ทอง	มี 11 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 3 กลุ่ม
อำเภอบางปลาม้า	มี 9 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
อำเภอศรีประจันต์	มี 7 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม

จังหวัดอ่างทอง

อำเภอเมืองอ่างทอง	มี 10 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 3 กลุ่ม

อำเภอวิเศษชัยชาญ	มี 11 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 3 กลุ่ม
อำเภอไชโย	มี 9 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
อำเภอป่าโมก	มี 8 กลุ่ม	สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม

ขั้นที่ 4 สุ่มสมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร ที่มีความรู้หรือความรอบรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน เป็นกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 2 คน โดยกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเป็นผู้เสนอผู้ที่มีคุณสมบัติ และโดยความสมัครใจ ได้กลุ่มตัวอย่าง 152 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับประเภทอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่างด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. รวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ และทุติยภูมิ ดังนี้

ข้อมูลปฐมภูมิ กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร ในเขตภาคกลางตอนล่าง ดำเนินการโดยสัมภาษณ์เกี่ยวกับประเภทอาหารพื้นบ้าน และศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน

ข้อมูลทุติยภูมิ ศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารตำราต่าง ๆ และการสังเกตในพื้นที่

2. นำแบบสัมภาษณ์ไปสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรในเขตภาคกลางตอนล่าง

3. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ประเภทอาหารพื้นบ้าน โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย
2. วิเคราะห์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ โดยกำหนดเกณฑ์ในประเด็นต่าง ๆ มีดังต่อไปนี้

2.1 วิเคราะห์ด้านแหล่งของวัตถุดิบ

ศักยภาพสูง หมายถึง แหล่งของวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น ได้แก่ แหล่งของวัตถุดิบที่มีภายในหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ หรือจังหวัดที่ทำการศึกษา

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง แหล่งของวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นใกล้เคียง ได้แก่ แหล่งของวัตถุดิบจากจังหวัดใกล้เคียง

ศักยภาพต่ำ หมายถึง แหล่งของวัตถุดิบจากแหล่งอื่น ได้แก่ แหล่งของวัตถุดิบจากภาคอื่น ๆ

2.2 วิเคราะห์ด้านกระบวนการผลิต

ศักยภาพสูง หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่มีขั้นตอนการประกอบอาหารง่าย ๆ มี 1-2 ขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นเตรียมการ ขั้นการปรุง จนสิ้นสุดการประกอบอาหาร

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่มีขั้นตอนการประกอบอาหารค่อนข้างง่ายมี 3-4 ขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นเตรียมการ ขั้นการปรุง จนสิ้นสุดการประกอบอาหาร

ศักยภาพต่ำ หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่มีขั้นตอนการประกอบอาหารยาก ซึ่งมี 4 ขั้นตอนขึ้นไป ตั้งแต่ขั้นเตรียมการ ขั้นการปรุง จนสิ้นสุดการประกอบอาหาร

2.3 วิเคราะห์ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์

ศักยภาพสูง หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่น และท้องถิ่นอื่น

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่น

ศักยภาพต่ำ หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นบ้างบางครั้งตามเทศกาล และขายตามฤดูกาล

2.4 วิเคราะห์ด้านการเป็นอาหารสุขภาพ

ศักยภาพสูง หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพรไม่น้อยกว่า 4 ชนิด ในส่วนประกอบหลัก และปลาเป็นส่วนประกอบ ไม่มีน้ำมันหรือกะทิเป็นส่วนประกอบ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพร 2-3 ชนิด และมีเนื้อสัตว์อื่น ๆ เป็นส่วนประกอบ มีน้ำมันหรือกะทิที่ไม่เป็นส่วนประกอบหลัก

ศักยภาพต่ำ หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพรน้อยกว่า 2 ชนิด มีข้าว แป้ง น้ำตาล มะพร้าว กะทิ เป็นส่วนประกอบหลัก

2.5 วิเคราะห์ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา

ศักยภาพสูง หมายถึง มีการสอนด้านอาหารพื้นบ้านเป็นประจำ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง มีการสอนด้านอาหารพื้นบ้านบางครั้ง และตามเทศกาล

ศักยภาพต่ำ หมายถึง มีการสอนด้านอาหารพื้นบ้านน้อย

และกำหนดลำดับคะแนน ดังนี้

ศักยภาพสูง	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
ศักยภาพปานกลาง	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
ศักยภาพต่ำ	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน

การจัดระดับศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ได้กำหนดช่วงคะแนนเฉลี่ยเพื่อวิเคราะห์และแปลความหมาย มีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

$$\text{ช่วงความกว้างของคะแนนระหว่างชั้น} = \frac{\text{คะแนนมากที่สุด - คะแนนน้อยที่สุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$= \frac{3 - 1}{3}$$

$$= 0.67$$

จำนวนชั้นระดับของคะแนนแต่ละช่วงต่าง ๆ กัน 0.67 คะแนน (บุญเรียง, 2542) เกณฑ์กำหนดช่วง (Class interval) มีดังนี้

2.34 - 3.00	หมายถึง ระดับศักยภาพสูง
1.67 - 2.33	หมายถึง ระดับศักยภาพปานกลาง
1.00 - 1.66	หมายถึง ระดับศักยภาพต่ำ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ

ผลและวิจารณ์ผล

จากการศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ได้เสนอผลออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. ข้อมูลเกี่ยวกับประเภทของอาหารพื้นบ้าน
2. ข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน

1. ข้อมูลเกี่ยวกับประเภทของอาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง สามารถแบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง อาหารถนอมและแปรรูป (ตารางที่1)

ตารางที่ 1 อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง
อาหารคาว	
ประเภทแกง	
1. แกงกะทิ	
1.1 แกงเผ็ด	แกงเผ็ดกล้วยดิบไก่ แกงเผ็ดกล้วยดิบปลาย่าง แกงเผ็ดกล้วยดิบหมู แกงเผ็ดไก่ แกงเผ็ดหมู แกงเผ็ดเนื้อ แกงเผ็ดใบยอลูกชิ้นปลากราย แกงเผ็ดไก่หน่อไม้ แกงเผ็ดบอน แกงเผ็ดปลาสวาย แกงเผ็ดมะระลูกชิ้นปลากราย แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากราย แกงเผ็ดลูกโยนปลาดุก แกงเผ็ดสับนกไก่ แกงเผ็ดสับนกปลากราย แกงเผ็ดหมูใบมะขามอ่อน แกงเผ็ดหมูฟักทอง แกงเผ็ดหมูมะเขือพวง แกงเผ็ดหมูมันเทศ แกงเผ็ดปลาดุก
1.2 แกงคั่ว	แกงคั่วกระท้อนหมู แกงคั่วกระท้อน แกงคั่วบุกหมู แกงคั่วบุกไก่ แกงคั่วกล้วยดิบหมู แกงคั่วขี้เหล็กหมูย่าง แกงคั่วขี้เหล็กเนื้อย่าง แกงคั่วขี้เหล็กปลาย่าง แกงคั่วขี้เหล็กปลาย่างทู แกงคั่วปลาอินทรีย์ แกงคั่วคูน แกงคั่วบอน แกงคั่วตะลิงปลิง แกงคั่วปลาเทโพใส่ใบมะดัน แกงคั่วปลาเทโพหน่อไม้ดอง แกงคั่วฟัก แกงคั่วสับปะรด

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง
1.2 แกงคั่ว (ต่อ)	แกงคั่วปูทะเลหน่อไม้ดอง แกงคั่วปูม้ากับหัวปลี แกงคั่วปลาช่อนผักบุ้ง แกงคั่วปลาฉลาดแห้งผักบุ้ง แกงคั่วหมูเผือก แกงคั่วไก่เผือก แกงคั่วหมูย่างมะระขี้นก แกงคั่วปลาย่างมะระขี้นก แกงคั่วหมูย่างลูกขี้กา แกงคั่วปลาย่างลูกขี้กา แกงคั่วหมูเทโพ แกงคั่วไก่หน่อไม้ แกงคั่วหมูหน่อไม้ แกงคั่วหอยขม แกงคั่วหมูย่างหัวตาล แกงคั่วปลาย่างหัวตาล
1.3 แกงเขียวหวาน	แกงเขียวหวานไก่ แกงเขียวหวานหมู แกงเขียวหวานปูม้ายอดผักกูด แกงเขียวหวานเนื้อ
1.4 แกงเลียงกะทิ	แกงเลียงหน่อกะลา แกงเลียงหัวปลี
1.5 แกงมัสมั่น	แกงมัสมั่นหมู แกงมัสมั่นไก่ แกงมัสมั่นเนื้อ
1.6 แกงคั่วส้ม	แกงคั่วส้มบอน แกงคั่วส้มผักบุ้ง แกงคั่วส้มฟัก แกงคั่วส้มแฟง แกงคั่วส้มมะตาด
1.7 แกงจู่จี่	แกงจู่จี่ปลาหมอ แกงจู่จี่ปลาดุก แกงจู่จี่หมูมะเขือพวง แกงจู่จี่ปลาทู
1.8 แกงอ่อม	แกงอ่อมปลาดุกใบยอ
2. แกงไม่ใส่กะทิ	
2.1 แกงส้ม	แกงส้มกระเจี๊ยบ แกงส้มกุ้งผักกะเฉด แกงส้มก้านคูน แกงส้มบอน แกงส้มดอกโสน แกงส้มปลาช่อนผักกะเฉด แกงส้มหยวกกล้วย แกงส้มปลาริวกิวผักกาดดอง แกงส้มปูไข่ทะเลหน่อไม้ดอง แกงส้มปลากดหน่อไม้ดอง แกงส้มปลาช่อนมะรุม แกงส้มกุ้งมะรุม แกงส้มมะละกอใส่กุ้งฝอย แกงส้มหัวปลาริวกิว แกงส้มกุ้งดอกแค

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง
2.1 แกงส้ม (ต่อ)	แกงส้มกุ้งฟักทอง แกงส้มสายบัว
2.2 แกงป่า	แกงป่าไก่ยอดมะพร้าว แกงป่าปลาดุก แกงป่าหมู แกงป่าเนื้อ แกงป่าปลาอินทรีย์ แกงป่าปลาหมอยอดมะพร้าว แกงป่าปลากราย
2.3 แกงเลียง	แกงเลียงผักปลัง แกงเลียงผักรวม แกงเลียงฟักทอง
2.4 แกงบวน	แกงบวน (1) แกงบวน (2) แกงบวน (3)
ประเภทต้ม	
ต้มจืด	ต้มจืดกะหล่ำปลี ต้มจืดผักกาดขาว ต้มจืดผักหวาน ต้มจืดมะระ ต้มจืดลูกรอก ต้มจืดสับปะรดกระดูกหมู ต้มจืดแฟง ต้มจืดหน่อไม้ใส่กระดูกหมู ต้มจืดวุ้นเส้น ต้มจืดดอกขจร ต้มจืดตำลึง
ต้มยำ	ต้มยำไก่ ต้มยำกุ้ง ต้มยำปลากะพง ต้มยำปลาทู ต้มยำปลาช่อน ต้มยำปลาทูใส่มะดัน ต้มยำปูม้า ต้มยำสายบัว ต้มยำหัวปลี
ต้มโคล้ง	ต้มโคล้งปลากรอบ ต้มโคล้งปลาย่าง ต้มโคล้งปลาไหล (ต้มเปรตปลาไหล) ต้มโคล้งปูทะเล ต้มโคล้งหัวปลา
ต้มส้ม	ต้มส้มปลาทู ต้มส้มหยวกกล้วย ต้มส้มปลากระบอก
ต้มข่า	ต้มข่าไก่ ต้มข่าไก่ใส่แฟง ต้มข่าไก่หัวปลี
ต้มกะทิ	ต้มกะทิเนื้อเค็ม ต้มกะทิแฟงกับไก่ ต้มกะทิใบมะขามอ่อน ต้มกะทิสายบัวปลาทู ต้มกะทิสายบัวปลาทูใส่มะดัน ต้มกะทิหัวปลี ต้มกะทิหอยหลอดแห้ง

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง
ต้มปลาร้า	ต้มปลาร้าหน่อไม้
ต้มเค็ม-ต้มหวาน	ต้มหวานหอยแมลงภู่ ต้มหวานหอยปากเป็ด ปลาตะเพียนต้มเค็ม กุ้งหวาน
ประเภทผัด	
ผัดจืด	ผัดขิงตับและไตปลาทู ผัดดอกโสน ผัดตำลึง ผัดใบมะกอกกับหมู ผัดปูนาใบตั้งโอ๋ ผัดผักบุ้งไทย ผัดผักหวาน ผัดฟักทองกับหมู ผัดผักกูด ผัดมะเขือม่วง ผัดสายบัวกับกุ้ง ผัดหอยหลอดใส่ใบโหระพา ผัดดอกขจร
ผัดเผ็ด	ผัดเผ็ดกบ ผัดเผ็ดเครื่องแกงปลาช่อน ผัดเผ็ดปลาดุกทอด ผัดเผ็ดปลาช่อน ผัดเผ็ดปลาซิวทอด ผัดเผ็ดปลาดุก ผัดเผ็ดปลาไหล ผัดเผ็ดผักบุ้งกับหมู ผัดเผ็ดหน่อไม้ดอง ผัดเผ็ดหมูป่า ผัดเผ็ดปลาไส้ตัน ผัดเผ็ดถั่วฝักยาว
ประเภทยำ พล่า ลาบ	
ยำ	ยำหัวปลีไก่ ยำหัวปลีกุ้ง ยำหัวปลีหมู ยำกุ้งสด ยำกบ (1) ยำกบ (2) ยำกบเทียม ยำถั่วพู ยำใบบัวบก ยำใบมะกอก ยำปลากรอบย่าง ยำปลากราย ยำปลาจ่อม ยำปลาทูนึ่ง ยำปลาทูใส่ถั่วฝักยาว ยำใหญ่ ยำปลาเค็ม ยำปลาสลิด ยำปลาหมึก ยำมะเขือยาว ยำมะม่วง (1) ยำมะม่วง (2) ยำส้มโอ ยำส้มโอใส่กระทือ ยำหมู ยำหอยแครง ยำหอยดอง ยำหูหมู (1) ยำหูหมู (2) ยำเห็ดตับเต่า
พล่า	กุ้งเต้น กุ้งพล่าปลายำ พล่ากุ้ง (1) พล่ากุ้ง (2) พล่าปลาช่อนเค็ม
ลาบ	ลาบปลาดุก ลาบหมู ลาบไก่

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง
ประเภทเบ็ดเตล็ด	
ทอด	ชะอม – ไข่ทอด ทอดมันปลากราย (ปลาเห็ดทอด) ทอดมันหน่อกะลา ปลาช่อนเค็มทอด ปลาสลาดทอด ปลารากกล้วยแดดเดียวทอด ปลาเนื้ออ่อนทอด ปลาสลิดทอด ปลาทูทอด ปลาส้มฟักทอด ปลาหมอนาแช่น้ำปลาทอด ปลาเห็ดทอด มะเขือยาวชุบไข่ทอด หมูกระจก
นึ่ง	ห่อหมกปลากราย ห่อหมกปลาอินทรีย์ ห่อหมกปลาสวาย ห่อหมกหน่อไม้ ปลาทูนึ่ง ปลาสลาดนึ่ง
เผา, ปิ้ง, ย่าง	ปลาช่อนเผาเกลือ ปลาดุกย่าง งบกุ้ง งบปลาช่อน งบปลาร้า
ประเภทเครื่องจิ้ม	
น้ำพริก	น้ำพริกกะปิ น้ำพริกขี้กา น้ำพริกไข่ปูทะเล น้ำพริกแดง น้ำพริกตาแดง / น้ำพริกโบราณ น้ำพริกเผา น้ำพริกปลาทู น้ำพริกปลาย่าง น้ำพริกมะดัน น้ำพริกปลาร้า (1) น้ำพริกปลาร้า (2) น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกมะขามอ่อน
หลน	หลนกะปิ หลนเต้าเจี้ยว หลนปลาเจ่า หลนปลาร้า (1) หลนปลาร้า (2) หลนปลาร้า (3) หลนปลาอินทรีย์ หลนปูเค็ม หลนหอยดอง
เบ็ดเตล็ด	กะปิคั่ว น้ำปลาหวาน ปลาร้าทรงเครื่อง ปลาร้าสับ (1) ปลาร้าสับ (2) หอยดองปรุง
ประเภทอาหารจานเดียว	
ข้าว	ข้าวมันส้มตำ ข้าวผัดน้ำพริกกะปิ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง
ขนมจีน	ขนมจีนน้ำยา (ต้มเครื่อง) ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน ขนมจีนน้ำยาป่า ขนมจีนน้ำยาสายบัว ขนมจีนน้ำยาปูไข่ ขนมจีนน้ำพริก ขนมจีนซาวน้ำ
ก๋วยเตี๋ยว	ผัดไทย (1) ผัดไทย (2) ผัดหมี่กะทิ
อาหารหวาน	
ประเภทขนมหวาน	
นึ่ง	ขนมไข่จิ้งหรีด ขนมไข่ปลา ขนมเรไร ขนมเหนียว ขนมกล้วย ขนมชั้น ขนมขุยหนู ขนมดอกโสน ขนมดอกดิน ข้าวต้มมัดกล้วย ข้าวต้มมัดเผือก ขนมตาล ขนมถ้วยตะไล ขนมถ้วยฟู ขนมน้ำเต้า ขนมฟักทอง ขนมน้ำดอกไม้ ขนมมันสำปะหลัง ขนมสอดไส้ ขนมสายบัว ขนมสาลี ข้าวเหนียวตัด ข้าวเหนียวมูน ข้าวเหนียวมูนหน้าสังขยา ข้าวเหนียวมูนหน้ากระฉีก ข้าวเหนียวมูนหน้ากุ้ง ข้าวเหนียวมูนหน้าปลาแห้ง ข้าวเหนียวมูนหน้ากลอย สังขยาฟักทอง ข้าวเม่าคลุก
ต้ม	กล้วยไข่เชื่อม กล้วยบวชชี ขนมเต้าส่วน ขนมหูช้าง ขนมเม็ดขนุน ขนมต้มขาว ขนมต้มแดง ขนมถั่วแปบ ขนมฝอยทอง ขนมบัวลอย ขนมครองแครง ขนมทองหยอด ขนมทองหยิบ ขนมปลากริมไข่เต่า ขนมเผือกแกงบวด ขนมฟักทองแกงบวด ขนมมันแกงบวด ขนมลอดช่องน้ำกะทิ ขนมสาคูเปียกข้าวโพด ขนมหันตรา ข้าวต้มคลุก มะพร้าว ข้าวตอกน้ำกะทิ ถั่วดำแกงบวด จาวตาลเชื่อม สาเกเชื่อม มันเทศเชื่อม มันสำปะหลังเชื่อม ข้าวต้มลูกโยน
กวน	กระยาสารท (1) กระยาสารท (2) กาละแม ขนมอาลัว ขนมทองเอก ขนมเปียกปูนดำ ขนมเปียกปูนใบเตย ขนมเปียกอ่อน ขนมผักกาด ขนมเสน่ห์จันทร์ ขนมจ่ามงกุฎ (1) ขนมจ่ามงกุฎ (2)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง
กวน (ต่อ)	ขนมตะโก้แห้ว ขนมตะโก้เผือก ข้าวเหนียวแก้ว ข้าวเหนียวแดง ข้าวตู ถั่วกวน เผือกกวน มะพร้าวแก้ว ลูกชุบ
ทอด	กล้วยแขก กล้วยข้าวเม่าทอด ขนมกง ขนมทอง ขนมดอกจอก ขนมวง ขนมนางเล็ด ขนมสามเกลอ ขนมไข่หงส์ ข้าวเหนียวแดงทอด มันทอด
อบ ปิ้ง ย่าง จี่	ขนมเกสรลำเจียก ขนมกลีบลำดวน ขนมครก ขนมปิ้ง ขนมจาก ขนมลูกเต๋า ขนมบ้าบิ่น (1) ขนมบ้าบิ่น (2) ขนมหม้อแกงเผือก ขนมหม้อแกงถั่ว ขนมหม้อแกงไข่ขาว ขนมทองม้วนสด
อาหารว่าง	
นึ่ง	ข้าวเกรียบปากหม้อ ช่อม่วงไส้เค็ม ช่อม่วงไส้หวาน สาคูไส้ไก่ สาคูไส้หมู
เบ็ดเตล็ด	กระทงทอง ข้าวแช่ (1) ข้าวแช่ (2) เมี่ยงคำ ม้าฮ้อ หมี่กรอบ (1) หมี่กรอบ (2)
อาหารถนอมและแปรรูป	
โดยการใช้เกลือ	กะปิ (1) กะปิ (2) ไข่เค็ม เต้าเจี้ยว น้ำปลา ปลาจ่อม ปลาเจ่า (1) ปลาเจ่า (2) ปลาเจ่า (3) ปลาร้า ปลาร้าข้าวคั่ว ปลาร้าปลาช่อน ปลาส้มฟัก (1) ปลาส้มฟัก (2) ปูเค็ม ดอกโสนดอง ผักเสี้ยนดอง ผักหนามดอง มะม่วงดอง สายบัวดอง (1) สายบัวดอง (2) หน่อไม้เปรี้ยว หอยแครงดอง หอยแมลงภู่ดอง
โดยการใช้น้ำตาล	กล้วยกวน พุทธากวน สับปะรดกวน มะม่วงกวน มะกรูดเชื่อม มะละกอหยี มะดันหยี มะขามแก้ว 4 รส มะเขือเทศแช่อิ่ม มะดันแช่อิ่ม มะม่วงแช่อิ่ม ลูกชิ้กาแช่อิ่ม ลูกตำลึงแช่อิ่ม

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง
โดยการใช้ความร้อน	เครื่องดื่มน้ำว่านหางจระเข้ น้ำตะไคร้ น้ำใบบัวบก น้ำเสาวรส น้ำอัญชัน กระจับในน้ำเชื่อม แห้วในน้ำเชื่อม ลูกตาลในน้ำเชื่อม ปลาร้าสับบรรจุกระป๋อง
โดยการทำแห้ง	กล้วยตาก กล้วยม้วนแดดเดียว ข้าวเกรียบงา ทองกรวยปลาช่อน ทองม้วนปลาช่อน ทองม้วนสมุนไพร ปลาจวดเค็ม ปลาช่อนเค็ม ปลาช่อนแดดเดียว ปลาทูแดดเดียว ปลาเนื้ออ่อนรมควัน ปลาริวกิวเค็ม ปลาสร้อยตากแห้ง ปลาสลิดเค็ม ลอดช่องกึ่งสำเร็จรูป หมูทุบ
โดยการทอด	กล้วยกรอบหวาน กล้วยทิพย์รส กล้วยปรุงรส กุ้งกรอบ ปลากรอบ ข้าวตังทานตะวัน ข้าวตังหน้าปลาหยอง ข้าวแต๋นน้ำแตงโม ถั่วทอดสมุนไพร หมูสวรรค์
โดยการใช้หลายกรรมวิธีร่วมกัน	น้ำพริกเผา น้ำพริกเผากุ้ง น้ำพริกเผาป่า น้ำพริกนรกปลาดุกฟู น้ำพริกกลางดง น้ำพริกตาแดง น้ำพริกนรกกุ้ง น้ำพริกนรกปลาย่าง น้ำพริกปลาหยอง น้ำพริกปลากรอบ น้ำตาลโตนด น้ำตาลอ้อย น้ำตาลมะพร้าว ขนมจีน

หมายเหตุ: (1) หมายถึง ตำรับที่ 1, (2) หมายถึง ตำรับที่ 2, (3) หมายถึงตำรับที่ 3

จากการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารพื้นบ้านมีทั้งหมด 476 ชนิด โดยจำแนกเป็นประเภทอาหารคาว 276 ชนิด ประเภทอาหารหวาน 102 ชนิด ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป 86 ชนิด และประเภทอาหารว่าง 12 ชนิด ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ประเภทอาหารพื้นบ้าน

ประเภท	จำนวน	ร้อยละ
อาหารคาว	276	58.0
อาหารหวาน	102	21.4

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภท	จำนวน	ร้อยละ
อาหารถนอมและแปรรูป	86	18.1
อาหารว่าง	12	2.5
รวม	476	100

ประเภทอาหารคาว ได้แก่ แกง ต้ม เครื่องจิ้ม ยำ ลาบ พล่า เบ็ดเตล็ด ผัด และอาหารจานเดียว พบว่า อาหารคาวที่พบมาก คือ ประเภทแกง โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ แกงกะทิ ร้อยละ 15.3 ประกอบด้วย แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงคั่วส้ม แกงฉู่ฉี่ แกงมัสมั่น แกงเลียงกะทิ และแกงอ่อม ส่วนแกงไม่ใส่กะทิ ร้อยละ 6.3 ประกอบด้วย แกงส้ม แกงป่า แกงเลียง และแกงบวน ประเภทแกงที่พบมากคือ แกงคั่ว ร้อยละ 6.9 แกงเผ็ด ร้อยละ 4.2 แกงส้ม ร้อยละ 3.6 ส่วนแกงที่พบน้อยคือ แกงอ่อม ร้อยละ 0.2 ตามลำดับ อาหารที่พบรองลงมาคือ ประเภทต้ม ร้อยละ 9.3 ได้แก่ ต้มจืด ต้มยำ ต้มกะทิ ต้มเค็ม – ต้มหวาน ต้มโคล้ง ต้มข่า ต้มส้ม ต้มปลาร้า ประเภทต้มที่พบมากคือ ต้มจืด ร้อยละ 2.3 ต้มยำ ร้อยละ 1.9 ต้มกะทิ ร้อยละ 1.5 และที่พบน้อยคือ ต้มปลาร้า ร้อยละ 0.2 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีอาหารประเภทยำ พล่า ลาบ ร้อยละ 8.0 ได้แก่ ยำ ร้อยละ 6.3 พล่า ร้อยละ 1.1 และลาบ ร้อยละ 0.6 ประเภทเครื่องจิ้ม พบร้อยละ 5.9 ได้แก่ น้ำพริก ร้อยละ 2.7 หลน ร้อยละ 1.9 และเบ็ดเตล็ด ร้อยละ 1.3 ประเภทเบ็ดเตล็ด ร้อยละ 5.5 ได้แก่ ทอด ร้อยละ 2.9 นึ่ง ร้อยละ 1.5 และเผา ปิ้ง ย่าง ร้อยละ 1.1 ประเภทผัด ร้อยละ 5.2 ได้แก่ ผัดจืด ร้อยละ 2.7 และผัดเผ็ด ร้อยละ 2.5 ตามลำดับ อาหารคาวที่พบน้อยคือ ประเภทอาหารเดียว ร้อยละ 2.5 ได้แก่ ขนมจีน ร้อยละ 1.5 ก๋วยเตี๋ยว ร้อยละ 0.6 และข้าว ร้อยละ 0.4 ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

ประเภทอาหารหวาน ประกอบด้วย นึ่ง ต้ม กวน ทอด และอบ ปิ้ง ย่าง จี่ พบว่า อาหารหวานที่พบมากคือ นึ่ง ร้อยละ 6.3 รองลงมาคือ ต้ม ร้อยละ 5.9 กวน ร้อยละ 4.4 และอาหารหวานที่พบน้อยคือ ทอด ร้อยละ 2.3 ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

ประเภทอาหารว่าง ประกอบด้วย ต้ม นึ่ง ทอด ปิ้ง คลุก และเบ็ดเตล็ด โดยอาหารว่างที่พบมากคือ เบ็ดเตล็ด ร้อยละ 1.5 และนึ่ง ร้อยละ 1.1 ส่วนอาหารว่างประเภทต้ม ทอด ปิ้ง และคลุก ไม่พบในการวิจัยครั้งนี้ (ตารางที่ 3)

ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทำแห้ง อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทอด อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปที่พบมากคือ โดยการใช้เกลือ ร้อยละ 5.0 รองลงมาคือ โดยการทำแห้ง ร้อยละ 3.4 และโดยการใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน ร้อยละ 2.9 ส่วนที่พบน้อยคือ โดยการใช้ความร้อน ร้อยละ 1.9 ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้าน

ประเภทอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
อาหารคาว		
ประเภทแกง		
แกงกะทิ		
แกงคั่ว	33	6.9
แกงเผ็ด	20	4.2
แกงเขียวหวาน	5	1.1
แกงคั่วส้ม	5	1.1
แกงฉู่ฉี่	4	0.8
แกงมัสมั่น	3	0.6
แกงเลียงกะทิ	2	0.4
แกงอ่อม	1	0.2
รวม	**73**	**15.3**
แกงไม่ใส่กะทิ		
แกงส้ม	17	3.6
แกงป่า	7	1.5
แกงเลียง	3	0.6
แกงบวน	3	0.6
รวม	**30**	**6.3**

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ประเภทต้ม		
ต้มจืด	11	2.3
ต้มยำ	9	1.9
ต้มกะทิ	7	1.5
ต้มเค็ม	5	1.1
ต้มโคล้ง	5	1.1
ต้มข่า	3	0.6
ต้มส้ม	3	0.6
ต้มปลาร้า	1	0.2
รวม	**44**	**9.3**
ประเภทยำ พล่า ลาบ		
ยำ	30	6.3
พล่า	5	1.1
ลาบ	3	0.6
รวม	**38**	**8.0**
ประเภทเครื่องจิ้ม		
น้ำพริก	13	2.7
หลน	9	1.9
เบ็ดเตล็ด	6	1.3
รวม	**28**	**5.9**
ประเภทเบ็ดเตล็ด		
ทอด	14	2.9
นึ่ง	7	1.5

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
เผา ปิ้ง ย่าง	5	1.1
รวม	**26**	**5.5**
ประเภทผัด		
ผัดจืด	13	2.7
ผัดเผ็ด	12	2.5
รวม	**25**	**5.2**
ประเภทอาหารจานเดียว		
ขนมจีน	7	1.5
ก๋วยเตี๋ยว	3	0.6
ข้าว	2	0.4
รวม	**12**	**2.5**
อาหารหวาน		
นึ่ง	30	6.3
ต้ม	28	5.9
กวน	21	4.4
อบ ปิ้ง ย่าง จี่	12	2.5
ทอด	11	2.3
รวม	**102**	**21.4**
อาหารว่าง		
ว่างเบ็ดเตล็ด	7	1.5
ว่างนึ่ง	5	1.1
รวม	**12**	**2.6**

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
อาหารถนอมและแปรรูป		
โดยการใช้เกลือ	24	5.0
โดยการทำแห้ง	16	3.4
โดยการใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน	14	2.9
โดยการใช้น้ำตาล	13	2.7
โดยการทอด	11	2.1
โดยการใช้ความร้อน	9	1.9
รวม	**86**	**18.1**
รวม	**476**	**100.0**

จากการศึกษาอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารคาวประเภทแกงที่นิยมบริโภคมาก คือ แกงคั่ว เช่น แกงคั่วขี้เหล็ก แกงคั่วบอน แกงคั่วฟัก รองลงมาคือ แกงเผ็ด เช่น แกงเผ็ดหมูฟักทอง แกงเผ็ดไก่ แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากราย และแกงส้ม เช่น แกงส้มผักกะเฉด แกงส้มสายบัว แกงส้มปลากดหน่อไม้ดอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวไลภรณ์ (2536) พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่างที่นิยมบริโภคมากที่สุด คือ แกง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากแกงเป็นอาหารประเภทน้ำสามารถทำได้ครั้งละมาก ๆ และนำมาอุ่นเพื่อบริโภคได้ นอกจากนี้จะเห็นได้ว่า ประเภทแกงกะทิ โดยเฉพาะแกงคั่วเป็นแกงที่ได้รับความนิยมทำกินทำขายอย่างแพร่หลาย ด้วยสีของแกงมีสีแดง ไม่ใส่เครื่องเทศที่มีกลิ่นฉุน (ตารางที่ 4) มีความมันจากกะทิ รสชาติทั่วไปมีสามรส คือ เปรี้ยว หวาน เค็ม ได้แก่ แกงคั่วหมูเทโพ แกงคั่วสับปะรด และบางชนิดจะมีสองรสคือ เค็มกับหวาน ได้แก่ แกงอ่อมใบยอ แกงขี้เหล็ก (ทิพาวรรณ, 2538)

นอกจากนี้คนสมัยก่อนมักทำแกงคั่วกินในช่วงปลายฤดูฝน และช่วงฤดูหนาว ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ทนหนาวได้ดี (จุลทรรศน์ และอนงค์ศรี, 2542) ส่วนแกงเผ็ดจะต่างจากแกงคั่ว คือ การปรุงแกงเผ็ดนิยมให้รสเผ็ดนำ ตามด้วยรสเค็ม และหวาน และเครื่องปรุงของน้ำพริกจะไม่ใส่กระชาย แต่จะใส่ลูกผักชี และยี่หร่า (ตารางที่ 4) นอกจากนี้ยังมีประเภทแกงไม่ใส่กะทิ คือ แกงส้ม นิยมรับประทานเหมือนกัน เพราะแกงส้มจะใช้ปลา หรือกุ้ง ซึ่งหาได้ง่ายในท้องถิ่นมาประกอบ ทั้งยังเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย ส่วนเครื่องแกงส้มนั้นจะแตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่น (ตารางที่ 4) แกง

ส้มภาคกลางนั้นจะมีรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ดเล็กน้อย และหวาน และเป็นที่เชื่อกันว่า ถ้าแกงด้วยผักบางชนิด เช่น ดอกแค กินตอนย่างเข้าฤดูหนาว จะช่วยป้องกันมิให้เป็นไข้เปลี่ยนฤดู ที่โบราณเรียกว่า “ไข้หัวลม” ท่านผู้รู้ และผู้ชำนาญในการทำกับข้าวของกินในภาคกลาง ได้แสดงความคิดเห็นว่า แกงไม่ใส่กะทินี้เป็นแกงดั้งเดิม ซึ่งเป็นกับข้าวประจำสำรับตามพื้นบ้านมาแต่โบราณ ก่อนจะเกิดความนิยมบริโภคแกงกะทิในสมัยต่อมา (จุลทรรศน์ และอนงค์ศรี, 2542) โดยมากแกงไม่ใส่กะทิจะเน้นผักมากกว่าเนื้อสัตว์ นอกเหนือจากแกงบวนที่ไม่ใส่ผัก เพราะในน้ำแกงได้ผสมน้ำคั้นจากผักต่าง ๆ เช่น ใบตะไคร้ ใบมะตูม ใบขี้เหล็ก ใบย่านาง เป็นเชื้อให้มีกลิ่นหอม และเนื้อสัตว์ที่ใช้ในการทำแกงบวนจะเป็นเครื่องในหมู ได้แก่ หัวใจหมู กระเพาะหมู ตับหมู ปอดหมู หมูสามชั้น เป็นต้น (ตารางผนวกที่ ข1) ซึ่งจากการสัมภาษณ์พบว่า แกงบวนนี้ในปัจจุบันได้มีการทำน้อยลง เนื่องจากมีวิธีการทำที่ยุ่งยาก ทำให้ชาวบ้านส่วนใหญ่ไม่นิยมที่จะทำบริโภคกัน ทำให้ไม่เป็นที่รู้จักของคนรุ่นหลัง

ตารางที่ 4 ส่วนประกอบหลักเครื่องแกงชนิดต่าง ๆ

น้ำพริก	ส่วนประกอบหลัก
น้ำพริกแกงเผ็ด	พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด พริกไทย รากผักชี ลูกผักชี ยี่หร่า กะปิ เกลือ
น้ำพริกแกงคั่ว	พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระชาย พริกไทย กะปิ เกลือ
น้ำพริกแกงเขียวหวาน	พริกขี้หนู พริกชี้ฟ้า ข่า กระชาย ผิวมะกรูด กระเทียม พริกไทย กะปิ เกลือ
น้ำพริกแกงมัสมั่น	พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง ตะไคร้ ข่า กระเทียม ลูกผักชี ยี่หร่า กานพลู อบเชย ลูกกระวาน เกลือ
น้ำพริกแกงฉู่ฉี่	พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ พริกไทย รากผักชี ผิวมะกรูด กะปิ เกลือ
น้ำพริกแกงส้ม	พริกชี้ฟ้าแห้ง กระเทียม รากผักชี กะปิ

ตารางที่ 4 (ต่อ)

น้ำพริก	ส่วนประกอบหลัก
น้ำพริกแกงส้ม	พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กระเทียม กระชาย กะปิ เกลือ
น้ำพริกแกงส้ม	พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กะปิ เกลือ

อาหารประเภทต้มที่ชาวบ้านรับประทานนั้น ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยพืชผักสมุนไพร เช่น ดอกขจร ผักหวาน ตำลึง ฯลฯ ซึ่งชาวบ้านนิยมนำไปต้มจืด และถ้าเป็นผู้สูงอายุ จะนำสับปะรดมาต้มจืดใส่กระดูกหมู หรือหมูสับรับประทาน นอกจากนั้น อาหารประเภทต้มยำ ต้มกะทิจัดว่าเป็นอาหารที่นิยมบริโภคเหมือนกัน ซึ่งจะมีสมุนไพรต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก มะนาว ผักชีฝรั่ง ฯลฯ อาหารอีกประเภทหนึ่งที่บริโภคกันน้อย คือ ต้มปลาร้า ซึ่งปลาร้าส่วนใหญ่ที่นำมาประกอบอาหาร ชาวบ้านจะหมักปลาร้าไว้ทานกันเอง โดยมีการสอนทำปลาร้าไว้บริโภคตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน บริเวณที่มีการทำปลาร้าส่วนใหญ่จะอยู่ในจังหวัดอยุธยา สุพรรณบุรี ลพบุรี เป็นต้น

อาหารประเภทยำ พล่า ลาบ เป็นอาหารที่มีรสชาติครบทุกรสทั้งเปรี้ยว เค็ม หวาน และเผ็ด เช่น ยำหัวปลี ยำถั่วพู ยำมะเขือยาว พล่ากุ้ง ลาบหมู โดยอาหารนั้นประกอบด้วยพืชผักสมุนไพรหลายชนิด เช่น พริก หอมแดง กระเทียม มะนาว ใบมะกรูด ใบสะระแหน่ ตะไคร้ ฯลฯ ที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาไทยในการประกอบอาหารตั้งแต่อดีต และเป็นอาหารที่นิยมบริโภคกันมาก มักจะใช้ในงานเทศกาลต่าง ๆ

ประเภทเครื่องจิ้ม พบว่า เกือบครึ่งของอาหารประเภทเครื่องจิ้มที่นิยมบริโภคกันมาก คือ น้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะขามอ่อน รองลงมา คือ หลน ได้แก่ หลนกะปิ หลนเต้าเจี้ยว หลนปลาเจ่า และเครื่องจิ้มเบ็ดเตล็ด ได้แก่ กะปิคั่ว ปลาร้าทรงเครื่อง ปลาร้าสับ อาจกล่าวได้ว่าอาหารคาวประเภทเครื่องจิ้มนี้เป็นอาหารที่นิยมของคนภาคกลาง ทำได้ง่าย ราคาถูก และมีคุณค่า เป็นกับข้าวที่มีรสจัด ทั้งเผ็ด และเค็ม บางครั้งมีรสเปรี้ยว และหวาน ซึ่งจะรับประทานกับผักสด และผักสุก นอกจากนี้อาหารประเภทเครื่องจิ้มส่วนใหญ่จะอยู่ในมื้ออาหารของชาวบ้านแทบทุกมื้อ ซึ่ง วราภรณ์ (2542) กล่าวว่า น้ำพริกของคนไทยมีหลายแบบโดยส่วนใหญ่จะต้องมีกะปิ กระเทียม พริกชี้ฟ้า หรือพริกขี้หนู น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว มะอึก มะเขือเปราะ น้ำพริกบางอย่างใช้พริกแห้ง เช่น น้ำพริกเผา น้ำพริกแดง อาจกล่าวได้ว่า น้ำพริกเป็นอาหารที่ปรุงได้ง่าย และใช้

เครื่องปรุงที่หาได้ในครัวเรือน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ วไลภรณ์ (2536) ได้กล่าวว่า เครื่องจิ้มเป็นอาหารที่คนไทยชอบรับประทานกันมาก นอกจากจะรับประทานกับผักสด และผักสุกแล้ว อาจมีเครื่องเคียง เช่น น้ำพริกกะปิรับประทานคู่กับปลาทูทอด ผักสด หรือผักทอด น้ำปลาหวานรับประทานคู่กับยอดสะเดา และกุ้งเผา หรือปลาดุกย่าง เป็นต้น และจากการศึกษาของ สิริพันธุ์ และคณะ(2545) พบว่า น้ำพริกเป็นอาหารพื้นบ้านที่แม่บ้านส่วนใหญ่แทบทุกภาคนิยมรับประทาน เช่น น้ำพริกกะปินิยมรับประทานกันในภาคกลาง และภาคตะวันตก น้ำพริกระกำนิยมรับประทานกันในภาคตะวันออก น้ำพริกหนุ่มนิยมรับประทานกันในภาคเหนือ น้ำชุปส้มนาว หรือน้ำพริกกะปินิยมรับประทานกันในภาคใต้ และแจ่วปลานิยมรับประทานกันในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

อาหารเบ็ดเตล็ดนั้นโดยมากจะรับประทานเป็นเครื่องเคียงเพื่อช่วยบรรเทาความเผ็ดจากอาหารคาวประเภทต่าง ๆ ได้แก่ แกง เครื่องจิ้ม ยำ ลาบ พล่า ซึ่งอาหารเบ็ดเตล็ดที่นิยมเป็นเครื่องเคียง (ตารางที่ 1) คือ ประเภททอด เช่น ชะอม – ไข่ทอด ปลาทูทอด นิยมทานกับน้ำพริกกะปิ หรือปลาเค็มทอดจะนำมาทานเป็นเครื่องเคียงกับแกงเผ็ด เป็นต้น

อาหารประเภทผัดจะมีทั้งผัดจืด และผัดเผ็ด แต่ส่วนใหญ่นิยมผัดจืด โดยการเก็บผักในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร เช่น ดอกโสน สายบัว ตำลึง ผักหวาน ฯลฯ นอกจากนี้เนื้อสัตว์ที่ใช้ในการผัดส่วนใหญ่จะเป็นปลา กุ้ง หมู ที่หาได้ในท้องถิ่น และการรับประทานผัดจืดของชาวบ้านนั้นจะมีแทบทุกมื้อ เนื่องจากอาหารแต่ละมื้อนั้นจะมีอาหารประเภทแกงประกอบอยู่ ซึ่งผัดจืดนั้นจะช่วยลดความเผ็ดของอาหารลง สิริพันธุ์ และคณะ (2545) รายงานว่า ผัดผักบุ้งเป็นอาหารพื้นบ้านรายการเดียวที่แม่บ้านกลุ่มตัวอย่างทุกคนบริโภค ทั้งนี้อาจเนื่องจากเป็นอาหารที่มีวิธีการทำไม่ยุ่งยาก ไม่ต้องมีเครื่องแกงอย่างพริกแกงส้ม และผักบุ้งเป็นผักพื้นบ้านที่หาได้ง่าย

อาหารจานเดียวนั้นมีปรากฏในอาหารพื้นบ้านแทบทุกภาค ซึ่งให้ความสะดวกรวดเร็วในการรับประทาน ชาวบ้านในแทบภาคกลางตอนล่างส่วนใหญ่นิยมรับประทานขนมจีนมากกว่าประเภทข้าว เช่น ข้าวผัดน้ำพริกกะปิ และประเภทเส้นก๋วยเตี๋ยว เช่น ผัดไทย ซึ่งมีการทำรับประทานกันน้อย และส่วนใหญ่เวลามีงานหรือเทศกาล ชาวบ้านจะช่วยกันทำขนมจีนในการบุญเลี้ยงพระและเลี้ยงแขกที่มางาน

ประเภทอาหารหวาน หรือของหวาน จัดว่าอยู่คู่คนไทยมานาน ทำให้ภาคกลางตอนล่างนั้นมีอาหารหวานที่หลากหลาย ซึ่งส่วนประกอบของอาหารหวานแต่เดิมมีแป้ง น้ำตาล กะทิ เท่านั้น ต่อมามีการใช้ไข่เป็นส่วนประกอบ ได้แก่ ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง จ่ามงกุฎ มีการนำพืชผลที่

ออกตามฤดูกาล เช่น เผือก มัน กล้วย ฟักทอง ดอกโสน มาเป็นส่วนประกอบในการทำขนม ได้แก่ ฟักทองแกงบวด ขนมกล้วย ขนมไข่ปลา ขนมขุยหนู ขนมดอกโสน จากการสัมภาษณ์พบว่า แต่เดิมมีการทำรับประทานภายในครอบครัว โดยวัตถุดิบหาได้จากในท้องถิ่น เช่น กล้วย จะนำมาทำกล้วยบวดชี ขนมกล้วย ข้าวต้มมัด เป็นต้น เพื่อให้ลูกหลานได้รับประทานกัน แต่ในปัจจุบันอาหารหวานสามารถหารับประทานได้ง่าย ชาวบ้านส่วนใหญ่นิยมซื้อจากตลาด หรือรถเร่ที่นำอาหารมาขายตามหมู่บ้านมาทานมากกว่าทำทานกันเอง เนื่องจากอาหารหวานที่ทำขายนั้นมีให้ได้เลือกมากมาย อีกทั้งยังสะดวก ประหยัดเวลาในการทำ และจากการศึกษาของ พาณีพันธุ์ และคณะ (2544) พบว่า สมัยที่ชาวบ้านท่าควายส่วนใหญ่ยังมีอาชีพทำนา การทำขนม หรือของกินเล่น ทำเฉลี่ยอาทิตย์ละ1 ครั้ง เพื่อนำไปรับประทานขณะเมื่อไปทำนา โดยทำครั้งละหม้อใหญ่ ซึ่งเด็ก ๆ ในสมัยอดีตชอบรับประทานที่แม่บ้านทำเอง เช่น กล้วยบวชชี ขนมตาล ขนมกล้วย ขนมปลากริม ข้าวต้มมัด ปัจจุบันชาวบ้านไม่นิยมทำขนมดังกล่าวรับประทาน เนื่องจากการเปลี่ยนอาชีพเป็นรับจ้างในโรงงานแทน ซึ่งทำให้ไม่มีเวลา ในขณะที่ผู้สูงอายุที่อยู่เฝ้าบ้านก็เปลี่ยนมาซื้อขนมถุง เช่น ขนมสาคูเปียก กล้วยบวชชี ขนมปลากริมไข่เต่า ขนมต้มขาว ที่ขายในตลาดแทนจากที่เคยทำรับประทาน

อาหารว่างนั้นโดยปรกติชาวบ้านส่วนใหญ่ไม่นิยมรับประทาน นอกจากทำขาย ได้แก่ ช่อม่วง มีการทำขายที่จังหวัดอ่างทอง ข้าวเกรียบปากหม้อ สาคูไส้หมู มีการทำขายทุกจังหวัด หรือเมื่อถึงงานเทศกาลจึงจะทำรับประทานกัน เช่น ข้าวแช่ จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีการทำอาหารว่างเนื่องในวันสงกรานต์ ได้กล่าวว่า ชาวบ้านส่วนใหญ่จะมีการร่วมกันทำข้าวแช่ไปวัด เพื่อใช้ในการทำบุญ และนำมารับประทานร่วมกัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมในสังคมที่ยังมีการปฏิบัติอยู่มาโดยตลอด แม้ว่าสังคมจะเปลี่ยนแปลงก็ตาม จากการศึกษาของพาณีพันธ์ และคณะ (2544) พบว่า การรับประทานขนม หรือของว่างของชาวบ้านคลองน้ำใสไม่ได้กำหนดตายตัวว่าจะต้องรับประทานหลังมื้ออาหาร หรือระหว่างมื้ออาหารทุกครั้ง และไม่แยกว่าอาหารชนิดใดเป็นขนม อาหารชนิดใดเป็นของว่าง ชาวบ้านจะพิจารณาตามความเหมาะสม

อาหารพื้นบ้านประเภทอาหารถนอมและแปรรูป แต่เดิมนั้นการถนอมอาหารและแปรรูปจะทำเก็บไว้เพื่อบริโภคเท่านั้น เมื่อวัตถุดิบมีมาก ได้แก่ ปลา ชาวบ้านส่วนใหญ่จึงนำมาทำแห้ง เช่น ปลาช่อนเค็ม ปลาสลิดเค็ม หรือทำปลาร้า ปลาเจ่า ซึ่งมีการผลิตกันมาเป็นเวลานาน และมีผักผลไม้ที่ออกตามฤดูกาล ชาวบ้านจะนำมาดอง แช่อิ่ม เชื่อม เช่น ลูกขี้กา ซึ่งมีรสชาติขมชาวบ้านจะนำไปแช่อิ่ม นอกเหนือจากการนำไปประกอบอาหารประเภทแกง หรือเมื่อมะม่วงมีมาก ชาวบ้านจะนำมาทำมะม่วงดอง มะม่วงแช่อิ่ม มะม่วงกวน เป็นต้น (ภาคผนวก ข1) เมื่อมีเทคโนโลยีเข้ามาวิธีการถนอมอาหารและแปรรูปของชาวบ้านนั้นมีมากขึ้น จากที่ทำเพื่อบริโภคเท่านั้น ได้มีการนำเทคโนโลยีมา

