



วิทยานิพนธ์

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

POTENTIAL OF THAI WISDOM IN THE UPPER
NORTHEASTERN LOCAL FOOD

นางสาวรณิดา อูยมา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2550



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต

ปริญญา

คหกรรมศาสตร์

คหกรรมศาสตร์

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

Potential of Thai Wisdom in the Upper Northeastern Local Food

นามผู้วิจัย นางสาวธนิศา อุยมา

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง, วท.ม.)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, Ph.D.)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรชัย จิวเจริญสกุล, ศศ.ด.)

หัวหน้าภาควิชา

(รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง, วท.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์วินัย อาจคงหาญ, M.A.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 23 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2550

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

Potential of Thai Wisdom in the Upper Northeastern Local Food

โดย

นางสาวรณิศา อูยมา

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสำเร็จแห่งปริญญาเกษตรศาสตรมหาบัณฑิต

พ.ศ. 2550

รณิดา อูยามา 2550: ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน
ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาครุศาสตร ภาควิชาครุศาสตร
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง, วท.ม. 200 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน และศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้าน ด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา ดำเนินการวิจัยโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่น จำนวน 160 คน จากการสุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ เครื่องบันทึกเสียง และกล้องถ่ายรูป จากนั้นนำข้อมูลที่ได้อมาวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติ ในการหาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และใช้มาตราส่วนประมาณค่า

ผลการวิจัย พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนมีจำนวน 317 ชนิด แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ประเภทอาหารคาว (ร้อยละ 76.0) ประเภทอาหารนอมและแปรรูป (ร้อยละ 12.3) และประเภทอาหารหวาน (ร้อยละ 11.7)

จากการศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ พบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทมีศักยภาพในระดับสูง (ร้อยละ 100) ด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูง ได้แก่ ประเภทอาหารคาว (ร้อยละ 92.1) รองลงมาคือ ประเภทอาหารนอมและแปรรูป (ร้อยละ 89.7) และประเภทอาหารหวาน (ร้อยละ 81.1) ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารที่มีศักยภาพในระดับสูง คือ อาหารนอมและแปรรูป (ร้อยละ 69.2) อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารหวาน (ร้อยละ 70.3) และอาหารคาวมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ (ร้อยละ 50.2) ด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารพื้นบ้านมีศักยภาพในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารคาว (ร้อยละ 42.7) ส่วนอาหารหวานและอาหารนอมและแปรรูปมีศักยภาพในระดับต่ำ (ร้อยละ 100, ร้อยละ 84.6) ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูง ได้แก่ อาหารหวาน (ร้อยละ 80.0) รองลงมาคือ อาหารนอมและแปรรูป (ร้อยละ 74.4) และอาหารคาว (ร้อยละ 61.8)


ลายมือชื่อนิธิต

 18 / 5 / 50
ลายมือชื่อประธานกรรมการ

Ranida Ouyma 2007: Potential of Thai Wisdom in the Upper Northeastern Local Food. Master of Home Economics, Major Field: Home Economics, Department of Home Economics. Thesis Advisor: Associate Professor Obcheuy Wongtong, M.S. 200 pages.

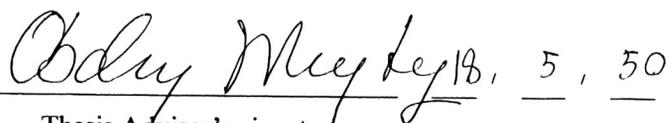
The objectives of this were to study the types of local foods and potential of Thai wisdom in source of raw materials, production process, production in commerce, healthy foods and also to study the transmission of Thai wisdom. Hundred-sixty elderly or local leaders were interviewed by multistage random sampling. Recording and pictures were collected and was analyzed later in terms of statistics, mean, percentage and rating scale.

The research discovered 317 kinds of local foods in the upper Northeastern which could be separated into three groups, which were main dishes (76.0%), preserved and processed foods (12.3%) and desserts (11.7%).

The analysis showed that for the potential of local foods, raw materials of local foods in all three groups were at a high level (100%). Nearly the production process of local foods has high potential for main dishes (92.1%), preserved and processed foods (89.7%) and desserts (81.1%). The production in commerce was at high level for preserved and processed foods (69.2%), a middle level for desserts(70.3%) and a low level for main dishes(50.2%). The health foods with middle potential level were main dishes(42.7%), and for low potential food: desserts (100%) and preserved and processed foods (84.6%). The transmission of transmission of Thai wisdom, there was a high level potential for desserts (80.0%), preserved and processed foods (74.4%) and main dishes (61.8%).



Student's signature



Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง ประธานกรรมการ
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ช่วยเหลือในการวางแผนงานวิจัยในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ตลอดจนการ
ให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์
ดร.ทัศนีย์ ลีมีสุวรรณ กรรมการที่ปรึกษาวิชาเอก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรัชย์ จิวเจริญสกุล
กรรมการที่ปรึกษาวิชารอง และ อาจารย์วราภา มหากาญจนกุล ผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย ที่กรุณา
ให้คำปรึกษาแนะนำและช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ เกษตรอำเภอ และเจ้าหน้าที่สำนักงานเกษตรอำเภอ องค์การบริหาร
ส่วนตำบล พัฒนาชุมชน ผู้นำท้องถิ่น ที่อำนวยความสะดวกและให้ความร่วมมือในการเก็บ
รวบรวมข้อมูล และขอขอบพระคุณ คุณตา คุณยาย คุณลุง คุณป้า คุณน้า และคุณอา
กลุ่มตัวอย่างในจังหวัดต่าง ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และข้อมูลที่เป็นประโยชน์
ต่อการทำวิทยานิพนธ์อย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณลุง ที่คอยให้การช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และ
ขอขอบคุณ จอยและครอบครัว พี่ตึก นุ่น(ศุภรพรรณ) จู มาศ นื่องตั้ม นื่องหมู นื่องอู๋ ที่คอย
ให้การช่วยเหลือ ให้กำลังใจ แนะนำและสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

รณิดา อูยมา

เมษายน 2550

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(2)
สารบัญภาพ	(5)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตการวิจัย	4
คำนิยามศัพท์	4
การตรวจเอกสาร	5
อุปกรณ์และวิธีการ	20
อุปกรณ์	20
วิธีการ	21
ผลและวิจารณ์	26
สรุปและข้อเสนอแนะ	65
สรุป	65
ข้อเสนอแนะ	67
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	68
ภาคผนวก	75
ภาคผนวก ก	76
ภาคผนวก ข	80
ภาคผนวก ค	96
ภาคผนวก ง	192
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	200

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน	27
2	ประเภทจำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน	31
3	จำนวนร้อยละของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน จำแนกแต่ละประเภท	33
4	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย สักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน	40
5	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย สักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน	43
6	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย สักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว	44
7	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย สักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน	45
8	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย สักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	46
9	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย สักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหาร พื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน	48
10	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย สักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหาร พื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว	50
11	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย สักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหาร พื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน	51
12	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย สักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ ของอาหารพื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	52

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
13	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ของอาหารพื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน	54
14	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหาร พื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว	55
15	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหาร พื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน	56
16	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ของอาหารพื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	57
17	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหาร พื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน	60
18	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหาร พื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว	61
19	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหาร พื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน	62
20	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา ของอาหารพื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	63

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
ค1	รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน	97
ค2	ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว	168
ค3	ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน	186
ค4	ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	189
ง1	รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์	193

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แผนที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	6
ภาพผนวกที่		
ก1	แสดงพื้นที่จังหวัดและอำเภอที่ทำการเก็บข้อมูล	77
ก2	แสดงพื้นที่ตำบลที่ทำการเก็บข้อมูล ในจังหวัดขอนแก่น	77
ก3	แสดงพื้นที่ตำบลที่ทำการเก็บข้อมูล ในจังหวัดมหาสารคาม	78
ก4	แสดงพื้นที่ตำบลที่ทำการเก็บข้อมูล ในจังหวัดนครพนม	78
ก5	แสดงพื้นที่ตำบลที่ทำการเก็บข้อมูล ในจังหวัดอุดรธานี	79
ข1	แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน	81
ข2	แบบสัมภาษณ์ ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน	82
ข3	แบบสัมภาษณ์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน	83
ข4	แกงข้าวผัดหวาน	84
ข5	แกงผักอีลอก	84
ข6	แกงไข่ดำ	84
ข7	แกงหอยขม	84
ข8	แกงเห็ด	84
ข9	แกงผัดหวานใส่ไข่มดแดง	84
ข10	แกงกบ	85
ข11	แกงปลาตุก	85
ข12	แกงเปราะ	85
ข13	ต้มเขียด	85
ข14	ต้มยำไก่บ้าน	85

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่	หน้า	
ข15	ต้มอึ่ง	85
ข16	ต้มพวงไข่มุก	86
ข17	อ่อมปลาตุก	86
ข18	อ่อมกบ	86
ข19	อ่อมหวาย	86
ข20	อ่อมหอย	86
ข21	อ่อมนก	86
ข22	อ่อมยอดฟักทอง	87
ข23	เอะหอยขม	87
ข24	ลาบใบหมาน้อย	87
ข25	ลาบหมู	87
ข26	ลาบเลือด	87
ข27	ลาบลิ้นฟ้า	87
ข28	ลาบเห็ด	88
ข29	ก้อยเนื้อ	88
ข30	ก้อยกุ้ง	88
ข31	ซุ๊ปผักตบชวา	88
ข32	ซุ๊ปขนุน	88
ข33	ซุ๊ปหน่อไม้	88
ข34	ตำมะม่วง	89
ข35	ตำข่า	89
ข36	ตำลูกยอ	89
ข37	ตำแตงกวา	89

สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่	หน้า	
ข38	ตำถั่วฝักยาว	89
ข39	ยำไข่ต้ม	89
ข40	หมกไก่	90
ข41	หมกไข่ต้มแดง	90
ข42	หมกฮวก	90
ข43	หมกหน่อไม้	90
ข44	เห็ดนึ่ง	90
ข45	จิ้งหรีดคั่ว	90
ข46	แมลงอินูนคั่ว	91
ข47	แจ่วบอง	91
ข48	แจ่วปู่	91
ข49	ป็นกบ	91
ข50	ป็นปลา	91
ข51	ข้าวปาด	92
ข52	ข้าวจี๋	92
ข53	ขนมหมก	92
ข54	ข้าวต้มหัวหงอก	92
ข55	ข้าวโพดห่อกาบ	92
ข56	ต้มถั่วแดง	92
ข57	ขนมตาล	93
ข58	ขนมฝักบัว	93
ข59	ข้าวโป่ง	93
ข60	หน่อไม้ดอง	94
ข61	ปลาตากแห้ง	94
ข62	กากหมู	94

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่	หน้า
ข63 ปูคอง	94
ข64 ปลาไร่	94
ข65 ปลาส้ม	94
ข66 น้ำผักสะทอน	95
ข67 แจ่วน้ำผักสะทอน	95
ข68 มะพร้าวแก้ว	95
ข69 ก๋วยเตี๋ยว	95
ข70 มะม่วงกวน	95

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

Potential of Thai Wisdom in the Upper Northeastern Local Food

คำนำ

อาหารถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ เนื่องจากอาหารเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีพให้อยู่รอดได้ กล่าวคือ อาหารเป็นสิ่งที่สร้างเสริมพลังงานให้แก่ร่างกายเพื่อนำไปใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต (นฤตม และกล้าณรงค์, 2545) อาหารพื้นบ้านของไทยนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 4 ภาค คือ อาหารพื้นบ้านภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยในแต่ละภาคจะมีเอกลักษณ์แตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่น อาจเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์ สภาพเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม วัฒนธรรม ประเพณี และศาสนา (ยุวดี และ คณະ, 2531) จึงทำให้แหล่งที่มาของวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร และวิธีการปรุงอาหารแตกต่างกัน รวมไปถึงอิทธิพลที่ได้รับมาจากประเทศใกล้เคียง เช่น การได้รับอิทธิพลจากประเทศพม่า จีน และลาว เป็นต้น (ประไพศรี, 2546) ส่งผลให้อาหารพื้นบ้านในแต่ละภาคมีความแตกต่างกัน

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรือภาคอีสาน มีลักษณะภูมิประเทศที่แห้งแล้ง พื้นดินเป็นดินร่วนปนทรายไม่สามารถอุ้มน้ำและเก็บกักน้ำในดินได้ ส่งผลให้ทำการเพาะปลูกยากกว่าภาคอื่น (สุจิตต์, 2543) จึงทำให้คนภาคอีสานต้องแสวงหาพืชผักและสัตว์ที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542ก) ลักษณะอาหารพื้นบ้านของภาคอีสานจะบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก ส่วนวัตถุดิบที่นำมาทำกับข้าวจะได้จากแหล่งธรรมชาติเป็นหลัก และจากการปลูกหรือเลี้ยงไว้บริเวณครัวเรือนหรือตามไร่นา ซึ่งอาหารในภาคอีสานมักมีรสชาติเผ็ด เค็ม และเปรี้ยวไม่มาก (วงสาวท, 2539) และนิยมนำสมุนไพรที่เป็นพืชผักที่มีกลิ่นเฉพาะตัว เช่น ผักหูเสือ ผักแขยง เป็นต้น มาใช้ในการประกอบอาหาร (จารุวรรณ, 2525) โดยวิธีการประกอบอาหารและการปรุงอาหารในภาคอีสานจะมีหลากหลายวิธีการตามการสืบทอดทางภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่น ตัวอย่างการแสดงออกถึงภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวภาคอีสาน ได้แก่ การถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้บริโภคได้ระยะเวลานาน เช่น การทำปลาร้า การทำแหนม ไส้กรอกอีสาน และหม่า เป็นต้น ปัจจุบันประเทศไทยได้มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจ

เป็นอย่างมาก เพื่อเปิดตัวสู่ระบบเศรษฐกิจโลก จึงจำเป็นต้องเพิ่มศักยภาพเพื่อให้สามารถแข่งขันทางเศรษฐกิจกับนานาประเทศได้ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม โดยเปลี่ยนจากการเป็นประเทศเกษตรกรรมมาเป็นอุตสาหกรรมและการบริการ ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป จากเดิมเคยบริโภคอาหารจากแหล่งธรรมชาติก็เปลี่ยนมาเป็นการบริโภคอาหารสำเร็จรูปหรือการซื้อเพื่อมาประกอบอาหารมากขึ้น อีกทั้งอิทธิพลของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบตะวันตกได้แพร่เข้าสู่สังคมไทยมากขึ้น จึงยังส่งผลกระทบให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตการกินอยู่ ไหลไปตามกระแสวัฒนธรรมของสังคมตะวันตก จึงทำให้อาหารพื้นบ้านที่เคยมีมาถูกลืมเลือนหายไป

ผู้วิจัยตระหนักถึงปัญหาดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น และเห็นความสำคัญของการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงประเภทของอาหารพื้นบ้านและวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ศักยภาพภูมิปัญญาด้านแหล่งของวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา อันเป็นข้อมูลสำคัญที่จะเป็นการสนับสนุนให้มีการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคอีสานเป็นการผลิตในเชิงพาณิชย์ ส่งผลให้มีการกระจายรายได้เข้าสู่ชุมชนมากขึ้น ลดอัตราการว่างงานและการย้ายถิ่นฐานเข้าสู่เมืองใหญ่ และเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนหันมาบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคอีสานกันมากขึ้น รวมทั้งยังเป็นแบบแผนในการสืบทอดและอนุรักษ์ไว้ซึ่งภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนให้คงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ความเป็นไทย

วัตถุประสงค์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษารวบรวมข้อมูลประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน และวัตถุประสงค์ที่ใช้การประกอบอาหาร
2. ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ในด้าน
 - 2.1 แหล่งของวัตถุดิบ
 - 2.2 กระบวนการผลิต
 - 2.3 การผลิตในเชิงพาณิชย์
 - 2.4 การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
 - 2.5 การถ่ายทอดภูมิปัญญา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน
2. เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมสนับสนุนการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน
3. เพื่อการสืบทอดและอนุรักษ์ไว้ซึ่งภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน เพื่อคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ความเป็นไทย
4. นำไปสู่การผลิตอาหารพื้นบ้านในเชิงพาณิชย์ที่มีคุณภาพ ก่อให้เกิดการสร้างงานและสร้างรายได้เพิ่มขึ้น

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน โดยทำการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้าน ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง และอาหารถนอมและแปรรูป รวมทั้งยังศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยของอาหารพื้นบ้าน ในด้านแหล่งของวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่น ที่มี ความรู้ ความชำนาญด้านอาหารพื้นบ้าน ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพื้นที่ที่ทำการศึกษา

คำนิยามศัพท์

ศักยภาพ หมายถึง พลังอำนาจ หรือคุณสมบัติที่แฝงอยู่ในสิ่งต่าง ๆ สามารถแสดงออก หรือพัฒนาให้ปรากฏออกมาอย่างเด่นชัดได้ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

ภูมิปัญญา หมายถึง พื้นความรู้ ความสามารถของบุคคล ที่ได้จากการสั่งสม ประสบการณ์จากอดีตจนถึงปัจจุบัน และมีการถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากรุ่นหนึ่งสู่รุ่นหนึ่ง (เอกวิทย์, 2544)

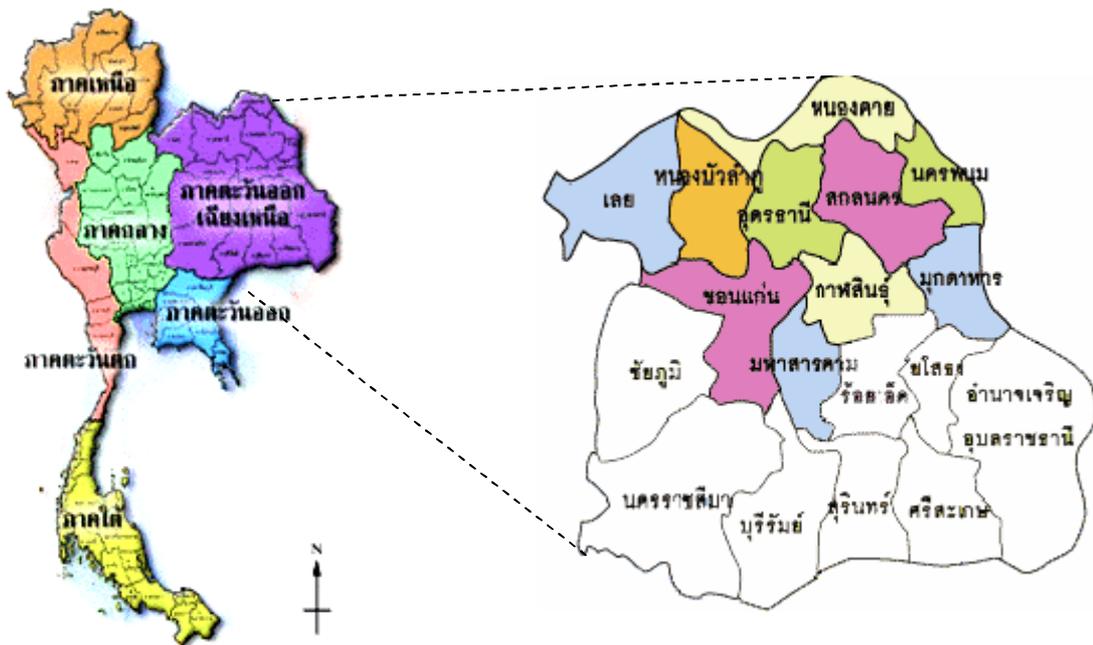
อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ทำมาจากวัตถุดิบทางธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น เป็นอาหารที่ประชาชนส่วนใหญ่ในท้องถิ่นนั้นบริโภคกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นอาหาร เฉพาะถิ่นที่มีลักษณะและเอกลักษณ์เฉพาะที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละท้องถิ่น (เพ็ญนภา และ คณะ, 2544)

การตรวจเอกสาร

สภาพภูมิศาสตร์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ลักษณะภูมิประเทศของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรือ ภาคอีสาน มีพื้นที่ประมาณ 170,226 ตารางกิโลเมตร หรือ 1 ใน 3 ของพื้นที่ทั้งประเทศ มีประชากรประมาณ 18 ล้านคน (ขนิษฐา, 2531) ซึ่งประกอบด้วยจังหวัด 19 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดกาฬสินธุ์ ขอนแก่น นครพนม เลย ร้อยเอ็ด สกลนคร สุรินทร์หนองคาย อุรธานี มุกดาหาร หนองบัวลำภู นครราชสีมา บุรีรัมย์ มหาสารคาม ยโสธร ชัยภูมิ ศรีสะเกษ อำนาจเจริญ และอุบลราชธานี (สุจิตต์, 2543) สภาพทางภูมิศาสตร์ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ “ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนหรือภาคอีสานตอนบน” ตั้งอยู่บนที่ราบแอ่งสกลนคร กล่าวคือ ตั้งอยู่ในบริเวณตอนเหนือของเทือกเขาภูพาน และบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำโขง ซึ่งประกอบด้วยพื้นที่จังหวัดเลย หนองคาย อุรธานี หนองบัวลำภู สกลนคร นครพนม ขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์ และมุกดาหาร ส่วน “ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างหรือภาคอีสานตอนล่าง” มีพื้นที่ 3 ใน 4 ของภาคอีสานทั้งหมด ประกอบด้วยพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ ศรีสะเกษ ยโสธร อุบลราชธานี อำนาจเจริญ ร้อยเอ็ด และชัยภูมิ (สุจิตต์, 2543) แสดงไว้ในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แผนที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ที่มา : วิทย์ (2532)

ลักษณะภูมิประเทศ พื้นที่ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือตั้งอยู่บนพื้นที่ที่เป็นที่ราบสูง มีภูเขาและป่าไม้ล้อมรอบน้อยกว่าภาคเหนือ พื้นดินส่วนใหญ่เป็นดินร่วนปนทรายซึ่งกักเก็บน้ำได้ไม่ดี จึงทำให้สภาพดินแห้งแล้ง เนื่องจากพื้นดินไม่สามารถซับความชุ่มชื้นของน้ำฝนที่ตกลงมาปริมาณมากให้แก่ดินและพืชผลทางการเกษตรได้ จึงกลายเป็นภูมิภาคที่มีความแห้งแล้งขาดแคลนน้ำในการเกษตรและการอุปโภคบริโภค (รัตน, 2525) สภาพภูมิอากาศ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือสามารถแบ่งได้ 3 ฤดู คือ ฤดูฝน ฤดูหนาว และฤดูร้อน ฤดูร้อนในภาคอีสานเป็นฤดูที่รุนแรงมาก โดยจะร้อนแห้งแล้ง พื้นดินจะแตกกระแหง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีวัตถุดิบทางธรรมชาติที่ใช้ประกอบเป็นอาหารเพื่อการบริโภคในแต่ละฤดูแตกต่างกัน โดยเฉพาะฤดูฝนจะมีพืชผักหลากหลายชนิดมากกว่าฤดูร้อน (สวาท, 2529; อภิศักดิ์, 2525)

ความหลากหลายทางธรรมชาติในภาคอีสานนี้ ทำให้มีความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศ ไม้ได้ระดับหนึ่ง คือการที่ภูมิภาคนี้มีป่าเขาและสายน้ำ ที่เกี่ยวพันให้คนในภาคมีแหล่งอาหารอัน ประกอบด้วย พืชผักพื้นบ้าน เช่น เห็ดระโงก เห็ดขบด ผักแขยง ชะมวง และสัตว์ที่มีมากตาม ธรรมชาติ เช่น มดแดง ตั๊กแตน และอื่น ๆ อันเป็นอาหารตามธรรมชาติที่มนุษย์ได้พึ่งพาตลอดมา นอกจากนี้ในบางพื้นที่ทางภาคอีสานที่เป็นพื้นที่ราบนอกทิวเขายังมีลักษณะเป็นบึงใหญ่หลายแห่ง ที่เหมาะแก่การทำเกษตรกรรมได้สะดวก รวมทั้งการเอื้ออำนวยให้มนุษย์เกิดการตั้งถิ่นฐานบริเวณ นี้ด้วย สำหรับพื้นที่อื่นที่ค่อนข้างแห้งแล้ง ในเชิงนิเวศวิทยาปรากฏว่า มีพืชพรรณหลายชนิดที่ สามารถปรับตัวขึ้นได้ในพื้นที่เช่นนั้น ไม่ว่าจะเป็นสัตว์บก สัตว์น้ำ และสัตว์สะเทินบกสะเทินน้ำ หลายชนิดสามารถปรับตัวอยู่ได้กับธรรมชาติที่แตกต่างกันมาก ระหว่างฤดูฝน ฤดูแล้ง ฤดูร้อน ข้าวบางพันธุ์ ปลา และสัตว์บกหลายชนิดขยายพันธุ์และแพร่กระจายอยู่ในพื้นที่เช่นนี้ ทำให้ มนุษย์สามารถยังชีพอยู่ได้ (เอกวิทย์, 2542; สถาบันส่งเสริมการแพทย์แผนไทย, 2547)

ภูมิปัญญา

ภูมิปัญญา (Wisdom) หรือที่เรียกกันว่าภูมิปัญญาชาวบ้าน (Popular wisdom) หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local wisdom) เป็นสิ่งสำคัญที่แสดงถึงวัฒนธรรมของชาวบ้านหรือท้องถิ่นนั้น ๆ สามารถทำให้เข้าใจภาพรวมของวัฒนธรรมของชาติได้ (สามารถ, 2534) ซึ่งภูมิปัญญาเป็นเรื่องระบบคิดเกี่ยวกับสรรพสิ่งทั้งหลายที่อยู่ในโลก และความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับธรรมชาติ และความสัมพันธ์ของมนุษย์กับสิ่งเหนือธรรมชาติ การเกิดสิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้มนุษย์ซึ่งถือว่าเป็นสมาชิกของสังคมมีทัศนคติที่ต่างกัน ทำให้มีรากฐานของภูมิปัญญาที่แตกต่างกันไป โดยทัศนะและระบบคิดของมนุษย์ที่อยู่ในสังคมจะถูกควบคุมหล่อหลอมจากความเชื่อทางศาสนา และความเชื่อในสิ่งที้นอกเหนือธรรมชาติ มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน ถ้าสภาพแวดล้อมเกิดการเปลี่ยนแปลงไป ทัศนะและระบบความคิดของมนุษย์ก็จะเปลี่ยนไป ระบบความคิดนี้เองถือว่าเป็นแกนกลางของวัฒนธรรมของสังคม แต่ละสังคมมีวัฒนธรรมแตกต่างกัน ในสังคมไทยมีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ซึ่งในทุกภูมิภาคของสังคมไทยต่างก็มีวัฒนธรรมท้องถิ่นของตนเอง อย่างไรก็ตาม วัฒนธรรมของคนในท้องถิ่นอีสาน ที่หล่อหลอมจนเกิดภูมิปัญญาท้องถิ่นอีสานนั้นเกิดจากพัฒนาการในการปรับตัววิถีชีวิตของคนไทยลาวที่อยู่ในสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรมร่วมกัน โดยมีแม่น้ำโขงและแม่น้ำสายย่อยหล่อเลี้ยง เนื่องจากวัฒนธรรมอีสานกับวัฒนธรรมลาวมีความสัมพันธ์ในเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ ซึ่งประวัติศาสตร์วิถีชีวิตของคนอีสาน โดยเฉพาะอีสานตอนบนได้รับอิทธิพลของลาว ส่วนอีสานใต้ได้รับอิทธิพลและอารยธรรมของขอมหรือเขมรนั่นเอง จึงทำให้สังคมวัฒนธรรม และภูมิปัญญาอีสานมีความหลากหลาย แต่อย่างไรก็ตามลักษณะทางภูมิศาสตร์ ระบบนิเวศต่าง ๆ เชื้อชาติเผ่าพันธุ์ ล้วนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการหล่อหลอมวิถีชีวิตของคนอีสาน อันถือฤกษ์ก่อให้เกิดการพัฒนาทางภูมิปัญญา (อุทัย, 2540; เอกวิทย์, 2544)

ความหมายของภูมิปัญญา

ภูมิปัญญา ตามความหมายที่แสดงไว้ในราชบัณฑิตยสถาน (2546) นั้น หมายถึง พื้นความรู้ ความสามารถ ซึ่งสอดคล้องกับวรุข และคณะ (2546) กล่าวไว้ว่า มนุษย์สามารถเลือกสภาพแวดล้อม ที่เหมาะสมกับการตั้งหลักแหล่งทำมาหากินนั้น เกิดจากการเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนั้น ๆ พร้อมกับการสร้างสรรค์วัฒนธรรมที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิต กล่าวคือ เป็นการใช้สติปัญญาในการปรับตัวให้เข้ากับสภาวะต่าง ๆ ในพื้นที่ที่กลุ่มชนนั้นตั้งหลักแหล่งถิ่นฐานอยู่ และได้แลกเปลี่ยนสังสรรค์ทางวัฒนธรรมกับกลุ่มชนอื่นจากพื้นที่สิ่งแวดล้อมอื่นที่ได้มีการติดต่อสัมพันธ์กัน นำมาสร้างสรรค์ประโยชน์หรือแก้ไขปัญหาในสิ่งแวดล้อมหรือชุมชนนั้น ๆ ดังนั้น ความรู้ ความสามารถ ความคิด กระบวนการเรียนรู้ ประสบการณ์ ความเชื่อ พิธีกรรม และวิถีชีวิต อันเนื่องจากการปรับตัวที่ได้มีการตั้งสมประสบการณ์เหล่านี้ล้วนเรียกว่า ภูมิปัญญา ซึ่งได้รับการถ่ายทอดเป็นมรดกของกลุ่มชนเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต โดยภูมิปัญญาอาจมาจากประสบการณ์ในพื้นที่ และที่มาจากภายนอก และที่ผลิตใหม่หรือทำซ้ำ ในทำนองเดียวกัน จารุวรรณ (2543) ที่กล่าวไว้ว่า ภูมิปัญญา คือ แบบแผนการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าแสดงถึงความเฉลียวฉลาดของบุคคลและสังคม ซึ่งจะเป็นทรัพยากรบุคคลหรือทรัพยากรความรู้ก็ได้ ทรัพยากรความรู้ที่ถือว่าเป็นภูมิปัญญา ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาชีพ เช่น การคัดเลือกพันธุ์ข้าว พันธุ์สัตว์ การถนอมอาหาร และการทอผ้า ส่วนทรัพยากรบุคคล เช่น การที่ชาวนาประสบความสำเร็จด้านการผลิต ศิลปินพื้นบ้านที่ได้รับความนิยม ช่างทอผ้า ช่างไม้ นอกจากนี้ความรู้ด้านอื่นที่ถือว่าเป็นภูมิปัญญา เช่น จารีตประเพณี ดนตรี ภาษาวรรณกรรม เป็นต้น เช่นเดียวกับประเวศ (2545) ที่กล่าวถึงภูมิปัญญาว่า ภูมิปัญญาเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์และการเรียนรู้มายาวนาน