รวมกับภูมิปัญญาของชาวบ้าน ทำให้เกิดการผลิตขายในเชิงพาณิชย์ ได้แก่ ปลาร้าสับบรรจุกระป๋อง น้ำพริกปรุงสำเร็จ น้ำเสาวรสบรรจุกระป๋อง เป็นต้น สอดคล้องกับ ลือชา และศิริวัฒน์ (2545) ได้กล่าวว่า ด้วยทรัพยากรอาหารที่มีปริมาณมาก และหลากหลายมาแต่อดีต “ระบบการแปรรูปและถนอมอาหาร” จึงเป็นวัฒนธรรม และภูมิปัญญาสำคัญของไทย ซึ่งนอกจากจะมีความสำคัญในแง่การเก็บรักษาผลิตผลทางการเกษตรที่มีเป็นจำนวนมากจนเกินความต้องการในการบริโภคแล้ว ยังเป็นส่วนสำคัญของความมั่นคงทางอาหาร ทั้งในแง่การเพิ่มมูลค่าของวัตถุดิบทางการเกษตร และการเข้าถึงอาหารได้เสมอภาค ในปัจจุบันรัฐบาลได้มีนโยบายส่งเสริมสนับสนุนผ่านทางโครงการกองทุนหมู่บ้าน โครงการส่งเสริมสนับสนุนอุตสาหกรรมขนาดกลาง และขนาดเล็ก (SMEs) และอื่น ๆ เช่น สนับสนุนกลุ่มสตรีที่เป็นแม่บ้านเกษตรกร เพื่อกระตุ้นให้มีการนำผลิตผลมาใช้ในการบริโภคและผลิตเป็นสินค้าเสริมรายได้ และเป็นการส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาไทยดั้งเดิม

2. ข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน

ในการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่างของกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านแหล่งวัตถุดิบ ด้านกระบวนการผลิต ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ ด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา มีผลการวิจัยดังนี้

1. ด้านแหล่งวัตถุดิบ

จากการศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้า พบว่า อาหารทุกประเภทมีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับสูง ได้แก่ อาหารคาว และอาหารว่าง มีระดับศักยภาพที่เท่ากัน (ร้อยละ 100) รองลงมาอาหารหวาน (ร้อยละ 99.0) และอาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 72.1) (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน

(n = 476)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	276 (100.0)	-	-	276 (100.00)	3.00	สูง
อาหารว่าง	12 (100.00)	-	-	12 (100.00)	3.00	สูง
อาหารหวาน	101 (99.0)	-	1 (1.0)	102 (102.0)	2.98	สูง
อาหารถนอมและแปรรูป	62 (72.1)	22 (25.6)	2 (2.3)	86 (100.00)	2.70	สูง

1.1 ประเภทอาหารคาว

จากการศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวโดยรวมมีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับสูง ร้อยละ 100 โดยอาหารคาวนั้นประกอบด้วย แกงกะทิ แกงไม่ใส่กะทิ ต้ม ยำ พล่า ลาบ เครื่องจิ้ม เบ็ดเตล็ด ผัด และอาหารจานเดียว (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารคาว

(n = 276)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
แกงกะทิ	73 (100.00)	-	-	73 (100.00)	3.00	สูง

ตารางที่ 6 (ต่อ)

(n = 276)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
แกงไม่ใส่กะทิ	30 (100.00)	-	-	30 (100.00)	3.00	สูง
ต้ม	45 (100.00)	-	-	45 (100.00)	3.00	สูง
ยำ พล่า ลาบ	38 (100.00)	-	-	38 (100.00)	3.00	สูง
เครื่องจิ้ม	28 (100.00)	-	-	28 (100.00)	3.00	สูง
เบ็ดเตล็ด	26 (100.00)	-	-	26 (100.00)	3.00	สูง
ผัด	25 (100.00)	-	-	25 (100.00)	3.00	สูง
อาหารจานเดียว	12 (100.00)	-	-	12 (100.00)	3.00	สูง

1.2 ประเภทอาหารว่าง

จากการศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารว่าง พบว่า อาหารว่างเบ็ดเตล็ด และอาหารว่างนึ่ง มีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับสูง คือ ร้อยละ 100 ที่เท่ากัน (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหาร ประเภทอาหารว่าง

(n = 12)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
เบ็ดเตล็ด	7 (100.0)	-	-	7 (100.0)	3.00	สูง
นึ่ง	5 (100.0)	-	-	5 (100.0)	3.00	สูง

1.3 ประเภทอาหารหวาน

จากการศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานมีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับสูง ประกอบด้วย ต้ม กวน ทอด และอบ ปิ้งย่าง จี่ ร้อยละ 100 และนึ่ง ร้อยละ 96.7 ตามลำดับ (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารหวาน

(n = 102)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ต้ม	28 (100.0)	-	-	28 (100.0)	3.00	สูง
กวน	21 (100.0)	-	-	21 (100.0)	3.00	สูง
ทอด	11 (100.0)	-	-	11 (100.0)	3.00	สูง

ตารางที่ 8 (ต่อ)

(n = 102)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อบ ปิ้ง ย่าง จี่	12 (100.0)	-	-	12 (100.0)	3.00	สูง
นึ่ง	29 (96.7)	-	1 (3.3)	30 (100.0)	2.93	สูง

1.4 ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

จากการศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับสูง มี 5 ประเภท คือ โดยการใช้เกลือ ร้อยละ 91.7 โดยการทำแห้ง ร้อยละ 87.5 โดยการทอด ร้อยละ 70.0 การใช้น้ำตาล ร้อยละ 76.9 และโดยการใช้ความร้อน ร้อยละ 55.6 ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับปานกลาง มี 1 ประเภท คือ โดยการใช้หลายกรรมวิธีร่วมกัน ร้อยละ 71.4 (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

(n = 86)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้เกลือ	22 (91.7)	2 (8.3)	-	24 (100.0)	2.92	สูง
โดยการทำแห้ง	14 (87.5)	2 (12.5)	-	16 (100.0)	2.88	สูง
โดยการทอด	8 (70.0)	3 (30.0)	-	10 (100.0)	2.70	สูง

ตารางที่ 9 (ต่อ)

(n = 86)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้น้ำตาล	10 (76.9)	1 (7.7)	2 (15.4)	13 (100.0)	2.62	สูง
โดยการใช้ความร้อน	5 (55.6)	4 (44.4)	-	9 (100.0)	2.56	สูง
โดยการใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน	4 (28.6)	10 (71.4)	-	14 (100.0)	2.29	ปานกลาง

จากการศึกษาเห็นได้ว่าศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ส่วนใหญ่ในเขตภาคกลางตอนล่างนั้นมีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับสูง เนื่องจากวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารพื้นบ้านนั้นยังมีในท้องถิ่น และหาได้ตามธรรมชาติ ได้แก่ กุ้ง หอ ปู ปลา กบ ส่วนหมู เป็ด ไก่ นั้นมีการบริโภคกันบ้าง แต่เป็นบางครั้ง ซึ่งเกิดจากตลาด และชุมชนที่อยู่อาศัยนั้นห่างไกลกัน นอกจากนี้การดำรงชีวิตนั้นยังพึ่งพาอาศัยแหล่งน้ำในการหาอาหาร ชาวบ้านจึงไม่นิยมที่จะไปซื้อเท่าไร โดยอาหารพื้นบ้านยังจะประกอบด้วยผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด เช่น ผักกูด ก้านคูน ใบมะกอก ดอกโสน เป็นต้น และยังมีการปลูกผักไว้เพื่อบริโภคภายในครัวเรือน เช่น มะละกอ พริก กระถิน มะเขือเปราะ เป็นต้น เนื่องจากภูมิศาสตร์ของภาคกลางตอนล่างเป็นที่ราบลุ่ม มีห้วย หนอง คลอง บึง ทำให้มีแหล่งวัตถุดิบมาก และจากแหล่งวัตถุดิบนี้ส่งผลให้วิถีชีวิตของชาวบ้านมีการพึ่งพาอาศัยกัน โดยชาวบ้านเกิดการแลกเปลี่ยนวัตถุดิบ เช่น ชาวบ้านคนไหนจับปลา หาผักมาได้ ก็จะแบ่งปลา แบ่งผักให้กับครอบครัวอื่น ๆ ได้บริโภคกันบ้าง และจากการศึกษาของ สุริยนต์ (2542) พบว่าในชนบทประชากรยังมีการบริโภคอาหารธรรมชาติกับอยู่มาก โดยอาหารหลักเป็นประเภทปลา และผัก ซึ่งมีอยู่ในธรรมชาติ และปลูกขึ้นเองได้ การซื้ออาหารมีน้อย นอกจากในฤดูการทำนา และในฤดูแล้งที่อาหารจากแหล่งธรรมชาติลดลง ยิ่งสภาพอาหารแห้งแล้ง การใช้เงินเพื่อซื้ออาหารยิ่งมีมากขึ้น แหล่งอาหารสำคัญ ได้แก่ แหล่งน้ำ ห้วย หนอง บึง ซึ่งมีทั้งสัตว์ และผัก ซึ่ง เอกวิทย์ (2544) กล่าวว่าชาวนาภาคกลางจะพากันออกตระเวนหาเห็ด ผักพื้นบ้าน จับปลา ปู กบ หอย นอกจากได้ไว้เป็นอาหารแล้ว ถ้าได้มาก็ขายไว้เพื่อเสริมรายได้ “อาหารผักหญ้า” นี้เป็นยังเป็นของได้เปล่าที่เก็บเกี่ยวเสาะหาเอาจากธรรมชาติซึ่งเป็นสมบัติกลาง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ อุจิตชญา (2538) พบว่า แม่บ้านในจังหวัดกาญจนบุรีส่วนใหญ่ยังสามารถพึ่งพาตนเองได้ ในการหาอาหารใน

ท้องถิ่นนำมา บริโภคไม่ว่าจะเป็นการปลูก หรือเลี้ยงเอง และหาตามธรรมชาติ ซึ่งพบอยู่ทั่วไปในวิถีการดำเนินชีวิตของชาวชนบท ขณะเดียวกันการซื้อหาวัตถุดิบจากตลาด หรือรถเร่ที่นำมาขายนั้นมีมาขึ้น ทำให้เกิดทางเลือกในการหาวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารได้หลายทาง ซึ่งบางครั้งวัตถุดิบในท้องถิ่นอาจมีไม่เพียงพอ เช่น ขนมดอกดิน ซึ่งเป็นขนมในภาคกลาง แต่วัตถุดิบในท้องถิ่นมีไม่เพียงพอกับความต้องการ จำเป็นต้องซื้อดอกดินจากท้องถิ่นอื่นมาทดแทนวัตถุดิบในพื้นที่ นอกจากนี้ยังมีอาหารแปรรูปซึ่งแต่เดิมจะแปรรูปไว้เพื่อบริโภคเท่านั้น เมื่อมีการผลิตในเชิงพาณิชย์เข้า ทำให้วัตถุดิบในท้องถิ่นนั้นเริ่มลดลง และมีไม่เพียงพอต่อความต้องการในการแปรรูป ทำให้ต้องหาซื้อจากแหล่งอื่นเช่นกัน เช่น การทำกล้วยตาก ซึ่งกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรส่วนมากจะใช้กล้วยน้ำว้าในการผลิต เมื่อมีการทำขาย ปริมาณความต้องการกล้วยน้ำว้ามีมากขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลทำให้แหล่งวัตถุดิบในท้องถิ่นลดน้อยลง และกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรต้องจ่ายค่าวัตถุดิบในการผลิตที่มากขึ้น

2. ด้านกระบวนการผลิต

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน ไม่พบอาหารที่ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับปานกลาง แต่พบว่า อาหารที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับสูง มี 3 ประเภท คือ อาหารคาว ร้อยละ 81.9 อาหารถนอมและแปรรูป ร้อยละ 74.6 และอาหารหวาน ร้อยละ 40.2 ส่วนอาหารที่มีอาหารที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับต่ำ มี 1 ประเภท คือ อาหารว่าง ร้อยละ 50.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน

(n = 476)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	226 (81.9)	50 (18.1)	-	276 (100.0)	2.82	สูง
อาหารถนอมและแปรรูป	65 (74.6)	20 (23.3)	1 (1.2)	86 (100.0)	2.74	สูง
อาหารหวาน	41 (40.2)	57 (55.9)	4 (3.9)	102 (100.0)	2.36	สูง

ตารางที่ 10 (ต่อ)

(n = 476)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารว่าง	1 (8.3)	5 (41.7)	6 (50.0)	12 (100.0)	1.58	ต่ำ

2.1 ประเภทอาหารคาว

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารคาวพบว่า อาหารคาว มี 7 ประเภท ที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับสูง คือ ผัด ร้อยละ 100 แกงกะทิ ร้อยละ 98.6 แกงไม่ใส่กะทิ ร้อยละ 90.0 ต้ม ร้อยละ 84.1 เครื่องจิ้ม ร้อยละ 75.0 ยำ พล่า ลาบ ร้อยละ 68.4 และเบ็ดเตล็ด ร้อยละ 57.7 ส่วนอาหารที่มีอาหารที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับปานกลางมีเพียง 1 ประเภท คือ อาหารจานเดียว ร้อยละ 75.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารคาว

(n = 276)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ผัด	25 (100.0)	-	-	25 (100.0)	3.00	สูง
แกงกะทิ	72 (98.6)	1 (1.4)	-	73 (100.0)	2.99	สูง
แกงไม่ใส่กะทิ	27 (90.0)	3 (10.0)	-	30 (100.0)	2.90	สูง

ตารางที่ 11 (ต่อ)

(n = 276)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ต้ม	37	7	-	44	2.84	สูง
	(84.1)	(15.9)		(100.0)		
เครื่องจิ้ม	21	7	-	28	2.75	สูง
	(75.0)	25.0)		(100.0)		
ยำ พล่า ลาบ	26	12	-	38	2.68	สูง
	(68.4)	(31.6)		(100.0)		
เบ็ดเตล็ด	15	11	-	26	2.58	สูง
	(57.7)	(42.3)		(100.0)		
อาหารจานเดียว	3	9	-	12	2.25	ปานกลาง
	(25.0)	(75.0)		(100.0)		

2.2 ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปส่วนใหญ่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับสูง ได้แก่ โดยใช้ความร้อน ร้อยละ100 รองลงมาคือ โดยใช้เกลือ ร้อยละ 91.7 โดยการทำแห้ง ร้อยละ 87.5 โดยการทอด ร้อยละ 60.0 โดยการใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน ร้อยละ 64.3 และ โดยการใช้น้ำตาล ร้อยละ 53.8 ตามลำดับ (ตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

(n = 86)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยใช้ความร้อน	9 (100.0)	-	-	9 (100.0)	3.00	สูง
โดยการใช้เกลือ	22 (91.7)	2 (8.3)	-	25 (100.0)	2.92	สูง
โดยการทำแห้ง	14 (87.5)	2 (12.5)	-	16 (100.0)	2.75	สูง
โดยการทอด	6 (63.6)	4 (36.4)	-	10 (100.0)	2.60	สูง
โดยการใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน	9 (64.3)	4 (28.6)	1 (7.1)	14 (100.0)	2.57	สูง
โดยการใช้น้ำตาล	7 (53.8)	6 (46.2)	-	13 (100.0)	2.54	สูง

2.3 ประเภทอาหารหวาน

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารหวานพบว่า อาหารหวานมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับสูง มี 3 ประเภท ได้แก่ กวน ร้อยละ 52.4 รองลงมาคือ นึ่ง ร้อยละ 46.7 และต้ม ร้อยละ 42.9 ส่วนอาหารที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับปานกลาง มี 2 ประเภท ได้แก่ อบ ปิ้ง ย่าง จี่ ร้อยละ 75.0 และทอด ร้อยละ 81.8 ตามลำดับ (ตารางที่ 13)

ตารางที่ 13 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารหวาน

(n = 102)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
กวน	11 (52.4)	9 (42.9)	1 (4.8)	21 (100.0)	2.48	สูง
นึ่ง	14 (46.7)	15 (50.0)	1 (3.3)	30 (100.0)	2.43	สูง
ต้ม	12 (42.9)	15 (53.6)	1 (3.6)	28 (100.0)	2.39	สูง
อบ ปิ้ง ย่าง จี่	3 (25.0)	9 (75.0)	-	12 (100.0)	2.25	ปานกลาง
ทอด	1 (9.1)	9 (81.8)	1 (9.1)	11 (100.0)	2.00	ปานกลาง

2.4 ประเภทอาหารว่าง

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารว่างพบว่า อาหารว่างนั้นไม่พบอาหารที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับสูง แต่พบอาหารที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับปานกลาง คือ อาหารว่างเบ็ดเตล็ด ร้อยละ 57.1 และอาหารว่างที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับต่ำ คือ อาหารว่างนึ่ง ร้อยละ 80.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 14)

ตารางที่ 14 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารว่าง

(n = 12)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
เบ็ดเตล็ด	1 (14.3)	4 (57.1)	2 (28.6)	7 (100.0)	1.86	ปานกลาง
นึ่ง	-	1 (20.0)	4 (80.0)	5 (100.0)	1.20	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน จะเห็นได้ว่าประเภทอาหารคาว และประเภทอาหารถนอมและแปรรูปนั้นมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับสูง เนื่องจากเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีวิธีการทำที่ไม่ซับซ้อน มีขั้นตอนในการผลิต 1-2 ขั้นตอน อาหารคาว ได้แก่ แกง ผัด ต้ม เครื่องจิ้ม ยำ พล่า ลาบ และเบ็ดเตล็ด (ตารางที่ 10) เช่น แกงเผ็ดหมูฟักทอง แกงคั่วปลาเทโพใส่หน่อไม้ดอง แกงส้มบอน ผักผักหวาน ยำมะเขือยาว เป็นต้น และอาหารถนอมและแปรรูป (ตารางที่ 11) เช่น ปลาเจ่า ปลาส้มฟัก ผักเสี้ยนดอง มะดันหยี กระจับในน้ำเชื่อม กล้วยม้วนแดดเดียว เป็นต้น อาหารคาวนั้นชาวบ้านนิยมทำรับประทานกันเองภายในครอบครัวมากกว่าที่จะซื้อรับประทาน เนื่องจากการแหล่งวัตถุดิบสามารถหาได้ในท้องถิ่น การผลิตอาหารจึงไม่ใช่เรื่องยากของชาวบ้าน ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปชาวบ้านจะนำวิธีการผลิตที่มีการถ่ายทอดสืบต่อกันมา ได้แก่ การใช้เกลือ การใช้น้ำตาล การทำแห้ง การทอด นำมาผสมกับเทคโนโลยีในปัจจุบัน ทำให้การผลิตอาหารถนอมและแปรรูปนั้นมีวิธีการทำที่ง่ายยิ่งขึ้น นอกจากนี้อาหารที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับต่ำ คือ อาหารว่าง เนื่องจากมีกระบวนการผลิตหลายขั้นตอน ทำให้เกิดความยุ่งยาก และอาจกล่าวได้ว่าอาหารว่างเป็นอาหารชาววังที่ต้องใช้ความประณีตในการทำ เช่น ช่อม่วง ข้าวแช่ เป็นต้น (ภาคผนวก ข1) ทำให้มีการผลิตเฉพาะบางจังหวัด หรือบางเทศกาลเท่านั้น สิริพันธุ์ และคณะ (2545) ได้กล่าวว่า อาหารพื้นบ้านที่แม่บ้านส่วนใหญ่ไม่บริโภคจะสังเกตได้ว่าเป็นแกงเผ็ด แกงส้ม แกงป่า แกงเลียง ฯลฯ หรือแม้แต่พล่า ซึ่งเป็นอาหารที่มีเครื่องปรุงหลายอย่าง จึงทำให้แม่บ้านไม่ชอบ หรือไม่บริโภค เพราะต้องใช้เวลานานในการประกอบอาหาร

3. การผลิตในเชิงพาณิชย์

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ไม่พบอาหารที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับสูง แต่พบว่า อาหารที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับปานกลาง มี 3 ประเภท ประกอบด้วย อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 64.0) อาหารว่าง (ร้อยละ 91.7) และอาหารหวาน (ร้อยละ 81.4) และอาหารที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับต่ำ ได้แก่ อาหารคาว (ร้อยละ 49.6) (ตารางที่ 15)

ตารางที่ 15 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน

(n = 476)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารถนอมและแปรรูป	22 (25.6)	55 (64.0)	9 (10.9)	86 (100.0)	2.09	ปานกลาง
อาหารว่าง	-	11 (91.7)	1 (8.3)	12 (100.0)	1.92	ปานกลาง
อาหารหวาน	-	83 (81.4)	19 (18.6)	102 (100.0)	1.81	ปานกลาง
อาหารคาว	-	139 (50.4)	137 (49.6)	276 (100.0)	1.50	ต่ำ

3.1 ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป พบว่าอาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับสูง มี 1 ประเภท คือ โดยการใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน ร้อยละ 85.7 ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับปานกลาง มี 4 ประเภท คือ โดยการทอด ร้อยละ 90.0 โดยการใช้เกลือ ร้อยละ 91.7 โดยการทำแห้ง ร้อยละ 75.0 โดยใช้ความร้อน ร้อยละ 55.6

นอกจากนี้อาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับต่ำ มี 1 ประเภท คือ โดยการใช้น้ำตาล ร้อยละ 61.5 ตามลำดับ (ตารางที่ 16)

ตารางที่ 16 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

(n = 86)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน	12 (85.7)	2 (14.3)	-	14 (100.0)	2.86	สูง
โดยการทำแห้ง	4 (25.0)	12 (75.0)	-	16 (100.0)	2.25	ปานกลาง
โดยการใช้ความร้อน	3 (33.3)	5 (55.6)	1 (11.1)	9 (100.0)	2.22	ปานกลาง
โดยการทอด	1 (10.0)	9 (90.0)	-	10 (100.0)	2.10	ปานกลาง
โดยการใช้เกลือ	2 (8.3)	22 (91.7)	-	24 (100.0)	2.08	ปานกลาง
โดยการใช้น้ำตาล	-	5 (38.5	8 (58.3)	13 (100.0)	1.38	ต่ำ

3.2 ประเภทอาหารว่าง

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารว่าง พบว่า อาหารว่างทั้งสองประเภทไม่พบอาหารที่มีศักยภาพการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับสูง และอาหารที่มีศักยภาพที่ระดับต่ำ แต่พบว่าอาหารว่างทั้งสองประเภทมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับปานกลาง คือ อาหารว่างนึ่ง ร้อยละ 100.0 และอาหารว่างเบ็ดเตล็ด ร้อยละ 85.7 ตามลำดับ (ตารางที่ 17)

ตารางที่ 17 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารว่าง

(n = 12)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
นึ่ง	-	5 (100.0)	-	5 (100.0)	2.00	ปานกลาง
เบ็ดเตล็ด	-	6 (85.7)	1 (14.3)	7 (100.0)	1.86	ปานกลาง

3.3 อาหารหวาน

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานส่วนใหญ่นั้นไม่พบว่ามีศักยภาพการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับสูง และไม่พบอาหารที่มีศักยภาพที่ระดับต่ำ นอกจากอาหารหวานทุกประเภทนั้นมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับปานกลาง ซึ่งประกอบด้วย อบ ปิ้ง ย่าง จี่ ร้อยละ 100 ทอด ร้อยละ 90.9 กวน ร้อยละ 81.0 ต้ม ร้อยละ 78.6 และนึ่ง ร้อยละ 73.3 ตามลำดับ (ตารางที่ 18)

ตารางที่ 18 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารหวาน

(n = 102)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อบ ปิ้ง ย่าง จี่	-	12 (100.0)	-	12 (100.0)	2.00	ปานกลาง
ทอด	-	10 (90.9)	1 (9.1)	21 (100.0)	1.81	ปานกลาง

ตารางที่ 18 (ต่อ)

(n = 102)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
กวน	-	17 (81.0)	4 (19.0)	21 (100.0)	1.81	ปานกลาง
ต้ม	-	22 (78.6)	6 (21.4)	28 (100.0)	1.79	ปานกลาง
นึ่ง	-	22 (73.3)	8 (26.7)	29 (100.0)	1.73	ปานกลาง

3.4 ประเภทอาหารคาว

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารคาว ไม่พบอาหารมีศักยภาพการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับสูง แต่พบอาหารที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับปานกลาง 1 ประเภท คือ เครื่องจิ้ม ร้อยละ 65.4 และอาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับต่ำ 7 ประเภท ได้แก่ เบ็ดเตล็ด ร้อยละ 34.6 ผัด ร้อยละ 40.0 อาหารจานเดียว ร้อยละ 41.7 แกงกะทิ ร้อยละ 46.6 แกงไม่ใส่กะทิ ร้อยละ 66.7 ต้ม ร้อยละ 47.7 และยำ พล่า ลาบ ร้อยละ 78.9 ตามลำดับ (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารคาว

(n = 276)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
เครื่องจิ้ม	-	20 (71.4)	8 (28.6)	28 (100.0)	1.71	ปานกลาง

ตารางที่ 19 (ต่อ)

(n = 276)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
เบ็ดเตล็ด	-	17 (65.4)	9 (34.6)	26 (100.0)	1.65	ต่ำ
ผัด	-	15 (60.0)	10 (40.0)	25 (100.0)	1.60	ต่ำ
อาหารจานเดียว	-	7 (58.3)	5 (41.7)	12 (100.0)	1.58	ต่ำ
แกงกะทิ	-	39 (53.4)	34 (46.6)	73 (100.0)	1.53	ต่ำ
แกงไม่ใส่กะทิ	-	10 (33.3)	20 (66.7)	30 (100.0)	1.33	ต่ำ
ต้ม	-	23 (52.3)	21 (47.7)	44 (100.0)	1.52	ต่ำ
ยำ พล่า ลาบ	-	8 (21.1)	30 (78.9)	38 (100.0)	1.21	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน จะเห็นได้ว่าอาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับปานกลาง โดยส่วนใหญ่จะมีการทำขายเฉพาะในท้องถิ่นเท่านั้น หรือเป็นอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นที่นิยมรับประทานกัน ประกอบด้วย อาหารถนอมและแปรรูป ได้แก่ โดยการทำแห้ง โดยการใช้ความร้อน โดยการทอด โดยการใช้เกลือ และอื่น ๆ (ตารางที่ 16) อาหารว่าง ได้แก่ นึ่ง และเบ็ดเตล็ด (ตารางที่ 17) อาหารหวาน ได้แก่ นึ่ง ต้ม กวน ทอด และเบ็ดเตล็ด (ตารางที่ 18) ส่วนอาหารคาวโดยรวมมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับต่ำ ยกเว้นประเภทเครื่องจิ้มที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับสูง เนื่องจากชาวบ้านยังนิยมบริโภคเครื่องจิ้ม และทานกับผัก ซึ่งจะเห็นได้จากตามตลาดหรือในท้องถิ่น ที่ผู้ผลิตนั้นทำแต่เครื่องจิ้มเพื่อขายเท่านั้น (ตารางที่ 19) เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกมะขาม ฯลฯ ส่วนถนอมอาหารและการแปรรูปนั้นมีเพียงอาหารสำเร็จรูปที่มีการทำขายในท้องถิ่น และท้องถิ่น

อื่น ได้แก่ น้ำพริกสำเร็จรูปต่าง ๆ (ตารางที่ 16) เช่น น้ำพริกเผาป่า น้ำพริกตาแดง น้ำพริกนรกปลาดุกฟู เป็นต้น เนื่องจากผู้บริโภคนิยมรับประทาน และสามารถเก็บไว้รับประทานได้ นอกจากนี้ รูปแบบของบรรจุภัณฑ์ยังเป็นจุดขายจุดหนึ่งที่ผู้บริโภคนิยมซื้อเป็นของฝาก ทำให้เกิดการกระจายของสินค้าไปยังที่ต่าง ๆ จากการศึกษาของ จินตนา (2542) พบว่า การผลิตผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้านจะมีทั่วไปทุกจังหวัด โดยเฉพาะกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรจะเป็นผู้ที่รู้จักวัตถุดิบในแหล่งชุมชนของตนดีที่สุด การแปรรูปวัตถุดิบเหล่านั้นเป็นผลิตภัณฑ์จะให้เป็นการเพิ่มมูลค่าของวัตถุดิบได้ทางหนึ่ง โดยวัตถุดิบที่นำมาใช้ทำผลิตภัณฑ์จะเป็นวัตถุดิบระดับชั้นรองจากการที่รับประทานสด หรือเป็นกลุ่มที่มีรูปร่าง และขนาดไม่เหมาะสมกับรับประทานสด นอกจากนี้ อารี และคณะ (2541) กล่าวว่า ความต้องการของตลาดสำหรับผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้านหลายชนิดมีแนวโน้มสูงขึ้น เนื่องจากมีความต้องการทั้งในและส่งออก ได้แก่ ผักและผลไม้ แปรรูป น้ำผลไม้ หน่อไม้กระป๋อง ลำไยอบแห้ง ผลิตภัณฑ์บางชนิดเป็นสินค้าซึ่งใช้เป็นประจำ จึงมีแนวโน้มความต้องการสูงขึ้นตามประชากร เช่น ซีอิ้ว เต้าเจี้ยว น้ำพริก และผลิตภัณฑ์จากเนื้อ สำหรับน้ำผลไม้ และผลิตภัณฑ์ผลไม้แปรรูป (ตากกวน เชื่อม ฯลฯ) พบว่าผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดีจากโรงงานเท่านั้นที่มีความต้องการขยายตัว

4. ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน ไม่พบอาหารที่มีศักยภาพการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับสูง นอกจากอาหารที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับปานกลาง มี 1 ประเภท คือ อาหารคาว (ร้อยละ 28.3) และอาหารที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับต่ำ มี 3 ประเภท คือ อาหารว่าง (ร้อยละ 66.7) อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 86.0) อาหารหวาน (ร้อยละ 100) ตามลำดับ (ตารางที่ 20)

ตารางที่ 20 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน

(n = 476)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	58 (20.0)	72 (26.1)	146 (52.9)	276 (100.0)	1.68	ปานกลาง

ตารางที่ 20 (ต่อ)

(n = 476)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารว่าง	2 (16.7)	2 (16.7)	8 (66.7)	12 (100.0)	1.50	ต่ำ
อาหารถนอมและแปรรูป	10 (11.6)	2 (2.3)	74 (86.0)	86 (100.0)	1.26	ต่ำ
อาหารหวาน	-	-	102 (100.0)	102 (100.0)	1.00	ต่ำ

4.1 อาหารคาว

จากการศึกษาศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้า พบว่า อาหารที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับสูง มี 1 ประเภท คือ แกงไม่ใส่กะทิ ร้อยละ 50.0 ส่วนอาหารที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับปานกลาง มี 4 ประเภท ด้วยกัน คือ ผัด ร้อยละ 72.0 ยำ พล่า ลาบ ร้อยละ 76.3 เครื่องจิ้ม ร้อยละ 7.1 ต้ม ร้อยละ 27.3 และอาหารที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับต่ำ มี 3 ประเภท คือ แกงกะทิ ร้อยละ 100 อาหารจานเดียว ร้อยละ 53.3 และเบ็ดเตล็ด ร้อยละ 92.3 (ตารางที่ 21)

ตารางที่ 21 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารคาว

(n = 276)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
แกงไม่ใส่กะทิ	15 (50.0)	15 (50.0)	-	30 (100.0)	2.50	สูง

ตารางที่ 21 (ต่อ)

(n = 276)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ยำ พล่า ลาบ	9 (23.7)	29 (76.3)	-	38 (100.0)	2.24	ปานกลาง
ผัด	16 (24.0)	18 (72.0)	1 (4.0)	25 (100.0)	2.20	ปานกลาง
เครื่องจิ้ม	14 (50.0)	2 (7.1)	12 (42.9)	28 (100.0)	2.07	ปานกลาง
ต้ม	12 (27.3)	12 (27.3)	20 (44.5)	44 (100.0)	1.82	ปานกลาง
อาหารจานเดียว	2 (16.7)	-	10 (83.3)	12 (100.0)	1.33	ต่ำ
เบ็ดเตล็ด	-	2 (7.7)	24 (92.3)	26 (100.0)	1.08	ต่ำ
แกงกะทิ	-	-	73 (100.0)	73 (100.0)	1.00	ต่ำ

4.2 อาหารถนอมและแปรรูป

จากการศึกษาศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป ไม่พบอาหารที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับสูง แต่พบอาหารที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับปานกลาง 1 ประเภท คือ โดยการใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน ร้อยละ 14.3 และอาหารที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับต่ำ มี 5 ประเภท คือ โดยการใช้ความร้อน ร้อยละ 88.9 โดยการทอด ร้อยละ 90.0 ส่วนโดยการใช้เกลือ โดยการทำแห้ง โดยการใช้น้ำตาล มีค่าที่เท่ากันคือร้อยละ100 ตามลำดับ (ตารางที่ 22)

ตารางที่ 22 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

(n = 86)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้หลายกรรมวิธีร่วมกัน	8 (57.1)	2 (14.3)	-	14 (100.0)	2.29	ปานกลาง
โดยการใช้ความร้อน	1 (11.1)	-	8 (88.9)	9 (100.0)	1.22	ต่ำ
โดยการทอด	1 (10.0)	-	9 (90.0)	10 (100.0)	1.20	ต่ำ
โดยการใช้เกลือ	-	-	24 (100.0	24 (100.0)	1.00	ต่ำ
โดยการทำแห้ง	-	-	16 (100.0)	16 (100.0)	1.00	ต่ำ
โดยการใช้น้ำตาล	-	-	13 (100.0)	13 (100.0)	1.00	ต่ำ

4.3 อาหารว่าง

จากการศึกษาศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารว่าง ไม่พบอาหารมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับสูง และอาหารที่มีศักยภาพที่ระดับปานกลาง แต่พบว่าอาหารว่างทั้งสองประเภทที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับต่ำ ได้แก่ อาหารว่างนึ่ง ร้อยละ 71.4 อาหารว่างเบ็ดเตล็ด ร้อยละ 100.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 23)

ตารางที่ 23 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารว่าง

(n = 12)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
นึ่ง	1 (14.3)	1 (14.3)	5 (71.4)	7 (100.0)	1.43	ต่ำ
เบ็ดเตล็ด	-		5 (100.0)	5 (100.0)	1.00	ต่ำ

4.4 อาหารหวาน

จากการศึกษาศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารหวาน ไม่พบอาหารมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับสูง และอาหารที่มีศักยภาพที่ระดับปานกลาง แต่พบว่า อาหารหวานโดยรวมมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับต่ำ ร้อยละ 100 ประกอบด้วย นึ่ง ต้ม กวน ทอด และเบ็ดเตล็ด (ตารางที่ 24)

ตารางที่ 24 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารหวาน

(n = 102)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
นึ่ง	-	-	30 (100.0)	30 (100.0)	1.00	ต่ำ
ต้ม	-	-	28 (100.0)	28 (100.0)	1.00	ต่ำ

ตารางที่ 24 (ต่อ)

(n = 102)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
กวน	-	-	21 (100.0)	21 (100.0)	1.00	ต่ำ
อบ ปิ้ง ย่าง จี่	-	-	12 (100.0)	12 (100.0)	1.00	ต่ำ
ทอด	-	-	11 (100.0)	11 (100.0)	1.00	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน ทำให้เห็นว่าอาหารที่จะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้นั้นจะต้องมีผัก และพืชสมุนไพรเป็นส่วนประกอบหลัก ปรุงจากอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา และมีไขมันต่ำ โดยอาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับสูง ได้แก่ แกงไม่ใส่กะทิ เช่น แกงส้มบอน แกงป่าปลาหมอยอดมะพร้าว แกงเลียง ผักปลัง ส่วนอาหารประเภทผัด ต้ม เครื่องจิ้ม และยำ มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับปานกลาง แต่ก็มีอาหารบางชนิดที่มีระดับศักยภาพสูงเหมือนกัน เช่น ยำปลากรอบ ยำใบบัวบก น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะดัน เป็นต้น (ภาคผนวกที่ ข1) ซึ่งอาหารเหล่านี้ล้วนแต่มีจะมีพืชผักสมุนไพรเป็นส่วนประกอบหลักทั้งสิ้น ให้พลังงานต่ำ ได้ใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ผักกูดที่อุดมไปด้วยสารโปรตีน ยอดตำลึง ใบชะพลู ใบยอ โหระพา มีวิตามินเอมาก ใบชะพลู ใบยอ สะเดา มีแคลเซียม ส่วนยอดกระถิน ยอดแค ยอดมะขาม ให้วิตามินซีสูง (นุชนาฏ และชวลิต, 2545) นอกจากนี้ในพืชผักยังมีสาร phytochemicals หรือพฤกษเคมี ที่สามารถป้องกันโรคมะเร็งได้หลายชนิด โดยตามหลักแล้วอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่างนั้นจัดได้ว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ แต่เนื่องจากอาหารบางประเภทนั้นมีปริมาณไขมัน และน้ำมันเป็นส่วนประกอบหลัก จึงให้พลังงานที่ค่อนข้างสูง และมีผักเป็นส่วนประกอบน้อย จึงมีใยอาหารต่ำ ทำให้ไม่เหมาะกับการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเท่าไร อาทิเช่น แกงกะทิ ต้มกะทิ อาหารทอด เป็นต้น นอกจากนี้ สุภาพ และสมใจ (2540) กล่าวว่า อาหารไทยจัดว่าเป็นอาหารที่รักษาสุขภาพ และ ป้องกันโรคได้ ใช้ผักเป็นส่วนประกอบหลัก มีทั้งประเภทแกง ได้แก่ แกงเลียง แกงส้ม แกงหัวปลี ประเภทยำ ได้แก่ ยำทวาย ยำถั่วพู ยำหัวปลี ประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำพริกปลาทู หลนเต้าเจี้ยว อาหารรสจัด และเผ็ด ได้แก่ ขนมจีนปักษ์ใต้

แกงไตปลา อาหารว่าง ได้แก่ ข้าวเกรียบปากหม้อ เมี่ยงคำ อาหารเหล่านี้ล้วนต้องกินกับผักทั้งสิ้น และจากการศึกษาของ Wongtip (1999) พบว่า อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และควรเผยแพร่ให้มีการบริโภค แต่จำเป็นที่จะต้องมีการจัดปรับส่วนประกอบบางอย่างให้เหมาะสม ได้แก่ ประเภทอาหารจานเดียว คือ ข้าวราดผัดเปรี้ยวหวาน ข้าวราดผัดสะตอ เส้นใหญ่ราดหน้ากุ้ง อาหารชุด คือ ข้าว - สะเดา - น้ำปลาหวาน - ปลาดุกย่าง, ข้าว - แกงเลียง - หมูทอด, และข้าวเหนียว - น้ำตกเนื้อ - ผัก อาหารว่าง คือ ข้าวเกรียบปากหม้อ เมี่ยงคำ อาหารประเภทยำ คือ ยำถั่วพู ยำมะเขือยาว เป็นต้น นอกจากนี้ อาหารหวานมีระดับศักยภาพการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพต่ำ (ตารางที่ 24) เนื่องจากอาหารหวานนั้นมีส่วนประกอบของแป้ง น้ำตาล กะทิ ซึ่งจะให้พลังงานสูง เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ขนมบัวลอย ปลากริมไข่เต่า เป็นต้น (ภาคผนวกที่ ข1) เมื่อบริโภคเป็นประจำ หรือบริโภคปริมาณมาก มีโอกาสจะได้รับพลังงานเกินความต้องการของร่างกายซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอ้วน และโรคอื่น ๆ ตามมา ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ วิภานี (2545) กล่าวว่า ผลกระทบต่อการบริโภคขนมในยุคปัจจุบันคือ กระแสตื่นตัวด้านสุขภาพ และการรักษาความสวยความงาม จะเห็นได้ว่าขนมไทยจัดว่าเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะทำให้เกิดคอเลสเตอรอล (cholesterol) สะสมเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ มากมาย ขนมจึงถูกตัดออกไปจากแบบแผนการบริโภคของกลุ่มคนที่ห่วงใยสุขภาพ แต่แทนที่คนจะกินขนมน้อยลง กลับกลายเป็นขนมยังอยู่ในสังคมไทย และสามารถทำยอดขายได้ดีกว่าเดิม

5. ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน ไม่พบอาหารที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ระดับสูง แต่พบว่าอาหารที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอภูมิปัญญาที่ระดับปานกลาง มี 1 ประเภท คือ อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 40.7) ส่วนอาหารที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ระดับต่ำ มี 3 ประเภท ได้แก่ อาหารหวาน (ร้อยละ 75.5) รองลงมาคือ อาหารว่าง (ร้อยละ 66.7) และอาหารคาว (ร้อยละ 61.2) ตามลำดับ (ตารางที่ 25)

ตารางที่ 25 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน

(n = 476)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารถนอมและแปรรูป	15 (17.4)	35 (40.7)	36 (41.9)	86 (100.0)	1.76	ปานกลาง
อาหารคาว	-	107 (38.8)	169 (61.2)	276 (100.0)	1.39	ต่ำ
อาหารว่าง	-	4 (33.3)	8 (66.7)	12 (100.0)	1.33	ต่ำ
อาหารหวาน	3 (2.9)	22 (21.6)	77 (75.5)	102 (100.0)	1.27	ต่ำ

5.1 อาหารถนอมและแปรรูป

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ระดับสูง มี 1 ประเภท คือ โดยการใช้ความร้อน ร้อยละ 55.6 นอกจากนี้อาหารที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ระดับปานกลาง มี 2 ประเภท คือ โดยการใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน ร้อยละ 85.7 โดยการทอด ร้อยละ 60.0 และอาหารที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ระดับต่ำ มี 3 ประเภท คือ โดยการทำแห้ง ร้อยละ 68.8 โดยการใช้เกลือ ร้อยละ 66.7 และโดยการใช้น้ำตาล ร้อยละ 61.5 (ตารางที่ 26)

ตารางที่ 26 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

(n = 86)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยความร้อน	5 (55.6)	4 (44.0)	-	9 (100.0)	2.56	สูง
โดยการใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน	2 (14.3)	12 (85.7)	-	14 (100.0)	2.14	ปานกลาง
โดยการทอด	3 (30.0)	6 (60.0)	1 (10.0)	10 (100.0)	2.20	ปานกลาง
โดยการทำแห้ง	3 (18.8)	2 (12.5)	11 (68.8)	16 (100.0)	1.50	ต่ำ
โดยการใช้เกลือ	2 (8.3)	6 (25.0)	16 (66.7)	25 (100.0)	1.42	ต่ำ
โดยการใช้น้ำตาล	-	5 (41.7)	8 (61.5)	13 (100.0)	1.38	ต่ำ

5.2 อาหารคาว

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารคาว ไม่พบอาหารที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ระดับสูง และอาหารที่มีศักยภาพที่ระดับปานกลาง แต่พบว่า อาหารคาวทุกประเภทนั้นมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ระดับต่ำ ประกอบด้วย เครื่องจิ้ม ร้อยละ 39.3 แกงกะทิ ร้อยละ 53.4 แกงไม่ใส่กะทิ ร้อยละ 63.3 ยำ พล่า ลาบ ร้อยละ 63.2 ผัด ร้อยละ 64.0 ต้ม ร้อยละ 70.5 อาหารจานเดียว ร้อยละ 75.0 และ เบ็ดเตล็ด ร้อยละ 76.9 (ตารางที่ 27)

ตารางที่ 27 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารคาว

(n = 102)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
เครื่องจิ้ม	-	17 (60.7)	11 (39.3)	28 (100.0)	1.61	ต่ำ
แกงกะทิ	-	34 (46.6)	39 (53.4)	73 (100.0)	1.47	ต่ำ
แกงไม่ใส่กะทิ	-	11 (36.7)	19 (63.3)	30 (100.0)	1.37	ต่ำ
ยำ พล่า ลาบ	-	14 (36.8)	24 (63.2)	38 (100.0)	1.37	ต่ำ
ผัด	-	9 (36.0)	16 (64.0)	25 (100.0)	1.36	ต่ำ
ต้ม	-	13 (29.5)	31 (70.5)	44 (100.0)	1.30	ต่ำ
เบ็ดเตล็ด	-	6 (23.1)	20 (76.9)	26 (100.0)	1.23	ต่ำ
อาหารจานเดียว	-	3 (25.0)	9 (75.0)	12 (100.0)	1.25	ต่ำ

5.3 อาหารว่าง

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารว่าง ไม่พบอาหารที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ระดับสูง และอาหารที่มีศักยภาพที่ระดับปานกลาง แต่พบว่าอาหารว่างทั้งสองประเภทมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ระดับต่ำ คืออาหารว่าง เบ็ดเตล็ด ร้อยละ 60 และอาหารว่างนึ่ง ร้อยละ 71.4 (ตารางที่ 28)

ตารางที่ 28 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารว่าง

(n = 12)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
เบ็ดเตล็ด	-	2 (28.6)	5 (71.4)	7 (100.0)	1.29	ต่ำ
นึ่ง	-	2 (40.0)	3 (60.0)	5 (100.0)	1.40	ต่ำ

5.4 อาหารหวาน

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารหวาน ไม่พบอาหารที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ระดับสูง และอาหารที่มีศักยภาพที่ระดับปานกลาง แต่พบว่าอาหารหวานทุกประเภทมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ระดับต่ำ ประกอบด้วย ทอด ร้อยละ 54.5 กวน ร้อยละ 61.9 อบ ปิ้ง ย่าง จี่ ร้อยละ 75.0 ต้ม ร้อยละ 78.6 และนึ่ง ร้อยละ 90.0 (ตารางที่ 29)

ตารางที่ 29 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารหวาน

(n = 102)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ทอด	-	5 (45.6)	6 (54.5)	11 (100.0)	1.45	ต่ำ
กวน	1 (4.8)	7 (33.3)	13 (61.9)	21 (100.0)	1.43	ต่ำ

ตารางที่ 29 (ต่อ)

(n = 102)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	$\bar{X}$	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อบ ปิ้ง ย่าง จี่	1 (8.3)	2 (16.7)	19 (75.0)	12 (100.0)	1.33	ต่ำ
ต้ม	1 (4.8)	7 (33.3)	13 (61.9)	28 (100.0)	1.25	ต่ำ
นึ่ง	-	3 (10.0)	27 (90.0)	30 (100.0)	1.10	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน พบว่าอาหารพื้นบ้านส่วนมากไม่ค่อยมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาให้ลูกหลาน ไม่ว่าจะเป็นประเภทอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง ส่วนถนอมอาหารและแปรรูปยังมีอยู่บาง เนื่องจากวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไปของสังคมในปัจจุบัน และคนรุ่นใหม่หันไปทำงานในโรงงานกันมากขึ้น การบริโภคจึงเป็นอาหารถุงแทน ส่วนการเรียนรู้อาหารพื้นบ้านจึงมีน้อยลงในปัจจุบัน การบริโภคอาหารพื้นบ้านจึงมีแต่คนรุ่นเก่าที่ได้รับการถ่ายทอดอาหารพื้นบ้านมาเท่านั้น ซึ่งการถ่ายทอดภูมิปัญญาในอดีตนั้นจะถ่ายทอดให้เฉพาะคนในครอบครัว หรือลูกหลาน แต่ในปัจจุบันการถ่ายทอดภูมิปัญญานั้นไม่ได้จำกัดเฉพาะคนในครอบครัวเท่านั้น ได้มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาตามแหล่งต่าง ๆ อาทิเช่น โรงเรียน ศูนย์ฝึกวิชาชีพ เป็นต้น จากการศึกษาของ เอกวิทย์ (2544) พบว่า ชาวบ้านยังคงความรอบรู้และเข้าใจเกี่ยวกับสรรพคุณของผักพื้นบ้านในทางยา และอาหารอยู่มาก ผักพื้นบ้าน ได้แก่ กระถิน ชะอม ผักบุ้ง แค ผักกะเฉด ผักตำลึง ผักหวาน ปลีกล้วย หน่อไม้ ฟักทอง ถั่วพู เป็นต้น ในสำนึกของชาวบ้านของเหล่านี้ไม่ต้องปลูกก็ได้ หาเอาเป็นของมาตามฤดูกาล ค่านิยมในการบริโภค “ของพื้นบ้านตามฤดูกาล” นี้คือส่วนสำคัญของภูมิปัญญาชาวบ้านใน การดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง โดยระบบอาหาร โภชนาการ และยารักษาโรค ที่สั่งสมความรู้ความเข้าใจไว้ช้านานด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา และจากการศึกษาของ พาณีพันธุ์ และคณะ (2544) จากรูปแบบในการรับประทานอาหารของชาวบ้านเปลี่ยนไป อาหารพื้นบ้านบางอย่างไม่ค่อยได้ทำเพราะทำไม่เป็น โดยเฉพาะในกลุ่มของเด็ก ๆ และเยาชน เพราะการถ่ายทอดทำอาหารให้ลูกหลานนั้น ปัจจุบันมีโอกาสน้อย หรือมีเวลาจำกัด เพราะลูกต้องไปเรียนหนังสือ และแม่ไม่มีเวลาที่จะสอน พ่อแม่เองจะให้ความสำคัญเรื่องการ

เรียนของลูกมากกว่าการทำอาหาร และประการสำคัญคือ มีการรับเอาวัฒนธรรมการกินจากภายนอกเข้ามา เช่น การรับประทานกาแฟ กับขนมปังในตอนเช้า นอกจากนั้นชาวบ้านยังนิยมรับประทานอาหารปรุงสำเร็จที่มีการวางขายตามตลาด หรือรถเร่ขาย มากกว่าการปรุงอาหารรับประทานเองในครอบครัว แต่การปรุงอาหารเพื่อรับประทานกันเองนั้น เป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ และการถ่ายทอดภายในครอบครัว นอกจากนี้ยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวด้วย ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปนั้นปัจจุบันมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับผู้ที่สนใจ ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้ความร้อน อาทิเช่น เครื่องดื่มน้ำว่านหางจระเข้ กระจับในน้ำเชื่อมบรรจุกระป๋อง ปลาร้าสับบรรจุกระป๋อง ซึ่งเป็นการนำเทคโนโลยีใหม่เข้ามาแทรกกับภูมิปัญญาดั่งเดิม โดยจะช่วยให้อาหารเก็บรักษาได้นานขึ้น นอกจากนี้ยังมีการถนอมอาหารและแปรรูปโดยการทอด โดยการใช้หลายกรรมวิธีร่วมกัน เป็นต้น (ตารางที่ 26) นอกจากนี้ผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาในปัจจุบันนั้นส่วนใหญ่เป็นกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร โดยมีการจัดตั้งกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเป็นศูนย์การเรียนรู้ ซึ่งให้ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านกับผู้สนใจได้เป็นอย่างดี

สรุป

ผลการวิจัย เรื่องศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง สรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลเกี่ยวกับประเภทของอาหารพื้นบ้าน

ประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง พบว่า อาหารพื้นบ้านมีทั้งหมด 476 ชนิด โดยจำแนกเป็นประเภทอาหารคาว 276 ชนิด ได้แก่ แกง ต้ม เครื่องจิ้ม ยำ ลาบ พล่า เบ็ดเตล็ด ผัด และอาหารจานเดียว ประเภทอาหารหวาน 102 ชนิด ได้แก่ นึ่ง ต้ม กวน ทอด และอบ ปิ้ง ย่าง จี่ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป 86 ชนิด ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทำแห้ง อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทอด อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล และอาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน ประเภทอาหารว่าง 12 ชนิด ได้แก่ นึ่ง และเบ็ดเตล็ด ตามลำดับ

2. ข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน

1. ด้านแหล่งวัตถุดิบ

จากการศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ พบว่า อาหารทุกประเภทมีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับสูง ได้แก่ อาหารคาว และอาหารว่าง (ร้อยละ 100) รองลงมาอาหารหวาน (ร้อยละ 99.0) และอาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 72.1)

2. ด้านกระบวนการผลิต

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิต พบว่า อาหารที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตระดับสูง คือ อาหารคาว (ร้อยละ 81.9) อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 74.6) อาหารที่มีศักยภาพที่ระดับปานกลาง คือ อาหารหวาน (ร้อยละ 55.9) และอาหารที่มีศักยภาพที่ระดับต่ำ คือ อาหารว่าง (ร้อยละ 50.0)

3. การผลิตในเชิงพาณิชย์

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ พบว่า อาหารที่มีระดับศักยภาพปานกลาง คือ อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 64.0) รองลงมาอาหารว่าง (ร้อยละ 91.7) และอาหารหวาน (ร้อยละ 81.4) และอาหารที่มีระดับศักยภาพต่ำ คือ อาหารคาว (ร้อยละ 49.6)

4. ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารที่มีระดับศักยภาพปานกลาง คือ อาหารคาว (ร้อยละ 26.1) และอาหารมีระดับศักยภาพต่ำ คือ อาหารว่าง (ร้อยละ 66.7) อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 86.0) อาหารหวาน (ร้อยละ 100)

5. ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารที่มีระดับศักยภาพปานกลาง คือ อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 40.7) ส่วนอาหารที่มีระดับศักยภาพต่ำ คือ อาหารหวาน (ร้อยละ 75.5) รองลงมาคือ อาหารว่าง (ร้อยละ 66.7) และอาหารคาว (ร้อยละ 61.2)

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยศักยภาพภูมิปัญญาไทยอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่างครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะสำหรับบุคคลทั่วไป และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1. ควรมีการส่งเสริม และประชาสัมพันธ์ให้คนในท้องถิ่น ตระหนักถึงคุณค่าของอาหารพื้นบ้านที่ให้ประโยชน์ในการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี ซึ่งวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารนั้นสามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น หรือปลูกเอง โดยไม่ต้องเสียค่าใช่จ่ายแต่อย่างใด

2. อาหารพื้นบ้านบางชนิดเริ่มที่จะสูญหาย และขาดการถ่ายทอดภูมิปัญญา เช่น แกงคั่วหัวตาล แกงบวน ขนมดอกดิน ขนมสายบัว ขนมหูช้าง ขนมปิ้ง ฯลฯ ดังนั้นควรมีการสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านไว้ในการเรียนการสอน หรือเผยแผ่ จัดการสาธิต ประชาสัมพันธ์เพื่อให้เกิดความสนใจ และเป็นการกระตุ้นให้คนในสังคมได้มีการตื่นตัว นำไปสู่การเรียนรู้มากยิ่งขึ้น

3. ควรส่งเสริมภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ ให้กับคนในท้องถิ่นนั้นได้มีอาชีพ เป็นสิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดรายได้กับครอบครัว และชุมชน ซึ่งนำไปสู่ความมั่นคงทางเศรษฐกิจในท้องถิ่นได้

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้วิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการย้ายถิ่นฐานของคนในชนบทไปยังท้องถิ่นอื่น กับการนำวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร หรือภูมิปัญญาไปถ่ายทอดยังต่างถิ่น ซึ่งในการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมประชาชนในถิ่นอื่นได้รู้จักการบริโภคอาหารของคนต่างท้องถิ่น

2. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่อาจมีความสัมพันธ์กับการศักยภาพภูมิปัญญาไทย เช่น การโฆษณาทางการตลาด และความพึงพอใจในการบริโภคอาหารพื้นบ้าน เพื่อเป็นข้อมูลให้กับสถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ใช้ในการส่งเสริมศักยภาพภูมิปัญญาไทยให้มากขึ้น

3. ควรมีการศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน และการบริโภคอาหารพื้นบ้านกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นักเรียน นักศึกษา กลุ่มคนทำงาน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลาย สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพภูมิปัญญาไทย ด้านอาหารพื้นบ้านให้ดีขึ้น

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กฤษณา วงษาสันต์. 2542. **วิถีไทย**. เธิร์ดเวฟเอ็ดดูเคชั่น, กรุงเทพฯ.