สามารถ (2534) กล่าวไว้ว่า ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดได้เอง และนำมาใช้ในการแก้ปัญหา เป็นสติปัญญา เป็นทั้งองค์ความรู้ทั้งหมดของชาวบ้าน ที่ชาวบ้านสามารถคิดเอง ทำเอง โดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่แก้ปัญหาการดำเนินชีวิตได้ในท้องถิ่น อีกนัยหนึ่ง เสรี (2544) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาชาวบ้านว่า ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ศาสตร์และศิลป์ของการดำเนินชีวิต ซึ่งผู้คนได้สั่งสมมาช้านาน สืบทอดจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย แล้วถ่ายทอดไปสู่ลูกหลาน จากรุ่นหนึ่งไปอีกรุ่นหนึ่ง โดยภูมิปัญญาที่เป็นศาสตร์ หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในเรื่องการทำมาหากิน การอยู่กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และการอยู่ร่วมกันในสังคม ส่วนภูมิปัญญาชาวบ้านที่เป็นศิลปะ หมายความว่ามีความรู้ที่มีคุณค่าทั้งดีและงามที่ผู้คนได้คิดขึ้นมา ไม่ใช่ใช้เพียงแต่สมองเพียงอย่างเดียว แต่ด้วยอารมณ์ความรู้สึก และจิตวิญญาณ

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน หมายถึง การนำทรัพยากร ทั้งที่เป็นทรัพยากร ความรู้ ทรัพยากรบุคคล หรือทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดขึ้นได้เอง โดยการแสวงหาความรู้ในการ แก้ปัญหา โดยชาวบ้านคิดเอง ทำเอง โดยอาศัยศักยภาพแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในท้องถิ่นได้อย่าง เหมาะสม (นันทสาร, 2541) ส่วน เอกวิทย์ (2544) ได้ให้ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่นว่า เป็น ผลจากการสั่งสมประสบการณ์ของคนและสืบทอดความรู้ความเข้าใจในคุณค่าของสรรพสิ่งใน อาณาบริเวณที่เป็นธรรมชาติ เข้าใจการทำงานของธรรมชาติ ฤดูกาล และคุณภาพที่ดำรงอยู่ลึกๆ ระหว่างชีวิตกับมวลธาตุ

การเกิดภูมิปัญญา

การสั่งสมภูมิปัญญาเป็นกระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาติของมนุษย์ ที่ได้สั่งสมความรู้ และประสบการณ์อันยาวนาน โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติของ มนุษย์ ในการปรับตัวเข้ากับธรรมชาติและการปรับตัวในสังคมมนุษย์ด้วยกัน กระบวนการเรียนรู้ ตามธรรมชาตินี้เป็นศักยภาพอันยิ่งใหญ่ เป็นการก่อเกิดภูมิปัญญา โดยมีกระบวนการที่เกิดจาก การสืบทอด ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมในชุมชนต่าง ๆ แล้วพัฒนา เลือกรองร ปรับปรุง องค์ความรู้เหล่านั้นจน เกิดทักษะ และความชำนาญที่สามารถแก้ปัญหาและพัฒนาชีวิตได้อย่าง เหมาะสมกับยุคสมัย แล้วเกิดภูมิปัญญาที่เป็นองค์ความรู้ใหม่ ที่เหมาะสมและสืบทอดพัฒนาต่อไป อย่างไม่สุดสิ้น (เอกวิทย์, 2544; วรุธ และคณะ, 2546) การเกิดภูมิปัญญาชาวบ้านนั้น เกิดการ เรียนรู้ตามธรรมชาติของชาวบ้าน จนก่อการพัฒนภูมิปัญญา

จากที่กล่าวมาข้างต้นเป็นการมองภาพของภูมิปัญญาในมุมมองเชิงมนุษยศาสตร์ทั้งสิ้น ส่วน ในมุมมองเชิงวิทยาศาสตร์นั้นอาจกล่าวได้ว่า การเกิดภูมิปัญญาเกิดจากกระบวนการวิจัยแบบ พื้นบ้าน กล่าวคือ เป็นการวิจัยแบบลองผิดลองถูกหรือแบบสังเกต จนได้เป็นองค์ความรู้เพื่อใช้ เป็นแนวปฏิบัติในการดำรงชีวิตในสังคมของชุมชนนั้น ๆ ซึ่งองค์ความรู้เหล่านั้นเป็นองค์ความรู้ที่ ได้มาจากการวิจัยแบบภูมิปัญญาพื้นบ้าน โดยอาศัยประสบการณ์ที่สั่งสมและสืบทอดกันรุ่นต่อรุ่น (อุษา, 2545)

การถ่ายทอดภูมิปัญญา

การถ่ายทอดภูมิปัญญา เป็นการถ่ายทอดความรู้ส่งต่อคนรุ่นหลังด้วยวิธีการสาธิต และวิธีการสั่งสอนด้วยการบอกเล่า และการสร้างองค์ความรู้ไว้เป็นลายลักษณ์ ซึ่งโดยทั่วไปวิธีการถ่ายทอดของชาวบ้าน คือการสาธิต และการสอนด้วยวาจา ส่วนในกรณีที่เป็นศิลปะหรือวิทยาการระดับที่มีความซับซ้อนหรือมีความลึกซึ้งก็จะใช้วิธีลายลักษณ์ในรูปของตำรา (เอกวิทย์, 2540) ซึ่งส่วนใหญ่วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านในประเทศไทยนั้น ส่วนใหญ่ใช้วิธีการถ่ายทอดโดยการบอกเล่า หรือการที่ผู้อาวุโสสั่งให้ปฏิบัติตามสืบต่อกันมา หรือผู้รู้ในชุมชนเป็นผู้กำหนด หรือเป็นผู้ดำเนินการทั้งสิ้น ซึ่งการถ่ายทอดส่วนใหญ่ขาดการอธิบายในเชิงเป็นเหตุเป็นผล แต่จะใช้ระบบผู้อาวุโสในการดำเนินการ การเก็บข้อมูลเชิงลายลักษณ์อักษรก็มีน้อย เมื่อเข้าสู่ในช่วงยุคสมัยปัจจุบันข้อมูลบางอย่างขาดหายไป เพราะผู้ถ่ายทอดไม่สามารถจดจำได้ทั้งหมด อีกทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม ทำให้ความหมายบางอย่างไม่สามารถหาเหตุผลมาอธิบายได้ (อุษา, 2545) ส่วนสามารถ (2534) กล่าวถึง การถ่ายทอดภูมิปัญญาว่า ชาวบ้านจะใช้สติปัญญาที่ตนสั่งสมความรู้และประสบการณ์การดำรงชีพถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งทั้งทางตรงและทางอ้อม ด้วยวิธีการที่ต่างกัน ไปขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม โดยอาศัยความเชื่อทางศาสนา ความเชื่อเรื่องผีต่าง ๆ รวมไปถึงความเชื่อต่าง ๆ ของบรรพบุรุษเป็นพื้นฐานในการถ่ายทอดภูมิปัญญา

นอกจากนี้ จารุวรรณ (2543) กล่าวถึง การถ่ายทอดภูมิปัญญาเพื่อสืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่งไว้มีหลายวิธีขึ้นอยู่กับกลุ่มเป้าหมายและเนื้อหาที่ต้องการสื่อสาร สามารถแบ่งได้เป็น 2 วิธีใหญ่ ๆ คือ วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่เด็ก โดยถ่ายทอดผ่านกิจกรรมง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน สนุกสนาน และดึงความสนใจได้ดี เช่น การละเล่น การเล่านิทาน การเล่นปริศนาคำทาย เป็นต้น ซึ่งวิธีการเหล่านี้จะผสมผสานจริยธรรมที่ควรและไม่ควรทำในสังคม อันเป็นการเสริมสร้างนิสัยและบุคลิกภาพที่ดี ส่วนอีกวิธีหนึ่งเป็นวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่ผู้ใหญ่ โดยใช้วิธีบอกเล่าโดยตรงจากผู้อาวุโสหรือผู้ที่มีความรอบรู้ หรือบอกเล่าโดยผ่านพิธีสู่ขวัญ พิธีกรรมทางพุทธศาสนา พิธีกรรมตามขนบธรรมเนียมประเพณี ซึ่งวิธีการจะมีสารประโยชน์ทั้งในด้านการเพิ่มพูนความรู้จากการฟัง การรวมกลุ่มทางสังคมเพื่อทำงานและช่วยเหลือกันและกัน

อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ความหมายของอาหารพื้นบ้าน

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้คำอธิบายความหมายของอาหารพื้นบ้านไว้ว่า อาหาร หมายถึง ของกิน เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ส่วนความหมายของคำว่าพื้นบ้าน หมายถึง เฉพาะถิ่น และในทำนองเดียวกัน คำว่าพื้นเมือง มีความหมายเหมือนกับพื้นบ้าน หมายถึง เฉพาะท้องถิ่น เฉพาะเมือง ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงอาหารพื้นบ้านจึงหมายถึง ของกินที่มีในเฉพาะท้องถิ่น หรือเฉพาะในท้องถิ่นนั้น ซึ่งสิริพันธุ์ และ คณะ (2545) ได้ให้ความหมายของอาหารพื้นบ้านไว้ว่า อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติ หรือเครื่องประกอบอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นมาบริโภค เนื่องจากหาง่าย ราคาถูก โดยมีวิธีการประกอบอาหารและวิธีการบริโภคที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่นนั้น ๆ

เพ็ญญา และคณะ (2544) ได้กล่าวว่า อาหารพื้นบ้าน ไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อย กลมกล่อม แต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนในแต่ละท้องถิ่นที่ได้ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการที่ผสมผสานกันได้อย่างลงตัว นอกจากนี้อาหารพื้นบ้านของคนไทยมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างไปตามวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีของคนในแต่ละท้องถิ่น ตามอาชีพ และแหล่งอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น รวมทั้งอิทธิพลที่อาจจะได้รับมาจากประเทศใกล้เคียง ด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้อาหารในท้องถิ่นมีความแปลกไปจากอาหารไทยที่พบอยู่ทั่วไป (วงสาวท, 2539; ประไพศรี, 2546)

นอกจากนี้ วลัยและคณะ (2527) ได้ให้ความหมายของอาหารท้องถิ่นว่า หมายถึง อาหารที่สามารถผลิตได้เองในแต่ละท้องถิ่น กล่าวคือเป็นอาหารพื้น ๆ ที่สามารถหาได้ง่าย และคนในท้องถิ่นนิยมรับประทาน สง่า (2546) กล่าวถึง การที่นำพืชผักที่หาได้ตามธรรมชาติในท้องถิ่นของแต่ละภาคแต่ละชุมชนนำมาเป็นอาหาร ซึ่งไม่เพียงแต่จะมีคุณค่าทางโภชนาการดังที่กล่าวเท่านั้น แต่ยังให้สรรพคุณทางสมุนไพร และที่สำคัญมีการปนเปื้อนจากสารเคมีน้อยมาก หรือแทบไม่มีเลย เพราะเกิดจากธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน (2538) ได้กล่าวว่า อาหารพื้นบ้านที่ถูกปรุงขึ้นจากผักพื้นบ้านจากธรรมชาติ ส่งผลให้อาหารพื้นบ้านมีรสชาติและความอร่อยที่มีเอกลักษณ์

อาหารพื้นบ้านของประชากรภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ประชากรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จัดได้ว่าเป็นผู้ที่รับประทานอาหารได้ง่าย สามารถรับประทานได้ทุกอย่าง ทั้งนี้เนื่องมาจากการที่ภาคอีสานมีสภาพพื้นที่ส่วนใหญ่แห้งแล้ง ความอุดมสมบูรณ์น้อยกว่าภาคอื่น ๆ เพื่อการดำรงชีพจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ประชากรภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นิยมบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก เช่นเดียวกับภาคเหนือ ซึ่งสามารถแบ่งอาหารหลักออกได้เป็น 3 มื้อ คือ อาหารเช้า เรียกว่า ข้าวเช้า อาหารกลางวัน เรียกว่า ข้าวเพล และอาหารเย็น เรียกว่า ข้าวแลง (วงสาวท, 2539; วิณะ และ สง่า, 2541; อำไพ, 2543)

วัตถุดิบทางธรรมชาติที่ใช้ในการประกอบอาหารของคนอีสานจะมีความแตกต่างกัน ทั้งประเภทอาหารและปริมาณอาหาร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับฤดูกาล เช่นในฤดูฝน จะมีเห็ดหลายชนิด อย่างเห็ดขมิ้น เห็ดมันปู นอกจากเห็ดแล้วยังมีพืชผักมากมาย เช่น ผักหนอก ผักดินเต่า ผักกูด ผักลีมั่ว ส่วนผลไม้ที่มีในฤดูนี้ที่เห็นจะเป็น มะกอก ตะโก พอหลังฝนตกมักจะมีน้ำท่วมขังตามท้องนา ห้วยหนอง คลองบึงต่าง ๆ ก็จะมี กบ เขียด ปลา ปู กุ้ง หอย แมลงดา ผักบุง ผักแว่น ซึ่งถ้าจับปลาได้มากก็นำมาทำปลาร้าเพื่อเก็บไว้สำหรับบริโภค เมื่อย่างเข้าฤดูหนาว อาหารธรรมชาติจะคล้ายกับฤดูฝน แต่จะลดปริมาณลงและมีผักบางชนิดที่มีเฉพาะในฤดูนี้ เช่น ผักกระโดน ผักคิ้ว ผักสะเม็ก เห็ดกระด้าง ส่วนในช่วงฤดูร้อนนั้น จะค่อนข้างแห้งแล้ง ขาดแคลนอาหาร แต่ก็ยังมีอาหารบ้าง เช่น หนุ่ย แขน้ ไช้แดง ผักพื้นบ้านที่พอมืออยู่ เช่น ผักหวาน ผักสะเดา กะทกรก ผักอีหนู (นิรนาม, 2536; กระทรวงศึกษาธิการ, 2542; แสงอรุณ, 2544)

วิธีการปรุงอาหาร ของคนอีสานนั้นมีวิธีการปรุงหลายวิธีด้วยกัน และบางอย่างคล้ายคลึงกับภาคเหนือ เช่น ลาบ อ่อม ปิ้ง ย่าง คั่ว นึ่ง ลวก ก้อย จ้า จู๋ หมก อุ เอาะ ต้ม ซุป เผา จี๊รม ดอง ลวก ต้ม แก้ว ปั่น เมี่ยง ซึ่งรสชาติอาหารของคนอีสาน โดยส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็มเปรี้ยว แต่ไม่เปรี้ยวมาก (วงสาวท, 2539) นอกจากนี้ยังมีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญ เช่น ก้อย ได้แก ก้อยผักเม็ก ก้อยผักพาย ซุป ได้แก ซุปเห็ด ซุปมะเขือ ซุปหน่อไม้ ต้ม ได้แก ต้มแดง ต้มกล้วย (สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน, 2538) และการปรุงอาหารมักจะใส่หัวหอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า คล้ายภาคเหนือ (เบญญา, 2530) ซึ่งสอดคล้องกับเพ็ญจิต (2546) ที่กล่าวว่าเครื่องปรุงที่ใช้ในการประกอบอาหารนั้นมีด้วยกันหลายอย่าง ได้แก่ ข้าวเปลือก ข้าวคั่ว พริกป่น เกลือ ข่า ตะไคร้ กระเทียม หัวหอม กระชาย ใบมะกรูด และปลาร้า ซึ่งเป็นเครื่อง

ปรุงรสในอาหารอีสานเกือบทุกชนิด เพื่อช่วยเพิ่มรสชาติให้น่ารับประทานมากขึ้น ซึ่งเป็นการผสมผสานได้อย่างลงตัว สะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมอาหารของคนอีสาน อันมีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น

อาหารพื้นบ้านของภาคอีสานนี้มีทั้ง อาหารคาว อาหารหวาน และอาหารถนอม ซึ่งอาหารส่วนใหญ่ประกอบขึ้นด้วยวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นเป็นหลัก อาหารพื้นบ้านภาคอีสานสามารถแบ่งตามลักษณะการปรุงอาหาร ดังนี้

1. อาหารคาว เป็นอาหารที่ใช้รับประทานกับข้าวเหนียว เพราะคนอีสานบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก อาหารคาวในแต่ละมื้อจะมีอย่างเดียวหรือสองอย่าง อันได้แก่

ประเภทแกงและต้ม แกงเป็นการปรุงอาหารที่ใช้เครื่องแกง ส่วนต้มเป็นการปรุงอาหารโดยการใส่อาหารลงในน้ำที่พอเหมาะและปล่อยให้เดือด แกงและต้มจะเรียกชื่อตามประเภทของเนื้อสัตว์ที่ใช้แกงหรือต้ม เครื่องปรุงจะเหมือนกัน แต่แกงต้องใส่ผักด้วย เช่น แกงไก่ใส่ผัก แกงปลาใส่หน่อไม้ส้ม หรืออาจจะแกงเฉพาะผักก็ได้ เช่นแกงหน่อไม้ แกงบอน แกงขี้เหล็ก แกงเห็ด ฯลฯ ถ้าเป็นต้มจะไม่ใส่ผักนอกจากแตงกิ้น และปรุงรส เช่น ต้มส้มปลา ต้มส้มกบ ต้มไก่ ต้มเห็ด (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542ง; คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2544; ปวิณภัตสร, 2547)

ประเภทอ่อม อู เอะ อ่อมเป็นการปรุงอาหารคล้ายกับแกง แต่จะใส่น้ำน้อยกว่าแกง คือเพียงแค่ท่วมผักที่ใส่เล็กน้อย ไม่ถึงกับมีน้ำซดแบบแกง จะปรุงขึ้นจากเนื้อสัตว์และผัก ผักจะมากกว่าเนื้อ เช่น อ่อมเนื้อ อ่อมกบ อ่อมเหียด อ่อมไก่ ฯลฯ อู เป็นการปรุงอาหารคล้ายกับอ่อมและเอะ แต่จะใช้เนื้อสัตว์เป็นหลัก ผักใช้แตงกิ้น ปรุงรสเท่านั้น เช่น อูเนื้อ อูไก่ เอะ เป็นการปรุงที่นิยมใช้เนื้อสัตว์ตัวเล็ก หรือสัตว์ที่สุกง่าย เช่น เอะปลา เอะฮวก เอะไข่มด เอะกุ้ง (ยงยุทธ และคณะ, 2541-2542; กระทรวงศึกษาธิการ, 2542ง)

ประเภทลาบ และก้อย เป็นอาหารที่ไม่มีผักเป็นส่วนประกอบ ใช้ผักเป็นเครื่องแตงกิ้นเท่านั้น ลาบจะใช้เนื้อสัตว์ที่สับละเอียด ลาบเป็นการปรุงอาหารที่ชาวอีสานถือว่าเป็นอาหารชั้นดี อาหารประเภทนี้จะรับประทานกับผักสด เช่น ลาบเนื้อ ลาบหมู ลาบไก่ ลาบปลา ลาบเป็ด ฯลฯ ส่วนก้อยจะปรุงเหมือนกับลาบแต่ไม่นิยมทำให้สุก และไม่ต้องสับให้ละเอียด เช่น ก้อยปลา ก้อยกุ้ง ก้อยไข่มดแดง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2544)

ประเภทซूप เป็นอาหารอีสานที่ปรุงรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด เช่นเดียวกับยำ ใช้ผักเป็นเครื่องปรุงสำคัญ หรือเครื่องปรุงหลัก ผักที่ใช้จะทำให้สุกก่อน เช่นหน่อไม้สับ แล้วต้มในน้ำย่านาง มะเขือเผา เห็ดหลวง (ทัศนีย์, 2534)

ประเภทหมก นึ่ง หมกคือการประกอบอาหารโดยใช้ใบตองห่อแล้วนำไปนึ่ง หรือเผาปรุงโดยนำเนื้อสัตว์หรือหน่อไม้ คลุกเข้ากับเครื่องปรุง ส่วนนึ่ง คือการประกอบอาหารที่ทำให้สุกโดยใช้ไอน้ำ อาหารปรุงประเภทหนึ่งที่ชาวอีสานชอบทำรับประทานกัน คือ นึ่งปลา นึ่งกบ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542ง)

ประเภทปิ้งย่าง คั่ว การประกอบอาหารประเภทปิ้งย่าง เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้ความร้อนผ่านอาหารบนตระแกรง หรือใช้ไม้เสียบ ส่วนการคั่ว คือการทำอาหารให้สุกโดยนำอาหารใส่กระทะ แล้วกลับตัวอาหารให้สุกจนแห้ง (ปวิณภัตสร, 2547; เกศินี, 2548)

ประเภทตำ ยำ พล่า ตำเป็นอาหารที่ปรุงจากผักหรือผลไม้ โดยโขลกพริก โขลกกระเทียม ให้ละเอียด ใส่เครื่องที่จะตำ เช่น มะละกอ แตงกวา ถั่ว ส่วนอาหารประเภทยำ และพล่า เป็นอาหารที่มีรสจัด คือมีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน หรือเผ็ด เครื่องปรุงหลักของอาหารคือ เนื้อสัตว์และผักใบที่มีกลิ่นหอมฉุนเป็นส่วนช่วยปรุงแต่งกลิ่นรส (ประภาศรี, 2536; กระทรวงศึกษาธิการ, 2543)

ประเภทเครื่องจิ้ม อาหารประเภทนี้จะรสจัด ที่ใช้เสริมอาหารประเภทอื่น ๆ ให้ได้รสชาติเข้มข้น ตามความต้องการของแต่ละคน เช่น แจ่ว ปลาร้าบอง ป่น (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542ง)

2. อาหารหวาน ส่วนใหญ่จะทำขึ้นในโอกาสพิเศษในงานเทศกาลต่าง ๆ เช่น ข้าวเม่า ข้าวหลาม ข้าวโป่ง (ข้าวเกรียบว่าว) ข้าวต้ม ขนมหมก ข้าวปาด (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542ง)

3. อาหารถนอม เป็นการเก็บอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไว้บริโภคตามฤดูกาลได้นาน ไม่บูดเน่า ผลจากการถนอมอาหารจะช่วยยืดอายุของอาหาร การเปลี่ยนแปลงทางด้านสี กลิ่น รส เนื้อสัมผัส และคุณค่าทางโภชนาการ (กัลยาณี, 2537) อาหารถนอมที่สำคัญของคนอีสานคือ ปลาร้า เป็นอาหารที่ขาดไม่ได้ การทำปลาร้ามักจะทำในครัวเรือน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542ข)

นอกจากอาหารพื้นบ้านที่รับประทานกันทั่วไปแล้ว ยังมีอาหารที่ใช้เฉพาะในงานบุญ ประเพณีต่าง ๆ ทางศาสนา ที่เป็นวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่ยึดมั่นในจารีตประเพณี ที่เรียกว่า “ฮีตสิบสอง คองสิบสี่” ที่สอนให้ชาวบ้านเกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน อาหารการกิน ในงานบุญนอกจากจะมีอาหารพื้นบ้านอย่างเช่น ลาบ ก้อย แกงป่า แกงไก่ ป่นปลา แจ่ว ส้มตำ ฯลฯ แล้วยังมีอาหารใช้เฉพาะงานบุญ เช่น งานบุญเดือนสาม เป็นงานบุญข้าวจี้อ อาหารที่ใช้ในงานบุญจะมี ข้าวจี้อ งานบุญบั้งไฟ มีลาบเนื้อ ปลาบั้ง ข้าวหมาก งานบุญประดับดิน มีขนมจิ้น ขนมข้าวเหนียวแดง ขนมเทียน งานบุญพระเวส มีข้าวเกรียบว่าว บุญสงกรานต์ มีการทำขนมห่อขนมเทียน ข้าวต้มมัด งานบุญบั้งไฟ มีข้าวหมาก (อำไพ, 2543; แสงอรุณ, 2544)

แหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน

แหล่งวัตถุดิบ หรือแหล่งที่มาของวัตถุดิบอาหารพื้นบ้านอีสาน แบ่งออกได้ 2 แหล่ง คือ แหล่งอาหารที่ได้จากธรรมชาติตามป่า ท้องไร่ ท้องนา ซึ่งเป็นอาหารของคนชนบท ได้แก่ กบ เขียด อีงอ่าง เป็นต้น และแหล่งอาหารที่หาซื้อได้จากร้านค้าหรือตลาด ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นแหล่งอาหารของคนในเมือง ได้แก่ ส้มตำ ไก่ย่าง ลาบ (วิณะและสง่า, 2541; อำไพ, 2543)

ทวน (2543) และปวีณภัสสร (2547) ได้กล่าวในทำนองเดียวกันว่า แหล่งที่มาของวัตถุดิบ ที่ใช้ในการบริโภคของชาวอีสานส่วนใหญ่ สามารถแบ่งออกเป็น 3 แหล่ง ดังนี้

1. แหล่งอาหารตามธรรมชาติ ที่ได้จากป่า ที่นา แหล่งน้ำ อาหารตามธรรมชาติจากป่า ที่โคก ป่าดิบแล้ง ซึ่งมีพืชผักเฉพาะถิ่นสูงมาก เช่น สะเดาปีก มะไฟ มะม่วงป่า นอกจากนี้ยังมี ป่าเบญจพรรณ ที่เป็นแหล่งของเห็ดชนิดต่าง ๆ หน่อไม้ พืชหัว อย่างเช่น มัน กลอย อาหารจำพวกสัตว์ ได้แก่ นก ไก่ป่า ฯลฯ อาหารตามธรรมชาติจากที่นา อาหารที่อยู่ตามไร่นาของชาวบ้านที่เป็นพืชผัก ได้แก่ ตำลึง บวบบ้าน ผักบุ้ง ผักแว่น ผักหนาม ผักเม็ก อาหารประเภท สัตว์ ได้แก่ ปลา หอย ปู กบ เขียด หนู เต่า กุ้ง ฮวก ส่วนอาหารประเภทแมลงได้แก่ แมงดา แมงตับเต่า จิ้งหรีด ตั๊กแตน อาหารที่ได้จากแหล่งน้ำ แหล่งน้ำธรรมชาติของหมู่บ้านจะเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของชาวบ้าน มีพืชผักได้แก่ ผักแว่น สายบัว เทา รวมทั้งเนื้อสัตว์อันได้แก่ กุ้ง หอย ปู ปลา

2. อาหารที่ผลิตขึ้นเอง ได้แก่ อาหารที่เป็นพืชผักที่ชาวบ้านทำการเพาะปลูกตามครัวเรือน เช่น หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ พริก มะเขือ และสัตว์ที่เลี้ยงไว้ อันได้แก่ วัว ควาย หมู เป็ด ไก่ เป็นต้น

3. อาหารที่ได้จากตลาด ได้แก่ อาหารที่ได้จากการซื้อขายแลกเปลี่ยนจากพ่อค้าเร่ที่นำเข้ามาขายในหมู่บ้าน จากร้านค้าย่อยในหมู่บ้าน และจากร้านค้าในตัวเมือง ซึ่งอาหารที่ซื้อได้แก่ กะปิ น้ำปลา อาหารกระป๋อง อาหารทะเล ขนม ผลไม้ต่าง ๆ เป็นต้น

อาหารประเภทเนื้อสัตว์ อันได้แก่ เนื้อวัว เนื้อควาย เป็ด ไก่ ปลา กบ แมลง ฯลฯ ที่ชาวบ้านหาได้ในท้องถิ่นนั้น ส่วนใหญ่ชาวบ้านนิยมนำเนื้อสัตว์ที่หาได้มาทำลาบและก้อยกันมาก การปรุงลาบและก้อยมีความแตกต่างกัน ตรงที่ลาบจะนำเนื้อสัตว์มาสับให้ละเอียด แต่ก้อยจะหั่นเป็นชิ้น ๆ ถ้าเป็นแมลงหรือสัตว์ตัวเล็กตัวน้อย อย่างเช่น แมงกิญญ หรือมดแดง ก็จะใช้ทั้งตัว (บริษัทไทยประกันชีวิต, 2545)

อาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ

เหตุที่คนต้องกินอาหารก็เพื่อการดำรงชีวิตโดยการใช้สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มาเบียดเบียน (สมศรี, 2541) คนจึงได้มีการยึดหลักการกินอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี โดยกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เช่น กินข้าว และกับข้าวที่ประกอบไปด้วย เนื้อสัตว์ ผัก ไขมันในปริมาณที่พอเหมาะ ซึ่งอาหารประเภทข้าวจะให้พลังงานแก่ร่างกาย เนื้อสัตว์ ไข่ และนมจะช่วยซ่อมเสริมร่างกาย ส่วนไขมันควรได้รับทั้งไขมันจากพืชและจากสัตว์ให้พอเหมาะ เพราะจะช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงาน นอกจากนี้แล้ว ยังต้องรับประทานผักผลไม้ด้วย อาหารเป็นทั้งยาป้องกันโรคและรักษาโรคด้วย ทั้งยังสร้างพลังงานให้กับร่างกาย ในการรับประทานอาหารจะต้องสับเปลี่ยนหมุนเวียนรายการอาหาร เพื่อจะได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

อาหารพื้นบ้านเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของคนไทยที่จะแสวงหาอาหารที่ดีมีประโยชน์ ได้จากการรับประทานอาหารพื้นบ้าน ซึ่งถือได้ว่าเป็นอาหารที่มาจากธรรมชาติโดยตรง เป็นอาหารที่ปลอดภัยจากสารเคมีในการผลิต มีการแปรรูปน้อย อาหารพื้นบ้านไทยส่วนใหญ่จะได้รับโปรตีนจากการรับประทานปลา คนไทยทุกภาคจะใช้ปลาในการประกอบอาหาร โปรตีนจากปลาถือว่าเป็นโปรตีนชั้นดีมีไขมันในปลาน้อยแต่ก็เป็นไขมันที่มีคุณภาพนอกจากปลาแล้วยังได้รับโปรตีน

จากอาหารอื่น เช่น ไข่ ที่ชาวบ้านเลี้ยงไว้กิน ได้ทั้งเนื้อและไข่ แถบภาคอีสานยังกินแมลงต่าง ๆ เป็นอาหารก็จัดว่าให้โปรตีนที่ใช้ได้เช่นกัน นอกจากแมลงแล้วก็ยังมี กบ ปู หอย แขนง กุ้งก้ามกราม แหล่งโปรตีนที่ได้จากพืช ก็ได้แก่พวกผลิตภัณฑ์จากถั่ว สำหรับเกลือแร่และวิตามินจะได้จากผัก และผลไม้ ซึ่งคนไทยรับประทานผักต่าง ๆ อยู่เป็นประจำ ผลไม้ก็มีมากมายตามฤดูกาล อาหารพื้นบ้านไทยหลายชนิดต้องรับประทานพร้อมด้วย เช่น น้ำพริก ต้องรับประทานกับผักเพื่อแก้เผ็ด ผักและผลไม้มีใยอาหารมากซึ่งปัจจุบันได้มีการแนะนำให้คนไทยหันมาบริโภคผักผลไม้ให้มากขึ้น เพื่อลดการดูดซึมไขมันจากอาหาร ช่วยดูดซับสิ่งที่เป็นพิษและเป็นอันตรายต่อลำไส้ นอกจากนี้ ในเครื่องปรุงอาหารไทยซึ่งอาหารพื้นบ้านไทยบางประเภทใช้เครื่องปรุงและเครื่องเทศ ซึ่งนอกจากจะทำให้กลิ่นหอมเพิ่มความอร่อยแล้ว ยังมีสรรพคุณอันถือได้ว่าเป็นสมุนไพรตามธรรมชาติ เช่น กระเทียม ที่มีสรรพคุณในการช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด ลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยลดความดันโลหิต เครื่องเทศอื่น ๆ เช่น หัวหอม ขิง ข่า มะกรูดใบแมงลัก ฯลฯ ล้วนมีคุณค่าทางโภชนาการ (เทวี, 2541; วิณะ และสง่า, 2541)