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2540. **อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค**. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

กรมศิลปากร. 2525. **ศิลปวัฒนธรรม เล่ม 3 ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม กรุงรัตนโกสินทร์**. โรงพิมพ์พิฆเณศ, กรุงเทพฯ.

กรรณิการ์ พรมเสาร์ และนันทา เบญจศิลารักษ์. 2542. **แกะรอยสำรับไทย**. สำนักพิมพ์วรรณรักษ์, เชียงใหม่.

กองวางแผนโครงการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. 2540. **แผนที่แสดงจังหวัดในภาคกลางตอนล่าง**.

กัลยา โคมเดือน. 2538. **อาหารจากผักพื้นบ้านเขตภาคกลางตอนใต้**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จารุวรรณ นพพรรค์. 2525. **ทฤษฎีอาหาร 1 อาหารประจำภาค 4 ภาค**. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

จินตนา อุปดิสสกุล. 2542. **โครงการประมวลสถานภาพ วิสัยทัศน์ และกลยุทธ์ การวิจัย และพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อยกระดับอาหารแปรรูปพื้นบ้านไทยให้ได้เปรียบในเชิงแข่งขัน**. สำนักกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

จุลทัศน์ พยาฆรานนท์. 2539. ของว่าง. **สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคกลาง ฉบับต้น**. (2539): น. 26-30.

จุลทัศน์ พยาฆรานนท์. 2542. ท้องถิ่น กับ ทรัพยากรด้านภูมิปัญญาและวัฒนธรรม. น. 1-8. *ใน* จิราภรณ์ สถาปนวรรธนะ, บรรณาธิการ. **รายงานการประชุมผู้ปฏิบัติงานด้านศิลปะ และวัฒนธรรมท้องถิ่นภาคเหนือ**. บริษัทพิษณุโลกดีเวลโลปเมนต์แอนด์ทราเวิลกรุ๊ป จำกัด, พิษณุโลก.

_____. และอนงค์ศรี พวงเพชร. 2542. แกง. **สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคกลาง เล่ม 1**. (2542): น. 446-455.

ตุ้ย ชุมสาย, ม.ล. 2536. **กินดีอยู่ดี**. เยลโล่การพิมพ์, กรุงเทพฯ.

เต็มศิริ บุณยสิงห์. ม.ป.ป. อาหารการกินของชาวรัตนโกสินทร์. **อาหารการกิน**. โรงพิมพ์กรุงเทพ, กรุงเทพฯ.

ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์. 2544. อาหารไทย. น. 261-287. *ใน* สุปัญญา ใจดี และสมพิศ นิชลานนท์, บรรณาธิการ. **เอกสารการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่ม หน่วยที่ 8-15**. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

ทิพาวรรณ เฟื่องเรือง. 2538. **อาหาร-ขนม**. แผนกวิชาช่างพิมพ์ วิทยาลัยสารพัดช่างพระนคร, กรุงเทพฯ.

นุชนาฎ กิจเจริญ และ ชวลิต สิทธิสมบัติ. 2545. สมุนไพรที่เป็นอาหาร. น. 57- 62. *ใน* จันทนา เวสพันธ์ และระพีพรรณ ฉลองสุข, บรรณาธิการ. **อาหารเพื่อสุขภาพ (FOOD FOR HEALTH)**. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, นครปฐม.

นิตยา กนกมงคล. 2542. ภูมิปัญญาไทยในอาหารไทย. น. 15-34. *ใน* พิเศษ เจียจันทร์พงษ์ และคณะ, บรรณาธิการ. **ภูมิปัญญาไทยและเทคโนโลยีท้องถิ่น**. บริษัท พรีสเกล จำกัด, กรุงเทพฯ.

บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด. 2545. **อาหารไทย หนังสือชุดภูมิแผ่นดินไทย เล่ม 6**. บริษัท โอ. เอส. พริ้นติ้งเฮ้าส์ จำกัด, กรุงเทพฯ.

บุญเรียง ขจรศิลป์. 2542. **สถิติวิจัย 1**. หจก. พี. เอ็น.การพิมพ์, กรุงเทพฯ.

บัญชา สุวรรณานนท์, บรรณาธิการ. 2544. **รู้คุณรู้โทษโภชนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 4. บริษัทรีดเดอร์ส ไดเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด, กรุงเทพฯ.

ปพาณี ฐิติวัฒนา. 2542. ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน กระแสตอบรับจากสังคมยุคโลกาภิวัฒน์. น. 48-59. **รวบบทความการประชุมวิชาการ เรื่อง ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค**. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

พาณีพันธ์ ฉัตรอำไพวงค์, สุธิดา รัตนวาณิชย์พันธ์ และมาลี ทวีวุฒิอมร. 2544. **รายงานการวิจัย เรื่อง การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน: กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง บ้านคลองน้ำใส จังหวัดจันทบุรี และบ้านท่าควาย จังหวัดอ่างทอง**. พิมพ์ครั้งที่ 2. บริษัท พี เพรส จำกัด.

พัทยา สายหู. 2530. ลักษณะของชุมชนกับวัฒนธรรมอาหาร. น. 136-185. *ใน* วศินา จันทรศิริ, บรรณาธิการ. **เอกสารการสอน ชุดวิชาโภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน หน่วยที่ 1-7**. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. 2542. ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน ตามแนวทฤษฎีการแพทย์แผนไทย. น. 60-98. **รวบบทความการประชุมวิชาการ เรื่อง ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค**. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

ยุพดี เสตพรรณ. 2544. **ชีวิตกับสิ่งแวดล้อม**. พิศิษฐการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. นานมีบุ๊คส์ พับลิเคชั่น, กรุงเทพฯ.

ราตรี วิสุทธารมณ์. 2535. **คู่มือการเรียนการสอนวิชาอาหารไทย**. ม.ป.ป.

ลาวัณย์ ไกรเดช. 2546. ขนมจีน อาหารไทย-ภูมิปัญญาพื้นบ้านกับเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมไทย. น. 84-86. **ภูมิปัญญาพื้นบ้าน สืบสานพัฒนาไทย**. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.

ลือชา วนรัตน์ และศิริวัฒน์ ทิพย์ธราดล. 2545. **แปรรูปอาหาร: ทางออกของเศรษฐกิจอาหารไทยในอนาคต**. สำนักงานสนับสนุนการพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติด้านอาหาร (สยอ.).

วรรณา วงษ์วานิช. 2539. **ภูมิศาสตร์การท่องเที่ยว**. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์, กรุงเทพฯ.

วราภรณ์ จิวชัยศักดิ์. 2542. อาหารการกินภาคกลาง. **สารานุกรมไทยภาคกลาง** เล่ม 15 (2542): น. 7379-7378.

วลัย อินทรัมพรรย์, ประยงค์ จินดาวงศ์ และ ฉัตรแก้ว ประวาหะนาวิน. 2530. การส่งเสริมการบริโภคอาหารท้องถิ่น. น. 564-572. *ใน* วศินา จันทรศิริ, บรรณาธิการ. **เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน หน่วยที่ 8-15**. สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

วไลภรณ์ สุทธา. 2536. **อาหารพื้นบ้านของไทยภาคกลางตอนล่าง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. 2540. **เอกสารประกอบการสอนวิชา การจัดการอาหารครอบครัว (06-211-101)**. ม.ป.ท.

วันดี ณ สงขลา. 2537. อาหารไทย. **สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน** เล่ม 13 (2537): น. 206-252.

วิภานี กาญจนาภิญโญกุล. 2545. **ขนมไทย และวัฒนธรรมการบริโภค: กรณีศึกษาตลาดดอนหวาย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วิลาสวงศ์ พงศะบุตร. 2541. ภูมิปัญญา: ความหมายทิศทางและแหล่งศึกษา. **จุฬาสัมพันธ์online**. แหล่งที่มา: http//www.chula.ac.th/curel/1998/dec 14 1998/cuglob.html, 26 กุมภาพันธ์ 2546.

ศกุนตลา เหลืองสกุล. 2543. **กระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้ทรงภูมิปัญญาท้องถิ่น : กรณีศึกษาจังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศรีสมร คงพันธุ์. 2543. **หลักการทำอาหารและสุขภาพ**. บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด, กรุงเทพฯ.

ศัลยา คงสมบูรณ์เวช. 2545. กินเพื่อสุขภาพ. **คู่มือกินเพื่อสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 5. บริษัท รุ่งศิริพลับบลิชิ่ง จำกัด, กรุงเทพฯ.

สง่า ดามาพงษ์. 2546. การนำอาหารพื้นบ้านคืนสู่สังคมไทย. **สมุนไพรเพื่อสุขภาพ**. ปีที่ 3 (30): 80-83.

สมจิต อ่อนเหม และอุไร เผ่าสังข์ทอง. 2547. **อาหารไทย (ประเภทยำ)**. มปท.

สมชาย พุ่มสะอาด, อารี สุทธิเสวันต์, ราศี มีเนตรี, เบญจมาศ แพทอง, เพลินพิศ กำราญ และจินตนา กระบวนแสง. 2525. **ขนมธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม กรุงรัตนโกสินทร์ ศิลปวัฒนธรรมไทย เล่มที่ 3**. โรงพิมพ์พิฆเณศ, กรุงเทพฯ.

สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ, ทัศนีย์ โรจน์ไพบูลย์, อบเชย วงศ์ทอง และขนิษฐา พูนผลกุล. 2545. การบริโภคอาหารพื้นบ้านกับสุขภาพของแม่บ้านในประเทศไทย. **อาหาร**. 32 (1): 65-77.

สุกัญญา พ่วงภักดี. 2544. **เอกสารประกอบการสอน วิถีไทย.** ม.ป.ท.

สุทธาสินี วัชรพูล, บรรณาธิการ. 2545. **ภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิตของชาวกรุงศรีอยุธยา**. 21 เซ็นจูรี่ จำกัด, กรุงเทพฯ.

สุรศักดิ์ ศิริไพบูลย์สินธ์. 2542. ภูมิศาสตร์ภาคกลาง. **สารานุกรมไทยภาคกลาง** เล่ม 15 (2542): น. 4731-4738.

สุวัฒนา เลียบวัน. 2546. **อาหารท้องถิ่นไทย ภาคกลาง**. พิมพ์ครั้งที่ 2. บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), กรุงเทพฯ.

เสน่ห์ จามริก. 2529. การแสวงหาภูมิปัญญาไทยเพื่อการพัฒนา. **ชุมชนพัฒนา** ปีที่ 1 (9):6-7.

เสรี พงศ์พิศ. 2536. **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท เล่ม 1**. บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ฟ จำกัด, กรุงเทพฯ.

เสาวภา ไพทยวัฒน์. 2538. **พื้นฐานวัฒนธรรมไทย: แนวทางอนุรักษ์และการพัฒนา**. โรงพิมพ์การศาสนา, กรุงเทพฯ.

แสงโสม ลีนะวัฒน์. 2542. คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน. น. 99-104. **รวบบทความ การประชุมวิชาการ เรื่อง ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค**. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

อบเชย วงศ์ทอง และ ขนิษฐา พูนผลกุล. 2544. **หลักการประกอบอาหาร**. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

เอกวิทย์ ณ ถลาง. 2544. **ภูมิปัญญาภาคกลาง**. พิมพ์ครั้งที่ 2. บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, กรุงเทพฯ.

_____. 2545. **ศักยภาพไทวิถี**. บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, กรุงเทพฯ.

Titayastan, W. 1999. **THAI FOOD-HEALTH**. M.S. thesis, Mahidol University.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ก1 แบบสัมภาษณ์ ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง

ก2 แบบสัมภาษณ์ส่วนประกอบหลัก และขั้นตอนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง

ก3 แบบสัมภาษณ์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง

อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง

ภาพผนวกที่ ก1 แบบสัมภาษณ์ ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง

อาหารคาว	อาหารหวาน	อาหารว่าง	อาหารถนอมและแปรรูป

ภาคผนวกที่ ก2 แบบสัมภาษณ์ส่วนประกอบหลัก และขั้นตอนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต

ภาพผนวกที่ ก3 แบบสัมภาษณ์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง ,2 = ระดับศักยภาพปานกลาง ,1 = ระดับศักยภาพต่ำ

อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง

ประเภทคาว



ภาพผนวกที่ ก4 แกงเผ็ดหมูมันเทศ



ภาพผนวกที่ ก5 แกงเผ็ดหมูมะเขือพวง



ภาพผนวกที่ ก6 แกงเผ็ดก้านคูน



ภาพผนวกที่ ก7 แกงเผ็ดหมูฟักทอง



ภาพผนวกที่ ก8 แกงคั่วมะระขี้นก



ภาพผนวกที่ ก9 แกงหัวปลาร้าหัวตาล



ภาพผนวกที่ ก10 แกงคั่วขี้เหล็ก



ภาพผนวกที่ ก11 แกงเลียงหน่อกะลา



ภาพผนวกที่ ก12 แกงส้มบอน



ภาพผนวกที่ ก13 แกงส้มหน่อกะลา



ภาพผนวกที่ ก14 แกงส้มก้านคูน



ภาพผนวกที่ ก15 แกงส้มฟักทอง



ภาพผนวกที่ ก16 แกงส้มมะตาด



ภาพผนวกที่ ก17 ต้มจืดดอกขจร



ภาพผนวกที่ ก18 ต้มจืดผักหวาน



ภาพผนวกที่ ก19 ต้มหวานหอยปากเป็ด



ภาพผนวกที่ ก20 ผัดผัดหวาน



ภาพผนวกที่ ก21 ผัดผักดอกขจร



ภาพผนวกที่ ก22 น้ำพริกปลาทู



ภาพผนวกที่ ก23 น้ำพริกปลาร้า



ภาพผนวกที่ ก24 น้ำพริกไข่ปูทะเล



ภาพผนวกที่ ก25 ปลาร้าสับ



ภาพผนวกที่ ก26 ยำใบบัวบก



ภาพผนวกที่ ก27 ยำส้มโอ



ภาพผนวกที่ ก28 ทอดมันหน่อกะลา



ภาพผนวกที่ ก29 หมี่กรอบ



ภาพผนวกที่ ก30 ข้าวมันส้มตำ

ประเภทอาหารหวาน



ภาคผนวกที่ ก31 ขนมจ่ามงกุฎ



ภาคผนวกที่ ก32 จ่ามงกุฎโบราณ



ภาคผนวกที่ ก33 ขนมผักกาด



ภาคผนวกที่ ก34 ขนมเสน่ห์จันทร์



ภาคผนวกที่ ก35 ขนมทองเอก



ภาคผนวกที่ ก36 ข้าวตู



ภาคผนวกที่ ก37 ข้าวเหนียวแก้ว



ภาคผนวกที่ ก38 ข้าวเหนียวแดง



ภาคผนวกที่ ก39 ขนมหันตรา



ภาคผนวกที่ ก40 ขนมไข่ปลา



ภาคผนวกที่ ก41 ขนมเรไร



ภาคผนวกที่ ก42 ขนมดอกโสน



ภาคผนวกที่ ก43 ขนมดอกดิน



ภาคผนวกที่ ก44 ขนมดอกจอก



ภาคผนวกที่ ก45 ขนมทอง



ภาคผนวกที่ ก46 ขนมวง



ภาคผนวกที่ ก47 ขนมปิ้ง



ภาคผนวกที่ ก48 ขนมเกสรลำเจียด

ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป



ภาคผนวกที่ ก49 กะปิ



ภาคผนวกที่ ก50 ปลาส้มฟัก



ภาคผนวกที่ ก51 ปลาร้า



ภาคผนวกที่ ก52 หอยดอง



ภาคผนวกที่ ก53 เต้าเจี๊ยว



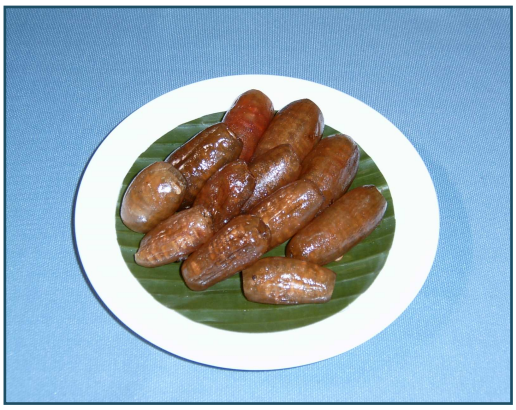
ภาคผนวกที่ ก54 มะม่วงดอง 3 รส



ภาคผนวกที่ ก55 มะขามแก้ว 4 รส



ภาคผนวกที่ ก56 มะดันแช่อิ่ม



ภาคผนวกที่ ก57 ลูกตำลึงแช่อิ่ม



ภาคผนวกที่ ก58 ลูกขี้กาแช่อิ่ม



ภาคผนวกที่ ก59 กระจับในน้ำเชื่อม



ภาคผนวกที่ ก60 ลูกตาลในน้ำเชื่อม



ภาคผนวกที่ ก61 หมูทุบ



ภาคผนวกที่ ก62 กล้วยอบแผ่น



ภาคผนวกที่ ก63 น้ำพริกนรกปลาย่าง



ภาคผนวกที่ ก64 น้ำพริกเผาป่า



ภาคผนวกที่ ก65 น้ำตาลอ้อย



ภาคผนวกที่ ก66 น้ำตาลโตนด

ภาคผนวก ข

ข1 ส่วนประกอบหลัก และขั้นตอนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง

ข2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ประเภทอาหารคาว

ข3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ประเภทอาหารหวาน

ข4 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ประเภทอาหารว่าง

ข5 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

ตารางผนวกที่ ข1 ส่วนประกอบหลัก และขั้นตอนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
อาหารคาว		
ประเภทแกง		
1. แกงกะทิ		
1.1 แกงเผ็ด		
แกงเผ็ดกล้วยดิบไก่ (จ. นนทบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด ไก่ กล้วยดิบ ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด หั่นกล้วยดิบแล้วลวก ไก่หั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริก ใส่ไก่ เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่กล้วยดิบ ปรุงรส ใส่ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า
แกงเผ็ดกล้วยดิบปลาย่าง (จ. นนทบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาย่าง กล้วยดิบ ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด หั่นกล้วยดิบแล้วลวก ปลาย่างหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่กล้วยดิบ ปลาย่าง ปรุงรส ใส่ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า
แกงเผ็ดกล้วยดิบหมู (จ. นนทบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด หมู กล้วยดิบ ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด หั่นกล้วยดิบแล้วลวก หมูหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริก ใส่หมู เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่กล้วยดิบ ปรุงรส ใส่ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงเผ็ดหมู (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด หมู มะเขือพวง มะเขือเปราะ ใบโหระพา กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด หมูหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริก ใส่หมู เติมหางกะทิ พอเดือด ปรุงรส ใส่มะเขือเปราะ มะเขือพวง ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า
แกงเผ็ดเนื้อ (จ.ลพบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด เนื้อ มะเขือพวง มะเขือเปราะ ใบโหระพา กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด เนื้อหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริก ใส่เนื้อ เติมหางกะทิ พอเดือด ปรุงรส ใส่มะเขือเปราะ มะเขือพวง ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า
แกงเผ็ดไก่ (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกง ไก่ มะเขือพวง มะเขือเปราะ ใบโหระพา กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ไก่หั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริก ใส่ไก่ เติมหางกะทิ พอเดือด ปรุงรส ใส่มะเขือเปราะ มะเขือพวง ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า
แกงเผ็ดไก่หน่อไม้ (จ.สิงห์บุรี อ่งทอง สุพรรณบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด ไก่ หน่อไม้ดอง ใบมะกรูด ใบโหรพา พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ไก่หั่นเป็นชิ้น หน่อไม้หั่นฝอยต้ม 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริก ใส่ไก่ เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่หน่อไม้ลวก ปรุงรส ใส่ใบโหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า
แกงเผ็ดบอน (จ. นนทบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาช่อน ก้านบอน น้ำส้มมะขาม กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ปอกเปลือกบอนลวก และหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่บอน ปลาช่อน ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงเผ็ดใบยอลูกชิ้นปลากราย (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลากราย ใบยอ กระชาย กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด นวดปลากรายปั้นเป็นลูกชิ้นต้ม 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่ลูกชิ้นปลากราย ใบยอ ปรุงรส ใส่กระชาย
แกงเผ็ดมะระลูกชิ้นปลากราย (จ. สุพรรณบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลากราย มะระจีน ใบมะกรูด ใบโหรพา พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด หั่นมะระจีนแล้วลวก นวดปลากรายปั้นเป็นลูกชิ้นต้ม 2. นำกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ ใส่ลูกชิ้นปลากราย มะระจีน พอเดือด ใส่ใบมะกรูด ใบโหระพา
แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากรายหน่อไม้ (จ. อยุธยา)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลากราย หน่อไม้สด มะเขือเปราะ กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด นวดปลากรายให้เหนียวปั้นเป็นลูกชิ้นต้ม หน่อไม้หั่นฝอยต้ม 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่ลูกชิ้นปลากราย หน่อไม้ ปรุงรส ใส่มะเขือเปราะ
แกงเผ็ดลูกโยนปลาดุก (จ. นนทบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาดุก ข้าวคั่ว มะเขือพวง มะเขือเปราะ กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด นำเนื้อปลามาสับผสมกับข้าวคั่ว ปั้นเป็นลูกชิ้นต้ม 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ ใส่ปลาปั้นก้อน ปรุงรส ใส่มะเขือพวง มะเขือเปราะ
แกงเผ็ดสับนกไก่ (จ. อยุธยา)	น้ำพริกแกงเผ็ด ไก่ กระชาย ใบโหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ไก่สับปั้นเป็นลูกชิ้นต้ม 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ พอเดือด ไก่สับ ปรุงรส ใส่กระชาย ใบโหระพา ใบมะกรูด

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงเผ็ดสับนกปลากราย (จ. อยุธยา)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลากราย กระชาย ใบโหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงผ็ด ปลากรายสับปั้นเป็นลูกชิ้นต้ม 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ พอเดือด ลูกชิ้นปลากราย ปรุงรส ใส่กระชาย ใบโหระพา ใบมะกรูด
แกงเผ็ดปลาสวาย (จ. สุพรรณบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาสวาย ใบมะกรูด ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ปลาสวายหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่ปลาสวาย ปรุงรส ใส่ใบโหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า
แกงเผ็ดหมูใบมะขามอ่อน (จ. สุพรรณบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด หมู ใบมะขามอ่อน กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด หั่นหมูเป็นชิ้น ล้างใบมะขามอ่อน 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมู เติมหางกะทิ พอเดือด ปรุงรส ใส่ใบมะขามอ่อน
แกงเผ็ดหมูมะเขือพวง (จ. อ่างทอง)	น้ำพริกแกงเผ็ด1 หมู มะเขือพวง ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด หมูหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมู เติมหางกะทิ พอเดือด ปรุงรส ใส่มะเขือพวง
แกงเผ็ดหมูฟักทอง (จ. อ่างทอง สุพรรณบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด หมู ฟักทอง ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด หมูหั่นเป็นชิ้น หั่นฟักทองแล้วลวก 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมู เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่ฟักทอง ปรุงรส ใส่ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงเผ็ดหมูมันเทศ (จ. อ่างทอง)	น้ำพริกแกงเผ็ด หมู มันเทศ ใบมะกรูด กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด หมูหั่นเป็นชิ้น มันเทศหั่นเป็นชิ้นต้ม 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมู เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่มันเทศ ปรุงรส ใส่ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า
แกงเผ็ดปลาดุก (จ. อ่างทอง สุพรรณบุรี ลพบุรี นนทบุรี สิงห์บุรี อยุธยา)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาดุกอุย กระชาย ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ปลาดุกหั่นเป็นชิ้น กระชายหั่นฝอย 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่ปลาดุก เติมหางกะทิ ปรุงรส ใส่กระชาย ใบมะกรูด โหระพา พริกชี้ฟ้า
1.2 แกงคั่ว		
แกงคั่วกระท้อนหมู (จ. นนทบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว หมู กระท้อน กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นหมูเป็นชิ้น กระท้อนนำมาสับ 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมู เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่กระท้อน ปรุงรส
แกงคั่วกระท้อนไก่ (จ. นนทบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว ไก่ กระท้อน กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกง หั่นไก่เป็นชิ้น กระท้อนนำมาสับ 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่ไก่ เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่กระท้อน ปรุงรส
แกงคั่วขี้เหล็กหมูย่าง (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงคั่ว หมูย่าง ใบขี้เหล็ก กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว ต้มใบ และดอกขี้เหล็กหั่นหยาบ นำหมูย่างหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมูย่าง เติมหางกะทิพอเดือด ใส่ขี้เหล็ก ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงคั่วขี้เหล็กเนื้อย่าง (จ. นนทบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว เนื้อย่าง ใบขี้เหล็ก กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว ต้มใบ และดอกขี้เหล็กหั่นหยาบ เนื้อย่างมาหั่น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่เนื้อย่าง เติมหางกะทิพอเดือด ใส่ขี้เหล็ก ปรุงรส
แกงคั่วขี้เหล็กปลาย่าง (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงคั่ว ปลาย่าง ใบขี้เหล็ก กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว ต้มใบ และดอกขี้เหล็กหั่นหยาบ ปลาย่างแกะเนื้อ 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิพอเดือด ใส่ขี้เหล็ก ปลาย่าง ปรุงรส
แกงคั่วขี้เหล็กปลาทู (จ. สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงคั่ว ปลาทู ใบขี้เหล็ก กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว ต้มใบและดอกขี้เหล็กหั่นหยาบ ปลาทูแกะเนื้อ 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิพอเดือด ใส่ขี้เหล็ก ปลาทู ปรุงรส
แกงคั่วตะลิงปลิง (จ. นนทบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว หมูย่าง ตะลิงปลิง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นหมูย่างเป็นชิ้น ตะลิงปลิงทุบพอแตก 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมูย่าง เติมหางกะทิ ใส่ตะลิงปลิง พอเดือด ปรุงรส
แกงคั่วบอน (จ. สิงห์บุรี อ่างทอง สุพรรณบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว ปลาย่าง บอน ใบมะกรูด กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว ปลาช่อนย่างหั่นเป็นชิ้น ปอกเปลือกก้านบอนหั่นนำไปลวก 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ ใส่ก้านบอน ปลาย่าง พอเดือดปรุงรส ใส่ใบมะกรูด
แกงคั่วบุกไก่ (จ. สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงคั่ว ไก่ บุก กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นไก่เป็นชิ้น ปอกเปลือกบุกหั่นนำไปต้ม 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่ไก่ เติมหางกะทิ ใส่ตะลิงปลิง พอเดือด ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงคั่วบุกหมู (จ. สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงคั่ว หมู บุก กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นหมูเป็นชิ้น ปอกเปลือกบุกหั่นนำไปต้ม 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมู เติมหางกะทิ ใส่บุก พอเดือด ปรุงรส
แกงคั่วปลาเทโพใส่ใบมะดัน (จ. อยุธยา)	น้ำพริกแกงคั่ว ปลาเทโพ ผักปั้งไทย ใบมะดัน กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว ล้างปลาหั่นเป็นชิ้น หน่อไม้ดองหั่นแล้วลวก 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ ใส่หน่อไม้ดอง ปลาเทโพ ปรุงรส ใส่ผักปั้ง ใบมะดัน
แกงคั่วปลาอินทรีย์ (จ. สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงคั่ว ปลาอินทรีย์ มะเขือเปราะ มะเขือพวง ใบโหระพา กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกง ปลาอินทรีย์หั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่ปลาอินทรีย์ เติมหางกะทิ ปรุงรส ใส่มะเขือเปราะ มะเขือพวง ใบโหระพา
แกงคั่วปลาสลาดแห้งผักปั้ง (จ. อยุธยา)	น้ำพริกแกงคั่ว ปลาสลาดแห้ง ผักปั้ง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว ปลาสลาดแห้งหั่นเป็นชิ้น ผักปั้งหั่นเป็นท่อน 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ ใส่ปลา พอสุก ใส่ผักปั้ง ปรุงรส
แกงคั่วปูทะเลกับหน่อไม้ (จ. สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงคั่ว ปูทะเล หน่อไม้ดอง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกง ล้างปูสับเป็นชิ้นๆ หน่อไม้ดองหั่นฝอยลวก 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ ใส่หน่อไม้ดอง ปูทะเล พอเดือด ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงคั่วหมูเผือก (จ. สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงคั่ว ไก่ เผือก กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกง หั่นหมูเป็นชิ้น หั่นเผือกต้มจนสุก 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมู เติมหางกะทิพอเดือด ใส่เผือกต้ม ปรุงรส
แกงคั่วไก่เผือก (จ. สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงคั่ว ไก่ เผือก กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกง หั่นไก่เป็นชิ้น ๆ หั่นเผือกนำไปต้มจนสุก 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่ไก่ เติมหางกะทิพอเดือด ใส่เผือก ปรุงรส
แกงคั่วปลาช่อนผักบุ้ง (จ. อยุธยา)	น้ำพริกแกงคั่ว ปลาช่อน ผักบุ้ง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ผักบุ้งหั่นเป็นท่อน 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ ใส่ปลา พอสุก ใส่ผักบุ้ง ปรุงรส
แกงคั่วปลาย่างมะระขี้นก (จ. อยุธยา)	น้ำพริกแกงคั่ว ปลาย่าง มะระขี้นก กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นปลาย่างเป็นชิ้น มะระขี้นกผ่าครึ่ง 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่มะระขี้นก ปลาย่าง ปรุงรส
แกงคั่วปลาย่างหัวตาล (จ. อ่างทอง)	น้ำพริกแกงคั่ว ปลาย่าง หัวตาล ใบมะกรูด กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกง หั่นปลาย่างเป็นชิ้น หัวตาลหั่นบาง ๆ 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่ปลาย่าง เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่หัวตาล ปรุงรส ใบมะกรูด
แกงคั่วหมูย่างหัวตาล (จ. อ่างทอง)	น้ำพริกแกงคั่ว หมูย่าง หัวตาล ใบมะกรูด กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นหมูย่างเป็นชิ้น หัวตาลหั่นบางๆ 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมูย่าง เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่หัวตาล ปรุงรส ใบมะกรูด

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงคั่วฟัก (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงคั่ว ปลากราย ฟัก ใบมะกรูด กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว นวดปลากรายปั้นเป็นลูกชิ้นต้ม ฟักหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่ลูกชิ้นปลากราย เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่ฟัก ปรุงรส ใส่ใบมะกรูด
แกงคั่วสับปะรด (จ. สมุทรสงคราม ลพบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว หอยแมลงภู่ สับปะรด กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว ล้างหอยแมลงภู่ลวกแกะเอาแต่เนื้อ สับปะรดปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่สับปะรด เติมหางกะทิ ใส่หอยแมลงภู่ ปรุงรส
แกงคั่วหมูเทโพ (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงคั่ว หมู ผักบุ้งไทย ใบมะกรูด กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นหมูเป็นชิ้น ผักบุ้งหั่นท่อน 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมู เติมหางกะทิ พอเดือดใส่ผักบุ้ง ใบมะกรูด ปรุงรส
แกงคั่วหมูย่างมะระขี้นก (จ. อยุธยา)	น้ำพริกแกงคั่ว หมูย่าง มะระขี้นก กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นหมูย่างเป็นชิ้น มะระขี้นกผ่าครึ่ง 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมูย่าง เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่มะระขี้นก ปรุงรส
แกงคั่วหมูหน่อไม้ (จ. ลพบุรี อ่งทอง)	น้ำพริกแกงคั่ว หมู หน่อไม้สด กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นหมูเป็นชิ้น หน่อไม้หั่นฝอยลวก 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมู เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่หน่อไม้ ปรุงรส
แกงคั่วหมูย่างลูกขี้กา (จ. อยุธยา)	น้ำพริกแกงคั่ว หมูย่าง ลูกขี้กา กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นหมูย่างเป็นชิ้น ปอกเปลือกลูกขี้กาต้ม 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมูย่าง เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่ลูกขี้กา ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงคั่วก้านคูน (จ. ลพบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว ปลาช่อนย่าง ก้านคูน กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว ปลาย่างหั่นเป็นชิ้น ปอกเปลือกก้านคูนหั่นลวก 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมู เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่หน่อไม้ ปรุงรส
แกงคั่วปูม้าหัวปลี (จ.สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงคั่ว ปูม้า หัวปลี กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว สับปูม้าเป็นชิ้น หัวปลีหั่นฝอย 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ ใส่ปูม้า พอเดือด ใส่หัวปลี ปรุงรส
แกงคั่วปลาย่างลูกขี้กา (จ. อยุธยา)	น้ำพริกแกงคั่ว ปลาย่าง ลูกขี้กา กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกง หั่นปลาย่างเป็นชิ้น ปอกเปลือกลูกขี้กานำไปต้ม 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่ปลาย่าง เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่ลูกขี้กา ปรุงรส
แกงคั่วปลาเทโพหน่อไม้ดอง (จ. ลพบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว ปลเทโพ หน่อไม้ดอง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว ปลาเทโพหั่นเป็นชิ้น หน่อไม้หั่นฝอยลวก 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่ปลาเทโพ หน่อไม้ดอง ปรุงรส
แกงคั่วไก่หน่อไม้ (จ. ลพบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว ไก่ หน่อไม้สด กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นไก่เป็นชิ้น หน่อไม้หั่นฝอยลวก 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่ไก่ เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่หน่อไม้ ปรุงรส
แกงคั่วหอยขม (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี อยุธยา อ่างทอง)	น้ำพริกแกงคั่ว หอยขม ใบชะพลู กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หอยขมล้างให้สะอาด เด็ดใบชะพลู 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หอยขม เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่ใบชะพลู ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
1.3 แกงเขียวหวาน		
แกงเขียวหวานเนื้อ (จ. นนทบุรี)	น้ำพริกแกงเขียวหวาน เนื้อวัว มะเขือเปราะ มะเขือพวง ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกง หั่นเนื้อเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่เนื้อ เติมหางกะทิ ปรุงรส ใส่มะเขือเปราะ พริกชี้ฟ้า ใส่ใบมะกรูด ใบโหระพา
แกงเขียวหวานไก่ (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเขียวหวาน ไก่ มะเขือเปราะ มะเขือพวง ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกง หั่นเนื้อไก่เป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริกใส่ไก่ เติมหางกะทิ ปรุงรส ใส่มะเขือเปราะ พริกชี้ฟ้า ใส่ใบมะกรูด ใบโหระพา
แกงเขียวหวานปูม้ายอดผักกูด (จ. นนทบุรี)	น้ำพริกแกงเขียวหวาน ปูม้า ยอดผักกูด กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเขียวหวาน ล้างปูม้าสับเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่ปูม้า ยอดผักกูด ปรุงรส
แกงเขียวหวานปลากราย (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเขียวหวาน ปลากราย มะเขือเปราะ ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกง นวดปลากรายปั้นเป็นลูกชิ้นต้ม 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริกเติมหางกะทิ พอเดือด ใส่ลูกชิ้นปลากราย ปรุงรส ใส่มะเขือเปราะ ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงเขียวหวานหมู (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเขียวหวาน หมู มะเขือเปราะ มะเขือพวง ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกง หั่นหมูเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริกใส่หมู เติมหางกะทิ ปรุงรส ใส่มะเขือเปราะ พริกชี้ฟ้า ใส่ใบมะกรูด ใบโหระพา
1.4 แกงเลียงกะทิ		
แกงเลียงหน่อกะลา (จ. นนทบุรี)	กุ้งสด หน่อกะลา กุ้งแห้ง หอมแดง กระเทียม พริกไทย กะปิ กะทิ	1. โขลกกุ้งแห้ง หอมแดง กระเทียม พริกไทย กะปิ หน่อกะลาหั่นเป็นท่อน กุ้งล้างปอกเปลือก 2. นำกะทิตั้งไฟ นำเครื่องที่โขลกใส่ลงในกะทิ พอเดือด ใส่กุ้ง หน่อกะลา ปรุงรส
แกงเลียงหัวปลี (จ. นนทบุรี)	ปลาย่าง หัวปลี หอมแดง กระเทียม พริกไทย กะปิ กะทิ	1. โขลกหอมแดง กระเทียม พริกไทย กะปิ ปลาย่างแกะเอาแต่เนื้อ 2. นำกะทิตั้งไฟ นำเครื่องที่โขลกใส่ลงในกะทิ พอเดือด ใส่ปลาย่าง หัวปลี ปรุงรส
1.5 แกงมัสมั่น		
แกงมัสมั่นหมู (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงมัสมั่น หมู มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงมัสมั่น หั่นหมูเป็นชิ้น มันฝรั่งปอกเปลือกหั่น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมู เติมหางกะทิ ใส่มันฝรั่ง ปรุงรส หอมใหญ่ ถั่วลิสง
แกงมัสมั่นไก่ (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงมัสมั่น ไก่ มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงมัสมั่น หั่นเนื้อเป็นชิ้น มันฝรั่งปอกเปลือกหั่น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่ไก่ เติมหางกะทิ ใส่มันฝรั่ง ปรุงรส หอมใหญ่ ถั่วลิสง

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงมัสมั่นเนื้อ (จ. นนทบุรี)	น้ำพริกแกงมัสมั่น เนื้อวัว มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงมัสมั่น หั่นเนื้อเป็นชิ้น มันฝรั่งปอกเปลือกหั่น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริกลงผัด ใส่เนื้อ เติมหางกะทิ ใส่มันฝรั่ง ปรุงรส หอมใหญ่ ถั่วลิสง
1.6 แกงคั่วส้ม		
แกงคั่วส้มบอน (จ. ลพบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว ปลาช่อนย่าง บอน ปลาร้า กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว ปลาช่อนย่างหั่นเป็นชิ้น ก้านบอนปอกเปลือกหั่นลวก 2. นำน้ำพริกแกงผัดกับหัวกะทิ เติมหางกะทิพอเดือด ใส่บอนลวก ปลาย่าง น้ำปลาร้า ปรุงรส
แกงคั่วส้มฟัก (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงคั่ว ฟัก หัวปลาเค็ม กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หัวปลาเค็มหั่นเป็นชิ้น ฟักหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกง เติมหางกะทิ ใส่ฟัก หัวปลาเค็ม พอเดือด ปรุงรส
แกงคั่วส้มผักบุ้ง (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงคั่ว หมู 3 ชั้น ผักบุ้ง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หมู 3 ชั้นหั่นเป็นชิ้น ผักบุ้งหั่นท่อน 2. นำน้ำพริกแกงผัดกับหัวกะทิ ใส่หมู 3 ชั้น เติมหางกะทิพอเดือด ใส่ผักบุ้ง มะกรูดผ่าครึ่ง ปรุงรส
แกงคั่วส้มแฟง (จ. สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงคั่ว แฟง หัวปลาเค็ม กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หัวปลาเค็มหั่นเป็นชิ้น แฟงหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกง เติมกะทิ ใส่แฟง หัวปลาเค็ม พอเดือด ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงคั่วส้มมะตาด (จ. นนทบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว ปลาช่อนย่าง ผลมะตาด กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว ปลาช่อนย่างหั่นเป็นชิ้น ผลมะตาดหั่นหรือสับเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกง เติมกะทิ ใส่มะตาด ปลาช่อนย่าง พอเดือด ปรุงรส
1.7 แกงฉู่ฉี่		
แกงฉู่ฉี่ปลาหมอ (จ. ลพบุรี สุพรรณบุรี)	น้ำพริกแกงฉู่ฉี่ ปลาหมอ ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. ทอดปลาหมอ โขลกน้ำพริกแกงฉู่ฉี่ 2. ผัดน้ำพริกแกงกับกะทิ ปรุงรส ใส่ปลาทอด ใบมะกรูด โรยพริกชี้ฟ้า
แกงฉู่ฉี่ปลาดุก (จ. อ่างทอง)	น้ำพริกแกงฉู่ฉี่ ปลาดุก ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. ทอดปลาดุก โขลกน้ำพริกแกงฉู่ฉี่ 2. ผัดน้ำพริกแกงกับกะทิ ปรุงรส ใส่ปลาทอด ใบมะกรูด โรยพริกชี้ฟ้า
แกงฉู่ฉี่ปลาทู (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงฉู่ฉี่ ปลาทู ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. ทอดปลาทู โขลกน้ำพริกแกงฉู่ฉี่ 2. ผัดน้ำพริกแกงกับกะทิ ปรุงรส ใส่ปลาทอด ใบมะกรูด โรยพริกชี้ฟ้า
แกงฉู่ฉี่หมูมะเขือพวง (จ. สิงห์บุรี)	น้ำพริกแกงฉู่ฉี่ หมู มะเขือพวง ใบมะกรูด กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกง หมูหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ละลายน้ำพริกแกงกับกะทิ ใส่หมู เติมหางกะทิ พอเดือดปรุงรส ใส่มะเขือพวง ใบมะกรูด

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
1.8 แกงอ่อม		
แกงอ่อมปลาดุกใบยอ (จ. อยุธยา)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาดุก ใบยอ พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ปลาดุกหั่นเป็นชิ้น 2. ผัดน้ำพริกกับหัวกะทิ ใส่ปลาดุก เติมหางกะทิ พอเดือดใส่ใบยอ ปรุงรส
ประเภทแกงไม่ใส่กะทิ		
2.1 แกงส้ม		
แกงส้มกระเจี๊ยบ (จ. นนทบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม กุ้งสด ฝัก - ใบกระเจี๊ยบ	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ล้างกุ้งปอกเปลือก ล้างฝัก – ใบกระเจี๊ยบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือดใส่กุ้ง ปรุงรส ใส่ฝัก – ใบกระเจี๊ยบ
แกงส้มกุ้งผักกะเฉด (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงส้ม กุ้งสด ผักกะเฉด	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ล้างกุ้งปอกเปลือก ผักกะเฉดล้างเด็ด 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ปรุงรส ใส่กุ้ง ใส่ผักกะเฉด
แกงส้มก้านคูน (จ. อยุธยา สิงห์บุรี อ่างทอง ลพบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อน ก้านคูน	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ล้างปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ปอกเปลือกก้านคูนหั่นลวก 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือด ใส่ก้านคูน ปลาช่อน ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงส้มกุ้งมะรุม (จ. สิงห์บุรี สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงส้ม กุ้งสด มะรุม	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม กุ้งปอกเปลือก ปอกเปลือกมะรุมหั่นท่อน 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือดปรุงรส ใส่กุ้ง มะรุม
แกงส้มดอกโสน (จ. สุพรรณบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อน ดอกโสน	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ล้างปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ล้างดอกโสน 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือดปรุงรส ใส่ปลาช่อน ดอกโสน
แกงส้มบอน (จ. อยุธยา นนทบุรี สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อนย่าง ปลาร้า ก้านบอน ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อนย่างแกะเอาแต่เนื้อ ก้านบอนปอกเปลือกลวก ปลาร้าต้มกับน้ำ แล้วกรองเอาแต่น้ำ 2. นำน้ำปลาร้าตั้งไฟ ละลายน้ำพริกแกง พอเดือด ปรุงรส ใส่ปลาช่อนย่าง ก้านบอน ใบมะกรูด
แกงส้มปลากดหน่อไม้ดอง (จ. ลพบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม ปลากด หน่อไม้ดอง	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปลากดหั่นเป็นชิ้น หน่อไม่ดองหั่นเป็นแผ่น 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ปรุงรส ใส่ปลากด หน่อไม้ดอง
แกงส้มปลาช่อนมะรุม (จ. สิงห์บุรี)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อน มะรุม	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ปอกเปลือกมะรุมหั่นท่อน 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ปรุงรส ใส่ปลาช่อน มะรุม
แกงส้มปลาริวกิวผักกาดดอง (จ. สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาริวกิว ผักกาดดอง	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปลาริวกิวหั่นเป็นชิ้น ผักกาดดองล้าง – หั่น 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ปรุงรส ใส่ปลาริวกิว ใส่ผักกาดดอง