ส่วนประเวศ (2545) ได้กล่าวไว้ว่า อาหารไทย เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางสุขภาพมากกว่าอาหารฝรั่ง ซึ่งมีไขมันมาก เส้นใยน้อย ไม่เหมือนกับอาหารไทยที่มีไขมันน้อย เส้นใยมาก เช่น แกงส้ม แกงเลียง ผักน้ำพริก ฯลฯ การกินอาหารช่วยเพิ่มการสลายตัวของลิ้มเลือด หัวหอม และกระเทียมช่วยห้ามการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ผักผลไม้ช่วยลดการเป็นมะเร็ง โรคหัวใจ สมอเลื่อม สอดคล้องกับพงศธร และคณะ (ม.ป.ป) ได้ศึกษาคุณค่าอาหารไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือพบว่าอาหารไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีคุณค่าได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้งมีแหล่งที่ให้โปรตีนและพลังงานที่ดี โดยเฉพาะถั่วเหลืองให้โปรตีนมากที่สุด ส่วนถั่วลิสงให้พลังงานสูงสุด กลุ่มอาหารที่ได้จากเนื้อสัตว์ได้แก่ ปลาแห้ง ปลาร้า กบ กุ้งก้ามกราม แขนง เป็นพวกที่ให้โปรตีนและพลังงานที่ดี ส่วนผักและผลไม้ที่นิยมรับประทานในแถบนี้ก็จะให้วิตามินและเกลือแร่

การที่มีพืชผักให้บริโภคกันหลายชนิด เกิดจากการที่ประเทศไทยมีดินฟ้าอากาศที่เหมาะสมสำหรับการเพาะปลูก จึงทำให้มีพืชผักผลไม้บริโภคได้ทั้งปี อาหารไทยในแต่ละสำรับจะเห็นว่ามีผักต้ม นึ่ง หรือผักสด นิยมกินกับเครื่องจิ้มประเภทน้ำพริก และหลนต่าง ๆ เพื่อช่วยลดความเผ็ดร้อนของอาหาร อาหารในมือไหน ๆ ถ้ามีน้ำพริกเครื่องจิ้มจะสามารถบริโภคผักได้หลายชนิดในปริมาณที่มาก และยังได้เส้นใยจากการที่ได้บริโภค (ประไพศรี, 2546) ส่วนวลัย และคณะ (2527) กล่าวว่า ลักษณะอาหารสามารถบ่งบอกถึงภาวะโภชนาการของคนในท้องถิ่น เพราะเป็นอาหารที่คนในท้องถิ่นบริโภค ท้องถิ่นไหนที่มีความอุดมสมบูรณ์ท้องถิ่นนั้นก็จะมีอาหารมากมายหลายชนิด และถ้าเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูง ก็จะทำให้คนในท้องถิ่นมีอาหารเพียงพอกับ

ความต้องการของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพที่ดีเพราะไม่ขาดแคลนอาหาร ดังนั้นพืชผักจึงเป็นส่วนหนึ่งของอาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าต่อร่างกาย

อาหารไทยได้รับความนิยมอย่างมาก มีเสน่ห์ในเรื่องของรสชาติ และภายใต้ความอร่อยของรสชาติอาหารยังเต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ และสรรพคุณทางยา อาหารไทยจัดได้ว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเพราะเป็นอาหารที่ใช้ไขมันน้อย ใช้เนื้อสัตว์น้อย อาหารแต่ละจานจะมีส่วนประกอบของผัก (ศรีสมร, 2547) เช่นเดียวกับกองพัฒนาสังคมฯ (2542) ที่กล่าวไว้ว่า พืชผักพื้นบ้าน คือผักสมุนไพร ถ้าได้กินก็เท่ากับว่ากินยาไทย ซึ่งเกิดจากความสมดุลทางธรรมชาติ เนื่องจาก ผักผลไม้ให้วิตามินและเกลือแร่ แต่ให้พลังงานน้อยมาก เส้นใยผักและผลไม้สามารถลดระดับคอเลสเตอรอลได้ อาหารที่มีผักมากนอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังไม่ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม (อมรรัตน์, 2542) กับสอดคล้องกับบรรพบุรุษ และคณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏ (2546) ได้กล่าวว่าพืชที่ใช้ปรุงอาหารเป็นพืชที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น พืชที่ใช้ประกอบ อาหารที่เป็นพืชสมุนไพรได้แก่ ตะไคร้ สรรพคุณคือทำให้ท้องไม่อืด พริก ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้เจริญอาหาร กระจาย แก้กท้องร่วงได้ นอกจากนี้ ผักผลไม้ที่รับประทานยังช่วยต้านสารอนุมูลอิสระ โดยทำหน้าที่ปกป้องเซลล์ร่างกาย (อุษา, 2545)

อุปกรณ์และวิธีการ

อุปกรณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสัมภาษณ์กึ่งกึ่งภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ตอนบน โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหาร แหล่งที่ผลิต ส่วนประกอบหลัก และ
ขั้นตอนการผลิต อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์กึ่งกึ่งภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิต
ในเชิงพาณิชย์ อาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน ภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

2. เครื่องบันทึกเสียง

3. กล้องถ่ายภาพ

วิธีการ

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ในด้านแหล่งของวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา

ประชากร

ประชากรที่ทำการศึกษา คือ ประชากรที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประกอบด้วยพื้นที่ 10 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่น จังหวัดเลย จังหวัดนครพนม จังหวัดมหาสารคาม จังหวัดสกลนคร จังหวัดหนองคาย จังหวัดอุดรธานี จังหวัดมุกดาหาร และจังหวัดหนองบัวลำภู

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่นที่มีความชำนาญด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน จำนวน 160 คน ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน 5 จังหวัด ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) (บุญเรียง, 2533) มีขั้นตอนดังนี้

1. เลือกสุ่มจังหวัดที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ในปริมาณร้อยละ 50 ของจังหวัดในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ทั้งหมด 10 จังหวัด โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยจับสลากเลือกจังหวัดกลุ่มตัวอย่าง 5 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดขอนแก่น จังหวัดเลย จังหวัดอุดรธานี จังหวัดนครพนม และจังหวัดมหาสารคาม

2. เลือกสุ่มอำเภอที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จาก 5 จังหวัดๆ ละ 4 อำเภอ โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเจาะจงเลือกอำเภอที่ไม่ใช่อำเภอเมือง ที่มีจำนวนประชากรอาศัยอยู่จำนวนมากเป็นลำดับแรก จังหวัดละ 4 อำเภอ รวมทั้งหมด 20 อำเภอ (ภาคผนวก ก)

3. เลือกสุ่มตำบลของกลุ่มตัวอย่าง จาก 20 อำเภอๆ ละ 4 ตำบล โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกตำบลที่เป็นแหล่งชุมชนโบราณ เป็นชุมชนที่มีความสำคัญในอดีตรวมทั้ง 80 ตำบล (ภาคผนวก ก)

4. เลือกกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่น 80 ตำบลๆ ละ 2 คน โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเจาะจงผู้ที่มีความรู้ความชำนาญด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน และมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพื้นที่ที่ทำการศึกษา โดยผู้วิจัยจะสอบถามจากเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล และเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน ได้จำนวนประชากรรวมทั้งหมด 160 คน (ภาคผนวก ก)

ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

เริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือน มีนาคม 2549 ถึง มิถุนายน 2549

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่น จำนวน 160 คน บันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์ด้วยแบบสัมภาษณ์เครื่องบันทึกเสียง และกล้องถ่ายรูปเพื่อบันทึกภาพอาหารพื้นบ้าน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเกี่ยวกับประเภทอาหารพื้นบ้านตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน นำมาหาค่าร้อยละ
2. ข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน นำมาหาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย
3. วิเคราะห์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน โดยทำการวัดศักยภาพโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ ด้วยกัน คือ ศักยภาพต่ำ ศักยภาพปานกลาง และศักยภาพสูง ซึ่งกำหนดเกณฑ์ดังนี้

1. แหล่งของวัตถุดิบ

ศักยภาพสูง หมายถึง แหล่งวัตถุดิบหาได้ในท้องถิ่นที่อาศัย ตำบล อำเภอ หรือ จังหวัดที่ทำการศึกษ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง แหล่งวัตถุดิบที่หาได้จากท้องถิ่นใกล้เคียงหรือจังหวัดที่อยู่ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

ศักยภาพต่ำ หมายถึง แหล่งวัตถุดิบที่หาได้จากแหล่งอื่น ภูมิภาคอื่น ๆ

2. กระบวนการผลิต

ศักยภาพสูง หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านมีขั้นตอนในการผลิต 1-2 ขั้นตอน

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านมีขั้นตอนในการผลิต 3-4 ขั้นตอน

ศักยภาพต่ำ หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านมีขั้นตอนในการผลิตมากกว่า 4 ขั้นตอน

3. การผลิตในเชิงพาณิชย์

ศักยภาพสูง หมายถึง การผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่น จังหวัดอื่น และภูมิภาคอื่น

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง การผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นประจำ

ศักยภาพต่ำ หมายถึง การผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นบางครั้ง

4. การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

ศักยภาพสูง หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพร 4 ชนิดขึ้นไป หรือใช้ผักเป็นส่วนประกอบหลัก ใช้เนื้อสัตว์ประเภทปลา และไม่ใช่กะทิ / น้ำมันเป็นส่วนประกอบ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพร 2-3 ชนิด ใช้เนื้อสัตว์ประเภทหมู ไก่ ไข่ วัว แมลงหรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ หรือใช้กะทิ / น้ำมันเป็นส่วนประกอบเล็กน้อย

ศักยภาพต่ำ หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพรน้อยกว่า 2 ชนิด หรือไม่มีเลย ใช้เนื้อสัตว์ที่มีไขมัน เครื่องในสัตว์ หรือใช้ข้าว แป้ง น้ำตาล มะพร้าว กะทิ น้ำมันเป็นส่วนประกอบหลัก

5. การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย

ศักยภาพสูง หมายถึง มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน โดยการสอน และการบอกเล่าเป็นประจำ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน โดยการสอน และการบอกเล่าเป็นบางครั้ง เฉพาะฤดูกาล หรือตามเทศกาล งานบุญต่างๆ

ศักยภาพต่ำ หมายถึง มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน โดยการสอน และการบอกเล่าน้อยมาก หรือไม่มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาเลย

เกณฑ์การให้คะแนนระดับศักยภาพ

ศักยภาพสูง	=	3	คะแนน
ศักยภาพปานกลาง	=	2	คะแนน
ศักยภาพต่ำ	=	1	คะแนน

จากนั้นนำคะแนนมาจัดกลุ่มระดับศักยภาพภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน โดยหาจากคะแนนเฉลี่ย (บุญเรียง, 2545) ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{การจัดช่วงระดับค่าเฉลี่ย} &= \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{3 - 1}{3} \\ &= 0.66 \end{aligned}$$

เกณฑ์กำหนดค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

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

ผลและวิจารณ์

การศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน สามารถนำเสนอผลการวิจัยแบ่งได้เป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

ตอนที่ 2 ข้อมูลศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านทั้ง 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

- 2.1 แหล่งวัตถุดิบ
- 2.2 กระบวนการผลิต
- 2.3 การผลิตในเชิงพาณิชย์
- 2.4 การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
- 2.5 การถ่ายทอดภูมิปัญญา

ตอนที่ 1 ข้อมูลประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

จากการศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ในพื้นที่ทั้งหมด 5 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดเลย อุดรธานี ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม พบอาหารพื้นบ้านโดยรวม จำนวน 317 ชนิด แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ อาหารคาวจำนวน 241 ชนิด อาหารหวาน 37 ชนิด และอาหารนอมและแปรรูป 39 ชนิด (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
อาหารคาว	
ประเภทแกง ต้ม	
แกง	แกงหน่อไม้ แกงหน่อไม้ส้ม แกงผักหวานใส่ไข่มดแดง แกงเห็ดดิน แกงเห็ดละเือง แกงเห็ดบด แกงลูกฮวก แกงคั่วกบ แกงผักคั่ว แกงบอน แกงปลีกล้วย แกงหวาย แกงหอยขม แกงจืดเหล็ก แกงไข่ผ่า แกงปลาตุก แกงหัวลาน แกงไก่ใส่ผัก แกงคั่วหมู แกงคั่วหนุณา แกงสายบัว แกงขนุน แกงผักอีลอก แกงส้มมะรุ้ม แกงผักอีสุ่ม แกงข้าวผักหวาน แกงข้าวเห็ดฟาง แกงส้มดอกแค แกงผักรวมมิตร แกงเปรอะ แกงหน่ออ้อย แกงจ๊กจั่น แกงเลา แกงเขียด แกงคั่วเนื้อ แกงหัวหมาก แกงยอดมะพร้าว
ต้ม	ต้มเครื่องใน ต้มไก่บ้าน ต้มเปรตปลาไหล ต้มข่าปลา ต้มเป็ดเทศ ต้มอึ่ง ต้มน้องวัว ต้มกบ / เขียด ต้มหอยขม ต้มแซบ ต้มพวงไขไก่ ต้มงูสิงห์ แก้วฮ้อน ต้มปลานิล / ต้มปลาตะเพียน
ประเภทอ่อม อู เอาะ	
อ่อม	อ่อมนก อ่อมกบ / เขียด อ่อมปลา อ่อมเนื้อ อ่อมบอน อ่อมปู อ่อมฮวก อ่อมปลาตุก อ่อมหวาย อ่อมหอย อ่อมหมู อ่อมผักหม อ่อมผักเสี้ยน อ่อมก้านเผือก อ่อมเอียน(ปลาไหล) อ่อมผักกุ่ม อ่อมผักอีลอก อ่อมไก่ อ่อมจืดเหล็ก อ่อมน้องวัว อ่อมยอดบวบ อ่อมยอดฟักทอง
อู	อูเครื่องใน อูเนื้อ อูหน่อไม้ อูปู อูกระดุกหมูป่า อูฟาน อูเต่า อูนก อูไก่ อูกระแต

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
เอาะ	เอาะเนื้อ เอาะหอยขม เอาะปู เอาะกุ้ง เอาะกบ เอาะปลา เอาะสวก เอาะไก่ เอาะไข่มด
ประเภทลาบ ก้อย	
ลาบ	ลาบกระต่าย ลาบนก ลาบใบหมาน้อย ลาบเห็ด ลาบหมู ลาบเป็ด ลาบไก่ ลาบเลือด ลาบเนื้อวัว/ควาย ลาบปลาตุก ลาบกระแต ลาบตุ๋น ลาบเทา ลาบกะปอม/ไข่ ลาบค้ำควา ลาบปลีกิ้ว ลาบปูนา ลาบกุ้ง ลาบลิ้นฟ้า ลาบหอย ลาบฟาน ลาบแลน น้ำตกเนื้อ น้ำตกหมู
ก้อย	ก้อยกุ้ง ก้อยไข่มดแดง ก้อยหอย ก้อยเนื้อ ก้อยกะปอม ก้อยปลา
ประเภทซूप	ซूपหน่อไม้ ซूपหน่อไม้ดอง ซूपขนุน ซุปถั่วแปบ ซุปเห็ดฟาง ซूपหัวปลี ซุปมะเขือเปราะ ซุปฟักทอง ซุปดอกกระเจียว ซूपผักต้ว ซุปผักกระสัง
ประเภทยำ ตำ ปลา	
ยำ	ยำปูนา ยำไข่มดแดง ยำไข่ฝำ ยำมะเขือ ยำผักกูด ยำเนื้อ ยำกบ ยำแตงกวา ยำหัวปลี
ตำ	ตำแตงกวา ตำกล้วย ตำมะละกอ ตำถั่วฝักยาว ตำมะยม ตำลูกยอ ตำแตงไทย ตำมะเฟือง ตำสับปะรด ตำเมี่ยงข่า ตำจ๊กจั่น ตำซั่ว ตำเปลือกแค ตำมะม่วง ตำกระท้อน ตำลูกจันทร์ ตำผักสะทอน ตำมะขาม ตำเปลือกแดงโม ตำมั่ว