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงส้มปูไข่ทะเลหน่อไม้ดอง (จ. สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงส้ม ปูไข่ทะเล หน่อไม้ดอง	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปูไข่หั่นเป็นชิ้น หน่อไม่ดองหั่นเป็นแผ่น 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ปรุงรส ใส่ปูไข่ทะเล หน่อไม้ดอง
แกงส้มสายบัว (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงส้ม กุ้งสด สายบัว	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม กุ้งปอกเปลือก สายบัวหั่นท่อน 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ปรุงรส ใส่กุ้ง สายบัว
แกงส้มหยวกกล้วย (จ. สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาย่าง หยวกกล้วย	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม หยวกกล้วยหั่น นำปลาย่างมาปิ้งให้กรอบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ใส่หยวกกล้วย ปลาย่าง ปรุงรส
แกงส้มมะละกอกุ้งฝอย (จ. สิงห์บุรี)	น้ำพริกแกงส้ม กุ้งฝอย มะละกอ	1. โขลกน้ำพริกแกง ล้างกุ้งฝอย มะละกอดิบหั่นเป็นชิ้น 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือดปรุงรส ใส่กุ้งฝอย มะกอดิบ
แกงส้มหัวปลาริวกิว (จ. สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงส้ม หัวปลาริวกิว หน่อไม้ดอง ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกง หัวปลาริวกิวสับเป็นชิ้น หน่อไม้ดองหั่นเป็นแผ่น 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ใส่หัวปลาริวกิว พอเดือดปรุงรส ใส่หน่อไม้ดอง
แกงส้มปลาช่อนผักกะเฉด (ทุกจักหวัด)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อน ผักกะเฉด	1. โขลกน้ำพริกแกง ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ผักกะเฉดล้างให้สะอาด 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือดปรุงรส ใส่กุ้ง ผักกะเฉด พอสุกยกลง

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงส้มกุ้งดอกแค (ทุกจักหวัด)	น้ำพริกแกงส้ม กุ้งสด ดอกแค	1. โขลกน้ำพริกแกง กุ้งปอกเปลือก ดอกแคล้างให้สะอาด 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือดปรุงรส ใส่กุ้ง ดอกแค
แกงส้มกุ้งฟักทอง (ทุกจักหวัด)	น้ำพริกแกงส้ม กุ้งสด ฟักทอง	1. โขลกน้ำพริกแกง กุ้งปอกเปลือก ฟักทองหั่นชิ้น 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือดปรุงรส ใส่กุ้ง ฟักทอง
2.2 แกงป่า		
แกงป่าเนื้อหน่อไม้ดอง (จ. อ่างทอง)	น้ำพริกแกงป่า เนื้อวัว หน่อไม้ดอง มะเขือพวง	1. โขลกน้ำพริกแกงป่า เนื้อหั่นเป็นชิ้น หน่อไม้ดองหั่นเป็นแผ่น 2. ผัดน้ำพริกแกงป่ากับน้ำมัน ใส่เนื้อ เติมน้ำพอเดือด ปรุงรส ใส่หน่อไม้ดอง
แกงป่าไก่ยอดมะพร้าว (จ. สิงห์บุรี)	น้ำพริกแกงป่า ไก่ ยอดมะพร้าว ใบมะกรูด ใบกระเพรา มะเขือพวง กระชาย พริกไทยอ่อน	1. โขลกน้ำพริกแกงป่า ไก่หั่นเป็นชิ้น 2. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมัน ใส่ไก่ ใส่น้ำ พอเดือดปรุงรส ใส่ยอดมะพร้าว มะเขือพวง กระชาย ใบมะกรูด ใบโหระพา พริกไทยอ่อน
แกงป่าหมูหน่อไม้ดอง (จ. อ่างทอง)	น้ำพริกแกงป่า หมู หน่อไม้ดอง มะเขือพวง	1. โขลกน้ำพริกแกงป่า หมูหั่นเป็นชิ้น หน่อไม้ดองหั่นเป็นแผ่น 2. ผัดน้ำพริกแกงป่ากับน้ำมัน ใส่หมู เติมน้ำพอเดือด ปรุงรส ใส่หน่อไม้ดอง พอสุก

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงป่าปลากราย (ทุกจักหวัด)	น้ำพริกแแกงป่า ปลากราย ถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน มะเขือเปราะ ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกงป่า ปลากรายขูดนวดปั้นเป็นลูกชิ้นต้ม 2. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมัน เติมน้ำพอเดือด ใส่ปลากราย ปรุงรส ใส่ถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน มะเขือเปราะ ใส่ใบมะกรูด
แกงป่าปลาดุก (จ. ลพบุรี สิงห์บุรี)	น้ำพริกแแกงป่า ปลาดุกย่าง ถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน มะเขือเปราะ ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกงป่า นำปลาดุกย่างแกะเนื้อ 2. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมัน เติมน้ำพอเดือด ใส่ปลาย่าง ปรุงรสพอเดือด ใส่ถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน มะเขือเปราะ ใบมะกรูด
แกงป่าปลาหมอยอดมะพร้าว (จ. สิงห์บุรี)	น้ำพริกแกงป่า ปลาหมอ ยอดมะพร้าว ใบมะกรูด ใบกระเพรา มะเขือพวง กระชาย พริกไทยอ่อน	1. โขลกน้ำพริกแกงป่า ปลาหมอหั่นเป็นชิ้น 2. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมัน ใส่น้ำ พอเดือดปรุงรส ใส่ปลาหมอ พอสุก ใส่ยอดมะพร้าว มะเขือพวง กระชาย ใบมะกรูด ใบโหระพา พริกไทยอ่อน
แกงป่าปลาอินทรีย์ (จ. สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงป่า ปลาอินทรีย์ กระชาย มะเขือเปราะ ใบมะกรูด พริกไทยอ่อน	1. โขลกน้ำพริกแกงป่า ปลาอินทรีย์หั่นเป็นชิ้น 2. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมัน เติมน้ำ พอเดือด ใส่ปลาอินทรีย์ ปรุงรส ใส่กระชายหั่นฝอย มะเขือเปราะ พริกไทยอ่อน พอสุก ใส่ใบมะกรูด

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
2.3 แกงเลียง		
แกงเลียงผักรวม (ทุกจักหวัด)	ปลาย่าง ฟักทอง บวบ น้ำเต้า ใบแมงลัก หอมแดง พริกไทย กะปิ	1. โขลกหอมแดง พริกไทย กะปิ ให้เข้ากัน ปลาย่างแกะเอาแต่เนื้อ ฟักทอง บวบ น้ำเต้า ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น 2. ละลายเครื่องที่โขลกกับน้ำ ตั้งไฟพอเดือด ใส่ฟักทอง บวบ น้ำเต้า ปรุงรส ใส่ปลาย่าง ใบแมงลัก
แกงเลียงผักปลัง (จ. ลพบุรี)	ปลาย่าง ผักปลัง ใบแมงลัก หอมแดง พริกไทย กะปิ	1. โขลกหอมแดง พริกไทย กะปิให้เข้ากัน 2. ละลายเครื่องที่โขลกกับน้ำ ตั้งไฟพอเดือด ใส่ปลาย่าง ผักปลัง ปรุงรส ใส่ใบแมงลัก
แกงเลียงฟักทอง (ทุกจักหวัด)	ปลาย่าง ผล – ดอกฟักทอง ใบแมงลัก หอมแดง พริกไทย กะปิ	1. โขลกหอมแดง พริกไทย กะปิ เข้าด้วยกัน ปลาย่างแกะเอาแต่เนื้อ ฟักทองปอกเปลือกหั่นชิ้น 2. ละลายเครื่องแกงที่โขลกกับน้ำ ตั้งไฟพอเดือด ใส่ฟักทอง ปรุงรส ใส่ปลาย่าง ใบแมงลัก
2.4 แกงบวน		
แกงบวน (1) (จ. นนทบุรี)	เครื่องในหมู ข่า ตะไคร้ กระเทียม กะปิ ใบมะตูม ใบย่านาง ใบมะกรูด	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ข่า กะปิให้เข้ากัน เครื่องในหมูต้มสุกหั่นชิ้น 2. โขลกใบตะไคร้ ใบมะตูม ใบย่านาง คั้นเอาแต่น้ำ 3. นำเครื่องแกงที่โขลกผัดกับน้ำมัน ใส่น้ำ พอเดือด ใส่เครื่องในหมู น้ำผัก ปรุงรส ใส่ใบมะกรูด

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
แกงบวน (2) (จ. นนทบุรี)	เครื่องในหมู ปลาย่าง ข่า ตะไคร้ กระเทียม กะปิ ใบข่า ใบมะดัน ใบย่านาง ใบมะกรูด	1. โขลกกระเทียม ตะไคร้ ข่า กะปิ ให้เข้ากัน เครื่องในหมูต้มสุกหั่นเป็นชิ้น ปลาย่างแกะเอาแต่เนื้อ 2. โขลกใบดัน ใบข่า ใบย่านาง คั้นเอาแต่น้ำ 3. นำเครื่องแกงที่โขลกผัดกับน้ำมัน ใส่น้ำ พอเดือด ใส่เครื่องในหมู น้ำผัก ปรุงรส ใส่ปลาย่าง พอเดือด ใส่ใบมะกรูด
แกงบวน (3) (จ. อ่างทอง สุพรรณบุรี)	เครื่องในหมู ข่า ตะไคร้ กระชาย หอมแดง กระเทียม ใบมะตูม ใบขี้เหล็ก ใบตะไคร้ ปลาร้า ใบมะกรูด	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ข่า กระชาย กะปิ ให้เข้ากัน เครื่องในหมูต้มสุกหั่นเป็นชิ้น ปลาร้าต้มกับน้ำ และกรอง 2. โขลกใบตะไคร้ ใบมะตูม ใบขี้เหล็ก ใบย่านาง คั้นเอาแต่น้ำ 3. นำเครื่องแกงที่โขลกผัดกับน้ำมัน ใส่น้ำปลาร้า พอเดือด ใส่เครื่องในหมู น้ำผัก ปรุงรส ใส่ใบมะกรูด
ประเภทต้ม		
ต้มจืด		
ต้มจืดกะหล่ำปลี (ทุกจักหวัด)	หมูสับ กะหล่ำปลี รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย เข้ากัน ผสมกับหมูสับ กะหล่ำปลีหั่นเป็นชิ้น 2. ต้มน้ำให้เดือด นำหมูสับปั้นเป็นก้อนลงต้มสุก ใส่กะหล่ำปลี ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ต้มจืดผักกาดขาว (ทุกจักหวัด)	หมูสับ ผักกาดขาว รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ผสมกับหมูสับ ผักขาวกาดหั่น 2. ต้มน้ำให้เดือด นำหมูสับปั้นเป็นก้อนต้มสุก ใส่ผักกาดขาว ปรุงรส
ต้มจืดผักหวาน (ทุกจักหวัด)	หมูสับ ผักหวาน รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ผสมกับหมูสับ 2. ต้มน้ำให้เดือด นำหมูสับปั้นเป็นก้อนต้มสุก ใส่ผักหวาน ปรุงรส
ต้มจืดลูกรอก (ทุกจักหวัด)	หมูสับ ไข่ไก่ ไส้หมู ผัดกาดขาว	1. ล้างไส้หมู ต่อยไข่แล้วคนให้เข้ากัน 2. กรอกไข่ใส่ในไส้หมู มัดหัวท้ายให้แน่น ใส่หม้อต้ม เมื่อสุกนำมาตัดเป็นท่อน 3. ต้มน้ำจนเดือดใส่หมูสับ พอสุกใส่ลูกรอก ผักกาดขาว ปรุงรส
ต้มจืดแฟง (ทุกจักหวัด)	กระดูกหมู แฟง	1. นำกระดูกหมูหั่นเป็นท่อน แฟงหั่นเป็นชิ้น 2. นำกระดูกหมูไปต้มกับน้ำจนสุก ใส่แฟง ต้มจนสุก ปรุงรส
ต้มจืดสับปะรดกระดูกหมู (จ.สิงห์บุรี)	กระดูกหมู สับปะรด	1. นำกระดูกหมูหั่นเป็นท่อน สับปะรดปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น 2. นำกระดูกหมูไปต้มกับน้ำจนสุก ใส่สับปะรด ต้มจนสุก ปรุงรส
ต้มจืดหน่อไม้ใส่กระดูกหมู (ทุกจักหวัด)	หน่อไม้ไผ่ตง กระดูกหมู	1. นำกระดูกหมูหั่นเป็นท่อน หน่อไม้หั่นเป็นชิ้นบาง 2. นำกระดูกหมูไปต้มกับน้ำจนสุก ใส่หน่อไม้ ต้มจนสุก ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ต้มจืดดอกขจร (ทุกจักหวัด)	หมูสับ ดอกขจร รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย เข้ากัน ผสมกับหมูสับ ดอกขจรเด็ดล้างน้ำ 2. ต้มน้ำให้เดือด นำหมูสับต้มจนสุก ปรุงรส ใส่ดอกขจร
ต้มจืดตำลึง (ทุกจักหวัด)	หมูสับ ตำลึง รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย เข้ากัน นำไปผสมกับหมูสับ ตำลึงเด็ดล้างน้ำ 2. ต้มน้ำให้เดือด นำหมูสับต้มจนสุก ปรุงรส ใส่ตำลึง
ต้มจืดวุ้นเส้น (ทุกจักหวัด)	วุ้นเส้น เห็ดหูหนู หมูสับ	1. วุ้นเส้นแช่นน้ำให้นิ่ม สะเด็ดน้ำ เห็ดหูหนูหั่นเป็นชิ้น 2. ต้มน้ำให้เดือด นำหมูสับลงต้มพอสุก ใส่เห็ดหูหนู วุ้นเส้น ปรุงรส
ต้มยำ		
ต้มยำไก่ (ทุกจังหวัด)	ไก่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู มะนาว	1. นำไก่มาสับเป็นชิ้น ข่า ตะไคร้หั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก พริกขี้หนูบุบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ต้มพอเดือด ใส่ไก่ ปรุงรส ใส่พริกขี้หนู
ต้มยำกุ้ง (ทุกจังหวัด)	กุ้ง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู มะนาว	1. กุ้งปอกเปลือก ข่า ตะไคร้หั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก พริกขี้หนูบุบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และเห็ดฟาง พอเดือด ใส่กุ้ง ปรุงรส ใส่พริกขี้หนู
ต้มยำปลากะพง (จ. สมุทรสงคราม)	ปลากะพง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู	1. ปลากะพงหั่นเป็นชิ้น ข่า ตะไคร้หั่นท่อน พริกขี้หนูบุบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด ใส่ปลากะพง ปรุงรส ใส่พริกขี้หนู

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ต้มยำปลาช่อน (พบทุกจักหวัด)	ปลาช่อน ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู	1. ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ข่า ตะไคร้หั่นท่อน พริกขี้หนูบุบ 2. ต้มน้ำพอเดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด ใส่ปลาช่อน ปรุงรส ใส่พริกขี้หนู
ต้มยำปลาทู (จ. สมุทรสงคราม)	ปลาทู ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู	1. ล้างปลาทู ข่า ตะไคร้หั่นท่อน พริกขี้หนูบุบ 2. ต้มน้ำพอเดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด ใส่ปลาทู ปรุงรส ใส่พริกขี้หนู
ต้มยำปลาทูใส่มะดัน (จ. สมุทรสงคราม)	ปลาทู มะดัน ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู	1. ล้างปลาทู ข่า ตะไคร้หั่นท่อน มะดัน พริกขี้หนูบุบ 2. ต้มน้ำพอเดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะดัน ต้มพอเดือด ใส่ปลาทู ปรุงรส ใส่พริกขี้หนู
ต้มยำปูม้า (จ. สุพรรณบุรี)	ปูม้า ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู	1. ปูม้าสับเป็นชิ้น ข่า ตะไคร้หั่นท่อน พริกขี้หนูบุบ 2. ต้มน้ำพอเดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ต้มพอเดือด ใส่ปูม้า ปรุงรส ใส่พริกขี้หนู
ต้มยำสายบัว (จ. สมุทรสงคราม อ่างทอง)	ปลากด สายบัวขาว ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนูแห้ง - สด ผักชีฝรั่ง มะนาว น้ำปลา	1. ล้างสายบัวหั่นท่อน นำปลากดล้าง ข่า ตะไคร้หั่นท่อน พริกขี้หนูสดบุบ พริกขี้หนูแห้งคั่ว 2. นำน้ำตั้งไฟ ใส่ข่า ตะไคร้ พอเดือด ใส่ปลากด สายบัว ปรุงรส ใส่พริกขี้หนูสด – แห้ง

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ต้มยำหัวปลี (จ. สิงห์บุรี นนทบุรี สุพรรณบุรี)	เนื้อไก่ หัวปลี ตะไคร้ ใบมะกรูด รากผักชี ข่า พริกขี้หนู กะทิ	1. ไก่หั่นเป็นชิ้น เผาหัวปลี ฉีก หรือหั่นเป็นชิ้น ตะไคร้หั่นท่อนทุบ 2. ต้มกะทิใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด รากผักชี ข่า พอเดือด ใส่ไก่ หัวปลีเผา ปรุงรส ใส่พริกขี้หนู
ต้มโคล้ง		
ต้มโคล้งปลากรอบ (ทุกจังหวัด)	ปลากรอบ หอมแดง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนูแห้ง	1. ปลากรอบนำไปย่าง ข่า ตะไคร้หั่นท่อน หอมแดงคั่ว พริกขี้หนูแห้งคั่ว 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด ใส่ปลากรอบ ปรุงรส ใส่พริกขี้หนู
ต้มโคล้งปลาย่าง (ทุกจังหวัด)	ปลาย่าง หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนูแห้ง	1. ปลาย่างนำไปย่างให้กรอบ ตะไคร้หั่นท่อน หอมแดง พริกขี้หนูแห้งคั่ว 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด ใส่ปลาปลาย่าง ปรุงรส ใส่พริกขี้หนูคั่ว
ต้มโคล้งปลาไหล (ต้มเปรตปลาไหล) (จ. สิงห์บุรี)	ปลาไหล ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม ใบมะกรูด พริกขี้หนูแห้ง ใบสะระแน่	1. ล้างปลาไหลหั่นเป็นชิ้น ตะไคร้หั่นท่อน หอมแดง กระเทียมบุบ พริกขี้หนูแห้งคั่ว 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด ใส่ปลาไหล ปรุงรส ใส่พริกขี้หนูคั่ว ใบสะระแหน่
ต้มโคล้งปูทะเล (จ. สมุทรสงคราม)	ปูทะเล พริกเผา หอมแดง ตะไคร้ พริกขี้หนูแห้ง กะทิ	1. ปูทะเลสับเป็นชิ้น หอมแดงบุบ ตะไคร้หั่นท่อนบุบ พริกขี้หนูแห้งคั่ว 2. นำกะทิตั้งไฟ ใส่หอมแดง ตะไคร้ พอเดือด ใส่น้ำพริกเผา ปูทะเล ปรุงรส ใส่พริกขี้หนูคั่ว

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ต้มโคล้งหัวปลา (จ. สุพรรณบุรี)	หัวปลา ข่า ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด พริกขี้หนูแห้ง	1. หัวปลาสับเป็นชิ้น ตะไคร้หั่นท่อน หอมแดง พริกขี้หนูแห้งคั่ว 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด พอเดือด ใส่หัวปลา ปรุงรส ใส่พริกขี้หนูคั่ว
ต้มส้ม		
ต้มส้มปลาทู (จ. สมุทรสงคราม)	ปลาทูสด หอมแดง ขิง ตะไคร้ รากผักชี กะปิ พริกไทย	1. โขลก หอมแดง ตะไคร้ รากผักชี กระเทียม พริกไทย กะปิ 2. นำน้ำตั้งไฟละลายเครื่องที่โขลก ใส่ปลาทู ปรุงรส เมื่อสุกใส่ขิงซอย
ต้มส้มหยวกกล้วย (จ. สมุทรสงคราม)	น้ำพริกแกงคั่ว[3] หมู 3 ชั้น หยวกกล้วย	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หมู 3 ชั้นหั่นเป็นชิ้น หยวกกล้วยหั่นหยาบ 2. นำน้ำตั้งไฟใส่เครื่องที่โขลก ใส่หมู 3 ชั้น พอสุก ใส่หยวกกล้วย ปรุงรส
ต้มส้มปลากระบอก (จ. สิงห์บุรี อ่างทอง ลพบุรี)	ปลากระบอก หอมแดง ขิง ตะไคร้ รากผักชี กะปิ พริกไทย	1. โขลกหอมแดง ตะไคร้ รากผักชี กระเทียม พริกไทย กะปิ 2. นำน้ำตั้งไฟละลายเครื่องที่โขลก ใส่ปลากระบอก พอสุกปรุงรส ใส่ขิงซอย
ต้มข่า		
ต้มข่าไก่ (พบทุกจังหวัด)	ไก่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนูสด กะทิ	1. ไก่หั่นเป็นชิ้น ข่าปอกเปลือกหั่น ตะไคร้หั่นท่อน พริกขี้หนูบุบ 2. ต้มกะทิ ให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใส่ไก่ ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ต้มข่าไก่หัวปลี (จ. ลพบุรี)	ไก่ หัวปลี ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนูสด – แห้ง กะทิ	1. นำหัวปลีย่างไฟ ลอกเปลือกหั่น ไก่หั่นเป็นชิ้น ข่า ตะไคร้หั่น พริกขี้หนูบุบ พริกแห้งทอด 2. ต้มกะทิ ให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใส่ไก่ พอสุก ใส่หัวปลีย่าง พอเดือด ปรุงรส ใส่พริกขี้หนูบุบ พริกขี้หนูทอด
ต้มข่าไก่ใส่แฟง (จ. อ่างทอง)	ไก่ แฟง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู กะทิ	1. ไก่หั่นเป็นชิ้น ข่าปอกเปลือกหั่น ตะไคร้หั่นท่อน พริกขี้หนูบุบ แฟงหั่นเป็นชิ้น 2. ต้มกะทิให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใส่ไก่ พอสุก ใส่แฟง พอเดือด ปรุงรส
ต้มกะทิ		
ต้มกะทิแฟงกับไก่ (ทุกจังหวัด)	ไก่ แฟง ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักชีฝรั่ง กะทิ	1. หั่นเนื้อไก่เป็นชิ้น แฟงปอกเปลือกหั่น 2. ต้มกะทิใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด ใส่ไก่ พอสุกใส่แฟง ปรุงรส โรยด้วยผักชีฝรั่ง
ต้มกะทิเนื้อเค็ม (จ. ลพบุรี)	เนื้อวัว หน่อไม้เปรี้ยว ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า พริกไทย พริกขี้หนู กะทิ	1. นำเนื้อแล่เป็นชิ้น เคล้ากับน้ำปลา เกลือ นำไปตากแดด 2. โขลกพริกไทย ตะไคร้ พริกขี้หนูให้เข้ากัน ลวกหน่อไม้เปรี้ยวแล้วหั่น 3. นำกะทิตั้งไฟใส่เครื่องที่โขลก ใส่ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด พอเดือด ใส่เนื้อเค็ม หน่อไม้เปรี้ยว ปรุงรส
ต้มกะทิสายบัวปลาทู (ทุกจังหวัด)	ปลาทู สายบัว หอมแดง พริกไทย กะปิ กะทิ	1. โขลกพริกไทย หอมแดง กะปิให้เข้ากัน 2. ละลายเครื่องที่โขลกกับกะทิตั้งไฟ ใส่ปลาทู สายบัว พอเดือดปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ต้มกะทิใบมะขามอ่อน (จ. นนทบุรี)	กระดูกหมู ใบมะขามอ่อน หอมแดง พริกไทย กะปี พริกแห้ง กะทิ	1. กระดูกหมูสับเป็นชิ้น โขลกพริกไทย หอมแดง กะปีให้เข้ากัน 2. ต้มกะทิใส่หอมแดง พอเดือด ใส่กระดูกหมู พอสุกปรุงรส ใส่ใบมะขามอ่อน พริกแห้งทอด
ต้มกะทิสายบัวปลาทูใส่มะดัน (ทุกจังหวัด)	ปลาทู สายบัว หอมแดง มะดัน พริกไทย กะปี กะทิ	1. โขลกพริกไทย หอมแดง กะปีให้เข้ากัน มะดันบุบ สายบัวหั่นเป็นท่อน 2. ละลายเครื่องที่โขลกกับกะทิ ตั้งไฟ ใส่มะดัน พอเดือดใส่ปลาทู สายบัว ปรุงรส
ต้มกะทิหอยหลอดแห้ง (จ. สมุทรสงคราม)	หอยหลอดแห้ง หอมแดง พริกไทย กะปี กะทิ	1. โขลกพริกไทย หอมแดง กะปีให้เข้ากัน 2. ละลายเครื่องที่โขลกกับกะทิ ตั้งไฟ ใส่หอยหลอดแห้ง พอเดือด ปรุงรส โรยด้วยหอมแดงซอย
ต้มกะทิหัวปลี (จ. ลพบุรี อยุธยา อ่างทอง)	ปลาช่อน หัวปลี หอมแดง พริกไทย กะปี กะทิ	1. โขลกพริกไทย หอมแดง กะปีให้เข้ากัน ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น หัวปลีหั่น 2. ละลายเครื่องที่โขลกกับกะทิ ตั้งไฟ ใส่ปลาช่อน หัวปลี พอเดือดปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ต้มปลาร้า		
ต้มปลาร้าหน่อไม้ (จ. ลพบุรี อยุธยา)	หมู 3 ชั้น ปลาร้า กุ้งแห้ง หน่อไม้ไผ่ตง / หวาน หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ พริกไทย กระชาย กะปิ ใบมะกรูด	1. โขลกกุ้งแห้ง หอมแดง พริกไทย ตะไคร้ กระชาย กะปิ ให้เข้ากัน ปลาร้าต้มกับน้ำ กรองเอาแต่น้ำ 2. หน่อไม้หั่นชิ้นบางต้ม หมู 3 ชั้นหั่นเป็นชิ้น 3. นำเครื่องแกงละลายกับน้ำตั้งไฟ พอเดือดใส่หมู 3 ชั้น หน่อไม้ดอง พอสุก ใส่น้ำปลาร้า ปรุงรส โรยใบมะกรูด
ต้มเค็ม - ต้มหวาน		
กุ้งหวาน (ทุกจังหวัด)	กุ้งสดไม่แกะเปลือก น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา	1. ล้างกุ้งให้สะอาด 2. เคี่ยวน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา กับน้ำให้ข้น ใส่กุ้ง เคี่ยวจนน้ำปรุงเหนียว
ต้มหวานหอยแมลงภู่ (จ. สมุทรสงคราม)	หอยแมลงภู่ น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา	1. ล้างหอยแมลงภู่ให้สะอาด แกะเปลือกเอาแต่เนื้อ 2. เคี่ยวน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา กับน้ำให้ข้น ใส่หอยแมลงภู่ เคี่ยวจนน้ำปรุงเหนียว
ต้มหวานหอยปากเป็ด (จ. สมุทรสงคราม)	หอยปากเป็ด น้ำตาลปี๊บ เกลือ	1. ล้างหอยปากเป็ดให้สะอาด แกะเปลือกเอาแต่เนื้อ 2. เคี่ยวน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา กับน้ำให้ข้น ใส่หอยปากเป็ด เคี่ยวจนน้ำปรุงเหนียว

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ปลาตะเพียนต้มเค็ม (ทุกจังหวัด)	ปลาตะเพียน น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา	1. ล้างปลาให้สะอาด เรียงใส่หม้อ 2. ผัดน้ำตาลปี๊บ กับน้ำปลา นำไปราดบนตัวปลาตั้งไฟ เคี่ยวจนเดือด
ปลาทูต้มเค็ม (ทุกจังหวัด)	ปลาทู น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา อ้อย	1. ล้างปลาทูให้สะอาด เรียงใส่หม้อ 2. ละลายน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา ในน้ำตั้งไฟ ฝานอ้อย ใส่ปลาเคี่ยวจนน้ำงวด
ประเภทผัด		
ผัดจืด		
ผัดใบมะกอกกับหมู (จ. สุพรรณบุรี)	หมู ใบมะกอก กระเทียม	1. หั่นหมูเป็นชิ้น ล้างใบมะกอก สับกระเทียม 2. นำกระเทียมลงผัด ใส่หมูพอสุก ใส่ใบมะกอก ปรุงรส
ผัดขิงตับและไตปลาทู (จ. สมุทรสงคราม)	ตับและไตปลาทู ขิง กระเทียม ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา	1. ต้มตับ และไตปลาทู ขิงซอย กระเทียมสับ 2. นำกระเทียมลงเจียวในน้ำมัน ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด ตับและไตปลาทูลงผัด ใสขิง ปรุงรส
ผัดดอกขจร (จ. นนทบุรี)	ดอกขจร กระเทียม	1. ล้างดอกขจร สับกระเทียม 2. นำกระเทียมลงผัด ใส่ดอกขจร ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ผัดดอกโสน (จ. สิงห์บุรี อ่างทอง สุพรรณบุรี)	ดอกโสน กะทิ	1. ล้างดอกโสน 2. นำกะทิตั้งไฟ ใส่ดอกโสนลงผัด
ผัดปูนาใบตั้งโอ๋ (จ. สิงห์บุรี)	ปูนา ใบตั้งโอ๋ กระเทียม พริกขี้หนู	1. ล้างใบตั้งโอ๋ – หั่น สับกระเทียม พริกขี้หนู ปูนามาลวก ฉีกปูเป็นชิ้น 2. นำพริกขี้หนู กระเทียมลงผัด ใส่ปูนาพอสุก ใบตั้งโอ๋ ปรุงรส
ผัดตำลึง (ทุกจังหวัด)	ตำลึง กระเทียม	1. ล้างตำลึง สับกระเทียม 2. นำกระเทียมลงผัด ใส่ตำลึง ปรุงรส
ผัดผักกูด (จ. นนทบุรี)	ผักกูด กระเทียม	1. ล้างผักกูด – หั่น สับกระเทียม 2. นำกระเทียมลงผัด ใส่ผักกูด ปรุงรส
ผัดผักหวาน (ทุกจังหวัด)	ผักหวาน กระเทียม	1. ล้างผักหวาน สับกระเทียม 2. นำกระเทียมลงผัด ใส่ผักหวาน ปรุงรส
ผัดผักบุ้งไทย (จ. สิงห์บุรี อยุธยา)	ผักบุ้งไทย กระเทียม	1. ล้างผักบุ้ง สับกระเทียม 2. นำกระเทียมลงผัด ใส่ผักบุ้ง ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ผัดฟักทองกับหมู (ทุกจังหวัด)	หมู ฟักทอง กระเทียม ใบโหระพา	1. หั่นหมู ฟักทอง นำฟักทองต้มในน้ำเดือด 2. ใส่กระเทียมลงเจียว ใส่หมู พอสุกใส่ฟักทอง ปรุงรส ใส่ใบโหระพา
ผัดมะเขือม่วง (จ. สิงห์บุรี)	มะเขือม่วง (มะเขือจาน) พริกขี้หนู กระเทียม ใบโหระพา	1. ล้างมะเขือม่วง – หั่น สับกระเทียม พริกขี้หนู เด็ดใบโหระพา 2. นำพริกขี้หนู กระเทียมลงผัด ใส่มะเขือม่วง ปรุงรส ใส่ใบโหระพา
ผัดสายบัวกับกุ้ง (ทุกจังหวัด)	กุ้งสด สายบัว กระเทียม	1. ลอกเยื่อสายบัวล้างหักเป็นท่อน สับกระเทียม 2. เจียวกระเทียม ใส่กุ้งพอสุก ใส่สายบัวลงผัด ปรุงรส
ผัดหอยหลอดใส่ใบโหระพา (จ. สมุทรสงคราม)	หอยหลอด กระเทียม พริกเหลือง ใบโหระพา	1. กระเทียมสับ 2. ผัดกระเทียม ใส่หอยหลอดปรุงรส พอสุก ใส่ใบโหระพา พริกเหลือง
ผัดเผ็ด		
ผัดเผ็ดเครื่องแกงปลาช่อน (จ. สุพรรณบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาช่อน พริกขี้หนู กระชาย ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น กระชายหั่นฝอย โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด 2. นำกะทิตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำพริกแกงลงผัด ใส่ปลาช่อน พอสุก ปรุงรส ใส่กระชาย ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ผัดเผ็ดกบ (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด เนื้อกบ ใบมะกรูด พริกไทยอ่อน พริกชี้ฟ้า	1. นำกบมาหั่นเป็นชิ้น โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด 2. นำน้ำพริกแกงผัดกับน้ำมัน ใส่กบผัดจนสุก ปรุงรส ใส่ใบมะกอก พริกไทยอ่อน พริกชี้ฟ้า
ผัดเผ็ดถั่วฝักยาว (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด หมู 3 ชั้น ถั่วฝักยาว ใบมะกรูด	1. หั่นหมู 3 ชั้น ถั่วฝักยาวหั่นท่อน โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด 2. นำน้ำพริกแกงผัดกับน้ำมัน ใส่หมู 3 ชั้น ใส่ถั่วฝักยาว ปรุงรส ใส่ใบมะกรูด
ผัดเผ็ดปลาไส้ตัน (จ. สุพรรณบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาไส้ตัน ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ล้างปลาไส้ตัน 2. นำปลาไส้ตันลงทอด ใส่ใบมะกรูดทอด 3. นำน้ำพริกแกงผัดกับน้ำมัน ปรุงรส ใส่ปลาไส้ตันทอด ใส่ใบมะกรูดทอด
ผัดเผ็ดปลาไหล (จ. ลพบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาไหล กระชาย ใบกระเพรา พริกชี้ฟ้า	1. โขลกพริกแกงให้ละเอียด กระชายหั่นฝอย 2. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมัน ใส่ปลาไหล ปรุงรส ใส่กระชาย ใบกะเพรา พริกชี้ฟ้าแดง
ผัดเผ็ดปลาช่อน (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาช่อน กระชาย ใบโหระพา ใบมะกรูด	1. ล้างปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด 2. ผัดพริกแกงกับน้ำมัน ใส่ปลาช่อน ปรุงรส ใส่ใบมะกรูด ใบโหระพา
ผัดเผ็ดปลาซิวทอด (จ. ลพบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาซิว ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า	1. นำปลาซิวมาทอดให้กรอบ โขลกน้ำพริกแกง 2. ผัดพริกแกงกับน้ำมัน ปรุงรส ใส่ปลาซิวทอด ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ผัดเผ็ดปลาดุก (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาดุก ใบกระเพรา พริกไทยอ่อน พริกชี้ฟ้า	1. ล้างปลาดุกหั่นเป็นชิ้น โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด 2. ผัดพริกแกงกับน้ำมัน ใส่ปลาดุก ปรุงรส ใส่ใบกระเพรา พริกไทยอ่อน พริกชี้ฟ้า
ผัดเผ็ดผักบุ้งกับหมู (จ. สุพรรณบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด เนื้อหมู ผักบุ้ง พริกชี้ฟ้า	1. โขลกน้ำพริกแกง หมูหั่นเป็นชิ้น ผักบุ้งหั่งท่อน 2. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมัน ใส่หมูลงผัด พอสุก ใส่ผักบุ้ง ปรุงรส ใส่พริกชี้ฟ้า
ผัดเผ็ดปลาดุกทอด (ทุกจังหวัด)	ปลาดุกทอด กระเทียม พริกขี้หนู ใบกระเพรา พริกชี้ฟ้า	1. ล้างปลาดุกหั่นเป็นชิ้น ทอด ใบกระเพราทอดกรอบ กระเทียม พริกขี้หนูสับ 2. นำน้ำมันใส่กระทะ นำกระเทียม พริกขี้หนูลงผัด ปรุงรส ใส่ปลาดุกทอด ใส่ใบกระเพรา พริกชี้ฟ้า
ผัดเผ็ดหน่อไม้ดอง (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด เนื้อหมู หน่อไม้ดอง ใบมะกรูด พริกขี้หนู	1. หั่นหมูเป็นชิ้น หน่อไม้ดองหั่นฝอย พริกขี้หนูบุบ 2. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมัน ใส่หมูลงผัด พอสุก ใส่หน่อไม้ดอง ปรุงรส ใส่ใบมะกรูด
ผัดเผ็ดหมูป่า (จ. สุพรรณบุรี อ่างทอง)	น้ำพริกแกงเผ็ด หมูป่า กระชาย ใบมะกรูด พริกไทยอ่อน พริกชี้ฟ้าแดง	1. ล้าง หั่นหมูป่า โขลกน้ำพริกแกง 2. นำพริกแกงลงผัดในน้ำมัน ใส่หมูป่า พอสุก ใส่ใบมะกรูด กระชาย พริกไทยอ่อน ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ประเภทยำ พล่า ลาบ		
ยำ		
ยำใบบัวบก (จ. นนทบุรี)	ใบบัวบก กุ้งแห้ง หอมแดง มะพร้าวคั่ว มะนาว พริกขี้หนู กะปิ	1. ใบบัวบกล้างหั่นฝอย 2. ผสมน้ำมะนาว น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา กะปิ พริกขี้หนูเข้าด้วยกัน นำใบบัวบกลงเคล้า โรยด้วยกุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว หอมแดงซอย
ยำเห็ดตับเต่า (จ. นนทบุรี)	หมู เห็ดตับเต่า มะม่วงดิบ พริกขี้หนู ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด กะปิ กะทิ	1. หมูนำมาต้มหั่นเป็นชิ้น เห็ดตับเต่าหั่นนำไปลวก มะม่วงดิบซอย ตะไคร้ซอย หอมแดงซอย 2. ปรุงน้ำยำ โดยนำกะทิตั้งไฟ พอเดือดยกลง ผสมกับกะปิ ปรุงรส ใส่พริกขี้หนู 3. นำหมูกับเห็ดตับเต่า และน้ำยำผสมให้เข้ากัน ใส่หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด เคล้าจนทั่ว โรยมะม่วงซอย
ยำใบมะกอก (จ. สุพรรณบุรี)	หมู ใบมะกอกย่าง พริกขี้หนู หอมแดง น้ำพริกเผา	1. ละลายน้ำพริกเผาปรุงรสให้เข้ากัน ต้มหมูหั่นเป็นชิ้นบาง 2. นำหมูผสมกับตะไคร้ หอมแดง ปรุงรส ผสมให้เข้ากัน ใส่ใบมะกอกย่าง พริกขี้หนู
ยำใหญ่ (ทุกจังหวัด)	หมู ไก่ ตับไก่ กุ้ง ปลาหมึก ไข่ต้ม หอมใหญ่ แตงกวา ต้นหอม ผักชี หัวผักกาด กระเทียมดอง มะนาว พริกขี้หนู กระเทียมเจียว ถั่วลิสง	1. เนื้อหมู ไก่ ตับ ต้มสุกหั่น นำกุ้ง ปลาหมึกลวก 2. หั่นแตงกวา หอมใหญ่ หัวผักกาด ต้นหอม และไข่ต้ม 3. ผสมน้ำยำ นำหมู ไก่ ตับ กุ้ง ปลาหมึก กระเทียมดอง หัวผักกาด ใส่น้ำยำ 4. ใส่พริก แตงกวา ถั่วลิสงคั่ว เคล้าให้เข้ากัน โรยไข่ต้ม กระเทียมเจียว

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ยำกบ (1) (จ. สิงห์บุรี)	เนื้อกบ หอมแดง น้ำพริกตาแดง	1. กบหั่นเป็นชิ้นลวก หอมแดงซอย 2. นำกบลวก ผสมกับน้ำพริกตาแดง ปรุงรส ใส่หอมแดง เคล้าให้เข้ากัน
ยำกบ (2) (ทุกจังหวัด)	กบ ใบมะกอก ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบสะระแน่ น้ำพริกเผา	1. กบหั่นเป็นชิ้นลวก ตะไคร้ซอย ใบมะกอกหั่นฝอย 2. นำกบลวกผสมกับน้ำพริกเผา ปรุงรส ใส่ตะไคร้ ใบมะกอก ใบมะกรูด เคล้าให้เข้ากัน โรยใบสะระแหน่
ยำกบเทียม (จ. อยุธยา)	ไก่ ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด ใบสะระแหน่ น้ำพริกเผา	1. ละลายน้ำพริกเผากับน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาวให้เข้ากัน 2. เคี่ยวไก่กับกะทิ นำไก่มาฉีกเป็นเส้น ผสมตะไคร้ หอมแดง ปรุงรส ใส่ใบมะกรูด พริกขี้หนู โรยใบสะระแหน่
ยำกุ้งสด (จ. สมุทรสงคราม)	กุ้งสด หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ พริกขี้หนู สะระแน่	1. นำกุ้งปอกเปลือกลวก หอมแดง ตะไคร้ซอย 2. โขลกกระเทียม พริกขี้หนู ปรุงรส นำกุ้งลงเคล้าในน้ำยำ ใส่หอมแดง ตะไคร้ โรยใบสะระแหน่
ยำปลาเค็ม (ทุกจังหวัด)	ปลาเค็มทอด ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด พริกขี้หนู	1. ซอยหอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด 2. ปรุงน้ำยำ ใส่หอมแดง ตะไคร้ พริกขี้หนู นำราดบนปลาเค็มทอด

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ยำถั่วพู (ทุกจังหวัด)	หมูสับ ถั่งพูซอย กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว หอมแดงเจียว ถั่วลิสงคั่ว น้ำพริกเผา กะทิ	1. รวนหมูสับ และลวกถั่วพูในน้ำเดือดพอสุก 2. ผสมน้ำพริกเผากับกะทิเข้ากันเป็นน้ำยำ 3. ผสมถั่วพู หมูสับ กับน้ำยำเคล้า ใส่มะพร้าวคั่ว โรยหอมเจียว ถั่วลิสง
ยำปลากรอบย่าง (ทุกจังหวัด)	ปลากรอบย่าง หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู	1. ซอยหอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด นำปลากรอบย่างมาแกะเอาแต่เนื้อ 2. ปรุงน้ำยำ ใส่ปลากรอบย่าง ใส่หอมแดง ตะไคร้ พริกขี้หนู เคล้าให้เข้ากัน
ยำปลาจ่อม (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี อยุธยา อ่างทอง สุพรรณบุรี)	ปลาจ่อม พริกขี้หนู ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี	1. ซอยหอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู 2. นำปลาจ่อมมาเคล้ากับส่วนผสมข้อ 1 ปรุงรส
ยำปลากราย (จ. ลพบุรี)	เนื้อปลากรายขูด พริกเผา ตะไคร้ มะพร้าวขูด มะม่วงสับ ผักชีฝรั่ง สะระแน่ ใบโหระพา น้ำส้มมะขาม	1. โขลกปลากรายกับเกลือ นำไปต้ม 2. นำปลากรายคลุกกับมะพร้าวคั่ว ตะไคร้ซอย มะม่วงสับ ปรุงรสด้วยน้ำตาล มะขามเปียก พริกเผา 3. โรยใบสะระแหน่ ใบโหระพา ผักชีฝรั่ง
ยำปลาทูนึ่ง (จ. สมุทรสงคราม)	ปลาทูนึ่ง หอมแดง ตะไคร้ พริกขี้หนู สะระแน่ มะนาว	1. ยีเนื้อปลาทู ซอยหอมแดง ตะไคร้ พริกขี้หนู 2. นำส่วนผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน ปรุงรส โรยใบสะระแหน่

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ยำปลาทูใส่ถั่วฝักยาว (จ. สมุทรสงคราม)	ปลาทูทอด / นึ่ง ถั่วฝักยาว หอมแดง มะนาว พริกขี้หนู	1. ยีเนื้อปลาทู ซอยหอมแดง ตะไคร้ พริกขี้หนู ถั่วฝักยาวซอยนำไปลวก 2. นำส่วนผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน ปรุงรส โรยใบสะระแหน่
ยำปลาสลิด (จ. สุพรรณบุรี)	ปลาสลิดเค็ม หอมแดง ตะไคร้ พริกแห้งคั่ว สะระแน่ มะม่วง มะนาว	1. นำปลาสลิดเค็มทอด แกะเอาแต่เนื้อ ซอยหอมแดง ตะไคร้ พริกคั่วหั่น 2. นำปลาสลิด หอมแดง ตะไคร้ พริกแห้งคั่ว ผสมให้เข้ากัน ปรุงรส โรยใบสะระแน่ มะม่วงซอย
ยำปลาหมึก (จ. สมุทรสงคราม)	ปลาหมึก พริกขี้หนู หอมแดง ผักชีลาว มะนาว	1. ปลาหมึกหั่นเป็นชิ้นลวก หอมแดง พริกขี้หนูซอย 2. ผสมน้ำยำใส่พริกขี้หนูเคล้าให้เข้ากัน 3. นำปลาหมึกผสมกับน้ำยำ ใส่หอมแดงซอยเคล้าให้เข้ากัน ใส่ถั่วลิสง ผักชีลาว
ยำส้มโอ (จ. นนทบุรี)	ส้มโอ กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว ใบมะกรูด ถั่วลิสง น้ำพริกเผา	1. ส้มโอแกะเอาแต่เนื้อ กุ้งแห้งโขลกละเอียด หอมแดงซอย 2. ปรุงน้ำยำใส่ส้มโอ กุ้งแห้ง หอมแดงซอย ผสมให้เข้ากัน ใส่มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่ว ใบมะกรูดซอย เคล้าให้เข้ากัน
ยำมะม่วง (1) (จ. อ่างทอง)	กุ้ง หมู มะม่วง น้ำพริกเผา พริกชี้ฟ้า ถั่วลิสง กะทิ	1. มะม่วงปอกเปลือกซอย นำหมูมาสับรวนจนสุก กุ้งปอกเปลือกลวก 2. นำกะทิตั้งไฟยกลง ผสมกับน้ำพริกเผา ปรุงรส นำมะม่วงซอย กุ้ง หมู ใส่ในน้ำยำ เคล้าจนทั่ว โรยด้วยถั่วลิสงคั่ว พริกชี้ฟ้าซอย

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ยำมะม่วง (2) (ทุกจักหวัด)	หมู กุ้ง มะม่วงดิบ พริกขี้หนู ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด กะปิ กะทิ	1. มะม่วงปอกเปลือกซอย นำหมูมาสับรวนจนสุก กุ้งปอกเปลือกลวก 2. นำกะทิตั้งไฟยกลง ผสมกะทิกับกะปิ ปรุงรส ให้เข้ากัน นำมะม่วงซอย กุ้ง หมู ใส่ในน้ำยำเคล้าจนทั่ว โรยด้วยถั่วลิสงคั่ว พริกขี้หนูซอย
ยำมะเขือยาว (ทุกจังหวัด)	มะเขือยาว กุ้ง หอมแดง กระเทียม พริกขี้หนู	1. ล้างกุ้งแห้ง โขลกกุ้งแห้งจนขึ้นฟู หอมแดงซอย 2. ผสมน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว กระเทียม พริกขี้หนู เข้าด้วยกันเป็นน้ำยำ ล้างมะเขือยาวย่าง จนมะเขือยาวสุกลอกเปลือกมะเขือยาวออก หั่นเป็นท่อน 3. นำมะเขือยาวย่างใส่จาน โรยหอมแดง กุ้งแห้ง ราดน้ำยำในข้อ 2
ยำส้มโอใส่กระทือ (จ. สุพรรณบุรี)	ส้มโอ กุ้งแห้ง กระทือ หอมแดง มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่ว ใบมะกรูด	1. ส้มโอแกะเอาแต่เนื้อ กระทือหั่นฝอย กุ้งแห้งโขลก 2. ปรุงน้ำยำใส่ส้มโอ กุ้งแห้ง และกระทือ ผสมให้เข้ากัน ใส่มะพร้าวคั่ว หอมแดงเจียว ถั่วลิสงคั่ว ใบมะกรูดซอย
ยำหมู (ทุกจังหวัด)	หมู หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด มะพร้าวคั่ว น้ำพริกเผา	1. หมูหั่นเป็นชิ้นลวกสุก หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูดซอย 2. ปรุงน้ำยำผสมกับน้ำพริกเผา นำมาเคล้ากับหมูให้เข้ากัน ใส่หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด มะพร้าวคั่ว

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ยำหอยแครง (จ. สมุทรสงคราม)	หอยแครง ตะไคร้ หอมแดง พริกขี้หนู สะระแน่ ผักชี มะนาว	1. นำหอยแครงลวกแกะเอาแต่เนื้อ หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย พริกขี้หนูบุบ 2. ผสมหอยแครง หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย เข้าด้วยกัน ปรุงรส ใส่พริกขี้หนู ใบสะระแหน่
ยำหอยดอง (จ. สมุทรสงคราม)	หอยดอง หอมแดง ตะไคร้ พริกขี้หนู (พริกหอม) ต้นหอม	1. นำหอมแดง ตะไคร้ พริกขี้หนูซอย 2. นำหอยดองมาปรุงรส ใส่หอมแดง ตะไคร้ พริกขี้หนูเคล้าให้เข้ากัน ใส่ต้นหอมซอย
ยำหัวปลีไก่ (จ. นนทบุรี)	เนื้อไก่ หัวปลี หอมแดง มะพร้าวคั่ว น้ำพริกเผา มะนาว กะทิ	1. ไก่ต้มพอสุกฉีกเป็นเส้น หัวปลี หอมแดงหั่นฝอย 2. ผสมน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว กะทิ เข้าด้วยกัน 3. ผสมหัวปลี เนื้อไก่ น้ำปรุงเข้าด้วยกัน ใส่มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสง หอมเจียว
ยำหัวปลีกุ้ง (ทุกจังหวัด)	กุ้ง หัวปลี หอมแดง มะพร้าวคั่ว น้ำพริกเผา มะนาว กะทิ	1. กุ้งปอกเปลือกลวก หัวปลี หอมแดงหั่นฝอย 2. ผสมน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว กะทิ เข้าด้วยกัน 3. ผสมหัวปลี กุ้ง และน้ำปรุงเข้าด้วยกัน ใส่มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสง หอมเจียว
ยำหัวปลีหมู (ทุกจังหวัด)	เนื้อหมู หัวปลี หอมแดง มะพร้าวคั่ว น้ำพริกเผา มะนาว กะทิ	1. หมูสับต้มพอสุก หัวปลี หอมแดงหั่นฝอย 2. ผสมน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว กะทิ เข้าด้วยกัน 3. ผสมหัวปลี เนื้อหมู และน้ำปรุงเข้าด้วยกัน ใส่มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสง หอมเจียว

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ยำหูหมู (1) (จ. สิงห์บุรี)	หูหมู แตงกวา หอมใหญ่ มะนาว กระเทียม พริกขี้หนู	1. หั่นแตงกวา หอมใหญ่เป็นชิ้น หูหมูต้มหั่นเป็นชิ้น 2. โขลกกระเทียม พริกขี้หนู ปรุงรส 3. นำหูหมูผสมกับน้ำยำ ใส่แตงกวา หอมใหญ่
ยำหูหมู (2) (จ. สิงห์บุรี)	หูหมู พริกขี้หนูสด หอมแดง กระทียม ตะไคร้ มะม่วง ใบมะกรูด พริกไทย รากผักชี ถั่วลิสงหยาบ มะนาว	1. หูหมูต้มจนสุกหั่นเป็นชิ้น หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย มะม่วงซอย 2. ปรุงน้ำยำโขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย พริกขี้หนู ปรุงรส 3. นำหูหมูผสมกับน้ำยำ เคล้าให้เข้ากัน ใส่หอมซอย ตะไคร้ซอย โรยมะม่วงซอย ใบมะกรูดซอย ถั่วลิสง
พล่า		
กุ้งเต้น (จ. อยุธยา)	กุ้งฝอย พริกขี้หนู กระเทียม มะนาว ผักชี ใบสะระแหน่	1. สับกระเทียมพอหยาบ พริกขี้หนูซอย 2. นำกุ้งฝอย ผสมกับกระเทียมสับ ปรุงรส ใส่พริกขี้หนู โรยใบสะระแหน่
กุ้งพล่าปลายำ (จ. อ่างทอง)	กุ้ง ปลา หอมแดง ตะไคร้ พริกขี้หนู ใบสะระแน่ มะนาว	1. กุ้งปอกเปลือกลวก ปลาหั่นชิ้นลวก หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย พริกขี้หนูซอย 2. นำกุ้ง ปลา ปรุงรส ใส่หอมแดง ตะไคร้ พริกขี้หนู ใส่ใบสะระแหน่
พล่าปลาช่อนเค็ม (จ. อ่างทอง)	ปลาช่อนเค็มตากแห้ง พริกขี้หนู ตะไคร้ หอมแดง	1. หั่นปลาช่อนเค็มแล้วทอด ซอยตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด พริกขี้หนู 2. นำปลาช่อนเค็มทอด ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง พริกขี้หนู ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
พล่ากุ้ง (1) (ทุกจังหวัด)	กุ้งสด หอมแดง ตะไคร้ พริกขี้หนู มะม่วง ใบสะระแหน่	1. ล้างกุ้งปอกเปลือกลวก ซอยหอมแดง ตะไคร้ 2. นำกุ้งลวก ปรุงรส ใส่ตะไคร้ซอย หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย โรยใบสะระแหน่ มะม่วงซอย
พล่ากุ้ง (2) (จ. นนทบุรี)	กุ้งสด พริกเผา พริกป่น ตะไคร้ ใบมะกรูด สะระแน่ ผักชีลาว น้ำมะนาว (ใช้มะกอกบกแทนมะนาวได้)	1. ล้างกุ้งปอกเปลือก ตะไคร้ซอย 2. ปรุงน้ำยำ ใส่น้ำพริกเผา พริกป่น 3. นำกุ้งเคล้ากับน้ำยำ ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด โรยใบสะระแหน่ ผักชีลาวซอย
ลาบ		
ลาบไก่ (ทุกจังหวัด)	ไก่ หอมแดง ผักชีฝรั่ง พริกป่น ข้าวคั่ว สะระแน่ น้ำปลา มะนาว น้ำตาลปี๊บ	1. นำไก่มาสับรวนพอสุก ตับต้มสุกหั่น 2. ผสมไก่ น้ำปลา น้ำมะนาว พริกป่น เคล้าให้เข้ากัน ใส่ข้าวคั่ว หอมซอย ผักชีฝรั่ง โรยด้วยใบสะระแหน่
ลาบปลาดุก (ทุกจังหวัด)	เนื้อปลาดุก พริกป่น ข้าวคั่ว หอมแดง น้ำปลาร้า มะนาว น้ำตาลปี๊บ	1. ปลาดุกล้างให้สะอาด นำไปย่างพอสุกแกะเอาแต่เนื้อ สับหยาบ ๆ 2. เคล้าเนื้อปลาดุกกับข้าวคั่ว พริกป่น ข่า หอมแดง ใบมะกรูด 3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว โรยใบสะระแหน่

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ลาบหมู (ทุกจังหวัด)	หมู ตับ หอมแดง ผักชีฝรั่ง พริกป่น ข้าวคั่ว สะระแน่ น้ำปลา มะนาว น้ำตาลปี๊บ	1. นำหมูมาสับให้ละเอียด รวนพอสุก ตับต้มสุกหั่น 2. ผสมหมู ตับ น้ำปลา น้ำมะนาว พริกป่น เคล้าให้เข้ากัน ใส่ข้าวคั่ว หอมซอย ผักชีฝรั่ง เคล้าให้เข้ากัน โรยด้วยใบสะระแหน่
ประเภทเบ็ดเตล็ด		
ทอด		
ชะอม – ไข่ทอด (ทุกจังหวัด)	ชะอม ไข่	1. เด็ดชะอมล้าง ต่อยไข่ตีให้ขึ้นฟู ใส่ชะอมเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรส 2. นำน้ำมันตั้งไฟพอร้อน ใส่ไข่ชะอมลงทอดจนสุก
ทอดมันปลากราย (ปลาเห็ดทอด) (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลากราย ไข่เป็ด ถั่วฝักยาว ใบมะกรูด	1. โขลกส่วนผสมน้ำพริกแกงเผ็ด โขลกปลากรายขูดจนเหนียว 2. นำปลากรายผสมกับน้ำพริก ใส่ไข่เป็ด นวดให้เหนียว ปรุงรสนำถั่วฝักยาวหั่นฝอย ใบมะกรูดหั่นฝอย 3. นำน้ำมันใส่กระทะพอร้อน ปั้นส่วนผสม นำไปทอดจนสุก
ทอดมันหน่อกะลา (จ. นนทบุรี)	พริกแกงเผ็ด ปลากราย หน่อกะลา ไข่ไก่	1. โขลกส่วนผสมน้ำพริก หน่อกะลาซอย 2. ปลากรายขูดโขลกจนปลาเหนียว นำมาผสมกับน้ำพริกให้เข้ากัน ใส่ไข่ไก่ นวดให้เหนียว ปรุงรส นำหน่อกะลามาเคล้า 3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ปั้นส่วนผสม นำไปทอดจนสุก

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ปลาทูทอด (ทุกจังหวัด)	ปลาทูนึ่ง	1. นำปลาทูล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลาทูทอดจนสุก
ปลาเนื้ออ่อนทอด (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี อยุธยา อ่างทอง สุพรรณบุรี)	ปลาเนื้ออ่อน	1. นำปลาเนื้ออ่อนล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลาเนื้ออ่อนทอดจนสุก
ปลาเห็ดทอด (จ. สิงห์บุรี)	พริกแกงเผ็ด ปลาสร้อย / ปลาซิว ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด นำปลาสร้อย / ปลาซิวมาสับละเอียดแล้วนวด ใบมะกรูดหั่นฝอย 2. นำปลาสร้อยผสมกับน้ำพริกแกงนวดให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูดเคล้าให้ทั่ว 3. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนปั้นส่วนผสม นำไปทอดจนสุก
ปลารากกล้วยแดดเดียวทอด (จ. อ่างทอง)	ปลารากกล้วยแดดเดียว	1. นำปลารากกล้วยล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลารากกล้วยแดดเดียวลงทอดจนสุก
ปลาช่อนแดดเดียวทอด (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี อยุธยา อ่างทอง สุพรรณบุรี)	ปลาช่อนแดดเดียว	1. นำปลาช่อนเค็มล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลาช่อนเค็มทอดจนสุก

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ปลาส้มฟักทอด (จ.ลพบุรี)	ปลาส้มฟัก	1. นำปลาส้มฟักมาหั่นเป็นชิ้น 2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน นำปลาส้มฟักลงทอดจนสุก
ปลาสลาดทอด (ทุกจังหวัด)	ปลาสลาด	1. นำปลาสลาดล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลาสลาดทอดจนสุก
ปลาสลิดทอด (ทุกจังหวัด)	ปลาสลิด	1. นำปลาสลิดล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลาสลิดลงทอดจนสุก
ปลาหมอนาแช่น้ำปลาทอด (จ. อ่างทอง)	ปลาหมอนา น้ำปลา	1. ล้างปลาหมอให้สะอาด นำไปแช่น้ำปลาสักพัก 2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน นำปลาหมอแช่น้ำปลาลงทอดจนสุก
มะเขือยาวชุบไข่ทอด (ทุกจังหวัด)	มะเขือยาว ไข่	1. นำมะเขือยาวมาหั่นเป็นชิ้น ต่อยไข่ตีให้ขึ้นฟู 2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน นำมะเขือยาวชุบไข่ลงทอดจนสุก 3.
หมูกระจก (จ.นนทบุรี)	มันหมูแข็ง ไข่ไก่ แป้งสาลี เกลือ พริกไทย น้ำพริกเผา น้ำตาลทราย น้ำส้มมะขาม	1. มันหมูแข็ง หั่นเป็นชิ้นต้ม ผสมแป้งสาลี ไข่ เกลือ พริกไทย ให้เข้ากัน 2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน นำมันหมูแข็งชุบแป้งลงทอดจนสุก 3. น้ำจิ้ม นำน้ำ น้ำตาลกับน้ำส้มมะขามละลายให้เข้ากัน ใส่น้ำพริกเผา

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ปลาทูนึ่ง (ทุกจังหวัด)	ปลาทูสด	นำปลาทูมาล้างให้สะอาด ใส่ลังถึง นึ่งจนสุก
นึ่ง		
ปลาไนยนึ่ง (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี อยุธยา อ่างทอง สุพรรณบุรี)	ปลาไนย	นำปลาไนยมาล้าง ใส่ลังถึง นึ่งจนสุก
ห่อหมกปลากราย (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกห่อหมก ปลากราย ไข่ไก่ แป้งข้าวเจ้า กะทิ ใบมะกรูด ใบยอ ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง	1. ปลากรายขูดโขลกจนเหนียว โขลกน้ำพริกแกงห่อหมก ละลายกับกะทิที่ผสมกับแป้งข้าวเจ้า 2. นำปลากรายกับน้ำพริกกวนให้เข้ากัน ใส่ไข่ ใบมะกรูดซอย 3. ตักใส่กระทง รองกระทงด้วยใบยอ / ใบโหระพา นำไปนึ่ง เมื่อสุกหยอดด้วยกะทิผสมแป้งข้าวเจ้า โรยด้วยพริกชี้ฟ้าแดง ใบมะกรูด
ห่อหมกหน่อไม้ (จ. ลพบุรี)	น้ำพริกห่อหมก หน่อไม้รวก เนื้อไก่ ใบมะกรูด กะทิ ใบยอ / ผักกาดขาว	1. โขลกน้ำพริกแกง นำหน่อไม้รวกมาขูดแล้วต้ม เนื้อไก่สับละเอียด 2. นำน้ำพริกแกงผสมกับกะทิ ใส่หน่อไม้ เนื้อ ไก่ คนให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูด 3. นำใบยอ ผักกาดขาวใส่กระทง ตักส่วนผสมข้อ 2 ใส่ทับ นำไปนึ่งจนสุก

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ห่อหมกปลาสวาย (จ. อยุธยา สุพรรณบุรี)	น้ำพริกห่อหมก ปลาสวาย ไข่ไก่ แป้งข้าวเจ้า กะทิ ใบมะกรูด ใบยอ ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง	1. นำปลาสวายหั่นเป็นชิ้น โขลกน้ำพริกแกงห่อหมก ละลายกับกะทิที่ผสมกับแป้งข้าวเจ้า 2. นำปลาสวาย ใส่น้ำพริกกวนให้เข้ากัน ใส่ไข่ ใบมะกรูดซอย 3. ตักใส่กระทง รองกระทงด้วยใบยอ / ใบโหระพา แล้วนำไปนึ่ง เมื่อสุกหยอดด้วย กะทิผสมแป้งข้าวเจ้า โรยด้วยพริกชี้ฟ้าแดง ใบมะกรูด
ห่อหมกปลาอินทรีย์ (จ. สุพรรณบุรี)	น้ำพริกห่อหมก ปลาอินทรีย์ ไข่ไก่ แป้งข้าวเจ้า กะทิ ใบมะกรูด ใบยอ ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง	1. เนื้อปลากรายหั่นเป็นชิ้น โขลกน้ำพริกแกงห่อหมก ละลายกับกะทิที่ผสมกับแป้งข้าวเจ้า 2. นำปลาอินทรีย์ผสมกับน้ำพริกกวนให้เข้ากัน ใส่ไข่ ใบมะกรูดซอย 3. ตักใส่กระทง รองกระทงด้วยใบยอ / ใบโหระพา นำไปนึ่ง เมื่อสุกหยอดด้วย กะทิผสมแป้งข้าวเจ้า โรยด้วยพริกชี้ฟ้าแดง ใบมะกรูด
เผา, ปิ้ง, ย่าง		
งบปลาช่อน (จ. นนทบุรี ลพบุรี)	พริกแกงเผ็ด ปลาช่อน กะทิ ใบโหระพา ใบยอ ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกง ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น เอาแต่เนื้อ 2. เคล้าพริกแกงกับปลาเข้าด้วยกัน โรยใบมะกรูดเคล้าให้ทั่ว 3. นำใบโหระพา ใบยอ ใส่ลงบนใบตอง นำส่วนผสมข้อ 2 ใส่ทับ ห่อใบตองให้มิด นำงบไปปิ้งจนสุก

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
งบกุ้ง (จ. นนทบุรี)	พริกแกงเผ็ด กุ้งสด กะทิ ใบโหระพา ใบยอ ใบมะกรูด	1. นำกุ้งล้างปอกเปลือก โขลกน้ำพริกแกงให้ละเอียด 2. นำกะทิใส่ลงในน้ำพริกแกงที่โขลก คนให้เข้ากัน นำกุ้งมาเคล้า ใส่ใบมะกรูด ปรุงรส 3. ใส่ใบโหระพาลงบนใบตองทับด้วยส่วนผสมข้อ 2 ห่อด้วยใบตองให้มิด นำงบไปปิ้ง
งบปลาร้า (จ. ลพบุรี)	พริกแกงเผ็ด ปลาร้าย่าง กะทิ ใบโหระพา ใบยอ ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกง นำปลาร้ามาสับ 2. ผสมปลาร้าสับ และเครื่องแกงเผ็ด ใส่ใบมะกรูด ปรุงรส ใส่กะทิ คนให้เข้ากัน 3. นำใบโหระพา วางลงใบตอง นำส่วนผสมข้อ 2 ใส่ทับ ห่อใบตอง นำงบปิ้งให้สุก
ปลาช่อนเผาเกลือ (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี อยุธยา อ่างทอง)	ปลาช่อน เกลือ	ล้างปลาช่อน นำเกลือมาพอกให้ทั้วตัวปลา นำไปเผาจนปลาสุก
ปลาดุกย่าง (ทุกจังหวัด)	ปลาดุกท้องนา	ล้างปลาดุก บั้งปลาด้านละ 2-3 บั้ง นำปลาปิ้งจนสุก

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ประเภทเครื่องจิ้ม		
น้ำพริก		
น้ำพริกขี้กา (จ. ลพบุรี)	พริกหนุ่มย่าง หอมแดง กระเทียม	1. นำพริก หอมแดง กระเทียม เผาจนสุก 2. โขลกพริก หอมแดง กระเทียม ให้เข้ากันปรุงรส
น้ำพริกกะปิ (ทุกจังหวัด)	กะปิ พริกขี้หนู กระเทียม กุ้งแห้ง กระเทียม มะอึก มะเขือพวง มะนาว	โขลกกะปิกับกระเทียม กุ้งแห้งรวมกัน ใส่พริกขี้หนู มะอึก มะเขือพวง ปรุงรส
น้ำพริกไข่ปูทะเล (จ. สมุทรสงคราม)	ไข่ปูทะเล พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม กะปิ มะนาว	โขลกกระเทียม กะปิ ให้ละเอียด ใส่ไข่ปูทะเลต้ม โขลกจนเข้ากัน ใส่พริกขี้หนูบุบ ปรุงรส
น้ำพริกตาแดง / น้ำพริกโบราณ (ทุกจังหวัด)	พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ	1. นำพริกแห้งแช่น้ำให้นิ่ม 2. โขลกพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ ให้เข้ากัน ปรุงรส
น้ำพริกแดง (จ. สิงห์บุรี)	พริกชี้ฟ้า กระเทียม กะปิ มะม่วง	โขลกพริกชี้ฟ้า กระเทียม กะปิ จนเข้ากันปรุงรส โรยด้วยมะม่วงสับ

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
น้ำพริกปลาทู (จ. ลพบุรี สุพรรณบุรี สมุทรสงคราม)	ปลาทูนึ่ง / ทอด พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม มะนาว น้ำตาลปี๊บ	1. นำปลาทูมาแกะเอาแต่เนื้อ หอมแดงเผา กระเทียมนำมาเผา คั่วพริกขี้หนู 2. โขลกพริกขี้หนูคั่ว หอมแดง กระเทียม นำเนื้อปลาทูมาโขลกรวมกัน ปรุงรส
น้ำพริกปลาย่าง (พบทุกจังหวัด)	ปลากด / ปลาดุก / ปลาชะโอ พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กระเทียมเผา มะนาว	1. นำปลามาย่าง แกะเอาแต่เนื้อ พริกชี้ฟ้าแห้งคั่ว 2. โขลกพริกชี้ฟ้าคั่ว หอมแดงเผา กระเทียมเผา ใส่ปลาย่างลงโขลก ปรุงรส
น้ำพริกมะดัน (จ. สุพรรณบุรี สมุทรสงคราม)	ปลาทูนึ่ง มะดัน พริกขี้หนู กระเทียม กะปิ	1. นำปลาทูมาแกะเอาแต่เนื้อ มะดันแกะเมล็ดออกเอาแต่เนื้อ 2. โขลกพริกขี้หนู กระเทียม กะปิ ใส่มะดัน ปลาทู โขลกจนเข้ากัน ปรุงรส
น้ำพริกปลาร้า (1) (จ. ลพบุรี อ่างทอง)	ปลาร้า พริกชี้ฟ้า กระเทียม หอมแดง มะนาว	1. นำปลาร้าต้มกับน้ำจนสุก กรองเอาแต่น้ำ หอมแดง กระเทียม พริกชี้ฟ้า นำมาเผา 2. โขลกพริกเผา หอมแดงเผา กระเทียมเผา ใส่น้ำปลาร้า เคล้าให้เข้ากัน ปรุงรส
น้ำพริกปลาร้า (2) (จ. สิงห์บุรี)	ปลาดุก ปลาร้า น้ำปลาร้า พริกหนุ่ม พริกป่น หอมแดง	1. นำปลาร้าต้มกับน้ำจนสุก กรองเอาแต่น้ำ หอมแดง กระเทียม พริกชี้ฟ้า นำมาเผา 2. นำปลาดุกมาย่างจนสุก แกะเอาแต่เนื้อ 3. โขลกพริกเผา หอมแดงเผา กระเทียมเผา ใส่เนื้อปลาดุกลงโขลก ใส่น้ำปลาร้า เคล้าให้เข้ากัน ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
น้ำพริกมะขามอ่อน (จ. อยุธยา สุพรรณบุรี)	ปลาดุกย่าง / กุ้งแห้ง พริกขี้หนู มะขามอ่อน กระเทียม กะปิ	1. ขูดผิวมะขามออกหั่นเป็นชิ้นเล็ก 2. โขลกกระเทียม กับกะปิ ใส่มะขาม พริกขี้หนูโขลกจนเข้ากัน ใส่กุ้งแห้ง หรือปลาย่างลงโขลก ปรุงรส
น้ำพริกเผา (ทุกจังหวัด)	พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ	1. นำกะปิมาปิ้ง กระเทียมซอย หอมแดงซอยนำมาเจียว พริกแห้งแช่น้ำทอด 2. นำพริกทอดมาโขลก ใส่หอมเจียว กระเทียมเจียว ลงโขลก ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน ปรุงรส 3. นำเครื่องที่โขลกไปผัดกับน้ำมัน จนสุก
น้ำพริกมะม่วง (จ. อยุธยา สมุทรสงคราม)	พริกขี้หนูสด มะม่วงดิบ กระเทียม กุ้งแห้ง กะปิ	1. ปอกเปลือกมะม่วง ล้าง สับเป็นเส้น 2. โขลกกะปิ กระเทียมให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งป่นลงโขลกให้เข้ากัน ใส่มะม่วงสับ พริกขี้หนูบุบพอแตก ปรุงรส
หลน		
หลนกะปิ (จ. อยุธยา)	กะปิ ตะไคร้ หอมแดง น้ำส้มมะขาม กะทิ	1. พริกแห้งแช่น้ำซอย กะปิเผา ตะไคร้ หอมแดงซอย 2. โขลกพริกแห้ง ตะไคร้ซอย หอมแดงซอยพอละเอียด ใส่กะปิ โขลกจนเข้ากัน 3. นำกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริกที่โขลก ปรุงรส ใส่พริกชี้ฟ้าหั่นหยาบ

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
หลนปลาเจ่า (จ. ลพบุรี อยุธยา อ่างทอง สุพรรณบุรี)	ปลาเจ่า หอมแดง ใบหอมสด พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. หอมแดงซอย พริกชี้ฟ้าหั่นหยาบ 2. นำกะทิตั้งไฟ ใส่ปลาเจ่า พอเดือด กรองแต่น้ำ และเนื้อ 3. นำเนื้อและน้ำต้มไฟ ใส่หอมแดง พริกชี้ฟ้า ปรุงรส
หลนเต้าเจี้ยว (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี อ่างทอง สุพรรณบุรี อยุธยา สมุทรสงคราม)	หมู เต้าเจี้ยว พริกชี้ฟ้าแดง หอมแดง กะทิ	1. นำเต้าเจี้ยวโขลกละเอียด หอมแดงซอย 2. ละลายเต้าเจี้ยว หมูสับ กับกะทิตั้งไฟ พอเดือดปรุงรส ใส่หอมแดงซอย พริกชี้ฟ้าแดง
หลนปลาร้า (1) (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี)	ปลาร้า พริกชี้ฟ้า หอมแดง กระเทียม มะนาว กะทิ	1. นำปลาร้าต้มกับกะทิ กรองเอาแต่น้ำ โขลกกระเทียม ซอยหอมแดง 2. นำน้ำปลาร้าตั้งไฟ ใส่กระเทียม หอมแดงซอย ปรุงรส ใส่พริกชี้ฟ้า
หลนปลาร้า (2) (จ. สิงห์บุรี)	ปลาช่อน / ปลาทู ปลาร้า พริกชี้ฟ้า หอมแดง กะทิ มะม่วง มะนาว	1. นำปลาร้าต้มกับกะทิ กรองเอาแต่น้ำ ปลาช่อน/ปลาทูต้มสุกแกะเอาแต่เนื้อ 2. นำน้ำปลาร้าตั้งไฟ ใส่เนื้อปลาช่อน หอมแดงซอย ปรุงรส ใส่พริกชี้ฟ้า โรยด้วยมะม่วงซอย
หลนปลาร้า (3) (จ.นนทบุรี)	ปลาร้า พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม มะนาว กะทิ	1. นำปลาร้าต้ม กับกะทิ กรองเอาแต่น้ำ ซอยหอมแดง 2. นำน้ำปลาร้าตั้งไฟ ใส่หมู พอสุก ใส่หอมแดงซอย ปรุงรส พริกขี้หนู

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
หลนปลาอินทรีย์ (จ. สมุทรสงคราม สุพรรณบุรี)	ปลาอินทรีย์เค็ม หมูสับ พริกขี้หนู หอมแดง กะทิ	1. ปิ้งปลาอินทรีย์ แกะเนื้อปลา 2. นำกะทิตั้งไฟ ใส่เนื้อปลา หมูสับ ปรุงรส ใส่หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย
หลนปูเค็ม (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี สมุทรสงคราม)	ปูเค็ม หมูสับ พริกชี้ฟ้าแดง หอมแดง กะทิ น้ำส้มมะขาม น้ำตาลปี๊บ กะทิ	1. นำปูเค็มมาลวก เด็ดเล็บและแกะกระดอง ฉีกตัวปูเป็นชิ้น 2. ซอยหอมแดง พริกชี้ฟ้าแดง 3. นำกะทิตั้งไฟใส่หมูสับพอสุก ใส่ปูเค็ม หอมแดง พริกชี้ฟ้าซอย ปรุงรส
หลนหอยดอง (จ. สมุทรสงคราม)	หอยดอง หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า กะทิ น้ำตาลปี๊บ	นำกะทิตั้งไฟ ใส่หอยดอง หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย ใบมะกรูดซอย และพริกชี้ฟ้า
เบ็ดเตล็ด		
กะปิคั่ว (จ. สมุทรสงคราม)	กะปิ หอมแดง กระชาย กะทิ น้ำตาลปี๊บ	โขลกกะปิ หอมแดง กระชาย นำไปผัด ใส่กะทิ ปรุงรส
ปลาร้าทรงเครื่อง (จ. ลพบุรี อยุธยา สุพรรณบุรี)	ปลาช่อน ปลาร้า พริกชี้ฟ้าแดง หอมแดง ตะไคร้ หน่อไม้ต้ม มะเขืออ่อน ถั่วฝักยาว กระชาย ใบมะกรูด กะทิ	1. นำปลาร้ากับกะทิตั้งไฟพอเดือดนำมากรองเอาก้างออก 2. ล้างปลาช่อนแล่เป็นชิ้น หั่นหน่อไม้ มะเขืออ่อน ถั่วฝักยาว กระชาย 3. ใส่หน่อไม้ลงในน้ำปลาร้า ตั้งไฟพอเดือด ใส่กระชาย หอมแดง ตะไคร้ พริกชี้ฟ้าแดง พอเดือดใส่ปลาช่อน ปรุงรส ใส่มะเขืออ่อน ถั่วฝักยาว ใบมะกรูดยกลง

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
น้ำปลาหวาน (จ. นนทบุรี)	หอมแดง พริกแห้ง น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก	1. นำหอมแดงซอย แล้วเจียว พริกแห้งทอด 2. ผสมน้ำตาล น้ำส้มมะขาม และน้ำปลา ตั้งไฟเคี่ยวจนเหนียว โรยด้วย หอมเจียว พริกแห้งทอด
ปลาร้าสับ (1) (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี อยุธยา อ่างทอง สุพรรณบุรี)	ปลาร้าปลาช่อน พริกขี้หนูแห้ง หอมแดง กระเทียม ใบมะกรูด ตะไคร้	1. นำปลามาล้างแล้วนำไปย่างจนสุก แกะเอาแต่เนื้อ 2. นำปลาร้าไปต้มจนสุก กรองเอาแต่น้ำ เผาหอม กระเทียมและคั่วพริกขี้แห้ง 3. โขลกหอมแดง กระเทียม พริกขี้หนูเข้าด้วยกัน ใส่เนื้อปลาย่าง น้ำปลาร้า ปรุงรส
ปลาร้าสับ (2) (จ. อยุธยา)	ปลาร้า พริกชี้หนูแห้ง ตะไคร้ กระชาย หอมแดง	1. ปลาร้าสับละเอียดนำไปปิ้ง พริกขี้หนูแห้งคั่ว หอมแดง ตะไคร้ กระชายซอย 2. นำปลาร้าปิ้ง ผสมกับหอมแดง ตะไคร้ กระชายซอย พริกขี้หนูคั่วสับ เคล้าให้เข้ากัน ปรุงรส
หอยดองปรุง (จ. สมุทรสงคราม)	หอยดอง พริกขี้หนู หอมแดง ตะไคร้ ขิง ใบมะกรูด	1. ซอยพริกขี้หนู หอมแดง ตะไคร้ ขิง ใบมะกรูด 2. นำหอยดองมาปรุงรส ใส่พริกขี้หนู หอมแดง ตะไคร้ ขิง ใบมะกรูด เคล้าให้เข้ากัน
ประเภทอาหารจานเดียว		
ข้าว		
ข้าวผักน้ำพริกกะปิ (จ. นนทบุรี)	ข้าวเจ้า – ข้าวหุงสุก น้ำพริกกะปิ ถั่วฝักยาว มะเขือพวง กระเทียม	1. นำข้าวสุกผสมกับน้ำพริกกะปิให้เข้ากัน 2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน ใส่กระเทียมสับลงเจียวสักพัก ใส่ข้าวผสมน้ำพริกลงผัด ใส่ถั่วฝักยาวหั่นฝอย มะเขือพวง ผัดให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ข้าวมันส้มตำ (จ. นนทบุรี)	ข้าวเจ้า กะทิ มะละกอดิบ กุ้งแห้งป่น กระเทียม พริกขี้หนู น้ำตาลปี๊บ น้ำส้มมะขาม น้ำมะนาว น้ำปลา	1. ซาวข้าวผสมกะทิ ใส่เกลือลงหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ข้าวสุกยกลง 2. โขลกกระเทียม พริกขี้หนู เข้าด้วยกัน ใส่น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ ใส่มะละกอ ตำพอเข้ากัน ใส่กุ้งแห้ง ตักใส่จาน
ขนมจีน		
ขนมจีนซาวน้ำ (จ. ลพบุรี)	สับปะรด กุ้งแห้ง กระเทียมดอง ขิง มะนาว **แจงลอน** ปลากราย รากผักชี กระเทียม พริกไทย กะทิ	1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ใส่เนื้อปลากรายลงโขลกจนเหนียว 2. นำกะทิตั้งไฟให้เดือด ปั้นเนื้อปลาที่โขลกเป็นก้อนต้มจนสุก 3. ปอกเปลือกสับปะรด สับเป็นชิ้นเล็ก กระเทียมหั่นบาง ขิงซอย กุ้งแห้งโขลก 4. ขนมจีนใส่จาน ใส่เนื้อสับปะรด ขิง กระเทียม พริกขี้หนู โรยกุ้งแห้ง ใส่แจงลอน ราดน้ำกะทิที่ต้มแจงลอน บีบมะนาว ปรุงรส
ขนมจีนน้ำพริก (พบทุกจังหวัด)	กุ้งสด ถั่วลิสงคั่ว พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม รากผักชี กะทิ น้ำส้มมะขาม มะกรูด กะทิ	1. นำกุ้งปอกเปลือกสับ 2. เคี่ยวกะทิพอเดือดใส่กุ้งลงต้มจนสุก 3. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด นำไปละลายในกะทิ ใส่ถั่วลิสงผสมให้เข้ากัน ปรุงรส นำเปลือกมะกรูดลอยหน้า

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมจีนน้ำยา (ต้มเครื่อง) (จ. อยุธยา)	ปลาอินทรีย์ พริกแห้ง กระชาย ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาร้า	1. ล้างปลาอินทรีย์ นำปลาร้ามาต้มกับน้ำให้ดือด ใส่ข่า ตะไคร้ พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม พอเดือด ใส่ปลาอินทรีย์ ต้มจนสุก กรองเอาน้ำปลาร้า 2. แกะเนื้อปลาอินทรีย์นำมาโขลกกับเครื่องแกงที่ต้ม จนเข้ากัน 3. ตักเครื่องแกงใส่ในน้ำปลาร้าตั้งไฟ ใส่กระชายทุบ ใบมะกรูดฉีก ปรุงรส
ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน (ทุกจังหวัด)	ปลาช่อน พริกแห้ง กระชาย ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม กะทิ	1. ล้างปลาช่อน นำกะทิตั้งไฟพอเดือด ปลาช่อนลงต้มให้สุก แกะเอาแต่เนื้อ 2. โขลกเครื่องแกง ใส่เนื้อปลาช่อน โขลกให้เข้ากัน 3. ละลายเครื่องที่โขลกกับกะทิ ใส่หม้อต้ม ปรุงรส พอเดือดยกลง
ขนมจีนน้ำยาป่า (จ. สุพรรณบุรี ลพบุรี)	ปลากราย ปลาช่อน พริกขี้หนูแห้ง พริกแห้งเม็ดใหญ่ กระชาย ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม กะปิ	1. นวดปลากรายให้เหนียว ปั้นเป็นลูกชิ้นต้ม 2. โขลกน้ำพริกแกง นำปลาช่อนต้มสุก กรองน้ำต้มปลา แกะเอาแต่เนื้อ 3. นำเนื้อปลาโขลกกับน้ำพริก ผสมลงในน้ำต้มปลา ตั้งไฟพอเดือด ใส่ลูกชิ้นปลากราย ปรุงรส
ขนมจีนน้ำยาปูไข่ (จ. สมุทรสงคราม)	ปูไข่ทะเล พริกชี้ฟ้าแห้ง กระเทียม ข่า ผิวมะกรูด กระชาย กะปิ กะทิ	1. โขลกส่วนผสมน้ำพริกแกง ปูไข่สับเป็นชิ้น 2. ละลายน้ำพริกแกงกับกะทิตั้งไฟ ปรุงรส ใส่ปูสับ พอสุกยกลง

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมจีนน้ำยาสายบัว (จ. อ่างทอง)	ปลาช่อน พริกแห้ง กระชาย ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม กะปิ สายบัว กะทิ	1. ล้างปลาช่อน สายบัวเด็ดเป็นท่อน 2. นำกะทิตั้งไฟพอเดือด ปลาช่อนลงต้มให้สุก แกะเอาแต่เนื้อ 3. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่เนื้อปลาช่อน โขลกให้เข้ากัน 4. ละลายเครื่องที่โขลกกับกะทิ พอเดือดปรุงรส ใส่สายบัว พอเดือดยกลง
ก๋วยเตี๋ยว		
ผัดไทย (1) (จ. อยุธยา)	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้ง กุ้งแห้ง เต้าหู้เหลือง หัวผักกาดเค็ม หอมแดง กระเทียม	1. เจียวหอม กระเทียมกับน้ำมัน ใส่เส้นและน้ำ ผัดให้เส้นนุ่ม 2. ผัดกุ้งแห้ง หัวผักกาดเค็ม เต้าหู้ พริกป่น ให้เข้ากัน 3. นำก๋วยเตี๋ยวที่ผัด เคล้ากับเครื่องที่ผัด เกลี่ยไข่ทำเป็นแผ่นบาง ผัดรวมกับก๋วยเตี๋ยว ใส่ถั่วงอก ใบกุยช่าย ตักใส่จาน
ผัดไทย (2) (ทุกจังหวัด)	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้ง กุ้งแห้ง เต้าหู้เหลือง หัวผักกาดเค็ม ไข่ไก่ ถั่วงอก กุยช่าย	1. ผัดกุ้งแห้ง หัวผักกาดเค็ม เต้าหู้ ให้เข้ากัน ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัด ปรุงรส 2. นำส่วนผสมที่ผัดกันไว้ส่วนหนึ่งของกระทะ เกลี่ยไข่ในกระทะเป็นแผ่น นำส่วนที่ผัดใส่ลงในไข่ ใส่ถั่วงอก กุยช่าย ผัดให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ผัดหมี่กะทิ (ทุกจังหวัด)	เส้นหมี่ หมูสับ กุ้งสับ หอมแดง ถั่วงอก กุยช่าย ไข่เป็ด ซอสแดง เต้าเจี้ยวขาว กะทิ	1. เส้นหมี่แช่น้ำ สงขึ้นให้แห้ง 2. กะทิตั้งไฟ พอเดือด ใส่เต้าเจี้ยว หอมแดงซอย ใส่หมูสับ กุ้งสับ ปรุงรส 3. นำกะทิตั้งไฟ ใส่ซอสแดง เส้นหมี่ลงผัดเคล้าให้ทั่ว ใส่ถั่วงอก กุยช่าย ยกลง 4. ตีไข่ให้เข้ากัน ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่ไข่กรอกให้บาง พอสุกนำขึ้น หั่นฝอยโรยหน้าหมี่กะทิ
อาหารหวาน		
ประเภทขนมหวานนึ่ง		
ขนมเรไร (จ. นนทบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน มะพร้าวทึนทึก น้ำตาลทราย กะทิ เกลือ งา	1. นวดแป้งทั้งสองชนิดกับน้ำนวดจนเข้ากัน ใส่กระทะทองตั้งไฟกวนจนกระทั่งแป้งจับตัวเป็นก้อน ไม่ติดกระทะ ผึ่งให้เย็น 2. แบ่งแป้งใส่สีนวด ปั้นก้อนกลทมวางบนพิมพ์ขนมเรไร กดแป้งให้เป็นเส้น ใช้ส้อมตะล่อมให้ขนมเป็นก้อน แซะออก เรียงขนมในลังถึงนึ่งในน้ำเดือด 3. นำหัวกะทิตั้งไฟพอเดือด ยกลง จัดขนมใส่จานโรยด้วยมะพร้าว กะทิ งาคั่วบุบผสมเกลือน้ำตาล
ขนมไข่จิ้งหรีด (จ. สุพรรณบุรี)	ข้าวเจ้า มะพร้าวทึนทึก น้ำตาลปี๊บ	1. ผสมมะพร้าวกับน้ำตาลปี๊บให้เข้ากัน 2. นำข้าวมาหุงจนสุก นำไปคลุกกับมะพร้าวให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมไข่ปลา (จ. สุพรรณบุรี)	แป้งข้าวเหนียว เนื้อลูกตาล น้ำตาลทราย มะพร้าวทึนทึก	1. ผสมข้าวเหนียวกับน้ำตาลปี๊บให้เข้ากัน 2. นำแป้งมาปั้นเป็นเส้น แล้วขดเป็นไข่ปลา 3. นำไข่ปลาไปนึ่งจนสุก นำไปคลุกกับมะพร้าวขูด
ขนมเหนียว (จ. นนทบุรี)	แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า ข้าวเหนียว มะพร้าวทึนทึก น้ำตาลปี๊บ	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า และแป้งข้าวเหนียว นวดกับน้ำ ให้เข้ากันและปั้นได้ คลึงเป็นแผ่นวางบนผ้าขาวบางบนลังถึง นึ่งสุก 2. ขูดมะพร้าวแล้วนึ่งให้สุก น้ำตาลโตนดผสมน้ำเคี่ยวให้เหนียว 3. ข้าวแช่น้ำ แล้วนำขึ้นผึ่ง คั่วให้เหลือง 4. ตัดแป้งคลุกกับมะพร้าว จัดลงภาชนะโรยด้วยข้าวคั่ว ราดน้ำตาลเคี่ยว
ขนมตาล (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเจ้า เนื้อลูกตาล น้ำตาลทราย กะทิ มะพร้าวทึนทึก	1. นำแป้งข้าวเจ้าและเนื้อลูกตาลยีผสมกัน แล้วนวด เติมกะทิ ใส่น้ำตาลทรายคนให้ละลาย เข้ากันดี พักไว้ให้แป้งขึ้น 2. เมื่อแป้งขึ้นตักขนมหยอดใส่ถ้วยตะไล หรือกระทง นึ่งจนสุก โรยด้วยมะพร้าวขูดขาว
ขนมกล้วย (ทุกจังหวัด)	กล้วยน้ำว้า แป้งมัน แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย มะพร้าว	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมันรวมกัน ใส่กะทิ น้ำตาลนวดจนส่วนเข้ากัน ใส่เกลือ กล้วยบด นวดให้เข้ากัน 2. มะพร้าวทึมทึกขูดผสมเกลือเตรียมไว้ 3. ตัดใบตองทำกระทง ตักส่วนผสมใส่กระทง โรยมะพร้าว นึ่งจนขนมสุก

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ข้าวเม่าคลุก (พบทุกจังหวัด)	ข้าวเม่า มะพร้าวขูด เกลือ น้ำตาลทราย	1. นำเกลือละลายกับน้ำ 2. นำข้าวเม่าใส่ภาชนะ พรมด้วยน้ำเกลือ ขยำให้นิ่ม โรยด้วยมะพร้าวขูด น้ำตาลทราย
ขนมขุยหนู (จ. สุพรรณบุรี)	แป้งข้าวเจ้า เนื้อตาล น้ำตาลทราย มะพร้าวทึนทึก	1. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำตั้งไฟพอเดือดยกลง 2. นำแป้งผสมกับเนื้อตาลนวดให้เข้ากัน ใส่น้ำเชื่อมนวด นำไปร่อนด้วยที่ร่อนแป้ง กดให้แป้งผ่านที่ร่อนลงในลังถึงที่รองด้วยผ้าขาวบาง นึ่งจนแป้งสุก 3. ตักแป้งใส่ลงในน้ำเชื่อม พอแป้งดูดน้ำเชื่อมจนดี นำแป้งมาพักไว้ 4. มะพร้าวทึมทึกขูดผสมเกลือเตรียมไว้ 5. นำแป้งที่ได้มายีจนแป้งกระจายเนื้อละเอียดฟู ทานกับมะพร้าวขูด
ขนมดอกดิน (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี อยุธยา อ่างทอง)	แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า ดอกดิน กะทิ น้ำตาลทราย มะพร้าวขูดขาว	1. นำดอกดินคั้นน้ำผสมกับแป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า ให้เข้ากัน ใส่กะทิ น้ำตาลมะพร้าว ผสมให้เข้ากันจนทั่ว 2. ตักใส่กระทงใบตอง โรยมะพร้าวขูดนำไปนึ่ง
ขนมชั้น (ทุกจังหวัด)	แป้งมัน แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย ใบเตย กะทิ	1. ผสมน้ำตาลกับกะทิเข้าด้วยกันตั้งไฟ พอเดือด ทิ้งให้เย็น 2. แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน ผสมเข้า ใส่กะทินวด กรองด้วยผ้าขาวบาง แบ่งแป้งเป็น 2 ส่วน 3. นำแป้งผสมน้ำใบเตยคนให้เข้ากัน นึ่งถาดให้ร้อน ใส่แป้งลงในถาด โดยใส่แป้งทีละชั้น นึ่งจนหมด โดยให้แป้งสุกใสก่อนจึงใส่แป้งชั้นต่อไป

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมดอกโสน (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเจ้า ดอกโสน น้ำตาลทราย มะพร้าว	1. นำดอกโสนผสมกับแป้งข้าวโม่ ผสมน้ำตาลทราย นำไปนึ่ง 2. ขูดมะพร้าวโรยหน้าขนมเมื่อนึ่งเสร็จ
ข้าวต้มมัดเผือก (ทุกจังหวัด)	ข้าวเหนียว เผือก ถั่วดำ น้ำตาลทราย กะทิ	1. ข้าวเหนียวแช่น้ำผึ่งให้แห้ง นำข้าวเหนียวผสมกะทิ เกลือ คนให้เข้ากัน ตั้งไฟพอเดือดใส่น้ำตาลทรายลงผัดให้เข้ากัน พอเริ่มแห้ง ยกลง 2. ผสมเผือก น้ำตาล กะทิ รวมกันตั้งไฟ กวนจนแห้ง นำไปใส่ไส้ข้าวเหนียว 3. ฉีกใบตอง ใส่ข้าวเหนียวที่ผัดบนใบตอง ไส้เผือกกวน วางข้าวเหนียวทับไส้ให้มิด ใส่ถั่วดำ ห่อข้าวต้มให้มิด มัดด้วยตอกหรือเชือก นำไปนึ่งจนข้าวเหนียวสุก
ข้าวต้มมัดกล้วย (ทุกจังหวัด)	ข้าวเหนียว กล้วย ถั่วดำ น้ำตาลทราย กะทิ	1. ข้าวเหนียวแช่น้ำผึ่งให้แห้ง นำข้าวเหนียวผสมกะทิ เกลือ คนให้เข้ากัน ตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำตาลทรายลงผัด พอเริ่มแห้ง ยกลง 2. ฉีกใบตอง หยิบข้าวเหนียวที่ผัดใส่บนใบตอง นำกล้วย ผ่าตามยาวครึ่งลูก วางข้าวเหนียวทับไส้ให้มิด ใส่ถั่วดำ ห่อข้าวต้มให้มิด มัดด้วยตอกหรือเชือก นำไปนึ่งจนข้าวเหนียวสุก

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมถ้วยฟู (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเจ้า แป้งเชื้อหมัก (ลูกแป้ง น้ำข้าวหมาก แป้งข้าวเจ้า น้ำ) น้ำตาล	1. นำกะทิผสมน้ำตาลทรายตั้งไฟ 2. ใส่กะทิลงในแป้ง นวดจนแป้งนุ่ม ใส่แป้งเชื้อผสมให้เข้ากันพักไว้ จนแป้งเชื้อขึ้น 3. ตักแป้งที่ขึ้นแล้วใส่ถ้วยตะไลนึ่ง พอสุกยกลง
ขนมถ้วยตะไล (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลมะพร้าว กะทิ	1. นวดแป้งข้าวเจ้ากับน้ำตาลมะพร้าวให้เข้ากัน ใส่น้ำผสมแล้วกรอง 2. นำลังถึงตั้งไฟพอเดือด เรียงถ้วยตะไลใส่ลังถึงนึ่งให้ร้อน หยอดตัวขนมลงครึ่งถ้วยนึ่ง 3. ผสมกะทิ แป้งข้าวเจ้า เกลือให้เข้ากันแล้วกรอง พอตัวขนมสุก ตักกะทิหยอดทับนึ่งต่อจนสุก
ขนมน้ำเต้า (จ. อยุธยา)	แป้งข้าวเจ้า น้ำเต้า น้ำตาล กะทิ มะพร้าว	1. นำน้ำเต้าคั้นน้ำผสมกับแป้งข้าวเจ้า น้ำตาลมะพร้าว กะทิ ให้เข้ากัน 2. ตัดใบตองทำกระทง ตักส่วนผสมใส่กระทงโรยมะพร้าวขูดนำไปนึ่ง
ขนมน้ำดอกไม้ (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม น้ำตาลทราย	1. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำตั้งไฟแล้วกรอง 2. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม เทน้ำเชื่อมใส่ลงในแป้ง นวดให้เข้ากัน 3. นำลังถึงตั้งไฟพอเดือด เรียงถ้วยตะไลใส่ลังถึงนึ่งให้ร้อน หยอดขนมใส่ถ้วยนึ่ง พอสุกแกะออกจากถ้วยตะไล
ขนมสายบัว (จ.อยุธยา)	สายบัว แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวขูดขาว น้ำตาลมะพร้าว	1. นำสายบัวคั้นน้ำผสมกับแป้งข้าวเหนียว แป้วข้าวเจ้า กะทิ น้ำตาลมะพร้าว 2. ตักส่วนผสมใส่กระทงใบตอง โรยมะพร้าวขูด นำไปนึ่งจนสุก

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมมันสำปะหลัง (ทุกจังหวัด)	มันสำปะหลัง มะพร้าว น้ำตาลทราย	1. นำมันสำปะหลังปอกเปลือกไสให้ละเอียด มะพร้าวขูดเป็นเส้น 2. นำมันสำปะหลัง น้ำตาลทราย น้ำ ผสมให้เข้ากันตักใส่ถ้วยหรือถาดนึ่ง พอสุก นำมาคลุกกับมะพร้าว
ขนมฟักทอง (ทุกจังหวัด)	ฟักทอง แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำตาล กะทิ เกลือ มะพร้าว	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมันรวมกัน ใส่กะทิ น้ำตาล นวดจนส่วนผสมเข้ากัน ใส่เกลือ ฟักทองบดลงนวดให้เข้ากัน 2. มะพร้าวกับเกลือเคล้าให้เข้ากัน 3. นำใบตองทำกระทงใส่ส่วนผสมข้อ 1 โรยมะพร้าว หรือตัดขนมใส่ถ้วยตะไล นึ่งจนขนมสุก
ขนมสอดไส้ (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเหนียวดำ แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวขูดขาว กะทิ เกลือ น้ำตาลปี๊บ	1. นำมะพร้าวทึนทึก น้ำตาลปี๊บผสมกัน ตั้งไฟกวนให้เหนียว นำมาปั้นเป็นก้อนกลม 2. นำแป้งข้าวเหนียวดำนวดกับน้ำ แบ่งแป้งเป็นก้อนกลม แผ่แป้งใส่ไส้ตรงกลางหุ้มให้มิด 3. ละลายแป้งข้าวเจ้ากับกะทิ ใส่เกลือ ตั้งไฟคนจนข้น 4. ตักแป้งใส่ใบตอง วางแป้งที่ห่อไส้ ตักหน้าหยอด แล้วห่อใบตอง นำไปนึ่ง
ขนมสาลี (จ. สุพรรณบุรี)	แป้งสาลี ไข่เป็ด น้ำตาลทราย ผงฟู	1. ตีไข่ ใส่น้ำตาลตีจนขึ้นฟู ใส่แป้งและผงฟู คนให้เข้ากัน 2. เทขนมใส่ถาด นำไปนึ่งให้สุกในน้ำเดือด ยกลง