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
ปลา	ปลาเนื้อขาว / ควาย ปลาเป็ด ปลาปลา ปลาหมู ปลาไก่ ปลาหอย ปลากุ้ง
ประเภทหมก นึ่ง	
หมก	หมกกบ หมกชวก หมกหน่อไม้ หมกเห็ด หมกกุ้ง หมกไก่ หมกปลา หมกหมู หมกไข่มดแดง หมกหนู หมกเครื่องใน หมกกะปอม
นึ่ง	นึ่งไก่ นึ่งเห็ด นึ่งปลา นึ่งกะจ้อน นึ่งกบ / เขียด นึ่งเป็ด นึ่งไข่มด
ประเภทปิ้ง คั่ว	
ปิ้ง	ปามไข่ ปิ้งไก่ ปิ้งปลา ปิ้งหมู ปิ้งกะปอม ปิ้งกบ / เขียด ปิ้งเนื้อ ปิ้งเป็ด ปิ้งนก เผาหวาย เผาข่าอ่อน เผาหน่อไม้ เผาปลีกกล้วย เผาเตา หลามเต่า หลามหนู หลามปลาไหล หลามกบ / เขียด หลามปลา หลามกะจ้อน หลามแย้ / กะปอม หลามตุ๋น หลามกระรอก
คั่ว	คั่วแมงกูดจี คั่วแมลงอินูน คั่วจิ้งหรีด คั่วแมงตับเต่า คั่วตุ๊กแตน คั่วแม่เป้ง คั่วจักจั่น คั่วปลา คั่วกุ้ง คั่วกบหรือเขียด คั่วไก่ คั่วเนื้อ
ประเภทเครื่องจิ้ม	
แจ่ว	แจ่วบอง แจ่วมะม่วง แจ่วมะกอก แจ่วปลา แจ่วกบ แจ่วปู แจ่วส้ม แจ่วกุ้งฝอย แจ่วแมงดา แจ่วพลี / แจ่วคิ้ว แจ่วหวาย
ป่น	ป่นปลา ป่นกุ้ง ป่นกบ ป่นเห็ด ป่นใบหมาน้อย

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
ประเภทอาหารจานเดียว	ขนมจีนน้ำยาไก่ ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน
อาหารหวาน	
ต้ม	ต้มถั่วดำ บัวลอยสาकु สาकु ต้มถั่วแดง ข้าวโพดคุก มั่นเชื่อม กล้วยบวชชี บวชฟักทอง ข้าวต้มมัด ครอบแครง
นึ่ง	ขนมแดงไทย กลอยนึ่ง ข้าวโพดห่อกาบ ข้าวต้มหัวหงอก ขนมตาล กล้วยนึ่ง / ฟักทองนึ่ง / เผือกนึ่ง ข้าวต้มแตก ข้าวต้มผัด ขนมหมก
กวน	ข้าวปาดหัวสาकु ขนมเปียกปูน ลอดช่องน้ำกะทิ กระจ่างสารท ข้าวปาด ข้าวเหนียวแดง ข้าวสำปี
อบ ปิ้ง ย่าง	ข้าวโป่ง ข้าวหลาม ข้าวจี ข้าวเหนียวปิ้ง
ทอด	ขนมนางเล็ด ข้าวแตน ขนมฝักบัว (ดอกบัว)
เบ็ดเตล็ด	วุ้นหนาน้อย ข้าวเม่าคุก ข้าวตอกแตก ข้าวคุกงา
อาหารถนอมและแปรรูป	
โดยการใช้เกลือ	ปลาร้า ปลาสาม ส้มเนื้อวัว ส้มหมู ส้มฟัก ส้มต่อน หม่าหมู หม่าวัว ผักกุ่มดอง ต้นหอมดอง ผักกาดดอง ผักเสี้ยนดอง หน่อไม้ดอง ไม้กรอกหมู ไม้กรอกเนื้อ แหนม หม่าปลา หม่าไข่ปลา/หม่าไข่ปลา ปูดอง แดงไทยดอง

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
โดยการทำแห้ง	ปลาตากแห้ง เนื้อแผ่น หมูแผ่น หมูแดดเดียว เนื้อตากแห้ง หน่อไม้แห้ง กุ้งตากแห้ง เขียดตากแห้ง
โดยการใช้น้ำตาล	มะม่วงกวน มะม่วงเชื่อม มะขามกวน กุ้งตากแห้ง ฟักทองกวน มะยมเชื่อม มะพร้าวแก้ว
โดยการทอด	กากหมู
โดยวิธีการอื่น ๆ	ข้าวหมาก แจ่วคั่ว น้ำผักสะทอน น้ำผักสะทอน

จากการศึกษาประเภทของอาหารพื้นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนมีจำนวน 317 ชนิด เป็นอาหารคาวจำนวน 241 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 76.0 รองลงมาเป็นอาหารถนอมและแปรรูปมีจำนวน 39 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 12.3 ส่วนอาหารหวานมีจำนวน 37 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 11.7 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ประเภทจำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
อาหารคาว	241	76.0
อาหารถนอมและแปรรูป	39	12.3
อาหารหวาน	37	11.7
รวม	317	100

จากการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ในแต่ละประเภท พบว่า ประเภทอาหารคาวส่วนใหญ่เป็นประเภทแกง ต้ม คิดเป็นร้อยละ 16.1 โดยเป็นแกง คิดเป็นร้อยละ 11.7 ต้ม ร้อยละ 4.4 รองลงมาคือ ประเภทอ่อม อุ เอาะ คิดเป็นร้อยละ 12.9 โดยเป็นอ่อม ร้อยละ 6.9 อุ ร้อยละ 3.2 เอาะ ร้อยละ 2.8 ประเภทยำ ตำ ปลา คิดเป็นร้อยละ 11.3 โดยเป็นตำ ร้อยละ 6.3 ยำ ร้อยละ 2.8 ปลา ร้อยละ 2.2 ประเภทปิ้ง คั่ว คิดเป็นร้อยละ 7.3 และ 3.8 ตามลำดับ ประเภทลาบ ก้อย คิดเป็นร้อยละ 7.6 และ 1.9 ตามลำดับ ประเภทหมก นึ่ง คิดเป็นร้อยละ 3.8 และ 2.2 ตามลำดับ อาหารคาวประเภทเครื่องจิ้ม คิดเป็นร้อยละ 5.1 โดยเป็น แจ่ว ร้อยละ 3.5 และ ปน ร้อยละ 1.6 ส่วนอาหารคาวประเภทซूप คิดเป็นร้อยละ 3.5 และอาหารจานเดียวมีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.6 (ตารางที่ 3)

ประเภทอาหารหวาน ประกอบด้วยวิธีการต้ม นึ่ง กวน อบ ปิ้ง ย่าง ทอด และอาหารหวานเบ็ดเตล็ด พบว่าอาหารหวานส่วนใหญ่ใช้วิธีการต้ม คิดเป็นร้อยละ 3.2 รองลงมาคือวิธีการนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 2.8 วิธีการกวน คิดเป็นร้อยละ 2.2 ส่วนวิธีการอบ ปิ้ง ย่าง เบ็ดเตล็ดมีจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 1.3 และวิธีการทอดมีจำนวนน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 0.9 (ตารางที่ 3)

ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ โดยการทำแห้ง โดยการใช้น้ำตาล โดยวิธีการทอด และโดยวิธีการอื่น ๆ พบว่าส่วนใหญ่มีการถนอมอาหารและแปรรูปโดยการใช้เกลือ คิดเป็นร้อยละ 6.3 รองลงมาคือ โดยการทำแห้ง คิดเป็นร้อยละ 2.5 โดยการใช้น้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 2.2 ส่วนโดยวิธีการอื่น ๆ และโดยการทอด คิดเป็นร้อยละ 0.9 และ 0.3 ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวนร้อยละของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน
จำแนกแต่ละประเภท

(n = 317)		
ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
อาหารคาว		
แกง ต้ม		
แกง	37	11.7
ต้ม	14	4.4
รวม	51	16.1
อ่อม อู เอาะ		
อ่อม	22	6.9
อู	10	3.2
เอาะ	9	2.8
รวม	41	12.9
ลาบ ก้อย		
ลาบ	24	7.6
ก้อย	6	1.9
รวม	30	9.5
ซूप		
ซूप	11	3.5
ยำ ตำ ปลา		
ยำ	9	2.8
ตำ	20	6.3
ปลา	7	2.2
รวม	36	11.3

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n = 317)

ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
หมก นึ่ง		
หมก	12	3.8
นึ่ง	7	2.2
รวม	19	6.0
ปิ้ง คั่ว		
ปิ้ง	23	7.3
คั่ว	12	3.8
รวม	35	11.1
เครื่องจิ้ม		
แจ่ว	11	3.5
ป่น	5	1.6
รวม	16	5.1
อาหารจานเดียว	2	0.6
อาหารหวาน		
ต้ม	10	3.2
นึ่ง	9	2.8
กวน	7	2.2
อบ ปิ้ง ย่าง	4	1.3
ทอด	3	0.9
เบ็ดเตล็ด	4	1.3
รวม	37	11.7

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n = 317)

ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
อาหารถนอมและแปรรูป		
โดยการใช้เกลือ	20	6.3
โดยการทำแห้ง	8	2.5
โดยการใช้น้ำตาล	7	2.2
โดยการทอด	1	0.3
โดยวิธีการอื่น ๆ	3	0.9
รวม	39	12.2
รวมทั้งหมด	317	100

จากผลการศึกษาประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่า อาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นประเภทอาหารคาว ซึ่งรูปแบบการรับประทานอาหารคาวของชาวอีสานตอนบนยังคงรับประทานกับข้าวเหนียวเป็นหลัก ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า อาหารคาวที่คนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนนิยมบริโภคนั้น สามารถแบ่งตามลักษณะวิธีการปรุงได้ดังนี้

อาหารคาวประเภทแกงและต้ม อาหารประเภทแกงนี้จัดได้ว่าเป็นอาหารคาวที่ชาวอีสานตอนบนนิยมรับประทานมากที่สุด แกงที่คนภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนนิยมรับประทานกันนั้น เป็นการประกอบอาหารที่ใช้เครื่องแกง ได้แก่ พริก ตะไคร้ หัวหอม โขลกเข้าด้วยกัน ใส่ลงไปต้มในหม้อน้ำที่ตั้งไฟจนเดือด มีการปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำปลาร้าเป็นหลัก แล้วจึงนำผักและเนื้อสัตว์ใส่ลงในน้ำแกง ปริมาณน้ำแกงต้องท่วมผักมากกว่าอ่อม แกงมีทั้งแกงใส่ผักล้วน ๆ เช่น แกงเห็ด แกงผักต้ว แกงหัวล้าน แกงซั่วเห็ดฟาง แกงซั่วผักหวาน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีแกงใส่เนื้อสัตว์ร่วมกับผัก เนื้อสัตว์ที่ชาวบ้านนิยมใช้แกง ได้แก่ ปลา ไก่ กบ ฮวก ไช้ผดแดง หอย การที่ชาวบ้านนิยมทำอาหารคาวประเภทแกง เพราะสามารถรับประทานได้ตลอดทั้งปี เพียงแต่หมุนเวียนเปลี่ยนผักไปตามฤดูกาล ส่วนอาหารประเภทต้มที่ชาวบ้านทำขึ้น เป็นการประกอบอาหารโดยใส่อาหารลงในน้ำที่พอเหมาะและปล่อยให้เดือด แล้วจึงใส่ พริก ข่า ตะไคร้ น้ำปลา การต้มของชาวอีสานจะไม่เน้นผักที่นำมาประกอบอาหาร เพราะการต้มจะเน้นที่น้ำต้ม และ

วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร อาหารประเภทต้มที่นิยมรับประทาน ได้แก่ ต้มเครื่องใน ต้มไก่บ้าน ต้มเปรตปลาไหล ต้มน้องวัว ต้มอึ่ง

อาหารประเภทอ่อม อู เอาะ ของชาวอีสานตอนบนพบว่ามีลักษณะดังนี้ การอ่อมมีการปรุงที่คล้ายกับแกง แต่จะใส่น้ำน้อยกว่าแกง คือเพียงแค่ท่วมผักที่ใส่เล็กน้อย เนื้อสัตว์ที่ใช้ทำอ่อม นั้นจะมีขนาดใหญ่กว่าเอาะ ได้แก่ เนื้อวัว รกวัว เนื้อหมู ปลา เครื่องปรุงหลักที่ใช้คือ น้ำปลาร้า ข้าวเบือ การอ่อมจะต่างจากแกงตรงที่ใส่ข้าวเบือและจะเน้นผักที่นำมาแกงโดยชาวบ้านจะใช้ผักที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น หวาย ผักเสี้ยน ก้านเผือก ผักกุ่ม ผักอีลอก จี๋เหล็ก ยอดบวบ ยอดผักทอง สอดคล้องกับการศึกษาของจารุวรรณ และคณะ (2540) พบว่ารสชาติของอ่อมจะแปรเปลี่ยนตามผักหลากหลายชนิดที่เกิดตามฤดูกาล จึงนิยมการทำอ่อมที่เน้นผักเป็นหลักมิได้เน้นเนื้อสัตว์ในการปรุง อ่อมที่นิยมทำ ได้แก่ อ่อมน้องวัว (รกวัว) อ่อมกบ อ่อมหวาย ฯลฯ การอู เป็นการปรุงอาหารที่คล้ายกับอ่อมแต่จะมีน้ำเพียงเล็กน้อยเป็นการปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ล้วน ๆ เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่ที่ชาวบ้านใช้กันนั้นจะได้จากป่า สอดคล้องกับการศึกษาของยงยุทธ และคณะ (2541-2542) พบว่า การปรุงอาหารประเภทอูนั้นใช้เนื้อสัตว์ป่าที่หายาก และมีปริมาณเนื้อจำนวนน้อย นำเนื้อสัตว์ไปลงผสมกับเครื่องแกงเล็กน้อย เช่น อูเนื้อ อูเครื่องใน อูปู อูหมูป่า อูพาน ซึ่งในปัจจุบันชาวบ้านส่วนใหญ่ไม่ได้รับประทานกันแล้ว เนื่องจากหายาก รับประทานได้น้อยคนส่วนเอาะ มีวิธีการปรุงอาหารคล้ายอูแต่ใส่น้ำมากกว่า แต่ก็ยังน้อยกว่าแกง เนื้อสัตว์ที่ใช้มีขนาดเล็ก เช่น ลูกฮวก กุ้ง

อาหารประเภทลาบ ก้อย พบว่า ชาวบ้านส่วนใหญ่จะทำอาหารประเภทนี้เมื่อมีงานบุญหรืองานประเพณีต่าง ๆ ในการทำลาบ เนื้อสัตว์ที่ใช้ทำนั้นจะต้องสับให้ละเอียดแล้วนำไปคั่วให้สุกหรือสุก ๆ ดิบ ๆ แล้วใส่เครื่องปรุงที่ประกอบด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว มะนาว น้ำปลาร้า น้ำปลา ผักที่ใส่ ได้แก่ ต้นหอม หัวหอม ใบสะระแหน่ ในอดีตชาวบ้านจะรับประทานลาบคู่กันกับผักพื้นบ้านที่มีอยู่ตามฤดูกาลเพื่อเป็นเครื่องเคียง เช่น ผักเม็ก ใบหูเสือ ผักกระโดน ใบเพี้ยพาน (สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน, 2538) แต่ปัจจุบันผักพื้นบ้านมีน้อยลง เพราะชาวบ้านไม่มีเวลาหา ในบางครั้งจึงรับประทานลาบกับถั่วงอก ผักกาด ใบโหระพา แตงกวา ซึ่งได้มาจากการปลูกในครัวเรือนและการซื้อหาจากร้านค้าในหมู่บ้าน ส่วนก้อยนั้นมีทั้งก้อยดิบและก้อยสุก อย่างเช่นก้อยกุ้งและก้อยปลาชาวบ้านนิยมรับประทานสุก การปรุงก้อยจะนำเนื้อสัตว์มาหั่นหรือสับให้มีขนาดเล็ก เช่น ก้อยเนื้อ จะนำเนื้อวัวหั่นให้มีขนาดเล็ก แล้วนำมาคลุกปรุงรสด้วย พริกป่น มะนาว ต้นหอม หัวหอม น้ำปลา น้ำปลาร้า