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ข้าวเหนียวตัด (จ. นนทบุรี)	ข้าวเหนียวเขี้ยวงู แป้งข้าวเจ้า ถั่วดำ น้ำตาลทราย เกลือ กะทิ	1. นำข้าวเหนียวแช่น้ำ สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ ใส่ถาดที่จะนึ่ง 2. ผสมหางกะทิกับน้ำตาลทราย เกลือ เทใส่ถาดข้าวเหนียวให้ทั่ว นำไปนึ่งจนสุก 3. ผสมกะทิเกลือน้ำตาลทราย แป้งข้าวเจ้า ให้เข้ากัน เทลงบนข้าวเหนียวนึ่งสุก นึ่งต่อสักพัก โรยหน้าด้วยถั่วดำต้ม ยกลง
ข้าวเหนียวมูน (ทุกจังหวัด)	ข้าวเหนียวเขี้ยวงู กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำข้าวเหนียวแช่น้ำ สงขึ้นจากน้ำให้สะเด็ด 2. วางผ้าขาวบางลงบนลังถึง เทข้าวเหนียวใส่ นำไปนึ่งจนสุก 3. ผสมกะทิ เกลือ น้ำตาลเข้าด้วยกันตั้งไฟพอเดือดยกลง 4. นำข้าวเหนียวนึ่งสุก เทลงในน้ำกะทิ คนข้าวเหนียวกับกะทิให้เข้ากัน
ข้าวเหนียวมูนหน้ากลอย (จ. ลพบุรี สมุทรสงคราม)	หน้ากลอย - เนื้อกลอย มะพร้าวทึนทึก น้ำตาลทราย งาคั่ว	1. แช่เนื้อกลอยในน้ำให้นิ่ม นำไปนึ่งให้สุกนิ่ม 2. ขูดมะพร้าวทึมทึกนึ่ง นำมาผสมกับกลอยที่นึ่งให้เข้ากัน 3. ผสมงาคั่วน้ำตาล เกลือ โรยหน้ากลอย
ข้าวเหนียวมูนหน้ากุ้ง (ทุกจังหวัด)	หน้ากุ้ง - กุ้งสับ มะพร้าว รากผักชี กระเทียม พริกไทย ใบมะกรูด	1. ผสมกุ้งสับกับมะพร้าวให้เข้ากัน 2. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย นำไปผัดกับน้ำมัน ใส่กุ้ง ปรุงรส ผัดให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ข้าวเหนียวมูนหน้าปลาแห้ง (ทุกจังหวัด)	หน้าปลาแห้ง - ปลาช่อนแห้ง น้ำตาลทราย หอมแดงเจียว	1. ปิ้งปลาเค็มให้เหลือง นำมาโขลกให้ละเอียด และฟู 2. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟ ใส่หอมแดงซอย เจียวให้เหลือง ตักขึ้นพักไว้ 3. คั่วปลาโขลกในกระทะให้เหลือง นำปลาคั่วผสม เกลือ น้ำตาลทราย เคล้าให้เข้ากัน
ข้าวเหนียวมูนหน้าสังขยา (ทุกจังหวัด)	หน้าสังขยา - ไข่เป็ด น้ำตาลปี๊บ กะทิ	1. ขยำใบเตยกับไข่ หรือตีไข่ให้ขึ้น ใส่น้ำตาลปี๊บ กะทิ คนให้เข้ากันจนละลาย กรองด้วยผ้าขาวบาง 2. ตั้งลังถึงให้น้ำเดือด เทสังขยาใส่ภาชนะนึ่งจนสุก ยกลง
สังขยาฟักทอง (ทุกจังหวัด)	ฟักทอง ไข่เป็ด น้ำตาลปี๊บ กะทิ	1. นำผลฟักทองเจาะขั้วควักเม็ดและไส้ออก ล้างให้สะอาด 2. นำไข่ น้ำตาล กะทิ ผสมให้เข้ากัน เทส่วนผสมลงในผลฟักทอง นึ่งจนสังขยาสุก
กระยาสารท (1) (จ. นนทบุรี)	ถั่ว งา ข้าวตอก ข้าวเม่า น้ำอ้อย แบะแซ	1. นำถั่ว งา ข้าวตอก ข้าวเม่า มาเคล้าให้เข้ากัน 2. นำน้ำอ้อย แบะแซ ผสมกันในกระทะตั้งไฟเคี่ยวเป็นยางมะตูม 3. นำเครื่องที่ผสมไว้ใส่ลงในน้ำตาลที่เคี่ยว คนให้เหนียวจับตัวกันตักขึ้น
กระยาสารท (2) (ทุกจังหวัด)	ถั่ว งา ข้าวตอก ข้าวเม่า ข้าวเม่าราง น้ำตาลโตนด แบะแซ	1. นำถั่ว งา ข้าวตอก ข้าวเม่า ข้าวเม่ารางเคล้าให้เข้ากัน 2. นำน้ำตาลโตนด แบะแซ ผสมกันในกระทะตั้งไฟเคี่ยวเป็นยางมะตูม 3. นำเครื่องที่ผสมไว้ใส่ลงในน้ำตาลที่เคี่ยว คนให้เหนียวจับตัวกันตักขึ้น

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
กวน		
กาละแม (ทุกจังหวัด)	ข้าวเหนียว ผงมะพร้าวเผา กะทิ น้ำตาลปี๊บ	1. นำข้าวเหนียวโม่ทับน้ำ 2. นำผงมะพร้าวเผามาละลายกับกะทิ แล้วกรอง 3. นำแป้งโม่มานวดกับกะทิรวมกัน แล้วนำไปนวดกับน้ำตาลปี๊บ 4. เทส่วนผสมใส่กระทะตั้งไฟกวนจนเหนียวไม่ติดพายยกลง
ขนมตะโก้เผือก (จ. ลพบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งถั่ว เผือก น้ำตาลเกลือ กะทิ	1. ละลายแป้งถั่วกับน้ำ ใส่น้ำตาลทราย ตั้งไฟ กวนจนแป้งสุกและใส ใส่เผือก กวน ตักหยอดใส่กระทง 2. ผสมส่วนของหน้ากะทิ แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย เกลือ กะทิเข้าด้วยกัน นำขึ้นตั้งไฟกวนพอเดือด ตักหยอดลงบนตัวขนม
ขนมตะโก้แห้ว (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเจ้า แป้งถั่ว แห้ว น้ำตาลเกลือ กะทิ	1. ละลายแป้งถั่วกับน้ำ ใส่น้ำตาลทราย นำขึ้นตั้งไฟ กวนจนแป้งสุกและใส ใส่แห้วกวน ตักหยอดใส่กระทง 2. ผสมส่วนของหน้ากะทิ แป้ง น้ำตาลทราย เกลือ กะทิเข้าด้วยกัน นำขึ้นตั้งไฟกวนพอเดือด ตักหยอดลงบนตัวขนม

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมทองเอก (จ. สมุทรสงคราม นนทบุรี)	แป้งสาลี น้ำตาลทราย ไข่ไก่ กะทิ	1. ผสมกะทิกับน้ำตาลตั้งไฟพอข้น 2. ใส่ไข่แดงคนจนส่วนผสมเข้ากันดี ใส่แป้งสาลี พอร่อนนำออกจากกระทะ อัดขนมใส่พิมพ์ แล้วเคาะออกจากพิมพ์ แต่งด้วยทองเปลว
ขนมเปียกปูนใบเตย (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม น้ำตาลปี๊บ น้ำใบเตย มะพร้าวขูดขาว เกลือ	1. ละลายแป้งข้าวเจ้ากับแป้งท้าวยายม่อม ใส่น้ำปูนใสนวด ใส่น้ำใบเตย น้ำตาลปี๊บ คนให้เข้ากัน 2. นำส่วนผสมข้อ 1 กวนจนเหนียว เทใส่ถาดเกลี่ยหน้าขนมให้เรียบ ตัดเป็นชิ้น โรยด้วยด้วยมะพร้าวคลุกเกลือ
ขนมเปียกอ่อน (จ. สมุทรสงคราม)	แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งท้าวยายม่อม มะพร้าว น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ ถั่วเขียวเลาะเปลือกคั่ว	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งท้าวยายม่อมเข้าด้วยกัน ใส่กะทิลงในแป้ง นวดให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บนวดจนละลาย ผสมกะทิจนหมด 2. นำส่วนผสมใส่กระทะตั้งไฟกวนจนข้น ตักหยอดใส่ถาด โรยด้วยถั่วทองคั่ว
ขนมเปียกปูนดำ (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเจ้า กาบมะพร้าวเผาไฟป่น มะพร้าว น้ำตาลปี๊บ น้ำปูนใส	1. ผสมน้ำตาลกับน้ำ และกาบมะพร้าวเผาไฟ ตั้งไฟพอละลายกรอง 2. นวดแป้งกับน้ำปูนใสจนหมด นำส่วนผสมข้อ 1 ใส่กระทะกวนจนเหนียว เทใส่ถาดเกลี่ยหน้าขนมให้เรียบ ตัดเป็นชิ้น โรยด้วยด้วยมะพร้าวขูด

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมเสน่ห์จันทร์ (จ.นนทบุรี)	แป้งสาลี น้ำตาลทราย ไข่ไก่ กะทิ	1. ผสมกะทิกับน้ำตาลตั้งไฟพอข้น ใส่ไข่แดงคนจนส่วนผสมเข้ากัน ใส่แป้งสาลี พอร่อนนำออกจากกระทะ 2. นำขนมมาปั้นเป็นรูปผลจัน ตรงขั้วผลใช้น้ำตาลเคี่ยวให้เป็นสีน้ำตาล
ขนมผักกาด (จ. นนทบุรี)	แป้งข้าวเจ้า หอมแดง หัวผักกาดถั่งลิสง กะทิ น้ำตาล มันหมู	1. ปอกเปลือกหัวผักกาดขูดเป็นเส้นฝอย คั้นน้ำออก หอมแดงสับละเอียดเจียว ถั่วลิสงหั่นฝอย มันหมูเจียวเอาแต่น้ำมัน 2. นวดแป้งข้าวเจ้า กะทิ และน้ำตาล นวดให้เข้ากัน ใส่กระทะทอง ใส่หัวผักกาดขูดฝอย หอมแดงเจียว น้ำมันหมูตั้งไฟ กวนจนเหนียว ไม่ติดกระทะ เทใส่ถาดหรือหยอดเป็นคำ โรยด้วยถั่วลิสง
ขนมอาลัว (จ. นนทบุรี)	แป้งสาลี น้ำตาลทราย กะทิ	1. ร่อนแป้ง ผสมกะทิกับน้ำตาลทรายคนจนน้ำตาลละลาย 2. ใส่แป้งคนให้เข้ากันนำตั้งไฟ กวนจนแป้งสุกใส ยกขึ้น 3. นำแป้งมาหยอดลงในถาด ผึ่งแดดให้แห้ง
ขนมจ่ามงกุฎ (1) (จ. สมุทรสงคราม)	แป้งข้าวเหนียว แป้งถั่ว น้ำตาลทราย กะทิ เม็ดแตงโม	1. คั่วเม็ดแตงโม 2. นำแป้งข้าวเหนียว ผสมแป้งถั่วให้เข้ากัน 3. นำกะทิละลายกับน้ำตาลทราย แล้วนำไปผสมกับแป้ง กวนจนแห้ง ตักใส่ใบตอง แต่งด้วยเม็ดแตงโม

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมจ่ามงกุฎ (2) (จ. นนทบุรี)	แป้งสาลี น้ำตาลทราย ไข่ไก่ กะทิ เม็ดแตงโม	1. นำน้ำตาลกับน้ำตั้งไฟให้เดือด กรอง ตั้งไฟต่อ 2. นำเม็ดแตงโมมากวาดกับน้ำตาล ใช้มือจุ่มลงในน้ำเชื่อม แล้วกวาดไปมา จนน้ำตาลแห้งเกาะเป็นหนามติดเม็ดแตงโม 3. นวดแป้งกับไข่แดงจนนิ่ม คลึงแป้งเป็นแผ่นบาง กดให้กลม นำแผ่นแป้งใส่ในถ้วยตะไลกดให้เป็นรูปก้นถ้วย นำไปอบ เป็นแป้งรองขนม 4. นำน้ำตาลกับน้ำตั้งไฟ พอน้ำตาลละลาย นำเม็ดแตงโมที่กวาดไว้ลงจุ่ม ให้น้ำตาลติดกับแป้งที่อบไว้รอบ ๆ 5. ผสมกะทิกับน้ำตาลตั้งไฟ ใส่ไข่แดงคนจนเข้ากัน ใส่แป้งสาลี พอร่อน นำขนมปั้นลูกกลม ๆ ใช้มีดผ่าเป็นพู เหมือนผลมะยม วางบนแป้งรอง ปั้นเป็นเม็ดเล็ก วางบนยอดขนมที่ผ่าไว้ ใช้ทองคำเปลวตัดเป็น สี่เหลี่ยมชิ้นเล็ก ๆ แตะตรงยอดเหมือนมงกุฎ
ข้าวตู (จ. นนทบุรี สมุทรสงคราม สุพรรณบุรี)	ข้าวตากแห้ง น้ำตาลมะพร้าว มะพร้าว	1. นำข้าวตากแห้งคั่ว บดให้ละเอียด 2. ผสมน้ำตาลมะพร้าวกับน้ำตั้งไฟ ใส่มะพร้าวขูดกวนจนเหนียว ใส่ข้าวคั่วกวนให้เข้ากันยกลงตักใส่พิมพ์

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ข้าวเหนียวแก้ว (ทุกจังหวัด)	ข้าวเหนียว น้ำตาลทราย กะทิ งา ใบเตย	1. แช่ข้าวเหนียว สงขึ้นผึ่งให้สะเด็ดน้ำ ข้าวเหนียวใส่ ในลังนึ่งในน้ำเดือด 2. ผสมกะทิ เกลือ น้ำปูนใส น้ำเตยรวมกันพักไว้ 3. ข้าวเหนียวนึ่งกับกะทิคนให้เข้ากัน ใส่กระทะทองตั้งไฟกวน ใส่น้ำตาลทรายกวนจนข้น โรยงา
ข้าวเหนียวแดง (ทุกจังหวัด)	ข้าวเหนียว น้ำตาลปี๊บ กะทิ งา	1. เอากระทะทองตั้งไฟใส่น้ำกะทิและน้ำตาลปี๊บลงเคี่ยว จนเหนียว 2. นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกใส่ลงไป กวนจนข้าวเหนียวและ ตัวน้ำตาลกะทิเข้ากัน นำไปใส่ในถาดขนม 3. นำขนมมาตัดเป็นชิ้น ๆ งาขาวคั่วโรยหน้า
ถั่วกวน (ทุกจังหวัด)	ถั่วเขียวลาะเปลือก น้ำตาลทราย กะทิ	1. นำถั่วเขียวแช่น้ำ นึ่ง นำมาโขลกละเอียด 2. นำกะทิละลายกับน้ำตาลทราย แล้วกรองตั้งไฟ ใส่ถั่ว คนให้เข้ากัน กวนจนเหนียวปั้นได้ เทใส่ถาด กดให้หน้าเสมอกัน พอเย็นตัดเป็นชิ้น
เผือกกวน (ทุกจังหวัด)	เผือก น้ำตาลทราย กะทิ	1. ล้างเผือก นึ่งให้สุก ปอกเปลือก โขลกให้ละเอียด 2. ผสมกะทิกับน้ำตาล ตั้งไฟ ใส่เผือกที่โขลกไว้ กวนให้เหนียวจนปั้นได้ เทใส่ถาด พอเย็นตัดเป็นชิ้น

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
มะพร้าวแก้ว (จ. สุพรรณบุรี)	มะพร้าวทึนทึก น้ำตาลทราย	1. ผสมน้ำ กับน้ำตาลทรายตั้งไฟเคี่ยวจนเป็นยางมะตูม 2. ใส่มะพร้าวขูดเป็นเส้น กวนจนแห้งเหนียว ตักใส่ภาชนะ หยอดเป็นกอง พักให้เย็น
ลูกชุบ (จ. นนทบุรี)	ถั่วเขียวเลาะเปลือก น้ำตาลทราย กะทิ ผงวุ้น สีผสมอาหาร	1. นำถั่วเขียวแช่น้ำ ใส่ลังถึงนึ่งจนสุก นำไปบด 2. ผสมถั่วเขียวนึ่งบด น้ำตาลทราย กะทิ ให้เข้ากัน กวนจนถั่วแห้งปั้นได้ 3. ปั้นถั่วที่กวนให้เป็นรูปผลไม้ ใช้สีระบายถั่วรูปผลไม้ พักให้แห้ง 4. เคี่ยววุ้นกับน้ำ ใส่น้ำตาลต้มให้เดือด นำผลไม้ที่ปั้นลงชุบวุ้นให้ทั่ว พักให้แห้ง ทำจนขนมขึ้นเงา ใช้ใบไม้ เช่น ใบแก้ว แต่งขนม
ต้ม		
กล้วยบวชชี (ทุกจังหวัด)	กล้วยน้ำว้า น้ำตาลปี๊บ เกลือ กะทิ	1. ผสมหากกะทิ น้ำตาลทราย และเกลือ เข้าด้วยกัน คนให้น้ำตาลละลาย ปอกเปลือกกล้วยผ่า 4 ซีก ใส่ในน้ำกะทิ 2. ต้มจนกล้วยสุก จึงใส่หัวกะทิต้มพอเดือดยกลง
กล้วยไข่เชื่อม (ทุกจังหวัด)	กล้วยไข่ น้ำตาลทราย มะนาว	1. น้ำตาลทรายกับน้ำตั้งไฟ แล้วกรอง ตั้งไฟเคี่ยวต่อจนข้น 2. ปอกกล้วยใส่ลงในน้ำเชื่อม เมื่อกล้วยยืดตัวตักขึ้น

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมเต้าส่วน (ทุกจังหวัด)	ถั่วเขียวเลาะเปลือก น้ำตาลทราย กะทิ เกลือ	1. นำถั่วเขียวซึกแช่น้ำ นำไปนึ่งจนสุก 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่น้ำตาลทราย คนจนน้ำตาลละลาย ละลายแป้งมันกับน้ำ เล็กน้อย ใส่ในหม้อน้ำตาล คนให้แป้งมันสุก 3. ใส่ถั่วเขียวซึกนึ่ง คนให้เข้ากัน ยกลง 4. นำกะทิใส่เกลือตั้งไฟ พอเดือด ยกลง ตักใส่ถ้วย หยอดด้วยกะทิ
ขนมเผือกแกงบวด (ทุกจังหวัด)	เผือก น้ำตาลปี๊บ กะทิ	1. ปอกเปลือกเผือก แล้วหั่นเป็นชิ้น 2. นำกะทิตั้งไฟ ใส่เผือกพอเดือด ใส่น้ำตาลปี๊บ พอเผือกสุกยกลง
ขนมครองแครง (จ. สมุทรสงคราม)	แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำตาลทราย งาขาว กะทิ	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน ใส่น้ำนวดพอปั้นได้ แบ่งแป้งเป็นก้อนเล็ก กดตัวแป้งด้วยพิมพ์ครองแครง 2. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่แป้งครองแครงลงต้มลงสุก ตักขึ้น 3. ผสมกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ ตั้งไฟพอเดือด ใส่แป้งครองแครง ต้มจนเดือด โรยด้วยงาขาว
ขนมต้มแดง (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเหนียว หน้ากระฉีก มะพร้าวทึนทึก น้ำตาลปี๊บ	1. นำแป้งข้าวเหนียวนวดกับน้ำให้นิ่ม ปั้นเป็นก้อนกลม แล้วบีบแป้งแบน 2. ต้มแป้งในน้ำเดือด พอลอยตักขึ้น 3. ผสมมะพร้าว น้ำตาลปี๊บ และน้ำ ตั้งไฟกวนจนเหนียวยกลง เรียกว่าหน้ากระฉีก 4. นำแป้งที่ต้มมาคลุกกับหน้ากระฉีก

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมต้มขาว (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเหนียว ไส้ มะพร้าวทึนทึก น้ำตาลปี๊บ เกลือ	1. นำแป้งข้าวเหนียวนวดกับน้ำให้นิ่ม ปั้นเป็นก้อนกลม 2. นำมะพร้าว น้ำตาลปี๊บ เกลือ ผสมกันกวนจนเหนียว พออุ่นปั้นเป็นก้อนกลม 3. แผ่แป้งออกหุ้มไส้ให้มิด ปั้นเป็นก้อนกลม 4. ต้มแป้งในน้ำเดือด พอลอยตักขึ้นคลุกกับมะพร้าวให้ทั่ว
ขนมเม็ดขนุน (ทุกจังหวัด)	ไข่เป็ด น้ำตาลทราย ถั่วเขียวเลาะเปลือก มะพร้าว	1. นำถั่วเขียวซึกแช่น้ำ สะเด็ดให้แห้งน้ำ นำไปนึ่งโขลกให้ละเอียด 2. นำกะทิผสมกับถั่วให้เข้ากัน ใส่น้ำตาล นำไปตั้งไฟ กวนจนแห้งจึงยกลง เมื่อเย็นปั้นเป็นรูปเม็ดขนุน 3. ผสมน้ำตาลกับน้ำตั้งไฟ พอน้ำตาลละลาย กรองแล้วตั้งไฟต่อจนงวด แบ่งน้ำเชื่อมเป็น 2 ส่วน 4. แยกไข่แดงออกจากไข่ขาว ใช้ไข่แดง กรองเยื่อไข่แดงออก นำเม็ดขนุนชุบ ไข่แดง แล้วใส่ลงในน้ำเชื่อม ให้ไข่สุกตักขึ้น ใส่ในน้ำเชื่อมเย็น จึงตักขึ้นพักไว้
ขนมทองหยอด (ทุกจังหวัด)	ไข่เป็ด แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย	1. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำตั้งไฟเคี่ยว แบ่งน้ำเชื่อมสำหรับแช่ทองหยอด 2. ต่อยไข่แยกไข่ขาว ตีไข่แดงกับแป้งข้าวเจ้าให้เข้ากัน 3. ใช้นิ้วปาดแป้งลงในน้ำเชื่อม พอสุกตักขึ้น แช่ในน้ำเชื่อมใสที่แบ่งไว้

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมทองหยิบ (ทุกจังหวัด)	ไข่เป็ด น้ำตาลทราย	1. ผสมน้ำตาลทรายกับนน้ำตั้งไฟเคี่ยว 2. ต่อยไข่แยกไข่ขาว ตีไข่แดงให้ขึ้นฟู 3. ตักไข่แดงหยอดเป็นแผ่นลงในน้ำเชื่อม พอสุกตักขึ้น พออุ่นจับจีบใส่ภาชนะ
ขนมถั่วแปบ (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเหนียว มะพร้าวขูดขาว ถั่วเขียวเลาะเปลือก งาขาว	1. นึ่งถั่วให้สุกเคล้ากับเกลือ ขูดมะพร้าวเป็นเส้นเคล้าเกลือ ผสมน้ำตาลทราย เกลือป่น และงาคั่วให้เข้ากัน 2. นำแป้งข้าวเหนียวนวดกับน้ำให้นุ่มพอปั้นได้ 3. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ แบ่งแป้งเป็นก้อนกลม บีบให้แบน ใส่ลงต้มในหม้อน้ำ พอแป้งสุก ใช้ทัพพีช้อนขึ้นให้สะเด็ดน้ำ นำแป้งมาคลุกกับมะพร้าวขูด 4. พอแป้งเย็น แผ่แป้งออกให้บาง ตักถั่วใส่ตรงกลางแล้วพับครึ่ง กดริมแป้งให้ติด นำไปคลุกมะพร้าว เวลารับประทานโรยน้ำตาล เกลือ และงาคั่ว
ขนมบัวลอย (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลทราย กะทิ	1. นวดแป้งข้าวเหนียวกับน้ำ แบ่งแป้งเป็นก้อนเล็ก ๆ ต้มในน้ำเดือด 2. กะทิตั้งไฟ ใส่น้ำตาลทราย เกลือ ใส่แป้งที่ต้มไว้ คนให้ทั่ว ยกลง
ขนมปลากริมไข่เต่า (พบทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเหนียว แป้งมัน น้ำตาลปี๊บ กะทิ	1. ผสมแป้งข้าวเหนียว แป้งมัน รวมกันแล้วนวดด้วยน้ำจนเหนียวปั้นเป็นตัว แบ่งเป็น 2 ส่วน 2. นำแป้งที่ปั้นไปต้มในกะทิผสมน้ำตาลปี๊บ เรียกส่วนนี้ว่า ปลากริม 3. นำแป้งส่วนที่เหลือไปต้มในกะทิ ส่วนนี้เรียกว่า ไข่เต่า

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมฝอยทอง (ทุกจังหวัด)	ไข่เป็ด น้ำตาลทราย	1. ผสมน้ำตาลทรายกับนน้ำตั้งไฟเดี่ยว 2. แยกไข่ขาวส่วนที่ไม่เป็นลิ่มไว้ เรียกว่าไข่น้ำค้าง ผสมกับไข่แดงคนให้เข้ากัน 3. ตักไข่ใส่กรวย โรยลงในน้ำเชื่อมไปรอบ ๆ เมื่อฝอยทองสุกใช้ไม้แหลมสอยขึ้นพับเป็นแพ
ขนมฟักทองแกงบวด (ทุกจังหวัด)	ฟักทอง น้ำตาลปี๊บ เกลือ กะทิ	1. ปอกฟักทองหั่นเป็นชิ้น 2. ผสมน้ำตาลปี๊บ เกลือ กับกะทิตั้งไฟ พอน้ำตาลละลาย ใส่ฟักทองต้มจนสุก
ขนมมันแกงบวด (ทุกจังหวัด)	มันเทศ น้ำตาลปี๊บ กะทิ	1. ปอกเปลือกมันเทศ หั่นเป็นชิ้น ล้างน้ำสะอาดแล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำ 2. ตั้งกะทิบนไฟ พอเดือด ใส่มันเทศลงต้ม ใส่น้ำตาลคนให้ละลาย ยกลง
ขนมหูช้าง (จ. อ่างทอง)	แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลทราย มะพร้าวทึนทึก	1. นำแป้งข้าวเหนียวนวดกับน้ำ ปั้นเป็นเส้นแล้วนำไปต้มจนสุก 2. นำแป้งที่ต้มเสร็จโรยด้วยมะพร้าวขูด และน้ำตาลทราย
ขนมลอดช่องน้ำกะทิ (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเจ้า ใบเตย กะทิ น้ำตาลมะพร้าว	1. หั่นใบเตยให้ละเอียด ตำ คั้นน้ำ 2. นำแป้งข้าวเจ้าผสมกับน้ำ ใบเตย กวนให้สุกเหนียว นำภาชนะใส่น้ำเย็น และที่กดลอดช่องวางบนภาชนะ นำแป้งที่กวน กดลงในน้ำเย็น แล้วช้อนขึ้น 3. ละลายน้ำตาลกับกะทิ เข้าด้วยกันตั้งไฟพอเดือดยกลง

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมสาคูเปียกข้าวโพด (ทุกจังหวัด)	สาคูเม็ดเล็ก ข้าวโพด น้ำตาลทราย กะทิ	1. ต้มน้ำให้เดือดใส่สาคู ต้มจนสาคูใส ใส่ข้าวโพด 2. ใส่น้ำตาลคนให้น้ำตาลละลาย พอสาคูสุกใสยกลง 3. นำกะทิใส่เกลือเล็กน้อย ตั้งไฟพอเดือดยกลงราดลงบนขนมเล็กน้อย
ขนมหันตรา (จ. นนทบุรี)	ไข่เป็ด มะพร้าว ถั่วเขียวเลาะเปลือก น้ำตาลทราย กะทิ	1. ถั่วนึ่ง บดละเอียด 2. ผสมถั่ว น้ำตาล และกะทิกวนพอปั้นได้ ปั้นเป็นก้อนกลมแบน 3. ผสมน้ำตาลกับน้ำตั้งไฟ แยกไข่ขาวรีดเยื่อออกคนให้เข้ากัน ตักใส่กรวยโรยลงในน้ำเชื่อม เหมือนฝอยทอง 4. ไข่แดงคนให้เข้ากัน นำถั่วกวนชุบลงในไข่แดงหยอดลงในน้ำเชื่อม พอสุกตักขึ้น นำฝอยเงินวางบนตัวขนม
ข้าวต้มคลุกมะพร้าว (จ. อยุธยา)	ข้าวเหนียว กล้วย ถั่วดำ มะพร้าวทึนทึก น้ำตาลทราย	1. นำข้าวเหนียวแช่น้ำ สงขึ้นให้สะเด็ด กล้วยปอกเปลือกแล้วหั่น มะพร้าวขูดเป็นเส้น 2. นำใบตองตัดทำเป็นกรวย ใส่ข้าวเหนียว ถั่วดำ และกล้วยไว้ข้างใน ปิดกรวยใช้ตอกมัด 3. นำขนมไปต้มจนสุก แกะขนมออกจากใบตอง โรยมะพร้าว น้ำตาลทราย
ข้าวต้มลูกโยน (จ. นนทบุรี)	ข้าวเหนียว กะทิ เกลือ	1. นำข้าวเหนียวแช่น้ำ 2. นำข้าวเหนียว ผสมกะทิ เกลือ เคล้าให้เข้ากัน ห่อด้วยใบพง ต้มจนสุก

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ข้าวตอกน้ำกะทิ (จ. สุพรรณบุรี)	ข้าวตอก น้ำตาลปี๊บ เกลือ กะทิ	1. นำข้าวตอกมาคั่วให้เหลืองและกรอบ 2. ผสมกะทิกับน้ำตาลปี๊บ เกลือตั้งไฟ พอเดือดยกลง 3. นำข้าวตอกคั่วใส่ชาม ตักน้ำกะทิใส่ในชามข้าวตอก
ถั่วดำแกงบวด (ทุกจังหวัด)	ถั่วดำ น้ำตาลปี๊บ กะทิ	1. นำถั่วดำแช่น้ำ ต้มจนสุก 2. กะทิผสมกับน้ำตาลปี๊บตั้งไฟ พอเดือด ใส่ถั่งดำลงเคี่ยว พอเดือดยกลง
จาวตาลเชื่อม (จ. นนทบุรี ลพบุรี สุพรรณบุรี)	จาวตาล น้ำตาลทราย	นำจาวตาลมาต้มในน้ำเดือด แล้วเปลี่ยนน้ำต้มใหม่กับน้ำตาล พอน้ำตาลเข้าเนื้อจนจาวตาลขึ้น เงา จึงใช้ได้
มันเทศเชื่อม (ทุกจังหวัด)	มันเทศ น้ำตาลทราย น้ำปูนใส กะทิ เกลือป่น	1. ปอกมันเทศแล้วหั่น แช่ลงในน้ำปูนใส 2. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำลงในกระทะตั้งไฟ ใส่มันเทศ เชื่อมจนเนื้อมันใส
มันสำปะหลังเชื่อม (ทุกจังหวัด)	มันสำปะหลัง น้ำตาลทราย หัวกะทิ เกลือป่น	1. ปอกมันสำปะหลังแล้วหั่นเป็นชิ้น 2. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำลงในกระทะตั้งไฟ ใส่มันสำปะหลัง เชื่อมจนมันสุกมีลักษณะใสเงา

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
สาเกเชื่อม (จ. สมุทรสงคราม)	สาเก น้ำตาลทราย น้ำปูนใส	1. ปอกสาเกแล้วหั่น แช่ลงในน้ำปูนใส 2. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำลงในกระทะตั้งไฟ ใส่สาเก เชื่อมจนน้ำเชื่อมซึมเข้าเนื้อสาเก
ทอด		
กล้วยแขก (ทุกจังหวัด)	กล้วยน้ำว้า แป้งข้าวเจ้า มะพร้าว น้ำตาลทราย	1. นำแป้งข้าวเจ้า กับน้ำผสมให้เข้ากัน ใส่เกลือ น้ำตาลทราย งาคั่ว มะพร้าวคนให้เข้ากัน 2. นำน้ำมันใส่กระทะ พอน้ำมันร้อน นำกล้วยลงทอด 3. ปอกกล้วยแบ่งเป็นชิ้น โดยฝานตามยาว นำกล้วยชุบแป้ง ใส่กระทะ ทอดจนแป้งเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
กล้วยข้าวเม่าทอด (ทุกจังหวัด)	กล้วยไข่ **หน้ากระฉีก** มะพร้าว ข้าวเม่า น้ำตาลโตนด **แป้ง** แป้งข้าวเจ้า กะทิ เกลือ น้ำปูนใส น้ำตาลปี๊บ	1. น้ำตาลมะพร้าวตั้งไฟ ใส่มะพร้าวขูด กวนจนแห้ง 2. คั่วข้าวเม่าจนเหลือง ผสมกับหน้ากระฉีกให้เข้ากัน นำมาแผ่ห่อหุ้มกล้วยให้มิด 3. ผสมแป้ง นำกล้วยหุ้มข้าวเม่าชุบแป้ง ทอดจนนสุก
ขนมนางเล็ด (จ. สุพรรณบุรี สิงห์บุรี)	ข้าวเหนียว เผือก แตงโม น้ำตาลปี๊บ	1. ซาวข้าวเหนียวนึ่งให้สุก ตักข้าวเหนียวใส่พิมพ์ นำไปตากแดดให้แห้ง 2. นำน้ำมันใส่กระทะ ใส่ข้าวที่ตากแดดลงทอดให้พองกรอบ ตักขึ้น 3. เคี่ยวน้ำตาลกับน้ำจนข้น ตักหยอดบนแผ่นข้าวที่ทอด

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมทอง (จ. สมุทรสงคราม สิงห์บุรี)	แป้งข้าวเหนียว กะทิ มะพร้าว น้ำตาลปี๊บ	1. นวดแป้งกับกะทิให้เข้ากัน แบ่งแป้งก้อนกลมแล้วทำเป็นรูปวงแหวน 2. นำแป้งที่ปั้นแล้วลงทอด พอสุกพักไว้ 3. นำน้ำตาลและน้ำตั้งไฟเคี่ยว สักพักยกลง นำขนมที่ทอดแล้วมาจุ่มลงในน้ำตาลด้านเดียว นำขึ้นให้น้ำตาลแห้ง
ขนมวง (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี)	แป้งข้าวเหนียว งาขาว กะทิ เกลือ น้ำตาลปี๊บ	1. นวดแป้ง งากับกะทิให้เข้ากัน แบ่งแป้งก้อนกลมแล้วทำเป็นรูปวงแหวน 2. นำแป้งที่ปั้นแล้วลงทอด พอสุกตักขึ้น
ขนมไข่หงส์ (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี อยุธยา)	แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า น้ำมันพืช น้ำตาลทราย ถั่วเขียวเลาะเปลือก รากผักชี กระเทียม พริกไทย เกลือ น้ำตาลปี๊บ	1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด ถั่วเขียวซีกแช่น้ำ แล้วนึ่ง 2. นวดแป้งกับน้ำจนนุ่ม ใส่น้ำตาลนวดให้เข้ากัน นำแป้งมาปั้นเป็นก้อนกลม 3. ผัดไส้ ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่เครื่องที่โขลกลงผัด ใส่ถั่ว ปรุงรส ตักขึ้น แบ่งไส้ปั้นเป็นก้อนกลมเล็ก 4. หยิบแป้งที่ปั้นไว้มาแผ่ให้เป็นแผ่นกลม วางไส้ตรงกลางแป้ง หุ้มไส้ให้มิด 5. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่ขนมที่ปั้นลงทอดจนสุกเหลือง ตักขึ้น 6. ตั้งกระทะทองใส่น้ำตาล และน้ำเคี่ยวไปจนน้ำเชื่อมเป็นยางเหนียว จึงใส่ขนมลงคลุกให้น้ำตาลจับให้ทั่วขนม ผึ่งให้ เย็นเก็บไว้ในภาชนะ

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมกง (จ. สมุทรสงคราม อ่างทอง)	แป้งข้าวเหนียว งา ถั่วเขียวเลาะเปลือก น้ำตาลโตนด กะทิ น้ำปูนใส ไข่เป็ด	1. เคี่ยวกะทิกับน้ำตาลให้เหนียว ผสมถั่วเขียวเลาะเปลือก แป้งข้าวเหนียวลง จนเข้ากันและปั้นได้ 2. นำแป้งมาปั้นเป็นรูปวงกลม มีกากบาททับ 3. ผสมแป้งชุบ แป้งข้าวเหนียว กับกะทิ นวดเข้าด้วยกันใส่ไข่ลงนวด ผสมน้ำปูนใส่ลงไป คนให้เข้ากัน 4. นำขนมลงชุบในแป้ง ทอดในน้ำมันจนเหลือง นำขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
ขนมดอกจอก (จ. นนทบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งสาลี ไข่ไก่ น้ำตาล เกลือป่น น้ำปูนใส	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งสาลี รวมกัน ใส่เกลือ น้ำตาลทราย ไข่ไก่ นวดให้เข้ากัน ใส่น้ำปูนใสนวดจนนิ่ม 2. นำกระทะใส่น้ำมันพอร้อน นำพิมพ์ดอกจอกจุ่มลงในน้ำมัน แล้วนำขึ้นซับน้ำมันออก 3. นำพิมพ์จุ่มลงในแป้งให้แป้งติดพิมพ์ แล้วจุ่มลงน้ำมัน เมื่อแป้งสุกจะร่อนออกจากพิมพ์ ตักขึ้น
ขนมสามเกลอ (จ. อ่างทอง)	แป้งข้าวเหนียว ไข่เป็ด ข้าวเม่ารางมะพร้าว งา น้ำตาลทราย	1. ผสมน้ำตาลกับน้ำตั้งไฟพอเดือด ใส่มะพร้าวขูดลงกวนพอเหนียว ยกลง นำมาผสมกับข้าวเม่ารางคั่วให้เข้ากัน 2. แป้งชุบ นำแป้งข้าวเหนียว ไข่เป็ดและน้ำ ผสมให้เข้ากัน 3. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน นำส่วนผสมข้อ 1 มาปั้นเป็นสามเหลี่ยมชุบแป้งลงทอด จนขนมสุกเหลือง

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
มันทอด (พบทุกจังหวัด)	มันเทศ แป้งข้าวเจ้า มะพร้าว น้ำตาลทราย กะทิ	1. นำมันเทศปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น 2. ผสมแป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย กะทิ ให้เข้ากัน ใส่มะพร้าว เคล้าจนทั่ว 3. กระทะใส่น้ำมันตั้งไฟพอเดือด นำมันเทศมาชุบแป้งที่ผสมให้ทั่ว นำไปทอดจนสุก
ข้าวเหนียวแดงทอด (จ. สุพรรณบุรี)	ข้าวเหนียว น้ำตาลปี๊บ งา กะทิ แป้งสาลี	1. กระทะทองตั้งไฟใส่น้ำกะทิ และน้ำตาลปี๊บลงเคี่ยว จนน้ำตาลมีสีน้ำตาลเข้ม ข้นและเหนียว 2. นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้วใส่ลงไป กวนจนข้าวเหนียวและ ตัวน้ำตาลกะทิเข้ากันดี เอาไปใส่ในถาดขนม กดให้แน่น และปล่อยให้เย็น จากนั้นนำมาตัดเป็นชิ้น ๆ งาขาวคั่วโรยหน้า 3. นำแป้งสาลี และน้ำ ผสมให้เข้ากัน 4. นำกระทะใส่น้ำมันพอร้อน นำส่วนผสมข้อ 2 มาปั้นชุบแป้งลงทอด จนขนมสุก
อบ ปิ้ง ย่าง จี่		
ขนมจาก (จ.สุพรรณบุรี)	แป้งข้าวเหนียว มะพร้าวอ่อน กะทิ น้ำตาลทราย	1. ผสมแป้งข้าวเหนียว น้ำตาล กะทิ ให้เข้ากัน ใส่มะพร้าวอ่อน เคล้าจนเข้ากันดี 2. นำใบจากทาน้ำมัน ใส่ส่วนผสมข้อ 1 ลงไปห่อ แล้วนำไปปิ้งจนสุก
ขนมเกสรลำเจียก (จ. อ่างทอง)	ข้าวเหนียว / แป้งข้าวเหนียว มะพร้าว น้ำตาลทราย กะทิ	1. กวนไส้ นำมะพร้าวขูดกับน้ำตาลทรายกวนพักไว้ 2. นำแป้งข้าวเหนียวโม่ ผสมกับกะทิเคล้าให้เข้ากัน 3. ร่อนแป้งใส่กระทะจะได้เป็นแผ่นใส่ไส้บนแผ่นแป้งแล้วม้วน

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมกลีบลำดวน (จ. นนทบุรี อยุธยา อ่างทอง)	แป้งสาลี น้ำตาลทราย น้ำมันหมู	1. ผสมแป้งสาลีกับน้ำตาลทรายให้เข้ากัน ใส่น้ำมันนวดจนปั้นเป็นก้อนได้ 2. ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมๆใช้มีดกรีดแบ่งเป็น 3 แฉก จัดวางบนถาด 3. นำแป้งมาปั้นเป็นเม็ดกลมเล็ก ทำเป็นเกสรวางตรงกลางดอกลำดวน นำเข้าอบ
ขนมครก (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว มะพร้าว น้ำตาลทราย น้ำปูนใส เกลือ	1. แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว ผสมให้เข้ากันนวดกับน้ำพักไว้ 2. นำกะทิผสมเกลือ น้ำตาลทราย สำหรับหยอดหน้า 3. นำเตาขนมครก ตั้งไฟทาน้ำมันพอร้อนหยอดแป้ง 2/3 ของหลุม แล้วหยอดกะทิปิดฝา พอสุก แคะออกจากเตา
ขนมทองม้วนสด (จ. ลพบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งสาลี มะพร้าว กะทิ งาขาว งาดำ น้ำตาลทราย	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งสาลี น้ำตาลทราย กะทิ เข้าด้วยกัน ใส่มะพร้าว งาขาว งาดำ ลงเคล้าให้เข้ากัน 2. นำพิมพ์ขนมทาน้ำมัน แล้วผิงไฟให้ร้อน ตักขนมใส่บนพิมพ์ ปิ้งพอสุก นำออกจากพิมพ์แล้วม้วน
ขนมบ้าบิ่น (1) (จ. อยุธยา)	แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวอ่อน น้ำตาลทราย	1. ผสมน้ำตาล กับน้ำตั้งไฟจนข้น ยกลงพักให้เย็น 2. เคล้าแป้งกับมะพร้าวขูดให้เข้ากัน จึงเติมน้ำเชื่อมคนให้เข้ากัน 3. เทขนมที่ผสมไว้ลงในถาดเกลี่ยให้หน้าเรียบเสมอกัน 4. นำเข้าอบ จนผิวหน้าเกรียม เหลือง

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมบ้าบิ่น (2) (จ. ลพบุรี)	แป้งข้าวเหนียว มะพร้าวทึนทึก น้ำตาลทราย กะทิ	1. ผสมแป้งข้าวเหนียว น้ำตาลทราย กะทิเข้าด้วยกัน 2. นำส่วนผสมข้อ 1 ลงในกระทะ ใส่มะพร้าวทึนทึก ตั้งไฟกวน ให้เข้ากัน 3. ตักขนมใส่ภาชนะที่ทาน้ำมัน นำเข้าเตาอบ ผิงให้หน้าเหลือง
ขนมปิ้ง (จ. ลพบุรี สิงห์บุรี)	ข้าวเหนียว มะพร้าวอ่อน น้ำตาลปี๊บ	1. นำข้าวเหนียวแช่น้ำแล้วโม่ ทับน้ำ 2. นำแป้งโม่ ผสมน้ำตาลปี๊บ น้ำนวดให้เข้ากัน ใส่มะพร้าว ลงเคล้าจนทั่ว 3. นำน้ำมันพืชทาพิมพ์ เทส่วนผสมลงพิมพ์นำไปปิ้งจนสุก หรือจนหน้าขนมมีสีเหลืองเข้ม
ขนมหม้อแกงไข่ขาว (จ. สมุทรสงคราม)	ไข่ขาว กะทิ น้ำตาลมะพร้าว	1. ผสมไข่ขาว กะทิ และน้ำตาลทราย เข้าด้วยกัน คนให้น้ำตาลทรายละลายกรอง 2. เทส่วนผสมใส่พิมพ์ นำเข้าเตาอบ จนสุก
ขนมหม้อแกงเผือก (จ. นนทบุรี)	เผือก ไข่เป็ด กะทิ น้ำตาลปี๊บ หอมแดง	1. นำเผือกปอกเปลือกนึ่งให้สุก แล้วบดให้ละเอียด หอมแดงซอยแล้วเจียว 2. ผสมไข่ น้ำตาลปี๊บ กะทิให้เข้ากัน แล้วกรอง 3. นำเผือกกับกะทิที่ผสมไว้ ให้เป็นเข้ากัน นำขึ้นตั้งไฟ คนพอแข็ง 4. ทาน้ำมันในถาดขนม เทขนมใส่ นำเข้าเตาอบให้หน้าขนมเหลือง นำออกจากเตา โรยด้วยกระเทียมเจียว

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมหม้อแกงถั่ว (จ. นนทบุรี)	ถั่วเขียวเลาะเปลือก ไข่เป็ด มะพร้าว น้ำตาลปี๊บ หอมแดง	1. นำเผือกปอกเปลือกนึ่งให้สุก แล้วบดให้ละเอียด หอมแดงซอยแล้วเจียว 2. ผสมไข่ น้ำตาลปี๊บ กะทิให้เข้ากัน แล้วกรอง 3. นำเผือกกับกะทิที่ผสมไว้ ให้เป็นเข้ากัน นำขึ้นตั้งไฟ คนพอแข็ง 4. ทาน้ำมันในถาดขนม เทขนมใส่ เอาเข้าเตาอบให้หน้าขนมเหลือง นำออกจากเตา โรยด้วยกระเทียมเจียว
ขนมลูกเต๋า (จ. สุพรรณบุรี)	แห้ว เผือก แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลทราย	1. นำแห้วหั่นสี่เหลี่ยม เผือกนึ่งบดละเอียด 2. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียวเข้าด้วยกัน ผสมน้ำมัน น้ำ น้ำตาล เกลือ เข้าด้วยกัน เทใส่ลงในแป้ง นวดให้เข้ากัน 3. ผสมเผือกบด แห้ง กะทิ น้ำตาลทราย ลงในกระทะกวนจนแห้ง ปั้นเป็นก้อนกลม นำแป้งมาแผ่หุ้มไส้ให้มิด กดตัวจนมเป็นสี่เหลี่ยม 4. นำกระทะแบนตั้งไฟ ทาน้ำมัน นำขนมลงจี่จนเหลืองทั้งสี่ด้าน

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
อาหารว่าง		
นึ่ง		
ข้าวเกรียบปากหม้อ (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม แป้งมันกะทิ **ไส้** เนื้อไก่ หัวผักกาดเค็ม หอมแดง ถั่วลิสง รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้วท้าวยายม่อม แป้งมันเข้าด้วยกัน ใส่กะทิแล้วกรอง 2. เนื้อไก่สับ สับหัวผักกาดเค็ม หอมแดง ถั่วลิสงบดหยาบ โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด 3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ นำรากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลกลงผัด ใส่ไก่สับ ผัดจนสุก ใส่หอมแดง หัวผักกาด ปรุงรส ผัดให้เข้ากันจนเหนียว ใส่ถั่วลิสง 4. เตรียมหม้อสำหรับละเลงแป้ง ใส่น้ำตั้งไฟพอเดือด ละเลงแป้งลงบนผ้า ปิดฝาสักพักใส่ไส้พับแป้ง ตักขึ้น
สาคูไส้ไก่ (จ. นนทบุรี)	สาคูเม็ดเล็ก ไส้ เนื้อไก่ หัวผักกาดเค็ม หอมแดง ถั่วลิสง รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. เทน้ำลงในสาคูคนให้เข้ากัน นวดให้เหนียว ใช้ผ้าชุบน้ำคลุมพักไว้ 2. เจียวกระเทียมให้เหลือง ตักขึ้นพร้อมน้ำมันไว้โรยสาคูที่นึ่งสุก 3. โขลก รากผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด หัวผักกาดเค็มสับหยาบ เนื้อไก่สับ 4. นำน้ำมันใส่ลงในกระทะ ใส่เครื่องที่โขลกลงผัด ใส่ไก่ พอสุก ใส่หัวผักกาดเค็ม ปรุงรส ผัดจนเหนียว ใส่ถั่วลิสง พักให้เย็น ปั้นเป็นก้อนกลม 5. ใช้มือแตะน้ำหยิบสาคูปั้นเป็นก้อนกลม แผ่ให้บางใส่ไส้ห่อให้มิด นึ่งจนขนมสุก

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
สาคูไส้หมู (ทุกจังหวัด)	สาคูเม็ดเล็ก ไส้ เนื้อหมู หัวผักกาดเค็ม หอมแดง ถั่วลิสง รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. เทน้ำลงในสาคูคนให้เข้ากัน นวดให้เหนียว ใช้ผ้าชุบน้ำคลุมพักไว้ 2. เจียวกระเทียมให้เหลือง ตักขึ้นพร้อมน้ำมันไว้โรยสาคูที่นึ่งสุก 3. โขลก รากผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด หัวผักกาดเค็มสับหยาบ เนื้อหมูสับ 4. นำน้ำมันใส่ลงในกระทะ ใส่เครื่องที่โขลกลงผัด ใส่หมู พอสุก ใส่หัวผักกาดเค็ม ปรุงรสผัดจนเหนียว ใส่ถั่วลิสง พักให้เย็น ปั้นเป็นก้อนกลม 5. ใช้มือแตะน้ำหยิบสาคูปั้นเป็นก้อนกลม แผ่ให้บางใส่ไส้ห่อให้มิด นึ่งจนขนมสุก
ช่อม่วงไส้หวาน (จ. อ่างทอง)	แป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม แป้งมัน กะทิ ดอกอัญชัน มะนาว ไส้หวาน มะพร้าว ถั่วเขียวซีก งาขาว น้ำตาลทราย	1. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดเข้าด้วยกัน 2. นำดอกอัญชันแช่น้ำ คั้นเอาแต่น้ำ ผสมน้ำมะนาว 3. ผสมน้ำมันและน้ำลงในแป้ง ใส่น้ำดอกอัญชันคนให้เข้ากัน นำส่วนผสมใส่กระทะทอง ตั้งไฟกวน จนแป้งร่วน ยกลง นำมานวดอีกครั้ง 4. นำถั่วเขียวซีกแช่น้ำนึ่ง แล้วนำมาบดให้ละเอียด นำไปผสมกับมะพร้าว น้ำตาลทราย กวนให้เข้ากัน ใส่งาขาว กวนจนเหนียว 5. ปั้นแป้งเป็นก้อนกลม แผ่แป้งเป็นแผ่นบางตักไส้ ห่อแป้งให้มิดไส้ แล้วจีบแป้ง วางใส่ลังถึงนึ่งจนสุก

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ช่อม่วงไส้เค็ม (จ. อ่างทอง)	แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งท้าวยายม่อม กะทิ ดอกอัญชัน ไส้เค็ม เนื้อไก่ ข้าวโพด รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดเข้าด้วยกัน 2. นำดอกอัญชันแช่น้ำ คั้นเอาแต่น้ำ ผสมน้ำมะนาว 3. ผสมน้ำมันและน้ำลงในแป้ง ใส่น้ำดอกอัญชัน คนให้เข้ากันดี นำส่วนผสมใส่กระทะทอง ตั้งไฟกวน จนแป้งร่วน ยกลง นำมานวดอีกครั้ง 4. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด เนื้อไก่สับละเอียด ข้าวโพดฝาน 5. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่เครื่องที่โขลกลงผัด ใส่ไก่ ผัดจนสุก ใส่ข้าวโพด ผัดให้เข้ากัน ปรุงรส 6. ปั้นแป้งเป็นก้อนกลม แผ่แป้งเป็นแผ่นบางตักไส้ใส่ ห่อแป้งให้มิดไส้ แล้วจีบแป้ง วางใส่รังถึงนึ่งจนสุก
เบ็ดเตล็ด		
กระทงทอง (จ. นนทบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี ไข่ไก่ไข่แดง น้ำปูนใส น้ำตาลทราย ไส้ - เนื้อไก่ ข้าวโพดดิบ รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. ผสมส่วนผสมทุกอย่างรวมกัน นวดให้เข้ากัน 2. เนื้อไก่สับละเอียด ข้าวโพดดิบฝาน โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย 3. นำเครื่องที่โขลกลงผัด ใส่ไก่สับผัด ใส่ข้าวโพด ปรุงรส เคล้าให้เข้ากัน 4. ใส่น้ำมันในกระทะทองตั้งไฟพอร้อน นำพิมพ์กระทงทองจุ่มน้ำมันจนพิมพ์ร้อน นำพิมพ์จุ่มลงในแป้ง นำไปทอดในน้ำมันจนแป้งเหลืองแข็งตัว ใช้ส้อมแกะแป้งออกจากพิมพ์ทอดให้เหลืองตักขึ้นพักให้เย็น ตักไส้ใส่กระทง

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
เมี่ยงคำ (ทุกจังหวัด)	ใบชะพลู / ใบทองหลาง กุ้งแห้ง ถั่วลิสงคั่ว มะพร้าวคั่ว มะนาว พริกขี้หนู **น้ำเมี่ยง** กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว ขิงแก่ หอมแดง กะปิ น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา	ผสมเครื่องปรุงของน้ำเมี่ยงทั้งหมดเข้าด้วยกัน ยกเว้น กุ้งแห้ง มะพร้าว ตั้งไฟพอเหนียว ใส่กุ้งแห้ง มะพร้าวขูด
ม้าฮ้อ (จ. นนทบุรี)	เนื้อหมู หัวผักกาดเค็ม รากผักชี กระเทียมยม พริกไทย ถั่วลิสง ผักชี ผลไม้ตามฤดูกาล เช่น สับปะรด ส้ม	1. เนื้อหมูสับละเอียด หัวกาดเค็มสับ ถัวลิสงบด 2. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด 3. นำรากผักชี กระเทียม พริกไทย ลงผัด ใส่หัวผักกาดเค็ม หมูสับ ผัดจนสุกและแห้ง ปรุงรส ใส่ถั่วลิสง เคล้าให้ทั่ว 4. นำผลไม้มาปอกเปลือก หั่นหรือแกะเป็นชิ้น ๆ แล้วนำไส้ที่ผัดวางบนผลไม้
หมี่กรอบ (1) (จ. นนทบุรี)	เส้นหมี่ กุ้งสด หมู 3 ชั้น เต้าหู้ หอมแดง กระเทียม น้ำตาลปี๊บ มะนาว น้ำปลา ซอสมะเขือเทศ	1. นำเส้นหมี่แช่น้ำ นำมายีให้เส้นกระจาย แล้วนำไปทอดจนกรอบ 2. หอมแดง กระเทียมสับละเอียด เต้าหู้หั่นเป็นชิ้นแล้วทอด หมู 3 ชั้น หั่นเป็นชิ้น ๆ ทอด กุ้งหั่นชิ้นเล็กทอด 3. นำหอมแดง กระเทียม น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ น้ำมะนาว ซอสมะเขือเทศ เคี่ยวจนเหนียว ใส่เต้าหู้ทอด หมู 3 ชั้นทอด กุ้งทอด และเส้นหมี่ ลงคลุกให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
หมี่กรอบ (2) (ทุกจังหวัด)	เส้นหมี่ กุ้งสด เต้าหู้ หอมแดง กระเทียมดอง น้ำตาลปี๊บ มะนาว น้ำปลา ซอสมะเขือเทศ	1. นำเส้นหมี่มาฉีกออกจากกัน ตั้งน้ำมันทอดเส้นให้กรอบ ฟู 2. เจียวหอมแดง เต้าหู้หั่นเป็นชิ้นแล้วทอด กุ้งหั่นชิ้นเล็กทอด 3. เคี่ยวน้ำกระเทียมดอง น้ำตาลปี๊บ ให้เหนียว เติมน้ำมะนาว น้ำปลา ใส่ซอสมะเขือเทศ เคี่ยวให้เหนียว ใส่เส้นเส้นหมี่ เต้าหู้ทอด กุ้งทอด เคล้าให้เข้ากัน
ข้าวแช่ (1) (จ. นนทบุรี)	ข้าวสารเก่า กะปิทอด – ปลาดุกย่าง ตะไคร้ กระชาย หอมแดง กะปิ ไข่ไก่ หัวไชโป๊ผัด - หัวผักกาดเค็ม น้ำตาลปี๊บ กะทิ กระเทียมดองผัดไข่ - ไข่ไก่ กระเทียมดอง หมูฝอยหวาน - เนื้อหมู ยำมะม่วง - มะม่วง ถั่วฝักยาว กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่ว หอมเจียว ผักบุ้งแกงคั่ว - น้ำพริกแกงคั่ว ผักบุ้งไทย กุ้งแห้งป่น กะทิ	1. นำข้าวมาหุงพอเดือด รินน้ำออก ใส่ตะแกรงล้าง ใส่ลังถึงนึ่ง 2. กะปิทอด ปลาดุกย่างแกะเอาแต่เนื้อ โขลกส่วนผสมกะปิทอดเข้าด้วยกัน นำใส่กระทะผัดให้เหนียวจนปั้นได้ นำมาปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ ชุบไข่ทอด 3. หัวไชโป๊ผัด นำหัวผักกาดเค็มล้างน้ำ หั่นฝอย 4. นำน้ำมันใส่กระทะ ใส่หัวผักกาดเค็มลงผัด ใส่น้ำตาลปี๊บผัดจนเข้ากัน ใส่กะทิผัดจนแห้ง 5. กระเทียมดองผัดไข่ นำกระเทียมดองมาสับ 6. นำน้ำมันใส่กระทะ ใส่กระเทียมดองลงผัด ใส่ไข่ ผักจนสุก 7. หมูฝอยหวาน นำเนื้อหมูไปต้ม แล้วนำมายีให้เป็นเส้น ปรุงรส พักไว้ 8. นำน้ำมันใส่กระทะพอเดือด ใส่หมูที่ยีเป็นเส้น ลงทอด จนสุก 9. ยำมะม่วง มะม่วงซอย ถั่วฝักยาวลวกซอย กุ้งแห้งโขลกละเอียด ปรุงน้ำยำนำมะม่วง ถั่วฝักยาว น้ำยำ เคล้าให้เข้ากัน ใส่กุ้งแห้ง ถัวลิสง มะพร้าวคั่ว ผสมจนเข้ากัน ใส่หอมเจียว 10. ผักบุ้งแกงคั่ว ล้างผักบุ้ง หั่นเป็นท่อน 11. นำกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกง ลงผัด ใส่ผักบุ้ง พอสุกปรุงรส ใส่กุ้งแห้งป่น

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ข้าวแช่ (2) (จ. สมุทรสงคราม)	ข้าวสารเก่า **กะปิทอด** - ปลาดุกย่าง ตะไคร้ กระชาย หอมแดง กะปิ ไข่ไก่ **หัวไชโป้ผัด** - หัวผักกาดเค็ม น้ำตาลปี๊บ กะทิ **หมูฝอยหวาน** - เนื้อหมู **ปลาผัดหวาน** - ปลาช่อน หอมแดง น้ำตาลโตนด กะทิ	1. นำข้าวมาหุงพอเดือด รินน้ำออก นำข้าวล้าง ใส่ลังถึงนึ่ง 2. **กะปิทอด** ปลาดุกย่างแกะเอาแต่เนื้อ 3. โขลกส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน นำใส่กระทะผัดให้เหนียวจนปั้นได้ 4. นำมาปั้นเป็นก้อนเล็กๆ ชุบไข่ทอด 5. **หัวไชโป้ผัด** นำหัวผักกาดเค็มล้างน้ำ หั่นฝอย 6. นำน้ำมันใส่ลงในกระทะ ใส่หัวผักกาดเค็มลงผัดใส่น้ำตาลทราย ผัดจนเข้ากัน ใส่กะทิ ผัดจนแห้ง 7. **หมูฝอยหวาน** นำเนื้อหมูไปต้ม แล้วนำมาขยี้ให้เป็นเส้น ปรุงรส พักไว้ 8. นำน้ำมันใส่กระทะพอเดือด ใส่หมูที่ขยี้เป็นเส้น ลงทอดจนสุก 9. **ปลาผัดหวาน** นำปลาช่อนต้มจนสุก แกะเอาแต่เนื้อ โขลกให้ละเอียด หอมแดงสับละเอียด 10. นำน้ำตาลโตนด กับกะทิใส่หม้อ คนให้ละลาย ปรุงรส 11. ใส่น้ำมันลงกระทะ ใส่หอมแดงลงเจียว ใส่ปลาช่อนยีลงผัด เติมนำปรุงรส ข้อ 10 ผัดต่อจนแห้งเหนียว

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ประเภทถนอมอาหารและแปรรูป		
โดยการใช้เกลือ		
ไข่เค็ม (จ. ลพบุรี)	ไข่เป็ด เกลือ	1. นำน้ำผสมกับเกลือ ต้มให้เดือดพักไว้ 2. นำไข่เป็ดมาล้าง แล้วแช่ลงในน้ำเกลือหลายวัน 3. นำมาพอกดิน หรือแกลบทิ้งไว้
เต้าเจี๊ยว (จ. สุพรรณบุรี)	ถั่วเหลือง แป้งหมี่ เกลือ เชื้อเต้าเจี้ยว น้ำตาลทราย	1. แช่ถั่วเหลือง 1 คืนแล้วนำไปนึ่งให้สุก คลุกกับแป้งหมี่ (เคล้าเชื้อไว้แล้ว) ให้แป้งเกาะเมล็ดถั่วเหลืองให้ทั่ว ปิดด้วยผ้าขาวบางชุบน้ำ ทิ้งไว้ 3 คืน 2. นำถั่วเหลืองที่ได้มาแยกเมล็ดที่ติดกันออก เทลงในอ่างเติมด้วยน้ำเกลือ นำไปหมัก ประมาณ 15 – 30 วัน 3. นำถั่วที่หมักมาต้ม บรรจุขวดขณะร้อน ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อ ปล่อยให้เย็น
กะปิ (1) (จ. สมุทรสงคราม)	เคยดำ เกลือ	ล้างเคยดำ นำใส่ภาชนะคลุกกับเกลือ นำไปตากแดด
กะปิ (2) (จ. อยุธยา)	กุ้งฝอย เกลือ	นำกุ้งฝอยล้างให้สะอาดหมักกับเกลือ เมื่อได้ที่แล้วนำมาทับน้ำให้แห้ง โขลกให้ละเอียดเหนียว

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
น้ำปลา (จ. อยุธยา สมุทรสงคราม)	ปลาเล็กปลาน้อย เกลือ	1. ล้างปลาให้สะอาด หมักเคล้ากับเกลือบรรจุลงไหปิดฝาหมักไว้ จนมีน้ำใส 2. นำมาต้มกรองเนื้อปลาออก บรรจุน้ำปลาลงขวด
ปลาร้าข้าวคั่ว (จ. อยุธยา ลพบุรี สุพรรณบุรี)	ปลาดุก ปลาช่อน ข้าวคั่ว เกลือ	1. ล้างปลาให้สะอาด เคล้าเกลือ หมักประมาณ 6 สัปดาห์ 2. นำปลาหมักที่ได้มาคลุกข้าวคั่ว
ปลาร้าปลาช่อน (จ. ลพบุรี อยุธยา สิงห์บุรี)	ปลาช่อน ข้าวคั่ว เกลือ	1. ล้างปลา ใส่เกลือคลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักประมาณ 3 เดือน 2. นำปลาที่หมักมาคลุกเคล้ากับข้าวคั่วให้เข้ากัน
ปลาเจ่า (1) (จ. อยุธยา)	ปลาขาว / ปลากราย / ปลาตะเพียน / ปลาแดง แป้งข้าวหมาก เกลือ	1. ล้างปลาให้สะอาด นำมาเคล้ากับเกลือ หมักประมาณ 2 – 3 วัน 2. นำปลาหมักออกมาล้าง เคล้ากับแป้งข้าวหมาก แล้วหมักต่อประมาณ 1 วัน นำมารับประทาน
ปลาเจ่า (2) (จ. สิงห์บุรี)	ปลาตะเพียน เกลือ ข้าวหมาก มะพร้าวขูด	1. ล้างปลาให้สะอาด หมักกับเกลือ ประมาณ 10 วัน 2. นำมาล้างใส่ข้าวหมากกับมะพร้าวขูด นำไปหมักประมาณ 2-3 วัน
ปลาเจ่า (3) (จ. อยุธยา)	ปลาเค้า / ปลาเนื้ออ่อน / ปลากด / ปลาตะเพียน เกลือ ข้าวหมาก	1. ล้างปลาให้สะอาด เคล้ากับเกลือ หมักประมาณ 3 วัน 2. นำปลาที่หมักมาล้างผึ่งแห้ง นำข้าวหมากผสมกับเกลือและปลาบรรจุลงในภาชนะ

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ปลาจ่อม (จ. อยุธยา ลพบุรี สุพรรณบุรี)	ปลาซิวนา ข้าวสุก ข้าวคั่ว กระเทียม	1. ล้างปลาให้สะอาด เคล้ากับเกลือ ทิ้งไว้ค้างคืนล้างออก 2. นำมาล้าง ใส่ข้าวคั่ว ข้าวสุก กับกระเทียม หมักพอเปรี้ยว ประมาณ 2 -3 วัน หรือน้ำในภาชนะมีสีขาวขุ่น จัดว่าปลาหมักใช้ได้
ปลาร้า (จ. สุพรรณบุรี อยุธยา)	ปลากระดี่ เกลือ	ล้างปลาให้สะอาด หมักเกลือประมาณ 1 เดือน
ปลาส้มฟัก (1) (จ. อยุธยา ลพบุรี)	ปลากราย / ปลานวลจันทร์ กระเทียม ข้าวสุก เกลือ	1. นำปลามาสับละเอียด เคล้ากับเกลือนวดให้เหนียว 2. ใส่ข้าวสุกและกระเทียมโขลกละเอียด เคล้าให้ข้ากันห่อด้วยใบตองทิ้งไว้ ประมาณ 2 วัน
ปลาส้มฟัก (2) (จ. สิงห์บุรี)	ปลาซิวนา ปลาสร้อย ปลากระดี่ ข้าวสุก กระเทียม	ล้างปลาให้สะอาด ผ่าท้องเอาไส้ออก นำไปล้างอีกครั้ง คลุกกับกระเทียมบดข้าวสุก เกลือ หมักทิ้งไว้ 1 -2 วัน
ปูเค็ม (จ. สมุทรสงคราม)	ปูแสม เกลือ ข้าวสุก	1. นำปูแสมล้างให้สะอาด พึ่งให้แห้ง 2. นำเกลือละลายกับน้ำในภาชนะ ใส่ข้าวสุก ปูแสม ปิดภาชนะให้มิดชิด
มะม่วงดอง (จ. อยุธยา อ่งทอง)	มะม่วง เกลือ	1. ล้างมะม่วงให้สะอาด เรียงใส่ถัง 2. ผสมเกลือกับน้ำเปล่า เทลงในมะม่วงให้น้ำท่วมมะม่วง แล้วดอง

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
หอยแครงดอง (จ. สมุทรสงคราม)	หอยแครง เกลือ	1. ล้างหอยแครง ผึ่งให้แห้ง 2. นำเกลือ น้ำตาลปี๊บต้มจนเดือด ใส่หอยแครงลงแช่ทิ้งไว้ 1 วัน
หอยแมลงภู่ดอง (จ. สมุทรสงคราม)	หอยแมลงภู่ เกลือ	นำหอยแมลงภู่ล้างให้สะอาดพึ่งให้แห้ง ใส่เกลือเคล้าให้ทั่ว นำไปดองใส่ภาชนะ ปิดให้มิดชิด
สายบัวดอง (1) (ทุกจังหวัด)	สายบัว เกลือ น้ำส้มมะขาม	1. เด็ดสายบัวเป็นท่อน ล้าง 2. ผสมเกลือ กับน้ำส้มมะขาม นำสายบัวมาลงเคล้าให้เข้ากันทิ้งไว้สักครู่ หรือ 1 วัน
สายบัวดอง (2) (จ. อยุธยา)	สายบัว เกลือ ข้าวสุก	1. เด็ดสายบัวเป็นท่อน ล้าง 2. ต้มน้ำเกลือทิ้งไว้ให้เย็น ใส่ข้าวสุกพอประมาณ นำสายบัวที่เด็ดลงเคล้า นำไปตากแดด ประมาณ 2–3 วัน
ดอกโสนดอง (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี อยุธยา อ่างทอง สุพรรณบุรี)	ดอกโสน เกลือ น้ำซาวข้าว	1. ล้างดอกโสน ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ 2. นำดอกโสนใส่ภาชนะ ใส่น้ำซาวข้าวผสมกับน้ำเกลือ นำไปตากแดด ประมาณ 1–2 วัน

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ผักเสี้ยนดอง (ทุกจังหวัด)	ผักเสี้ยน เกลือ น้ำซาวข้าว	1. ล้างผักเสี้ยน นำไปเคล้ากับเกลือตากแดดให้แห้ง 2. นำผักเสี้ยนตากแห้งใส่ภาชนะ ใส่น้ำซาวข้าว ปิดฝา นำไปตากแดด ประมาณ 1–2 วัน
ผักหนามดอง (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี อยุธยา อ่างทอง สุพรรณบุรี)	ผักหนามดอง เกลือ น้ำซาวข้าว	1. ล้างผักหนาม ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ 2. นำผักหนามดองใส่ภาชนะ ใส่น้ำซาวข้าวผสมกับน้ำเกลือ นำไปตากแดด ประมาณ 1–2 วัน
หน่อไม้เปรี้ยว (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี อยุธยา อ่างทอง สุพรรณบุรี)	หน่อไม้รวก เกลือ	1. ล้างหน่อไม้รวก ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ 2. นำหน่อไม้รวกใส่ภาชนะ ใส่น้ำเกลือ นำไปตากแดด
โดยการใช้น้ำตาล		
สับปะรดกวน (จ. อยุธยา)	สับปะรด น้ำตาลทราย	1. นำสับปะรดสับให้ละเอียด 2. นำสับปะรดสับ น้ำตาลทราย ใส่หม้อตั้งไฟ กวนจนเหนียว ยกลง
กล้วยกวน (จ. อ่างทอง อยุธยา)	กล้วยน้ำว้า น้ำตาลทราย กะทิ	1. กล้วยบดให้ละเอียด 2. ผสมกล้วยบด น้ำตาลทราย กะทิ ลงในกระทะตั้งไฟกวนจนเหนียว

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
พุทธากวน (จ. อยุธยา)	พุทธา น้ำตาลโตนด เกลือ	1. นำพุทธาสุกไปตากแดดให้แห้ง จึงทุบให้แตกเอาเมล็ดออก 2. เคี่ยวน้ำตาลโตนด น้ำ และเกลือ เข้าด้วยกัน ใส่พุทธาลงไปกวนจนเหนียว
มะม่วงกวน (พบทุกจังหวัด)	มะม่วงแก้ว	1. มะม่วงสุกปอกเปลือก นำเนื้อมายีให้เข้ากัน 2. นำไปตั้งไฟกวน
มะเขือเทศแช่อิ่ม (จ. อยุธยา)	มะเขือเทศ น้ำตาลทราย น้ำมะนาว	1. นำมะเขือเทศมากรีดเอาเม็ดออก 2. ใส่มะเขือเทศลงในกระทะ โรยน้ำตาลลงบนมะเขือเทศตั้งไฟ เคี่ยวจนน้ำเชื่อมงวดเติมน้ำมะนาว
มะกรูดเชื่อม (จ. อยุธยา)	มะกรูดสด น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำมะกรูดล้างให้สะอาด ใช้มีดปลายแหลมแทงผลมะกรูด บีบผิวผ่าเอาเม็ดออก 2. นำมะกรูดมาต้มสักพักแช่น้ำ 3. ผสมน้ำตาลทราย เกลือและน้ำตั้งไฟ พอน้ำเชื่อมเหนียว ใส่มะกรูด เชื่อมจนน้ำตาลซึมเข้าเนื้อเป็นเงา
มะขามแก้ว 4 รส (จ. นนทบุรี)	มะขามเปรี้ยวสุก น้ำตาลทราย พริกขี้หนู เกลือ	1. สับเนื้อมะขามให้ละเอียด 2. ใส่เนื้อมะขาม น้ำตาล เกลือ พริกขี้หนู และน้ำลงในกระทะ กวนจนเหนียว 3. ปั้นมะขามเป็นก้อนกลม คลุกน้ำตาลทราย

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
มะดันหยี (จ. อยุธยา)	มะดัน น้ำตาลทราย เกลือป่น พริกขี้หนู	1. นำมะดันแกะเล็ดออก หั่นเป็นชิ้น 2. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำน้ำตาลทราย เกลือ และมะดัน ลงเคี่ยวจนสุก พักให้เย็น นำมาคลุกกับน้ำตาลผสมพริกขี้หนูบด
มะละกอหยี (จ. อยุธยา)	มะละกอ น้ำตาลทราย น้ำมะนาว เกลือ	1. นำมะละกอหั่นเป็นชิ้น 2. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำน้ำตาลทราย เกลือ น้ำมะนาว และมะละกอ ลงเคี่ยวจนสุก พักให้เย็น นำมาคลุกกับน้ำตาล
ลูกขี้กาแช่อิ่ม (จ. อยุธยา)	ลูกขี้กา น้ำตาลทราย เกลือ	1. ปอกเปลือกลูกขี้กา แกะเมล็ดออก 2. นำลูกขี้กาไปต้มให้หายขม 3. นำน้ำตาล เกลือและน้ำตั้งไฟ พอน้ำตาลละลาย กรอง ตั้งไฟให้เดือดยกลง 4. นำลูกขี้กาต้ม แช่ลงในน้ำเชื่อมจนลูกขี้กาอิ่มตัว นำลูกขี้กาตากแดดจนแห้ง
มะดันแช่อิ่ม (จ. อยุธยา)	มะดัน น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำมะดันคว้านเม็ดออก 2. นำไปลวกในน้ำเดือด สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ เรียงใส่ภาชนะ 3. ผสมน้ำตาลทราย เกลือ และน้ำ ตั้งไฟพอน้ำตาลละลาย กรอง นำตั้งไฟให้เดือดอีกครั้ง เทใส่ในภาชนะมะดัน แช่จนมะดันอิ่มตัว นำมะดันไปตากแดดจนแห้ง

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
มะม่วงแช่อิ่ม (จ. อยุธยา อ่างทอง)	มะม่วงแก้วดิบ น้ำตาลทราย เกลือ หัวน้ำส้ม	1. นำหัวน้ำส้ม ละลาย ลงผสม มะม่วงแก้วดิบ เก็บไว้หนึ่งเดือน 2. แล้วนำมะม่วงมาแช่อิ่มปลอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ล้างน้ำแล้วแช่น้ำเปล่า นำมาลวกน้ำร้อน แล้วลงแช่ในน้ำเชื่อมปรุงรส
ลูกตำลึงแช่อิ่ม (จ. อยุธยา)	ลูกตำลึง น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำลูกตำลึงคว้านเม็ดออก 2. นำไปลวกในน้ำเดือด สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ ใส่ภาชนะ 3. ผสมน้ำตาลทราย เกลือ และน้ำ ตั้งไฟพอน้ำตาลละลาย กรอง นำตั้งไฟให้เดือดอีกครั้ง ยกลงเทใส่ในภาชนะที่ใส่ลูกตำลึง แช่จนลูกตำลึงอิ่มตัว นำลูกตำลึงไปตากแดดจนแห้ง
โดยการใช้ความร้อน		
เครื่องดื่มน้ำว่านหางจระเข้ (จ. สมุทรสงคราม สุพรรณบุรี)	ว่านหางจระเข้ น้ำตาลทราย	1. ปอกว่านหางจระเข้ หั่น ล้างให้สะอาด 2. นำน้ำกับน้ำตาลมาต้มให้เดือด ใส่ว่านหางจระเข้ ยกลงบรรจุขวด ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อ
น้ำตะไคร้ (จ. สิงห์บุรี)	ตะไคร้ น้ำตาล เกลือ	1. ล้างตะไคร้ให้สะอาด นำตะไคร้ไปต้มกับน้ำแล้วกรอง 2. นำน้ำตะไคร้ที่เตรียมไว้มาตั้งไฟ เติมน้ำตาล เกลือ คนให้ละลายกรองอีกครั้ง นำไปบรรจุขวด
น้ำใบบัวบก (จ. สิงห์บุรี)	ใบบัวบก น้ำตาล เกลือ	1. ใบบัวบกล้างให้สะอาดตัดเป็นท่อน นำไปต้ม แล้วกรองเอาแต่น้ำ 2. นำน้ำใบบัวบกที่เตรียมไว้ตั้งไฟผสมน้ำตาล เกลือ ยกลงกรอง นำขึ้นตั้งไฟอีกครั้งบรรจุขวด

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
น้ำเสาวรส (จ. สิงห์บุรี)	ผลเสาวรส น้ำตาล เกลือ	1. นำผลเสาวรสที่สุกมาปั่นให้ ละเอียด และแยกกากและน้ำ ด้วยเครื่องบีบน้ำผลไม้ 2. นำน้ำเสาวรสที่เตรียมไว้ตั้งไฟผสมน้ำตาล เกลือ ยกลงกรอง นำขึ้นตั้งไฟอีกครั้งบรรจุขวด
น้ำอัญชัน (จ. สิงห์บุรี)	อัญชัน มะนาว น้ำตาล เกลือ	1. นำดอกอัญชันล้างให้สะอาด 2. ต้มดอกอัญชันกับน้ำ น้ำตาล ให้เป็นสีฟ้า เติมเกลือ น้ำมะนาว ให้น้ำมีสีเข้มขึ้น ยกลงกรอง นำขึ้นตั้งไฟอีกครั้งบรรจุขวด
กระจับในน้ำเชื่อม (จ. สุพรรณบุรี)	กระจับ น้ำตาลทราย	1. นำกระจับปอกเปลือก ล้าง ต้มสุก เคี่ยวน้ำเชื่อม 2. นำกระจับบรรจุในกระป๋อง เติมน้ำเชื่อม ไล่อากาศปิดฝา ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อ
แห้วในน้ำเชื่อม (จ. สุพรรณบุรี)	แห้ว น้ำตาลทราย	1. นำแห้วปอกเปลือก ล้าง ต้มสุก เคี่ยวน้ำเชื่อม 2. นำแห้วบรรจุในกระป๋อง เติมน้ำเชื่อม ไล่อากาศปิดฝา ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อ
ลูกตาลในน้ำเชื่อม (จ. สุพรรณบุรี)	ลูกตาล น้ำตาลทราย	1. นำลูกตาลปอกเปลือก เคี่ยวน้ำเชื่อม 2. นำลูกตาลบรรจุในกระป๋อง เติมน้ำเชื่อม ไล่อากาศปิดฝา ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อ

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ปลาร้าสับบรรจุกระป๋อง (จ. อยุธยา)	ปลาร้าสับ ปลาช่อนย่าง พริกสดคั่ว หอมแดง ตะไคร้ กระชาย น้ำส้มมะขาม ใบมะกรูด	1. นำปลาร้าสับ ปลาช่อนสดย่าง พริกสดคั่ว หอมแดง ตะไคร้ กระชาย หั่นละเอียด เคล้ารวมกันนำไปบด 2. นำส่วนผสมข้อ 1 ผัดให้สุก ปรุงรสด้วยน้ำส้มมะขาม ใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย บรรจุกระป๋อง ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อ
โดยการทำแห้ง		
กล้วยตาก (จ. นนทบุรี อยุธยา อ่างทอง)	กล้วยน้ำว้า เกลือ	1. กล้วยน้ำว้าบ่มให้สุกปอกเปลือก นำไปตากแดด 2. นำกล้วยมาทำให้แบน แล้วตากแดดต่อจนเหลือง บรรจุใส่ภาชนะ ปิดฉลาก
กล้วยม้วนแดดเดียว (จ. นนทบุรี อยุธยา อ่างทอง)	กล้วยน้ำว้าสุก เกลือ	1. นำกล้วยมาปอกเปลือก แล้วผ่าซีกเป็นสองส่วน นำมาวางคู่กันทับให้แบนด้วยอุปกรณ์การทับ แล้วนำมาเกลี่ยให้ได้ขนาด นำไปวางบนถาด เกลี่ยให้ได้รูป นำไปเข้าเตาอบ 2. พอเหลือง นำออกมาพักไว้ นำออกจากถาดนำมาอบในตะแกรง เก็บได้
ข้าวเกรียบงา (จ. สิงห์บุรี)	ข้าวเหนียว งาดำ มะพร้าว น้ำตาล มะพร้าว เกลือ	1. นำข้าวเหนียวไปโม่ ไม่ทับน้ำ 2. ใส่น้ำตาลมะพร้าวลงในแป้งโม่นวดให้เข้ากัน ใส่มะพร้าวขูด งา เกลือ คนให้เข้ากัน 3. นำแป้งไปละเลงเป็นแผ่นกลมในถาด ทิ้งไว้ให้แห้ง นำไปตากแดด จนแห้ง

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ทองม้วนปลาช่อน (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี)	ปลาช่อน แป้งสาลี กะทิ กระเทียม ผักชี น้ำตาลทราย งาขาว - งาดำ พริกไทย	1. นำปลาช่อนไปต้มจนสุก แกะเอาแต่เนื้อแล้วยี กระเทียม พริกไทยโขลกละเอียด 2. ผสมแป้งสาลี น้ำตาลทราย กะทิให้เข้ากัน ใส่กระเทียม พริกไทยโขลก เนื้อปลาช่อนยี งาเคล้าให้เข้ากันจนทั่ว ใส่ผักชี 3. นำพิมพ์ขนมทาน้ำมัน แล้วผิงไฟให้ร้อน ตักขนมใส่บนพิมพ์ ปิ้งให้เหลือง นำออกจากพิมพ์แล้วม้วนเป็นกรวย
ทองกรวยปลาช่อน (จ. สิงห์บุรี)	ปลาช่อน แป้งสาลี กะทิ กระเทียม ผักชี น้ำตาลทราย งาขาว - งาดำ พริกไทย ไส้สับปะรด สับปะรด น้ำตาลทราย	1. นำปลาช่อนไปต้มจนสุก แกะเอาแต่เนื้อแล้วยี กระเทียม พริกไทยโขลก 2. ผสมแป้งสาลี น้ำตาลทราย กะทิให้เข้ากัน ใส่กระเทียม พริกไทยโขลก เนื้อปลาช่อนยี งาเคล้าให้เข้ากันจนทั่ว ใส่ผักชี 3. พิมพ์ขนมทาน้ำมัน ผิงไฟให้ร้อน ตักขนมใส่พิมพ์ ปิ้งให้เหลือง นำออกจากพิมพ์ ม้วนเป็นกรวย 4. นำสับปะรดกับน้ำตาลทรายใส่ลงกระทะตั้งไฟกวนจนแห้งเหนียว ปั้นเป็นก้อนกลม นำใส่ในกรวยทองม้วน

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ทองม้วนสมุนไพร (จ. ลพบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งสาลี กะทิ งา ข่า ตะไคร้ น้ำตาลทราย	1. ซอยข่า ตะไคร้ให้ละเอียด 2. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งสาลี น้ำตาลทราย กะทิ ให้เข้ากัน ใส่งา ข่า ตะไคร้ เคล้าจนเข้ากัน 3. นำพิมพ์ขนมทาน้ำมัน แล้วผิงไฟให้ร้อน ตักขนมใส่บนพิมพ์ ปิ้งให้เหลือง นำออกจากพิมพ์แล้วม้วน
ปลาช่อนแดดเดียว (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี อยุธยา อ่างทอง สุพรรณบุรี)	ปลาช่อน น้ำปลา	1. ล้างปลาให้สะอาด ผ่าหลังเอากระดูกออก 2. นำปลามาเคล้ากับน้ำปลาสักพัก นำไปตากแดด
ปลาทูแดดเดียว (จ. สมุทรสงคราม)	ปลาทู น้ำปลา น้ำตาล	1. นำปลาทูมาแล่ให้ลำตัวแบะออก เอาก้างออก 2. ผสมน้ำปลา น้ำตาลให้เข้ากัน นำปลาทูลงเคล้าให้ทั่ว นำไปตากแดด
ปลาสร้อยตากแห้ง (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี อยุธยา อ่างทอง สุพรรณบุรี)	ปลาสร้อย เกลือ	1. นำปลาสร้อยล้างให้สะอาด นำปลาลงแช่ในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปตากแดด

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ปลาช่อนเค็ม (จ. สิงห์บุรี ลพบุรี อยุธยา อ่างทอง สุพรรณบุรี)	ปลาช่อน เกลือ	1. ล้างปลาช่อน นำมาแล่แช่ในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปตากแดด
ปลาสลิดเค็ม (จ. สุพรรณบุรี อยุธยา)	ปลาสลิด เกลือ	1. ล้างปลาสลิด นำปลามาแช่ในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปตากแดด
ปลาจวดเค็ม (จ. สมุทรสงคราม)	ปลาจวด เกลือ	1. ล้างปลาจวด นำปลามาแช่ในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปตากแดด
ปลาริวกิวเค็ม (จ. สมุทรสงคราม)	ปลาริวกิว เกลือ	1. ล้างปลาริวกิวให้สะอาด แล่เป็นชิ้นบาง 2. ผสมเกลือกับน้ำให้เข้ากัน นำปลาริวกิวลงแช่สักพัก ผึ่งแดดให้แห้ง
ปลาเนื้ออ่อนรมควัน (จ. อยุธยา สิงห์บุรี)	ปลาเนื้ออ่อน เกลือ	1. ล้างปลาเนื้ออ่อนให้สะอาด 2. ผสมเกลือกับน้ำ นำปลาแช่ในน้ำเกลือสักพัก ผึ่งแดด นำไปรมควันจนแห้ง
ลอดช่องกึ่งสำเร็จรูป (จ. สมุทรสงคราม)	แป้งมันสำปะหลัง ใบเตย	1. นำแป้งมันมานวดกับน้ำร้อน ใส่น้ำใบเตย นวดจนเนียน 2. นำมานวดด้วยเครื่องบดเส้น ผึ่งให้แห้งบรรจุ

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
หมูทุบ (จ. อ่างทอง)	หมู น้ำปลา เกลือ น้ำตาล	1. เนื้อหมูทำความสะอาดหั่นเป็นชิ้นหมักด้วยน้ำปลา น้ำตาล เกลือ นำตากให้แห้ง 2. นำมาย่างบนเตาถ่านแล้วทุบ บรรจุ
โดยการทอด		
กล้วยทิพย์รส (จ. อยุธยา)	กล้วยน้ำว้า น้ำตาลปี๊บ / น้ำตาลทราย น้ำพริกเผา ถั่วลิสง งา กุ้งแห้ง	1. กล้วยน้ำว้าฝาน หั่นเป็นเส้นนำไปทอดพอเหลืองตักขึ้น 2. เคี่ยวน้ำตาล น้ำพริกเผา เกลือ พอเหนียว นำกล้วยที่ทอดลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยถั่วลิสง งา กุ้งแห้งป่น เคล้าให้เข้ากัน พอเย็นบรรจุถุง
กล้วยปรุงรส (จ. อ่างทอง)	กล้วยหอม เกลือ	1. ปอกเปลือกกล้วยหอม ฝานเป็นแผ่นบาง ๆ 2. นำกล้วยไปทอดในน้ำมันที่เตรียมไว้ จนเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน นำมาบรรจุถุง
กล้วยกรอบหวาน (จ. สมุทรสงคราม)	กล้วยน้ำว้า น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำน้ำตาลทราย น้ำ ใส่ภาชนะตั้งไฟให้เดือด 2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน ปอกเปลือกกล้วย ไสกล้วยลงในน้ำมันขณะร้อน พอเหลืองกรอบตักขึ้น 3. นำกล้วยทอดใส่ลงในน้ำเชื่อมแช่สักพัก ตักกล้วยขึ้นผึ่งให้สะเด็ดน้ำ นำลงทอดอีกครั้ง แล้วตักขึ้น

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
กุ้งกรอบ (จ. สมุทรสงคราม)	กุ้งแชบ๊วย น้ำส้มสายชู น้ำตาล พริกป่น หอมแดง	1. นำกุ้งมาตัดหัวและหางออก ล้างให้สะอาด เรียงใส่ตะแกรงตากแดดจนแห้ง 2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กุ้งลงทอด จนกรอบ ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน 3. ผสมน้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู และน้ำ ตั้งไฟเคี่ยว พอเดือดใส่พริกป่น คนให้เข้ากัน นำกุ้งทอดใส่ เคล้าจนแห้ง ใส่ภาชนะ
ข้าวตังทานตะวัน (จ. ลพบุรี)	ข้าวตัง (ข้าวหอมมะลิ แป้งมัน) น้ำพริกเผา เมล็ดทานตะวัน	1. นำข้าวตังมาทอด พอสุกตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน 2. นำข้าวตังมาทาน้ำพริกเผา โรยด้วยเมล็ดทานตะวัน อบให้แห้ง
ข้าวตังหน้าปลาหยอง (จ. สิงห์บุรี)	ข้าวตัง (ข้าวหอมมะลิ แป้งมัน) ปลาหยอง น้ำพริกเผา	1. นำข้าวตังมาทอด พอสุกตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน 2. นำข้าวตังมาทาน้ำพริกเผา โรยด้วยปลาหยอง อบให้แห้ง
ข้าวแต๋นน้ำแตงโม (จ. ลพบุรี)	ข้าวเหนียว น้ำแตงโม งาดำ	1. ข้าวเหนียวแช่น้ำ นำมานึ่งจนสุก ปั่นเนื้อแตงโมกรองเอาแต่น้ำ ผสมเกลือ 2. นำข้าวเหนียว น้ำแตงโม งาดำคั่ว เคล้ารวมกัน ใส่พิมพ์นำไปตากแดดให้แห้ง 3. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ นำข้าวเหนียวที่ตากลงทอดจนเหนียง ตักขึ้น
ถั่วทอดสมุนไพร (จ. อยุธยา)	ถั่วลิสง ข่า ตะไคร้ พริกขี้หนูแห้ง กระชาย หอมแดง กระเทียม ใบมะกรูด งา พริกไทย	1. นำถั่วลิสง ข่า ตะไคร้ พริกขี้หนู กระชาย หอมแดงซอย กระเทียม ใบมะกรูด ทอดพักไว้ 2. ตั้งกระทะนำส่วนผสมทุกอย่างเคล้าให้เข้ากัน ใส่งา ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ปลากรอบ (จ. สมุทรสงคราม)	ปลาไส้ตัน น้ำส้มสายชู น้ำตาล พริกป่น	1. นำปลาไส้ตันล้างให้สะอาด เรียงใส่ตะแกรงตากแดดจนแห้ง 2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน ใส่ปลาไส้ตันตากแห้งลงทอดจนกรอบ ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน 3. ผสมน้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู และน้ำ ตั้งไฟเคี่ยว พอเดือดใส่พริกป่น คนให้เข้ากัน นำปลาไส้ตันทอดลงเคล้าจนแห้ง ใส่ภาชนะ
หมูสวรรค์ (จ. อ่างทอง)	เนื้อหมูสันนอก น้ำปลา น้ำตาลทราย เครื่องเทศ เกลือป่น	1. นำเนื้อหมูสันนอกล้าง หั่นเป็นชิ้นหมักด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย เครื่องเทศ เกลือ 2. นำมาตากให้แห้ง แล้วนำทอด
โดยการใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน		
น้ำพริกเผา (จ. นนทบุรี)	พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ปลาย่าง น้ำตาลปี๊บ น้ำส้มมะขาม	1. นำพริกแห้งทอดกรอบ หอมแดง กระเทียมซอย นำมาเจียว ปลาย่างโขลก 2. โขลกพริกแห้งให้ละเอียด ใส่ปลาย่างโขลก หอมแดงเจียว กระเทียมเจียว โขลกให้เข้ากัน 3. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟ ใส่ส่วนผสมข้อ 1 ลงผัด ปรุงรส เคล้าให้เข้ากัน พึ่งให้เย็นเก็บใส่ภาชนะ
น้ำพริกเผาป่า (จ. สมุทรสงคราม)	พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ น้ำตาลมะพร้าว ส้มมะขาม	1. พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม คั่วและบดละเอียด กะปิปิ้งให้หอมพักไว้ 2. เคี่ยวน้ำส้มมะขาม น้ำตาล เกลือ พอเดือดใส่น้ำพริกลงผัดให้แห้ง บรรจุขวด

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
น้ำพริกเผากุ้ง (จ. สมุทรสงคราม)	พริกแห้ง กุ้งแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ น้ำตาลปี๊บ น้ำส้มมะขาม	1. หัวหอม กระเทียม กะปิ เจียวให้เหลือง พริกแห้งนำมาคั่ว กุ้งแห้งโขลกละเอียด แล้วบดส่วนผสมทั้งหมดรวมกัน 2. เคี่ยวน้ำส้มมะขาม น้ำตาล เกลือ จนเดือด ใส่ส่วนผสม (ข้อ 1) ลงไปผัด ผึ่งให้เย็นจึงตักใส่ภาชนะ
น้ำพริกกลางดง (จ. นนทบุรี)	ปลาข้าวสาร หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง น้ำตาลทราย น้ำส้มมะขาม	1. ทอดปลาข้าวสารจนสุก หอมแดง กระเทียมซอยแล้วทอด พริกแห้งทอด 2. โขลกพริกแห้งทอด หอมแดงเจียว กระเทียมเจียว ไม่ต้องละเอียด ใส่ปลาข้าวสารทอด คลุกให้เข้ากัน ละลายเครื่องปรุงรส นำน้ำพริกลงคลุก
น้ำพริกตาแดง (จ. นนทบุรี สิงห์บุรี สมุทรสงคราม)	ปลาช่อนแห้ง พริกชี้ฟ้าแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ	1. นำพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม คั่ว กะปิปิ้งให้หอม 2. ปลาช่อนแห้งมาปิ้งให้กรอบ แกะเอาแต่เนื้อ 3. โขลกส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน ปรุงรส
น้ำพริกนรกกุ้ง (จ. สมุทรสงคราม)	กุ้งสด พริกชี้ฟ้าแห้ง กระเทียม น้ำตาล เกลือ	1. พริก หัวหอม กระเทียม บดละเอียด กุ้งสับนำไปทอด แบ่งเป็น 2 ส่วน 2. เคี่ยวน้ำตาล เกลือ ใส่กุ้ง 1 ส่วน คนให้เข้ากัน ยกลงใส่กุ้งที่เหลือ คนให้ทั่วบรรจุภาชนะปิดสนิท

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
น้ำพริกนรกปลาดุกฟู (จ. สมุทรสงคราม)	ปลาดุก พริกชี้ฟ้าแห้ง พริกขี้หนูแห้ง หอมแดง กระเทียม น้ำตาลมะพร้าว เกลือ	1. พริก หัวหอม กระเทียม บดละเอียด ปลาดุกฟู แบ่งเป็น 2 ส่วน 2. เคี่ยวน้ำตาล เกลือ ใส่ปลา 1 ส่วน คนให้เข้ากัน ยกลงใส่ปลาที่เหลือ คนให้ทั่วบรรจุภาชนะปิดสนิท
น้ำพริกนรกปลาย่าง (จ. สมุทรสงคราม นนทบุรี)	ปลาย่างป่น พริกชี้ฟ้าแห้ง พริกขี้หนูแห้ง หอมแดง กระเทียม	1. พริก หัวหอม กระเทียม บดละเอียด ปลาย่างแบ่งเป็น 2 ส่วน 2. เคี่ยวน้ำตาล เกลือ ใส่ส่วนผสมและปลา 1 ส่วน คนให้เข้ากัน 3. ยกลง ใส่ปลาที่เหลือ คนให้ทั่ว บรรจุภาชนะสะอาด ปิดสนิท
น้ำพริกปลากรอบ (จ. สมุทรสงคราม)	ปลาไส้ตัน พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ส้มมะขาม น้ำตาลมะพร้าว พริกป่น	1. ปลาไส้ตันทอดกรอบ หัวหอมเจียว กระเทียมเจียว พริกแห้งเม็ดใหญ่ทอดกรอบ พักไว้ 2. เคี่ยวน้ำส้มมะขาม น้ำตาลมะพร้าว พอเป็นยางมะตูม ใส่พริกป่น กุ้งทอดกรอบ กระเทียมเจียว เคล้าให้ทั่ว ผึ่งให้แห้ง ใส่พริกแห้งทอดกรอบ หัวหอมเจียว คลุกเคล้าให้เข้ากัน บรรจุภาชนะ
น้ำพริกปลาหยอง (จ. สิงห์บุรี)	ปลาหยอง (ปลาช่อน ซีอิ้วขาว เกลือ) หอมแดง กระเทียม พริกขี้หนู	1. ปลาล้างให้สะอาด นึ่งให้สุก ลอกเอาแต่เนื้อปลา 2. เตรียมน้ำตาลทราย เกลือ ซีอิ้วขาว เทส่วนผสมลงไปในปลา คั่วให้แห้ง จะได้ปลาหยอง 3. เตรียมพริก กระเทียม น้ำตาลทราย เกลือ มะขามเปียก ทอดให้กรอบเหลือง บดพอหยาบ ๆ นำปลาหยองผสมลงไป เคล้าให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมจีน (จ. อยุธยา ลพบุรี)	ข้าวเสาไห้ เกลือ	1. ข้าวแช่น้ำ 2-3 วัน นำมาโม่ 2. นำข้าวโม่ทับน้ำ ให้เหลือแต่แป้ง 3. นำแป้งมานวด และปั้นเป็นก้อนกลม นำไปต้ม 4. นำแป้งที่ต้มไปโขลกให้เหนียว ผสมน้ำ และนวดจนแป้งเหนียว 5. นำแป้งนวดบีบผ่านหน้าแว่น โรยลงกระทะที่น้ำร้อน พอสุกใช้กระชอนตักขึ้น แช่น้ำเย็น นำมาจับเป็นเส้น
น้ำตาลโตนด (จ. สมุทรสงคราม)	ตาลโตนด	1. นำน้ำตาลโตนดมาต้มแล้วกรอง 2. นำน้ำที่กรองใส่กระทะตั้งไฟเคี่ยวจนข้นเหนียว นำขึ้นจากไฟ คนน้ำตาลโตนดเย็น ตักใส่ภาชนะตั้งทิ้งไว้ให้แข็งตัวนำออกจากภาชนะ
น้ำตาลอ้อย (จ. สุพรรณบุรี)	น้ำอ้อย	1. นำน้ำอ้อยตั้งไฟเคี่ยวจนข้น 2. นำขึ้นจากไฟคนจนน้ำตาลน้ำอ้อยเย็น ตักหยอดใส่ภาชนะที่ต้องการ ตั้งทิ้งไว้ให้แข็งตัวนำออกจากภาชนะ
น้ำตาลมะพร้าว (จ. สมุทรสงคราม นนทบุรี)	น้ำตาลสด	1. นำน้ำตาลสดมาเคี่ยวในกระทะจนงวดเป็นสีน้ำตาลยกลง 2. นำน้ำตาลมากระทุ้ง หรือใช้ใบพัดหมุนให้เกิดการแข็งตัวของน้ำตาลสด พอเหลวนำมาหยอดลงภาชนะ ทิ้งไว้จนแข็งตัวจึงเทออก บรรจุใส่ภาชนะ