อาหารคาวประเภทตำ ยำ ปลา การตำ เป็นการปรุงที่ส่วนใหญ่จะใช้ผักผลไม้ที่มีอยู่ในท้องถิ่นแล้วปรุงรสโดยการเติมน้ำปลาร้า น้ำตาล มะนาว มะกอก มะเขือ นำมาตำในครกให้เข้ากัน สอดคล้องกับการศึกษาของจารุวรรณ และคณะ (2540) ได้กล่าวว่า ในการตำนั้นอาจมีผลไม้รสเปรี้ยวอื่นๆ ที่สามารถใช้เป็นเครื่องปรุงในแต่ละฤดูกาล เช่น มะกอก มะสัง มะขามเปียก เป็นต้น เครื่องปรุงรสตำในแต่ละท้องถิ่นอาจจะแตกต่างกันไป แต่ก็ยังคงรสเปรี้ยวเป็นรสนำของส้มตำ อาหารประเภทตำที่นิยม ได้แก่ ตำมะละกอ ตำถั่วฝักยาว ตำมะยม ตำกล้วย ตำแดง ตำลูกจันทร์ ตำลูกยอ ตำเมี่ยงข่า ตำแดงโม อาหารประเภทตำจะสามารถทำได้ทุกมือ โดยเฉพาะมือกลางวันนิยมรับประทานกันเกือบทุกบ้าน โดยบางบ้านจะตำรับประทานเองในครอบครัว บางบ้านก็ซื้อจากร้านขายส้มตำในหมู่บ้าน อาหารประเภทยำ อาหารประเภทนี้จะมีการจัด โดยจะมีการสเปรี้ยว เค็ม หวาน หรือเผ็ด มีการใส่ พริกขี้หนูซอย ตะไคร้ซอย หัวหอมซอย และใช้มะนาว น้ำปลา เป็นเครื่องปรุงรส วัตถุดิบหลักที่ใช้ได้แก่ เนื้อสัตว์และผัก เช่น ยำไข่มดแดง ยำไข่ผำ ยำมะเขือ ยำเนื้อ ยำกบ ส่วนอาหารประเภทปลาจะคล้ายกับลาบ แต่เนื้อที่นำมาปลาต้องปิ้งหรือย่างให้สุกก่อนที่จะนำมาปรุง ปลาที่รับประทานกันได้แก่ ปลาน้ำ ปลา ปลาหอย ปลา กุ้ง เป็นต้น

อาหารประเภทหมก นึ่ง เป็นอาหารที่ปรุงแบบง่าย ๆ โดยถ้าเป็นอาหารประเภทหมกนั้น ชาวบ้านจะนำเนื้อสัตว์มาสับแล้วคลุกเคล้ากับเครื่องแกงจนเข้ากัน แล้วนำไปห่อใบตองหลาย ๆ ชั้น แล้วนำไปนึ่งหรือปิ้งให้สุก การหมกจะใช้ผักหรือเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักก็ได้ อาหารประเภทหมกที่ใช้เนื้อสัตว์เป็นหลักได้แก่ หมกกบ หมกฮวก หมกกุ้ง หมกไก่ หมกปลา หมกหมู หมกไข่มดแดง หมกหนู หมกเครื่องใน หมกกะปอม ส่วนการหมกที่ใช้ผักเป็นหลักได้แก่ หมกหน่อไม้ หมกเห็ด ส่วนอาหารประเภทนึ่งนั้นถ้าเป็นเนื้อสัตว์ชาวบ้านมักจะนิยม นึ่งปลา และไก่ นอกจากนี้ยังมีการนำผักมานึ่งเพื่อใช้รับประทานร่วมกับป่นและแจ่ว

อาหารประเภทปิ้ง คั่ว อาหารประเภทปิ้งนั้นชาวบ้านจะนำเนื้อ ไก่ ปลา หมู กบ นก มาคลุกกับเกลือให้ทั่ว แล้วนำไปเสียบไม้ นำปิ้งให้สุก แต่ถ้าเป็นคั่วชาวบ้านจะนำอาหารไปคั่วในกระทะให้สุก ส่วนใหญ่ชาวบ้านมักจะคั่วแมลงต่าง ๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่น ได้แก่ แมลงอินูน ตั๊กแตน จักจั่น ฯลฯ

อาหารประเภทซูป ชาวบ้านจะนำผักที่หาได้มาต้มหรือลวกให้สุก นำมาตำและคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง ซูปที่นิยมรับประทานได้แก่ ซูปหน่อไม้ ซูปขุนุน ซูปถั่วแปบ ซูปเห็ด ซูปหัวปลี ซูปมะเขือ ซูปฟักทอง

ประเภทเครื่องจิ้ม เครื่องจิ้มที่รับประทานกันได้แก่ ประเภทป่น และแจ่ว ได้แก่ ป่นปลา ป่นกุ้ง ป่นเห็ด ป่นใบหมาน้อย ส่วนแจ่วได้แก่ แจ่วบอง แจ่วมะม่วง แจ่วมะกอก แจ่วส้ม โดยอาหารประเภทนี้ชาวบ้านมักจะรับประทานคู่กับผักพื้นบ้าน อย่างผักหอม หน่อไม้ ผักหนาม หน่อข่าลวก ผักถูด ใบเหมือดป่า เป็นต้น

ประเภทอาหารจานเดียว เช่น ขนมจีนน้ำยา น้ำยาไก่ ขนมจีนน้ำยาปลา ชาวบ้านมักจะรับประทานในงานบุญ โดยจะรับประทานขนมจีนคู่กับน้ำยาและผักเคียง

ในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อนั้น ชาวบ้านจะรับประทานข้าวเหนียวกับอาหารคาว เพียงอย่างเดียวหรือสองอย่าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณอาหารที่ทำได้ เว้นเสียแต่วันไหน มีปริมาณอาหารในมือเข้ามากก็จะแบ่งไว้รับประทานในมือเที่ยง ซึ่งอาหารที่ชาวบ้านแบ่งไว้มักจะ เป็นอาหารประเภท แกง ต้ม ปิ้ง ป่น (โยธิน และ พิมลพรรณ, 2531) จากการที่สัมภาษณ์และ สังเกต พบว่าอาหารคาวที่ชาวบ้านทำขึ้นนั้นไม่ว่าจะเป็นอาหารคาวประเภทใดก็ตาม สามารถทำได้ รับประทานได้ทั้ง 3 มื้อ อาหารพื้นบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนในแต่ละจังหวัด จะมีลักษณะการปรุงอาหารและรสชาติอาหารใกล้เคียงกัน เช่นแกง อ่อม ลาบ ก้อย แจ่ว เป็นต้น

โดยเฉพาะอาหารประเภทลาบ นั้นถือว่าเป็นอาหารชั้นเลิศที่เจ้าบ้านจะนำออกมาต้อนรับแขก เนื่องจากชาวบ้านมีความเชื่อว่าเป็นอาหารที่มีความเป็นสิริมงคล ให้โชคให้ลาภ ส่วนส้มตำ นั้นเป็นอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของคนอีสานเลยทีเดียวที่ได้ สะท้อนให้เห็นลักษณะเฉพาะในการ บริโภคและการปรุงพืชผัก ซึ่งจะรับประทานส้มตำคู่กับข้าวเหนียวและไก่ย่าง (แสงอรุณ, 2544) อาหารพื้นบ้านส่วนมากจะเป็นพืชผักพื้นบ้าน เช่น ผักหวาน ผักหอม เห็ดโคน ขนุน มะรุม หน่อไม้ พืชผักเหล่านี้จะมีตามฤดูกาล ทำให้มีอาหารรับประทานตลอดปี (สถาบันการแพทย์ แผนไทย, 2541)

เครื่องปรุงที่ชาวบ้านนิยมใช้กันนั้น ได้แก่ เกลือ ปลาร้า ตะไคร้ พริก กระเทียม ส่วน รสชาติอาหารนั้นจะมีรสเผ็ด เค็ม และเปรี้ยว โดยรสเผ็ดนิยมใช้พริกขี้หนูสด พริกขี้หนูแห้ง รสเค็มจะมาจากการใส่เกลือ และปลาร้า ส่วนรสเปรี้ยวนอกจากจะใช้มะนาวแล้วยังได้จาก ใบมะขาม ใบส้มป่อย แต่จะไม่นิยมบริโภคอาหารที่ใส่กะทิ ใส่น้ำมัน เนื่องจากไม่ชอบอาหาร ที่มันจัด และหวานจัด ถึงแม้ว่าจะเป็นอาหารหวานหรือขนมก็ตาม (จรรยา, 2533; วงสวาท, 2539) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ทวน (2533) พบว่า วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนอีสานนั้น

ชาวบ้านที่อยู่ทางภาคอีสานจะไม่นิยมรับประทานขนมหวาน เพราะถือว่าเป็นอาหารสำหรับเด็ก นาน ๆ ครั้งจึงจะรับประทาน ส่วนใหญ่ชาวบ้านในภาคนี้จะทำอาหารหวานในโอกาสพิเศษ เช่น งานบุญต่าง ๆ โดยขนมที่นิยมทำได้แก่ ข้าวปาด ข้าวเหนียวแดง ข้าวต้มหัวหงอก ข้าวสำปี่ ในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ นางนภัสร์ และนางนิศา ต.หนองไผ่ อ.ชุมแพ จ.ขอนแก่น ซึ่งวันที่ไปสัมภาษณ์นั้นใกล้จะถึงวันงานบุญพระเวส หรือบุญมหาชาติ ซึ่งจะมีการเตรียมอาหารที่ใช้ในงานบุญพระเวส โดยชาวบ้านจะนิยมนำขนมหมกทั้งไส้หวานและไส้เค็ม ข้าวต้มมัด ขนมจีน และมีการทำอาหารคาวประเภท แกง และลาบ แจ่ว ในงานบุญพระเวส

อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนที่พบมาก รองจากอาหารคาว คือประเภทอาหารถนอมและแปรรูป ร้อยละ 12.3 อาหารถนอมและแปรรูปที่พบมาก ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ ได้แก่ ปลาแร่ ปลาต้ม หม่า ผักดอง แหนม โดยเฉพาะปลาร้านับว่าเป็นอาหารคู่ครัวเรือนของคนอีสาน ปลาร้าเป็นอาหารถนอมที่แสดงถึงภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร เป็นเครื่องปรุงรสที่สำคัญในอาหารทุกชนิด ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปโดยการทำให้แห้ง ได้แก่ ปลาตากแห้ง หมูแดดเดียว หน่อไม้แห้ง กล้วยตาก การที่คนในภาคนี้นิยมถนอมอาหารโดยการใช้เกลือและการทำให้แห้ง เนื่องจากเป็นวิธีการถนอมอาหารที่ง่าย ไม่ยุ่งยาก ส่วนอาหารพื้นบ้านประเภทอาหารหวานนั้นพบน้อยที่สุด ร้อยละ 11.7 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนไม่ค่อยนิยมรับประทานอาหารหวานจึงทำให้ประเภทอาหารหวานพบน้อยที่สุด ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่พบอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่เป็นประเภทอาหารว่าง ทั้งนี้เนื่องจากวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวอีสานนั้น ชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม จะรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ คือมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น จะไม่มีมื้อว่าง อาหารที่รับประทานในละมื้อมีจะเป็นอาหารที่รับประทานแล้วอยู่ท้อง เพราะชาวบ้านจะได้มีแรงในการทำงาน

ตอนที่ 2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

การศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ผู้วิจัยได้ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตอาหารพื้นบ้านในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา ซึ่งได้ทำการศึกษาดังนี้

2.1 ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ

จากการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ในด้านแหล่งวัตถุดิบ พบว่า อาหารทุกประเภท ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน อาหารถนอมและ การแปรรูป มีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบในระดับสูง สามารถหาแหล่งวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

(n = 317)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	241 (100)	-	-	241 (100)	3	สูง
อาหารถนอม และแปรรูป	39 (100)	-	-	39 (100)	3	สูง
อาหารหวาน	37 (100)	-	-	37 (100)	3	สูง

ด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่า วัตถุดิบที่นำมาทำอาหารคาวนั้นไม่ว่าจะเป็นพืชผัก หรือเนื้อสัตว์ สามารถหาได้จากในท้องถิ่น ตามแหล่งธรรมชาติและจากการที่ชาวบ้านเพาะปลูกพืชผักและเลี้ยงสัตว์ไว้ตามครัวเรือนของตน แหล่งวัตถุดิบ ที่ชาวบ้านสามารถหาวัตถุดิบได้ในท้องถิ่น ตามแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ ป่า ที่น้ำและแหล่งน้ำ เนื่องจากลักษณะทางภูมิศาสตร์ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนเป็นที่ราบสูง จึงมีพื้นที่เป็นป่าไม้ ภูเขา บางพื้นที่ติดแม่น้ำแหล่งอาหารจึงได้จากป่าและแหล่งน้ำตามธรรมชาติ (สุจิตต์, 2543) นอกจากนี้การที่ชาวบ้านมีอาชีพเกษตรกรรมทำไร่ ทำนา แหล่งอาหารจึงได้จากการหาอาหารตามท้องไร่ท้องนา

อาหารที่หาได้จากป่าส่วนใหญ่จะเป็นหน่อไม้ กลอย เห็ด ผักเม็ก ชาวบ้านจะเรียนรู้ธรรมชาติเพื่อให้สามารถหาอาหารไว้รับประทานได้ตลอดปี โดยในช่วงฤดูฝนเป็นฤดูที่มีวัตถุดิบอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชผัก ปลา มากที่สุด ในช่วงนี้ชาวบ้านจะหาเห็ดต่าง ๆ ที่ขึ้นตามป่า ไม่ว่าจะเป็นเห็ดเผาะ เห็ดระโงก ผักกูด ผักชีล้อม ผักลีม้ผิว ชาวบ้านจะนำพืชผักที่หาได้มาทำแกงหรือต้มรวมทั้งนำผักมาลวกเพื่อรับประทานกับน้ำพริก ปั่น แจ่ว พอช่วงหลังฝนตกนี้จะมีน้ำท่วมขังตามท้องไร่ท้องนา ห้วย หนอง คลองบึง ชาวบ้านจะหากบ เขียด อึ่งอ่าง ปลา กุ้ง หอย แมงดา ผักบู่ ผักแว่น ส่วนฤดูหนาว อาหารธรรมชาติจะคล้ายฤดูฝน เพียงแต่ว่าฤดูหนาวนี้จะมีปริมาณวัตถุดิบที่นำมาทำเป็นอาหารลดลง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปวีณภัสสร (2547) ที่ว่าช่วงฤดูหนาวอาหารที่ได้จากป่าจะไม่ค่อยมีผักเท่าฤดูฝน การที่ในป่ามีพืชผักน้อยเพราะป่าเริ่มมีการผลัดใบ ผักไม่แตกยอดอ่อน พืชผักบางชนิดที่มีเฉพาะในฤดูหนาวอย่างเช่น ผักคิ้ว ผักลีม้ขี้ ผักสะเม็ก ส่วนพืชผักที่นำมาเป็นอาหารที่ยังพอมิและหาได้ ได้แก่ กลอย ดอกกระเจียว ใบหมาน้อย เห็ดกระด้าง ช่วงฤดูหนาวชาวบ้านจึงไม่นิยมไปหาผักในป่าแต่ชาวบ้านจะเข้าไปหาพื้นที่แทนเพื่อนำมาใช้ในการหุงต้ม เมื่อเข้าสู่ฤดูร้อน จะค่อนข้างขาดแคลนอาหาร แต่ชาวบ้านก็ยังหาวัตถุดิบมาทำอาหารได้ อย่างฤดูร้อนนี้ชาวบ้านจะหาหนู แย้ เพื่อนำมาย่าง บั้ง หรือคว่ำ นำมาทำลาบรับประทานกัน ถ้าเป็นไข่มดแดงชาวบ้านจะนำมาแกงใส่คู่กับผักหวาน แมลงต่าง ๆ ก็จะพบได้ในช่วงหน้าร้อนนี้ อย่างแมงกูดจี่ที่นิยมนำมาคั่วกับเกลือ (แสงอรุณ, 2544; วงสาวท, 2539)