ตารางผนวกที่ ข2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ประเภทอาหารคาว

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารคาว																
ประเภทแกง																
1. แกงกะทิ																
1.1 แกงเผ็ด	แกงเผ็ดกล้วยดิบไก่	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงเผ็ดกล้วยดิบปลาย่าง	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงเผ็ดกล้วยดิบหมู	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงเผ็ดไก่	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงเผ็ดหมู	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงเผ็ดเนื้อ	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงเผ็ดไก่หน่อไม้	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงเผ็ดบอน	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงเผ็ดใบยอลูกชิ้นปลากราย	✓			✓				✓				✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	แกงเผ็ดปลาสวาย	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงเผ็ดมะระลูกชิ้นปลากราย	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากราย	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงเผ็ดลูกโยนปลาดุก	✓				✓				✓			✓		✓	
	แกงเผ็ดสับนกไก่	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงเผ็ดสับนกปลากราย	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงเผ็ดหมูใบมะขามอ่อน	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงเผ็ดหมูฟักทอง	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงเผ็ดหมูมะเขือพวง	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงเผ็ดหมูมันเทศ	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงเผ็ดปลาดุก	✓			✓				✓				✓		✓	

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1.2 แกงคั่ว	แกงคั่วกระท้อนหมู	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงคั่วกระท้อน	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงคั่วกล้วยดิบหมู	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงคั่วขี้เหล็กหมูย่าง	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงคั่วขี้เหล็กเนื้อย่าง	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงคั่วขี้เหล็กปลาย่าง	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงคั่วขี้เหล็กปลาทู	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงคั่วคูน	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงคั่วตะลิงปลิง	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงคั่วบอน	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงคั่วบุกหมู	✓			✓				✓				✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	แกงคั่วบุกไก่	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงคั่วปลาเทโพใส่ใบมะดัน	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงคั่วปลาเทโพหน่อไม้ดอง	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงคั่วปลาอินทรีย์	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงคั่วปูทะเลกับหน่อไม้	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงคั่วปูม้ากับหัวปลี	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงคั่วปลาช่อนผักบุ้ง	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงคั่วปลาฉลาดแห้งผักบุ้ง	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงคั่วหมูเผือก	✓			✓					✓			✓		✓	
	แกงคั่วไก่เผือก	✓			✓					✓			✓		✓	
	แกงคั่วฟัก	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงคั่วปลาย่างมะระขี้นก	✓			✓					✓			✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	แกงคั่วหมูย่างมะระขี้นก	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงคั่วหมูย่างลูกขี้กา	✓			✓					✓			✓		✓	
	แกงคั่วปลาย่างลูกขี้กา	✓			✓					✓			✓		✓	
	แกงคั่วสับปะรด	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงคั่วไก่หน่อไม้	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงคั่วหมูหน่อไม้	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงคั่วหมูเทโพ	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงคั่วหอยขม	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงคั่วหมูย่างหัวตาล	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงคั่วปลาย่างหัวตาล	✓			✓					✓			✓		✓	
1.3 แกงเขียวหวาน	แกงเขียวหวานไก่	✓			✓				✓				✓		✓	

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	แกงเขียวหวานหมู	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงเขียวหวานเนื้อ	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงเขียวหวานปูม้ายอดผักกูด	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงเขียวหวานปลากราย	✓			✓					✓			✓		✓	
1.4 แกงเลียงกะทิ	แกงเลียงหน่อกะลา	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงเลียงหัวปลี	✓			✓				✓				✓			✓
1.5 แกงมัสมั่น	แกงมัสมั่นหมู	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงมัสมั่นไก่	✓			✓				✓				✓		✓	
	แกงมัสมั่นเนื้อ	✓			✓					✓			✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1.6 แกงคั่วส้ม	แกงคั่วส้มบอน	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงคั่วส้มผักบุ้ง	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงคั่วส้มฟัก	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงคั่วส้มแฟง	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงคั่วส้มมะตาด	✓			✓					✓			✓		✓	
1.7 แกงฉู่ฉี่	แกงฉู่ฉี่ปลาหมอ	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงฉู่ฉี่ปลาดุก	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงฉู่ฉี่ปลาทู	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงฉู่ฉี่หมูมะเขือพวง	✓			✓				✓				✓		✓	
1.8 แกงอ่อม	แกงอ่อมปลาดุกใบยอ	✓			✓				✓				✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
2. แกงไม่ใส่กะทิ																
2.1 แกงส้ม	แกงส้มกระเจี๊ยบ	✓			✓			✓				✓			✓	
	แกงส้มกุ้งผักกะเฉด	✓			✓				✓			✓			✓	
	แกงส้มก้านคูน	✓			✓			✓			✓					✓
	แกงส้มดอกโสน	✓			✓			✓			✓					✓
	แกงส้มบอน	✓			✓				✓		✓				✓	
	แกงส้มปลาช่อนผักกะเฉด	✓			✓				✓		✓				✓	
	แกงส้มปลาริวกิวผักกาดดอง	✓			✓					✓	✓				✓	
	แกงส้มปูไข่ทะเลหน่อไม้ดอง	✓			✓					✓		✓				✓
	แกงส้มปลากดหน่อไม้ดอง	✓			✓					✓	✓					✓
	แกงส้มปลาช่อนมะรุม	✓			✓					✓	✓					✓
	แกงส้มกุ้งมะรุม	✓			✓					✓		✓				✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	แกงส้มสายบัว	✓			✓				✓			✓				✓
	แกงส้มมะละกอใส่กุ้งฝอย	✓			✓					✓		✓			✓	
	แกงส้มหยวกกล้วย	✓			✓					✓	✓					✓
	แกงส้มหัวปลาริวกิว	✓			✓					✓		✓				✓
	แกงส้มกุ้งดอกแค	✓			✓					✓		✓				✓
	แกงส้มกุ้งฟักทอง	✓			✓					✓		✓				✓
2.2 แกงป่า	แกงป่าไก่ยอดมะพร้าว	✓			✓				✓			✓			✓	
	แกงป่าปลาดุก	✓			✓				✓		✓				✓	
	แกงป่าปลากราย	✓			✓				✓		✓				✓	
	แกงป่าปลาหมอยอดมะพร้าว	✓			✓					✓	✓					✓
	แกงป่าปลาอินทรีย์	✓			✓					✓	✓					✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	แกงป่าหมู	✓			✓				✓			✓			✓	
	แกงป่าเนื้อ	✓			✓					✓		✓				✓
2.3 แกงเลียง	แกงเลียงผักปลัง	✓			✓					✓	✓					✓
	แกงเลียงผักรวม	✓			✓				✓		✓				✓	
	แกงเลียงฟักทอง	✓			✓				✓		✓					✓
2.4 แกงบวน	แกงบวน (1)	✓				✓				✓		✓				✓
	แกงบวน (2)	✓				✓				✓		✓				✓
	แกงบวน (3)	✓				✓				✓		✓				✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ประเภทต้ม																
ต้มจืด	ต้มจืดกะหล่ำปลี	✓			✓				✓			✓				✓
	ต้มจืดผักกาดขาว	✓			✓				✓			✓				✓
	ต้มจืดผักหวาน	✓			✓					✓		✓				✓
	ต้มจืดมะระ	✓			✓				✓			✓				✓
	ต้มจืดลูกรอก	✓			✓					✓			✓			✓
	ต้มจืดสับปะรดกระดูกหมู	✓			✓					✓			✓		✓	
	ต้มจืดแฟง	✓			✓				✓				✓			✓
	ต้มจืดหน่อไม้ใส่กระดูกหมู	✓			✓				✓				✓			✓
	ต้มจืดวุ้นเส้น	✓			✓				✓				✓			✓
	ต้มจืดดอกขจร	✓			✓					✓		✓				✓
	ต้มจืดตำลึง	✓			✓					✓		✓				✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ต้มยำ	ต้มยำกุ้ง	✓			✓				✓			✓			✓	
	ต้มยำปลากะพง	✓			✓					✓	✓					✓
	ต้มยำปลาทู	✓			✓				✓		✓				✓	
	ต้มยำปลาช่อน	✓			✓				✓		✓				✓	
	ต้มยำปลาทูใส่มะดัน	✓			✓					✓	✓				✓	
	ต้มยำปูม้า	✓			✓					✓		✓				✓
	ต้มยำสายบัว	✓			✓					✓	✓					✓
	ต้มยำหัวปลี	✓			✓					✓	✓					✓
	ต้มยำไก่	✓			✓				✓			✓				✓
ต้มโคล้ง	ต้มโคล้งปลากรอบ	✓			✓				✓		✓				✓	
	ต้มโคล้งปลาย่าง	✓			✓				✓		✓				✓	

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ต้มโคล้งปลาไหล (ต้มเปรตปลาไหล)	✓			✓					✓	✓					✓
	ต้มโคล้งปูทะเล	✓			✓				✓			✓				✓
	ต้มโคล้งหัวปลา	✓			✓					✓	✓					✓
ต้มส้ม	ต้มส้มปลาทู	✓			✓					✓	✓					✓
	ต้มส้มหยวกกล้วย	✓			✓					✓		✓				✓
	ต้มส้มปลากระบอก	✓			✓					✓	✓					✓
ต้มข่า	ต้มข่าไก่	✓			✓				✓				✓		✓	
	ต้มข่าไก่ใส่แฟง	✓			✓					✓			✓			✓
	ต้มข่าไก่หัวปลี	✓			✓					✓			✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ต้มกะทิ	ต้มกะทิเนื้อเค็ม	✓				✓			✓				✓		✓	
	ต้มกะทิแฟงกับไก่	✓			✓				✓				✓			✓
	ต้มกะทิใบมะขามอ่อน	✓			✓					✓			✓			✓
	ต้มกะทิสายบัวปลาทู	✓			✓				✓				✓		✓	
	ต้มกะทิสายบัวปลาทูใส่มะดัน	✓			✓					✓			✓		✓	
	ต้มกะทิหอยหลอดแห้ง	✓			✓					✓			✓			✓
	ต้มกะทิหัวปลี	✓			✓					✓			✓			✓
ต้มปลาร้า	ต้มปลาร้าหน่อไม้	✓				✓			✓			✓				✓
ต้มเค็ม - ต้มหวาน	กุ้งหวาน	✓				✓			✓				✓			✓
	ต้มหวานหอยแมลงภู่	✓				✓							✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ต้มหวานหอยปากเปิด	✓				✓							✓			✓
	ปลาตะเพียนต้มเค็ม	✓				✓							✓		✓	
	ปลาทูต้มเค็ม	✓				✓							✓		✓	
ประเภทผัด																
ผัดจืด	ผัดขิงตับและไตปลาทู	✓			✓				✓		✓				✓	
	ผัดดอกโสน	✓			✓					✓			✓			✓
	ผัดตำลึง	✓			✓					✓		✓			✓	
	ผัดใบมะกอกกับหมู	✓			✓					✓		✓			✓	
	ผัดปูนาใบตั้งโอ๋	✓			✓					✓		✓			✓	
	ผัดผักบุ้งไทย	✓			✓					✓		✓				✓
	ผัดผักหวาน	✓			✓					✓		✓				✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ผัดฟักทองกับหมู	✓			✓				✓			✓			✓	
	ผัดมะเขือม่วง	✓			✓					✓	✓					✓
	ผัดผักกูด	✓			✓					✓		✓				✓
	ผัดสายบัวกับกุ้ง	✓			✓				✓			✓			✓	
	ผัดหอยหลอดใส่ใบโหระพา	✓			✓				✓			✓				✓
	ผัดดอกขจร	✓			✓					✓		✓				✓
ผัดเผ็ด	ผัดเผ็ดกบ	✓			✓				✓			✓				✓
	ผัดเผ็ดเครื่องแกงปลาช่อน	✓			✓				✓		✓					✓
	ผัดเผ็ดถั่วฝักยาว	✓			✓				✓			✓				✓
	ผัดเผ็ดปลาช่อน	✓			✓				✓		✓					✓
	ผัดเผ็ดปลาชิวทอด	✓			✓				✓			✓				✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ผัดเผ็ดปลาดุกทอด	✓			✓				✓			✓				✓
	ผัดเผ็ดปลาดุก	✓			✓				✓		✓					✓
	ผัดเผ็ดปลาไหล	✓			✓					✓	✓				✓	
	ผัดเผ็ดผักบุ้งกับหมู	✓			✓				✓			✓				✓
	ผัดเผ็ดหน่อไม้ดอง	✓			✓				✓			✓				✓
	ผัดเผ็ดหมูป่า	✓			✓				✓			✓			✓	
	ผัดเผ็ดปลาไส้ตัน	✓			✓				✓			✓				✓
ประเภทยำ พล่า ลาบ																
ยำ	ยำหัวปลีไก่	✓				✓				✓		✓			✓	
	ยำหัวปลีกุ้ง	✓				✓				✓		✓			✓	
	ยำหัวปลีหมู	✓				✓				✓		✓			✓	

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ยำกบ (1)	✓			✓					✓		✓				✓
	ยำกบ (2)	✓			✓					✓		✓				✓
	ยำกบเทียม	✓			✓					✓		✓				✓
	ยำกุ้งสด	✓			✓					✓		✓				✓
	ยำถั่วพู	✓			✓					✓		✓				✓
	ยำใบบัวบก	✓				✓				✓	✓					✓
	ยำใบมะกอก	✓			✓					✓		✓			✓	
	ยำปลากรอบย่าง	✓			✓					✓	✓				✓	
	ยำปลากราย	✓			✓					✓	✓					✓
	ยำปลาเค็ม	✓				✓				✓	✓				✓	
	ยำปลาจ่อม	✓			✓					✓	✓				✓	
	ยำปลาทูนึ่ง	✓			✓					✓	✓					✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ยำปลาทูใส่ถั่วฝักยาว	✓			✓					✓	✓					✓
	ยำปลาสลิด	✓			✓					✓	✓					✓
	ยำปลาหมึก	✓				✓			✓			✓				✓
	ยำมะเขือยาว	✓			✓				✓			✓			✓	
	ยำมะม่วง (1)	✓			✓					✓		✓				✓
	ยำมะม่วง (2)	✓			✓					✓		✓				✓
	ยำส้มโอ	✓			✓					✓		✓				✓
	ยำส้มโอใส่กระทือ	✓			✓					✓		✓			✓	
	ยำหมู	✓			✓				✓			✓				✓
	ยำหอยแครง	✓			✓				✓			✓			✓	
	ยำหอยดอง	✓			✓				✓			✓			✓	
	ยำหูหมู (1)	✓				✓				✓		✓			✓	

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ยำหูหมู (2)	✓				✓				✓		✓			✓	
	ยำเห็ดตับเต่า	✓				✓				✓		✓				✓
	ยำใหญ่	✓				✓				✓		✓			✓	
พล่า	กุ้งเต้น	✓			✓					✓		✓				✓
	กุ้งพล่าปลายำ	✓			✓					✓		✓				✓
	พล่ากุ้ง (1)	✓			✓					✓		✓				✓
	พล่ากุ้ง (2)	✓				✓				✓		✓				✓
	พล่าปลาช่อนเค็ม	✓			✓					✓		✓				✓
ลาบ	ลาบปลาดุก	✓				✓			✓		✓					✓
	ลาบหมู	✓			✓				✓			✓				✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ลาบไก่	✓			✓				✓			✓				✓
ประเภทเบ็ดเตล็ด																
ทอด	ชะอม – ไข่ทอด	✓			✓				✓				✓			✓
	ทอดมันปลากราย (ปลาเห็ดทอด)	✓				✓			✓			✓			✓	
	ทอดมันหน่อกะลา	✓				✓			✓			✓			✓	
	ปลาช่อนเค็มทอด	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาสลาดทอด	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาเนื้ออ่อนทอด	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลารากกล้วยแดดเดียวทอด	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาสลิดทอด	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาทูทอด	✓			✓				✓				✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ปลาส้มฟักทอด	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาหมอนาแช่น้ำปลาทอด	✓			✓					✓			✓		✓	
	ปลาเห็ดทอด	✓				✓				✓			✓			✓
	มะเขือยาวชุบไข่ทอด	✓			✓					✓			✓			✓
	หมูกระจก	✓				✓				✓			✓		✓	
นึ่ง	ห่อหมกปลากราย	✓				✓			✓				✓			✓
	ห่อหมกปลาอินทรีย์	✓				✓			✓				✓			✓
	ห่อหมกปลาสวาย	✓				✓				✓			✓			✓
	ห่อหมกหน่อไม้	✓				✓				✓			✓			✓
	ปลาทูนึ่ง	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาสลาด	✓			✓				✓				✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ปลาไนยนึ่ง	✓			✓				✓				✓			✓
เผา, ปิ้ง, ย่าง	ปลาช่อนเผาเกลือ	✓			✓				✓				✓		✓	
	ปลาดุกย่าง	✓			✓				✓				✓		✓	
	งบกุ้ง	✓				✓				✓			✓			✓
	งบปลาช่อน	✓				✓				✓			✓			✓
	งบปลาร้า	✓				✓				✓			✓			✓
ประเภทเครื่องจิ้ม																
น้ำพริก	น้ำพริกกะปิ	✓			✓				✓		✓				✓	
	น้ำพริกขี้กา	✓			✓				✓		✓				✓	
	น้ำพริกไข่ปูทะเล	✓			✓				✓			✓				✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	น้ำพริกแดง	✓			✓				✓		✓				✓	
	น้ำพริกตาแดง / น้ำพริกโบราณ	✓			✓					✓	✓				✓	
	น้ำพริกปลาทู	✓			✓				✓		✓				✓	
	น้ำพริกปลาย่าง	✓			✓				✓		✓				✓	
	น้ำพริกปลาร้า (1)	✓			✓				✓		✓				✓	
	น้ำพริกปลาร้า (2)	✓			✓				✓		✓				✓	
	น้ำพริกเผา	✓			✓				✓		✓				✓	
	น้ำพริกมะขามอ่อน	✓			✓				✓		✓				✓	
	น้ำพริกมะดัน	✓			✓					✓	✓				✓	
	น้ำพริกมะม่วง	✓			✓					✓	✓					✓
หลน	หลนกะปิ	✓				✓				✓			✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	หลนเต้าเจี้ยว	✓			✓				✓				✓			✓
	หลนปลาเจ่า	✓				✓				✓			✓		✓	
	หลนปลาร้า (1)	✓			✓				✓				✓			✓
	หลนปลาร้า (2)	✓			✓				✓				✓			✓
	หลนปลาร้า (3)	✓			✓				✓				✓			✓
	หลนปลาอินทรีย์	✓			✓					✓			✓			✓
	หลนหอยดอง	✓			✓					✓			✓			✓
	หลนปูเค็ม	✓				✓			✓				✓		✓	
เบ็ดเตล็ด	กะปิคั่ว	✓			✓					✓			✓			✓
	น้ำปลาหวาน	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาร้าทรงเครื่อง	✓				✓			✓				✓		✓	

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ปลาร้าสับ (1)	✓				✓			✓		✓				✓	
	ปลาร้าสับ (2)	✓			✓				✓		✓				✓	
	หอยดองปรุง	✓			✓				✓			✓			✓	
ประเภทอาหารจานเดียว																
ข้าว	ข้าวมันส้มตำ	✓			✓					✓			✓		✓	
	ข้าวผักน้ำพริกกะปิ	✓				✓				✓			✓			✓
ขนมจีน	ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมจีนน้ำยาสายบัว	✓				✓				✓			✓			✓
	ขนมจีนน้ำยา (ต้มเครื่อง)	✓				✓				✓		✓			✓	
	ขนมจีนน้ำยาป่า	✓				✓			✓			✓				✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ขนมจีนน้ำพริก	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมจีนซาวน้ำ	✓				✓				✓			✓			✓
	ขนมจีนน้ำยาปูไข่	✓			✓				✓				✓		✓	
ก๋วยเตี๋ยว	ผัดไทย (1)	✓				✓			✓				✓			✓
	ผัดไทย (2)	✓					✓		✓				✓			✓
	ผัดหมี่กะทิ	✓				✓			✓				✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ประเภทอาหารหวาน

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารหวาน																
ประเภทขนมหวาน																
นึ่ง	ขนมไข่จิ้งหรีด	✓				✓				✓			✓			✓
	ขนมไข่ปลา	✓			✓				✓				✓		✓	
	ขนมเรไร	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมเหนียว	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมกล้วย	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมขุยหนู	✓					✓			✓			✓			✓
	ขนมชั้น	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมดอกโสน	✓					✓			✓			✓			✓
	ขนมดอกดิน			✓			✓			✓			✓		✓	
	ข้าวต้มมัดกล้วย	✓					✓		✓				✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ข้าวต้มมัดเผือก	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมตาล	✓			✓					✓			✓			✓
	ขนมถ้วยตะไล	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมถ้วยฟู	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมน้ำเต้า	✓			✓					✓			✓			✓
	ขนมน้ำดอกไม้	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมฟักทอง	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมมันสำปะหลัง	✓			✓				✓				✓			✓
	ขนมสอดไส้	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมสายบัว	✓			✓					✓			✓			✓
	ขนมสาลี	✓			✓				✓				✓		✓	
	ข้าวเหนียวตัด	✓				✓			✓				✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ข้าวเหนียวมูน	✓				✓			✓				✓			✓
	ข้าวเหนียวมูนหน้าสังขยา	✓			✓				✓				✓			✓
	ข้าวเหนียวมูนหน้ากระฉีก	✓			✓				✓				✓			✓
	ข้าวเหนียวมูนหน้ากุ้ง	✓			✓				✓				✓			✓
	ข้าวเหนียวมูนหน้าปลาแห้ง	✓				✓			✓				✓			✓
	ข้าวเหนียวมูนหน้ากลอย	✓				✓				✓			✓			✓
	สังขยาฟักทอง	✓			✓				✓				✓			✓
	ข้าวเม่าคลุก	✓			✓				✓				✓			✓
กวน	กระยาสารท (1)	✓				✓				✓			✓		✓	
	กระยาสารท (2)	✓				✓				✓			✓		✓	
	กาละแม	✓			✓					✓			✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ขนมเปียกปูนดำ	✓			✓				✓				✓			✓
	ขนมเปียกปูนใบเตย	✓			✓				✓				✓			✓
	ขนมเปียกอ่อน	✓			✓					✓			✓			✓
	ขนมเสน่ห์จันทร์	✓			✓				✓				✓		✓	
	ขนมจ่ามงกุฎ (1)	✓				✓			✓				✓	✓		
	ขนมจ่ามงกุฎ (2)	✓					✓		✓				✓		✓	
	ขนมตะโก้แห้ว	✓			✓				✓				✓			✓
	ขนมตะโก้เผือก	✓			✓				✓				✓			✓
	ขนมทองเอก	✓				✓			✓				✓		✓	
	ขนมผักกาด	✓				✓			✓				✓		✓	
	ขนมอาลัว	✓				✓			✓				✓			✓
	ข้าวเหนียวแก้ว	✓				✓			✓				✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ข้าวเหนียวแดง	✓				✓			✓				✓			✓
	ข้าวตู	✓			✓				✓				✓		✓	
	ถั่วกวน	✓			✓				✓				✓			✓
	เผือกกวน	✓			✓				✓				✓			✓
	มะพร้าวแก้ว	✓			✓				✓				✓			✓
	ลูกชุบ	✓				✓			✓				✓			✓
ต้ม	กล้วยไข่เชื่อม	✓			✓				✓				✓			✓
	กล้วยบวชชี	✓			✓				✓				✓			✓
	ขนมเต้าส่วน	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมเผือกแกงบวด	✓			✓					✓			✓			✓
	ขนมเม็ดขนุน	✓					✓		✓				✓		✓	

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ขนมครองแครง	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมต้มขาว	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมต้มแดง	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมถั่วแปบ	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมทองหยอด	✓				✓			✓				✓		✓	
	ขนมทองหยิบ	✓				✓			✓				✓		✓	
	ขนมบัวลอย	✓			✓				✓				✓			✓
	ขนมปลากริมไข่เต่า	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมฝอยทอง	✓				✓			✓				✓		✓	
	ขนมฟักทองแกงบวด	✓			✓				✓				✓			✓
	ขนมมันแกงบวด	✓			✓				✓				✓			✓
	ขนมลอดช่องน้ำกะทิ	✓				✓			✓				✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ขนมสาคูเปียกข้าวโพด	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมหันตรา	✓				✓			✓				✓	✓		
	ขนมหูช้าง	✓			✓					✓			✓			✓
	ข้าวต้มคลุกมะพร้าว	✓				✓			✓				✓			✓
	ข้าวตอกน้ำกะทิ	✓				✓				✓			✓			✓
	ถั่วดำแกงบวช	✓			✓				✓				✓			✓
	จาวตาลเชื่อม	✓			✓					✓			✓			✓
	มันเทศเชื่อม	✓			✓				✓				✓			✓
	มันสำปะหลังเชื่อม	✓			✓				✓				✓			✓
	สาเกเชื่อม	✓			✓					✓			✓			✓
	ข้าวต้มลูกโยน	✓				✓				✓			✓		✓	

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ทอด	กล้วยแขก	✓				✓			✓				✓			✓
	กล้วยข้าวเม่าทอด	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมไข่หงส์	✓					✓		✓				✓			✓
	ขนมกง	✓				✓			✓				✓		✓	
	ขนมดอกจอก	✓				✓			✓				✓		✓	
	ขนมทอง	✓				✓			✓				✓		✓	
	ขนมนางเล็ด	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมวง	✓			✓				✓				✓		✓	
	ขนมสามเกลอ	✓				✓			✓				✓		✓	
	ข้าวเหนียวแดงทอด	✓				✓				✓			✓			✓
	มันทอด	✓				✓			✓				✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อบ ปิ้ง ย่าง จี่	ขนมเกสรลำเจียก	✓				✓			✓				✓	✓		
	ขนมกลีบลำดวน	✓				✓			✓				✓		✓	
	ขนมครก	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมจาก	✓			✓				✓				✓			✓
	ขนมทองม้วนสด	✓			✓				✓				✓		✓	
	ขนมบ้าบิ่น (1)	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมบ้าบิ่น (2)	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมปิ้ง	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมลูกเต๋า	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมหม้อแกงเผือก	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมหม้อแกงถั่ว	✓				✓			✓				✓			✓
	ขนมหม้อแกงไข่ขาว	✓			✓				✓				✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข4 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ประเภทอาหารว่าง

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารว่าง																
นึ่ง	ข้าวเกรียบปากหม้อ	✓				✓			✓				✓			✓
	สาคูไส้ไก่	✓					✓		✓				✓			✓
	สาคูไส้หมู	✓					✓		✓				✓			✓
	ช่อม่วงไส้หวาน	✓					✓		✓				✓		✓	
	ช่อม่วงไส้เค็ม	✓					✓		✓				✓		✓	
เบ็ดเตล็ด	กระทงทอง	✓				✓			✓				✓			✓
	ข้าวแช่ (1)	✓					✓		✓				✓		✓	
	ข้าวแช่ (2)	✓					✓		✓				✓		✓	
	เมี่ยงคำ	✓			✓				✓		✓					✓
	หมี่กรอบ (1)	✓				✓			✓				✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข4 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	หมี่กรอบ (2)	✓				✓			✓				✓			✓
	ม้าฮ้อ	✓				✓				✓		✓				✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข5 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารถนอมและแปรรูป																
โดยการใช้เกลือ	เต้าเจี๊ยว		✓			✓			✓				✓	✓		
	ไข่เค็ม	✓				✓			✓				✓		✓	
	กะปิ (1)	✓			✓				✓				✓		✓	
	กะปิ (2)	✓			✓				✓				✓		✓	
	น้ำปลา	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาร้าข้าวคั่ว	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาเจ่า (1)	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาเจ่า (2)	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาเจ่า (3)	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาจ่อม	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาร้า	✓			✓				✓				✓		✓	

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข5 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ปลาร้าปลาช่อน	✓			✓				✓				✓		✓	
	ปลาส้มฟัก (1)	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาส้มฟัก (2)	✓			✓				✓				✓			✓
	ปูเค็ม	✓			✓				✓				✓			✓
	มะม่วงดอง	✓			✓			✓					✓	✓		
	หอยแครงดอง	✓			✓				✓				✓			✓
	หอยแมลงภู่ดอง	✓			✓				✓				✓			✓
	สายบัวดอง (1)	✓			✓				✓				✓			✓
	สายบัวดอง (2)	✓			✓				✓				✓			✓
	ดอกโสนดอง	✓			✓				✓				✓			✓
	ผักหนามดอง	✓			✓				✓				✓			✓
	ผักเสี้ยนดอง	✓			✓				✓				✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข5 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	หน่อไม้เปรี้ยว	✓			✓			✓					✓		✓	
โดยการใช้น้ำตาล	พุทธากวน	✓			✓					✓			✓			✓
	สับปะรดกวน	✓			✓				✓				✓			✓
	กล้วยกวน	✓			✓				✓				✓			✓
	มะม่วงกวน	✓			✓					✓			✓			✓
	มะกรูดเชื่อม	✓				✓			✓				✓			✓
	มะเขือเทศแช่อิ่ม			✓		✓				✓			✓			✓
	มะขามแก้ว 4 รส			✓		✓				✓			✓			✓
	มะดันหยี	✓			✓					✓			✓		✓	
	มะละกอหยี	✓			✓				✓				✓		✓	
	ลูกขี้กาแช่อิ่ม	✓				✓				✓			✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข5 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	มะดันแช่อิ่ม	✓				✓			✓				✓		✓	
	ลูกตำลึงแช่อิ่ม	✓				✓				✓			✓		✓	
	มะม่วงแช่อิ่ม		✓		✓					✓			✓		✓	
โดยการใช้ความร้อน	เครื่องดื่มน้ำว่านหางจระเข้	✓			✓			✓					✓	✓		
	น้ำตะไคร้	✓			✓				✓				✓		✓	
	น้ำใบบัวบก		✓		✓				✓				✓		✓	
	น้ำเสาวรส		✓		✓				✓				✓		✓	
	น้ำอัญชัน		✓		✓				✓				✓		✓	
	กระจับในน้ำเชื่อม	✓			✓			✓					✓	✓		
	แห้วในน้ำเชื่อม	✓			✓			✓					✓	✓		
	ลูกตาลในน้ำเชื่อม	✓			✓					✓			✓	✓		

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ปลาร้าสับบรรจุกระป๋อง		✓		✓				✓		✓			✓		
โดยการทำแห้ง	กล้วยตาก		✓		✓			✓					✓	✓		
	กล้วยม้วนแคดเดียว		✓		✓			✓					✓	✓		
	ปลาสร้อยตากแห้ง	✓			✓				✓				✓			✓
	ข้าวเกรียบงา	✓				✓			✓				✓			✓
	ทองกรวยปลาช่อน	✓				✓		✓					✓	✓		
	ทองม้วนปลาช่อน	✓				✓		✓					✓			✓
	ทองม้วนสมุนไพร	✓				✓			✓				✓			✓
	ปลาช่อนแคดเดียว	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาทูแคดเดียว	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาช่อนเค็ม	✓			✓				✓				✓			✓

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข5 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ปลาสลิดเค็ม	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาจวดเค็ม	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาริวกิวเค็ม	✓			✓				✓				✓			✓
	ปลาเนื้ออ่อนรมควัน	✓			✓				✓				✓			✓
	ลอดช่องกึ่งสำเร็จรูป	✓			✓				✓				✓		✓	
	หมูทุบ	✓			✓				✓				✓		✓	
โดยการทอด	กล้วยกรอบหวาน		✓			✓			✓				✓	✓		
	กล้วยทิพย์รส		✓		✓				✓				✓	✓		
	กล้วยปรุงรส		✓		✓				✓				✓	✓		
	กุ้งกรอบ	✓				✓			✓				✓			✓
	ข้าวตังทานตะวัน	✓			✓				✓				✓		✓	

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ข้าวตังหน้าปลาหยอง	✓			✓			✓					✓		✓	
	ข้าวแต๋นน้ำแตงโม	✓				✓			✓				✓		✓	
	ถั่วทอดสมุนไพร	✓			✓				✓		✓				✓	
	ปลากรอบ	✓				✓			✓				✓		✓	
	หมูสวรรค์	✓			✓				✓				✓		✓	
โดยการใช้หลายกรรมวิธีร่วมกัน	ขนมจีน	✓					✓		✓				✓		✓	
	น้ำพริกเผา		✓			✓		✓			✓				✓	
	น้ำพริกเผากุ้ง		✓		✓			✓				✓			✓	
	น้ำพริกเผาป่า		✓		✓			✓			✓				✓	
	น้ำพริกกลางดง		✓		✓			✓			✓				✓	

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	น้ำพริกตาแดง		✓			✓		✓			✓				✓	
	น้ำพริกนรกกุ้ง		✓		✓			✓				✓			✓	
	น้ำพริกนรกปลาดุกฟู		✓		✓			✓			✓				✓	
	น้ำพริกนรกปลาย่าง		✓			✓		✓			✓				✓	
	น้ำพริกปลาหยอง		✓			✓		✓			✓				✓	
	น้ำพริกปลากรอบ		✓		✓			✓			✓				✓	
	น้ำตาลโตนด	✓			✓			✓					✓	✓		
	น้ำตาลอ้อย	✓			✓				✓				✓		✓	
	น้ำตาลมะพร้าว	✓			✓			✓					✓	✓		

หมายเหตุ 3 = ระดับศักยภาพสูง, 2 = ระดับศักยภาพปานกลาง, 1 = ระดับศักยภาพต่ำ

ภาคผนวก ค

ค1 จังหวัด กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร และสถานที่ตั้ง

ค2 รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ของกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร

ตารางผนวกที่ ค1 รายชื่อจังหวัด กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร สถานที่ตั้ง

จังหวัด	อำเภอ	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร	สถานที่ตั้ง
นนทบุรี	บางกรวย	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเขียวขจี	23/1 ม.6 ต.บางขุนกอง
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรตำบลศาลากลาง	40/311 ม.4 ต.ศาลากลาง
	ปากเกร็ด	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรคลองพระอุดม	13 ม.3 ต.คลองพระอุดม
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรอ้อมเกร็ด	26/1 ม.6 ต.อ้อมเกร็ด
	บางบัวทอง	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบางคูรัดพัฒนา	ม.6 ต.บางคูรัง
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรคลองเจ็กเล็ก	12 ม.8 ต.บางบัวทอง
พระนครศรีอยุธยา	บางซ้าย	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรแก้วฟ้าวิไล	28 ม.1 ต.แก้วฟ้า
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรดอนตาขวัญ	58/1 ม.8 ต.เทพมงคล
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรหนองคตพัฒนา	23/1 ม.3 ต.วังพัฒนา
	บ้านแพรก	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรคลองน้อย	16 ม.2 ต.คลองน้อย
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเกษตรพัฒนา	100 ม.4 ต.บ้านแพรก
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรสามัคคี	186 ม.6 ต.สำพะเนียง
	นครหลวง	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบางพระครู	ม.3 ต.บางพระครู
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรปากจั่น	ม.3 ต.ปากจั่น
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรแม่ลา	ม.6 ต.แม่ลา
	บางบาล	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรไทรน้อย	48 ม.7 ต.ไทรน้อย

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

จังหวัด	อำเภอ	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร	สถานที่ตั้ง
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านกุ่ม	ม.7 ต.บ้านกุ่ม
	บัวหลวง	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรสิงหนาท	51 ม.5 ต.สิงหานาท
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรทุ่งรวงทอง	16 ม.4 ต.ลาดบัวหลวง
	เสนา	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรตำบลเจ้าเจ็ด	6 ม.6 ต.เจ้าเจ็ด
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรสาลีร่วมใจ	49 ม.1 ต.บ้านแถว
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านแพนพัฒนา	26 ม.5 ต.บ้านแพน
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านหลวง	82 ม.1 ต.บ้านหลวง
	ท่าเรือ	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรศาลาลอย	47 ม.7 ต.ศาลาลอย
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรท่าหลวง	237/4 ม. ต.ท่าหลวง
	บางปะอิน	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเกาะเกิด	5 ม.6 ต.เกาะเกิด
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านกรด	26/1 ม.11 ต.บ้านกรด
ลพบุรี	บ้านหมี่	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบางกะพี้	ม.1 ต.บางกะพี้
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรมหาสอน	32 ม.5 ต.มหาสอน
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรหนองทรายขาว	115 ม.6 ต.หนองทรายขาว
	ท่าวุ้น	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบางคู้	41 ม.13 ต.บางคู้
	โคกสำโรง	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรวังจั่น	11 ม.5 ต.วังจั่น

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

จังหวัด	อำเภอ	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร	สถานที่ตั้ง
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรถลุงเหล็ก	71 ม.3 ต.ถลุงเหล็ก
	พัฒนานิคม	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรน้ำพระทัย	ม.5 ต.หนองบัว
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรชอบน้อย	20 ม.2 ต.ชอบน้อย
	หนองม่วง	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรชอบสมบูรณ์	76 ม.4 ต.ชอบสมบูรณ์
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรโคกขาม	70/2 ม.3 ต.บ่อทอง
	เมืองลพบุรี	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรโพธิ์เก้าต้น	38/1 ม.4 ต.โพธิ์เก้าต้น
สมุทรสงคราม	เมืองสมุทรสงคราม	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรดาหลา	54 ม.3 ต.ท้ายหาด
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบางจะเกร็ง	36/1 ม.3 ต.บางจะเกร็ง
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรร่วมสามัคคี	7 ม.6 ต.แหลมใหญ่
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรชุมชนเอกชัย	55/8 ต.แม่กลอง
	บางคนที	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบางนกแขวกร่วมใจ	17/2 ม.5 ต.บางนกแขวก
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบางยี่รงค์พัฒนา	19 ม.4 ต.บางยี่รงค์
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรปรกราษฎร์รังสฤษฎ์	14 ม.1 ต.โรงหีบ
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรกระดังงาสามัคคี	159/8 ม.6 ต.กระดังงา
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรจอมปลวกพัฒนา	54 ม.4 ต.จอมปลวก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

จังหวัด	อำเภอ	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร	สถานที่ตั้ง
สิงห์บุรี	อินทร์บุรี	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรวัดระนาม	135 ม.6 ต.ชีน้ำร้าย
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรทองเอน	73 ม.4 ต.ทองเอน
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรโคกขามสามัคคี	17 ม.3 ต.ท่างาม
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรหนองสุ่มสามัคคี	13/2 ม.8 ต.ห้วยชัน
	พรหมบุรี	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรหัวป่า	39 ม.3 ต.หัวป่า
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านแป้ง หมู่ 3	186 ม.3 ต.บ้านแป้ง
สุพรรณบุรี	เมืองสุพรรณบุรี	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบางกุ้ง	40 ม.3 ต.บางกุ้ง
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรรั้วใหญ่	166/13 ต.รั้วใหญ่
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรดอนไร่	157 ม.3 ต.บ้านโพธิ์
	หนองหญ้าไซ	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านสามัคคี	103 ม.12 ต.หนองโพธิ์
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรท่องหมองแก้	353/1 ม.8 ต.ทัพหลวง
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรโป่งกระมั่ง	296/1 ม.5 ต.แจงงาม
	อู่ทอง	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรอู่ทองสมุนไพร	806 ม.1 ต.อู่ทอง
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรตำบลเจดีย์	35 ม.7 ต.เจดีย์
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านโข้ง	58 ม.4 ต.บ้านโข้ง
	บางปลาม้า	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรวัดโบสถ์	ม.6 ต.มะขามล้ม

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

จังหวัด	อำเภอ	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร	สถานที่ตั้ง
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรวังน้ำเย็น	ม.1 ต.วังน้ำเย็น
	ศรีประจันต์	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรนางกวัก	612 ม.3 ต.ศรีประจันต์
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรหนองอ้อ-บึงควง	110 ม.7 ต.วังน้ำซับ
อ่างทอง	เมืองอ่างทอง	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านแห	55 ม.2 ต.บ้านแห
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรจำปาหล่อ	89 ม.7 ต.จำปาหล่อ
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรศาลาแดง	39 ม.7 ต.ศาลาแดง
	วิเศษชัยชาญ	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรตำบลหลักแก้ว	55 ม.2 ต.หลักแก้ว
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรไผ่ดำพัฒนา	39 ม.7 ต.ไผ่ดำพัฒนา
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรดอนข่อย	170/5 ม.3 ต.ไผ่จำศีล
	ไชโย	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรไชโย	ม.3 ชัยฤทธิ์
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรจรเข้ร้อง	191 ม.1 ต.จรเข้ร้อง
	ป่าโมก	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรโรงม้าพัฒนา	13/1 ม.10 ต.โพงเพง
		กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรลาดเค้าพัฒนา	ม.6 ต.นรสิงห์

ตารางผนวกที่ ค2 รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ของกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร

จังหวัด	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร	รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์
นนทบุรี	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเขียวขจี	นางอุษา แก้วทับ
		นางทองศุข มีแจ้ง
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรตำบลศาลากลาง	นางมยุรี คำสะสม
		นางสมจิตร ป้อมขาว
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรคลองพระอุดม	นางบุญศรี กร่างสะอาด
		นางสาวสมใจ พึ่งมา
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรอ้อมเกร็ด	นางบุญสม นุ่มเมือง
		นางสมใจ จีนฉาย
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบางคูรัดพัฒนา	นางสมคิด ไชยนันท์
		นางวรรณา พรมเอี่ยม
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรคลองเจ็กเล็ก	นางสมัย สินสมบูรณ์
		นางเล็ก เอี่ยมอาจ
พระนครศรีอยุธยา	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรแก้วฟ้าวิไล	นางสวง รุ่งฟ้า
		นางละเมียด จิตต์วัฒนาอารีย์
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรดอนตาขวัญ	นางจรรญา ขำพุ่ม
		นางสมหวัง บำรุงวงศ์
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรหนองคตพัฒนา	นางสาลี่ เกตุโชติ
		นางทองสุก ภิญญูไทย
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรคลองน้อย	นางเพยาว์ ต้นบุญเรือน
		นางสวาท ศัยทัศน์
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเกษตรพัฒนา	นางบุญมา พวงดอกรัก
		นางนงเยาว์ ศรีทองสุข
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรสามัคคี	นางอำนวย คำนุกูล
		นางสมปอง ตรัสกุล
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบางพระครู	นางสมพิศ เหล็กไหล
		นางมะลิ ศรีคร้าม
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรปากจั่น	นางประณีต เสงี่ยมเฉย
		นางสมคิด ภัยขยาด

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

จังหวัด	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร	รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรแม่ลา	นางสาวลำพวญ ทองนพ
		นางสวาท อาสนะ
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรไทรน้อย	นางลำปาง อุดมรัตน์
		นางมณี กตเวที
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านกุ่ม	นางชะลอ สังข์ขาม
		นางเกษตร เลิศลิมชลาลัย
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรสิงหนาท	นางพลอย พวงสวัสดิ์
		นางสาวส่งเสริม กิมไล้
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรทุ่งรวงทอง	นางทวี โห้แพ
		นางนันทา แต่งปราณี
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรตำบลเจ้าเจ็ด	นางก้านตอง กระจ่าง
		นางประดับ เอื้อเฟื้อ
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรสาลีร่วมใจ	นางจำรูญ การพุฒมี
		นางประเมิน ไตรเมธ
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านแพนพัฒนา	นางฉวี ทรงสุภาพ
		นางระเบียบ เมฆกระจ่าง
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านหลวง	นางใบศรี กลีบมาลัย
		นางถวิน พรหมอนุมัติ
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรศาลาลอย	นางประจวบ เกิดจันทร์
		นางอำพัน พุลศิลป์
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรท่าหลวง	นางลำพรวน กลิ่นอังกาบ
		นางสมคิด รื่นสวัสดิ์
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเกาะเกิด	นางวิเชียร พรรณชีพ
		นางบุญปลุก ศุกร์พันธุ์
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านกรด	นางประยงค์ โอริล
		นางอุดร ภาคบัว
ลพบุรี	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบางกะพี่	นางสมาน พานทอง
		นางศรีใคร ช้างน้อย

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

จังหวัด	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร	รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรมหาสอน	นางปราณี พรหมบุตร
		นางมริน ทัพพระราม
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรหนองทรายขาว	นางสาวรัศมี ตันศิริ
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบางคู้	นางสะอิ้ง กุลทอง
		นางระแวง โมสกุล
		นางครอบ ธูปทอง
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรวังจั่น	นางกอแก้ว แสงนวล
		นางบุญแตง สุขเกษม
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรถลุงเหล็ก	นางประดิษฐ์ ศรีทรงเมือง
		นางบุญส่ง บุญนำพา
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรน้ำพระทัย	นางประเทือง ชะเอมจันทร์
		นางไอรีน ทาทอง
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรชอบน้อย	นางวันเพ็ญ เผือกจิตต์
		นางบุญส่ง ตามตระกูล
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรชอบสมบูรณ์	นางอุดม สุขเพราะนา
		นางขวัญ จำเนียรผล
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรโคกขาม	นางสาวประยงค์ โพธิ์เปี่ยม
		นางบุญตา มานะเปรม
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรโพธิ์เก้าต้น	นางสมบูรณ์ วัฒนจันทร์
		นางพะเยาว์ เอี่ยมอ่วม
สมุทรสงคราม	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรดาหลา	นางมยุรี บุญประดิษฐ์
		นางยุพา สุขอุดม
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบางจะเกร็ง	นางภัคพร ชื่นสงวน
		นางวิมลอำพรรณ ถนอมชาติ
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรร่วมสามัคคี	นางเซี้ยม ออกประทุม
		นางสายฝน บุตรเพ็ชร
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรชุมชนเอกชัย	นางศุภกร ชัยจตุภูมิ
		นางบุญกี วิริยะธรรม

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

จังหวัด	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร	รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบางนกแขวกร่วมใจ	นางสาวยุพิน ชะนะ
		นางมณี บุญประสพ
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบางยี่รงค์พัฒนา	นางสว่างศรี สมประสงค์
		นางราตรี ทองใบ
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรปรกราษฎร์รังสฤษฎ์	นางนุชบา สินธุมาศ
		นางสาวสาคร เพ็ญศิริ
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรกระดังงาสามัคคี	นางสาวโสภา เจริญจง
		นางบุญชมา ยมะสมิตร
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรจอมปลวกพัฒนา	นางสมเจตน์ แย้มวจี
		นางสาวประจวบ ว่องวารี
สิงห์บุรี	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรวัดระนาม	นางสาวบุญเชิด จิ๋วรี
		นางส้มลิ้ม สินมา
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรทองเอน	นางมะลิ ปิ่นทอง
		นางจำเรียง เฟื่องฟุ้ง
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรณโคกขามสามัคคี	นางสนิท อยู่ฉ่ำ
		นางพเยาว์ พัดเขตต์
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรหนองสุ่มสามัคคี	นางแสงเดือน นิ่มทอง
		นางสมหวัง ดอกไม้เทศ
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรหัวป่า	นางประทิน ช่างสลัก
		นางส้มเกลี้ยง เอกสุภาพพันธ์
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านแป้ง หมู่ 3	นางเรณู เอี่ยมสมบูร
		นางศรีไพร เถาทอง
สุพรรณบุรี	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบางกุ้ง	นางละเอียด สง่างาม
		นางสวิง ศิริพันธุ์สิน
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรรั้วใหญ่	นางสาวสายฟ้า ชัยวันดี
		นางอนงค์ ภาชีรัตน์
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรดอนไร่	นางมะยม แก้วดี
		นางสมคิด กลิ่นเกตุ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

จังหวัด	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร	รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านสามัคคี	นางสุนัน ภูพัง
		นางทวีป บางศิริ
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรทุ่งหมองแก้	นางทองใบ มาลัยทอง
		นางน้ำพอง สะงาคำ
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรโป่งกระมั่ง	นางแถม สุทนต์
		นางยุพา อู่สุวรรณ
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรอู่ทองสมุนไพร	นางบุญลือ โพธิพันธุ์
		นางเฉลียว สมบูรณ์ดี
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรตำบลเจดีย์	นางพยุง คงจินดา
		นางบุญรอด จันตงฉาย
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านโข้ง	นางปราณี ศรีเหรา
		นางละเอียด บุญทิม
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรวัดโบสถ์	นางสมจิตร พันธุ์ขะวงศ์
		นางหลั่น มุ่งมั่นดี
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรวังน้ำเย็น	นางจำปี ปิ่นวิเศษ
		นางสุนทร อดทนดี
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรนางกวัก	นางสาวจงจิตร มีศิริ
		นางฉลวย กระแจะเจิม
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรหนองอ้อ-บึงควง	นางยุพา ศรีนาค
		นางสุนีย์ โพธิ์ศรี
อ่างทอง	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านแห	นางนงนุช คำคง
		นางถวิล สนธิรอด
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรจำปาหล่อ	นางจำรัส รอดเจริญ
		นางมะลิ ยวนจิณ
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรศาลาแดง	นางกัญญา พันธุ์เสือทอง
		นางทองหยอด ขนิษฐทอง
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรตำบลหลักแก้ว	นางทองสุข คู่เมือง
		นางสังวาล เปื้องทุกข์

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

จังหวัด	/กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร	รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรไผ่ดำพัฒนา	นางพยุง นวลทอง
		นางลัดดา มีมงคล
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรดอนข่อย	นางชุติมา สุขสมจิต
		นางดาราวรรณ วงศาโรจน์
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรไชโย	นางสุดา ทองน้อย
		นางรัตนาวดี อินทถาวร
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรจรเข้ร้อง	นางบุญชู สงค์เคราะห์ธรรม
		นางสาวเรณู แซ่ตั้ง
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรโรงม้าพัฒนา	นางทองเจือ ฉวีวัฒน์
		นางวงษ์ไพบูรณ์ ชัยชนะ
	กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรลาดเค้าพัฒนา	นางทิพย์ ช่วยชู
		นางสังวาล หอมหวน