นอกจากแหล่งวัตถุดิบที่มีอยู่ตามธรรมชาติแล้วชาวบ้านยังมีการปลูกพืชผักตามสวน ไร่ นา ได้แก่ ใบแมงลัก บวบ มะเขือ ถั่วฝักยาว และมีการขุดบ่อเพื่อไว้เลี้ยงปลา และยังได้จากการปลูกผักและการเลี้ยงสัตว์บริเวณครัวเรือนของตน เช่นเดียวกับการศึกษาของ ขงยุทธ และคณะ (2541-2542) และปวีณภัสสร (2547) ซึ่งพบว่า พืชผักที่ปลูก ได้แก่ มะละกอ ต้นหอม ตะไคร้ ผักชี ข่า

ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบกระเพรา มะกรูด พริก ขอบ จี๋เหล็ก ส่วนผลไม้ชาวบ้านจะนิยมปลูก มะยม ขนุน มะเฟือง มะม่วง กัลย และสัตว์ที่ชาวบ้านเลี้ยงไว้เพื่อบริโภคเป็นอาหาร ได้แก่ ไก่ ปลา วัว ควาย ชาวบ้านจะไม่ค่อยนิยมเลี้ยงหมู จึงไม่ค่อยมีอาหารที่ทำจากเนื้อหมู (วงสว่าง, 2539) ชาวบ้านจะจำเป็นต้องซื้อเนื้อหมูจากตลาดหรือร้านค้าในหมู่บ้าน จากการสังเกตผู้วิจัยพบว่า ชาวบ้านเกือบทุกครัวเรือนนิยมเลี้ยงไก่ไว้ในบริเวณบ้าน เนื่องจากสามารถนำไก่มาบริโภคได้ตลอดปี โดยเฉพาะเมื่อมีแขกมาบ้าน ชาวบ้านมักนิยมต้มไก่เลี้ยงแขก นอกจากนี้ยังมีการเลี้ยงปลาไว้เพื่อจำหน่ายด้วย ปลาที่เลี้ยงไว้จำหน่าย ได้แก่ ปลานิล ปลาดุก นอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่า บางอำเภอในจังหวัดขอนแก่นมีการรณรงค์ให้ชาวบ้านปลูกผักไว้บริโภคตามครัวเรือน โดยจะมีการนำขงลักรมาดัดแปลงทำเป็นกระถางเพื่อปลูกพืชผักไว้รับประทาน ตามแนวนอนของหมู่บ้าน รวมทั้งชาวบ้านในบางพื้นที่มีการปลูกพริก และนำพริกที่ปลูกมาตากแห้งเพื่อเก็บไว้บริโภค และจำหน่าย

นอกจากนี้ ยังมีแหล่งอาหารที่สำคัญ อย่างเช่นร้านค้าในหมู่บ้านและรถเร่ วัตถุประสงค์ที่ชาวบ้านซื้อหาจากร้านค้า ได้แก่ แป้ง น้ำตาล สำหรับทำขนม อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุง และแกงต่างๆ ที่ร้านค้าทำขาย รวมทั้งขนม อย่างเช่น ลอดช่อง ครอบแครง ข้าวเม่าคลุก ข้าวปาด ข้าวโป่ง อาหารถนอมและแปรรูป เช่น ปลาาร้า หม่า หน่อไม้ดอง แหนม กากหมู ข้าวหมาก ฯลฯ ถ้าเป็นของสดได้แก่ เนื้อหมู เนื้อวัว ไก่ ส่วนผักได้แก่ ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ผักชีลาว ผักกาดขาว

2.2 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิต

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่า อาหารส่วนใหญ่มีศักยภาพด้านการผลิตในระดับสูง ได้แก่ อาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 92.1 รองลงมาคืออาหารนอมและการแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 89.7 และอาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 81.1 (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

(n = 317)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	222 (92.1)	19 (7.9)	-	241 (100)	2.92	สูง
อาหารนอมและ แปรรูป	35 (89.7)	4 (10.3)	-	39 (100)	2.90	สูง
อาหารหวาน	30 (81.1)	7 (18.9)	-	37 (100)	2.81	สูง

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวทุกประเภทยังมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูง ได้แก่ ประเภทลาบ ก้อย ประเภทซूप และประเภทแกง ต้ม คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน ประเภทยำ ตำ ปลา คิดเป็นร้อยละ 97.2 ประเภทหมก นึ่ง คิดเป็นร้อยละ 89.5 ประเภทเครื่องจิ้ม คิดเป็นร้อยละ 87.5 ประเภทปิ้ง กั่ว คิดเป็นร้อยละ 85.7 ประเภทอ่อม อุเอาะ คิดเป็นร้อยละ 85.4 และประเภทอาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 50 (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว

(n = 317)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ลาบ ก้อย	30 (100)	-	-	30 (100)	3.00	สูง
ซूप	11 (100)	-	-	11 (100)	3.00	สูง
ยำ ตำ ปลา	35 (97.2)	1 (2.8)	-	36 (100)	2.97	สูง
แกง ต้ม	49 (100)	2 (3.9)	-	51 (100)	2.96	สูง
หมก นึ่ง	17 (89.5)	2 (10.5)	-	19 (100)	2.89	สูง
เครื่องจิ้ม	14 (87.5)	2 (12.5)	-	16 (100)	2.87	สูง
ปิ้ง คั่ว	30 (85.7)	5 (14.3)	-	35 (100)	2.85	สูง
อ่อม อุ เอาะ	35 (85.4)	6 (14.6)	-	41 (100)	2.85	สูง
อาหารจานเดียว	1 (50.0)	1 (50.0)	-	2 (100)	2.50	สูง

จากการศึกษาสัถยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนบน ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานที่สัถยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูง ได้แก่ อาหารหวานประเภทต้ม ประเภทนึ่ง และประเภทเบ็ดเตล็ด คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน รองลงมาคืออาหารหวานประเภทกวน คิดเป็นร้อยละ 71.4 และประเภท อบ ปิ้ง ย่าง คิดเป็นร้อยละ 50.0 ส่วนอาหารหวานที่มีสัถยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับปานกลางคือ อาหารหวานประเภททอด คิดเป็นร้อยละ 66.7 (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย สัถยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน

(n = 317)

ประเภทอาหาร	ระดับสัถยภาพ			รวม	สัถยภาพ เฉลี่ย	ระดับ สัถยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ต้ม	10 (100)	-	-	10 (100)	3.00	สูง
นึ่ง	9 (100)	-	-	9 (100)	3.00	สูง
เบ็ดเตล็ด	4 (100)	-	-	4 (100)	3.00	สูง
กวน	5 (71.4)	2 (28.6)	-	7 (100)	2.71	สูง
อบ ปิ้ง ย่าง	2 (50.0)	2 (50.0)	-	4 (100)	2.50	สูง
ทอด	1 (33.3)	2 (66.7)	-	3 (100)	2.33	ปานกลาง

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปทุกประเภทมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอยู่ในระดับสูง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทำแห้งและอาหารถนอมและแปรรูปโดยการทอด คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน รองลงมาคืออาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ คิดเป็นร้อยละ 90.0 อาหารถนอมและแปรรูปโดยใช้น้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 85.7 ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปโดยวิธีการอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 66.7 (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

(n = 317)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการทำแห้ง	8 (100)	-	-	8 (100)	3.00	สูง
โดยการทอด	1 (100)	-	-	1 (100)	3.00	สูง
โดยการใช้เกลือ	18 (90.0)	2 (10.0)	-	20 (100)	2.90	สูง
โดยการใช้ น้ำตาล	6 (85.7)	1 (14.3)	-	7 (100)	2.85	สูง
โดยวิธีการอื่น ๆ	2 (66.7)	1 (33.3)	-	3 (100)	2.66	สูง

กระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ส่วนใหญ่อาหารพื้นบ้านมีกระบวนการผลิตที่ง่าย โดยมีขั้นตอนในการทำ 1-2 ขั้นตอน อย่างอาหารคาวที่มีขั้นตอนการทำง่าย ได้แก่ แกงหน่อไม้ แกงผักหวาน แกงเห็ดละโงก แกงหวาย อาหารถนอมและแปรรูปได้แก่ ปลาตากแห้ง แหนม มะขามกวน กากหมู ส่วนอาหารหวานนั้น ได้แก่ ต้มถั่วดำ มันเชื่อม ข้าวโพดคลุก วนหมาน้อย ซึ่งการปรุงอาหารพื้นบ้านประเภทอาหารคาวมีหลายวิธีด้วยกัน ขึ้นอยู่กับประเภทอาหาร วิธีการปรุงหรือประกอบอาหารส่วนใหญ่ไม่ค่อยพิถีพิถันมากนัก และอาหารบางอย่างมีความคล้ายคลึงกับอาหารเหนือ คือ ลาบ อ่อม อุ เอาะ ปิ้ง ย่าง กั่ว นึ่ง ก้อย หมก ต้ม ซุป เผา จี่ แจ่ว ป่น โดยวัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารจะประกอบไปด้วยเนื้อสัตว์และพืชผักที่หาได้ในท้องถิ่น อย่างเช่น เนื้อวัว เนื้อควาย ไข่ ปลา กบ แมลง ผักหวาน เห็ด มะเขือ หน่อไม้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กัณท์วีร์ (2540) ที่กล่าวว่าในการทำอาหารชาวบ้านจะนำอาหารที่มีอยู่ในธรรมชาติ เท่าที่ชาวบ้านพอจะหาได้มาประกอบอาหารเพื่อบริโภค ชาวบ้านนิยมนำสัตว์มาทำลาบและก้อยกันมาก การปรุงลาบและก้อยมีความต่างกัน ตรงที่ลาบจะนำเนื้อมาสับให้ละเอียด แต่การทำก้อยจะนำเนื้อสัตว์มาหั่นเป็นชิ้น (บริษัทไทยประกันชีวิต, 2545) การประกอบอาหารมีทั้งอาหารที่ต้องผ่านไฟให้สุก หรือสุก ๆ ดิบ ๆ หรือชนิดที่ไม่ผ่านไฟเลยก็มี อย่างเช่น อาหารประเภท ก้อย ลาบเลือด ที่นิยมบริโภคแบบดิบ ๆ อาหารคาวชนิดนี้ชาวบ้านถือว่าอร่อยและดีที่สุดในทุกปรุงสด ๆ โดยไม่มีกลิ่นคาว ชาวบ้านจะใช้เครื่องปรุงเพื่อดับกลิ่นคาวได้แก่ พริกป่น ข้าวคั่ว หัวหอมแดง ผักชี (จารุวรรณ และคณะ, 2540) และการที่ชาวบ้านมีขั้นตอนการทำอาหารอย่างง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน และไม่ยุ่งยาก มีขั้นตอนการทำอาหารไม่กี่ขั้นตอนนั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการที่ชาวบ้านมีอาชีพเกษตรกรเป็นส่วนใหญ่ ทำให้ต้องรีบออกไปทำไร่นา ชาวบ้าน จึงไม่พิถีพิถันในเรื่องอาหาร ถือว่าการรับประทานอาหารรับประทานเพื่อให้ชีวิตอยู่รอดและมีแรงในการทำงาน จากการสังเกตพบว่าเมื่อชาวบ้านออกไปทำไร่นาแต่เช้า ชาวบ้านจะไม่กลับมาประกอบอาหารและรับประทานอาหารกลางวันที่บ้าน แต่จะประกอบอาหารและรับประทานอาหารกันที่ไร่นาของตนเอง โดยชาวบ้านจะเก็บพืชผักที่มีอยู่บริเวณไร่นามาทำอาหาร อาหารที่นิยมทำรับประทานกันตอนช่วงเวลากลางวันส่วนใหญ่จะเป็นส้มตำมะละกอ และแกงต่าง ๆ เพราะวัตถุดิบหาง่ายการทำไม่ยุ่งยาก

นอกจากนี้ การที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนมีพื้นที่บางส่วนแล้งแห้ง ทำให้ชาวบ้านเสาะแสวงวิธีการถนอมอาหารที่มีมากในฤดูกาลมาใช้นอกฤดูกาล เช่นการที่ชาวบ้านทำการหมักปลาร้าไว้กินเอง เพราะมีปลาอุดมสมบูรณ์ สามารถจับได้จากแม่น้ำและห้วยหนอง คลอง บึง ประกอบกับการที่แถบอีสานเป็นแหล่งเกลือสินเธาว์ จึงทำให้การทำปลาร้าเป็นที่แพร่หลาย

(บริษัทไทยประกันชีวิตจำกัด, 2545) และจากการที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลที่จังหวัดเลยได้สังเกตเห็นว่าที่อำเภอด่านซ้ายซึ่งเป็นอำเภอกลุ่มตัวอย่างนี้ ชาวบ้านในอำเภอนี้สามารถทำน้ำผัก จากใบผัก สะทอนที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นนำมาเกี่ยวกับน้ำ เพื่อเก็บไว้รับประทานได้ตลอดปี น้ำผักนี้จะมีกลิ่นคล้ายซีอิ๊ว ซึ่งชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในแถบอำเภอนี้จะนิยมใส่น้ำผักสะทอนเพื่อปรุงรสในอาหารทุกชนิด

2.3 ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปอาหาร มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 69.2 ส่วนอาหารหวานมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 70.3 และอาหารคาวมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 50.2 (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารถนอมและแปรรูป	27 (69.2)	8 (20.5)	4 (10.3)	39 (100)	2.59	สูง
อาหารหวาน	4 (10.8)	26 (70.3)	7 (18.9)	37 (100)	1.92	ปานกลาง
อาหารคาว	-	120 (49.8)	121 (50.2)	241 (100)	1.49	ต่ำ

(n = 317)

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง คือ อาหารคาวประเภท อาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนอาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ ได้แก่ อาหารคาวประเภทเครื่องจิ้ม คิดเป็นร้อยละ 81.3 อาหารคาวประเภทอ่อม อุ เอาะ คิดเป็นร้อยละ 56.1 อาหารคาวประเภทปิ้ง กั่ว คิดเป็นร้อยละ 54.3 อาหารคาวประเภทลาบ ก้อย คิดเป็นร้อยละ 50.0 และ ส่วนอาหารคาวประเภทยำ ตำ พล่า อาหารคาวประเภทชุบ อาหารคาวประเภทหมก นึ่ง และอาหารคาวประเภทแกง ต้ม คิดเป็นร้อยละ 47.2 , 45.5 , 42.1 และ 41.2 ตามลำดับ (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว

(n = 317)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารจานเดียว	-	2 (100)	-	2 (100)	2.00	ปานกลาง
แกง ต้ม	-	30 (58.8)	21 (41.2)	51 (100)	1.59	ต่ำ
หมก นึ่ง	-	11 (57.9)	8 (42.1)	19 (100)	1.58	ต่ำ
ซूप	-	6 (54.5)	5 (45.5)	11 (100)	1.55	ต่ำ
ยำ ตำ ปลา	-	19 (52.8)	17 (47.2)	36 (100)	1.53	ต่ำ
ลาบ ก้อย	-	15 (50.0)	15 (50.0)	30 (100)	1.50	ต่ำ
ปิ้ง คั่ว	-	16 (45.7)	19 (54.3)	35 (100)	1.46	ต่ำ
อ่อม อู เอาะ	-	18 (43.9)	23 (56.1)	41 (100)	1.44	ต่ำ
เครื่องจิ้ม	-	3 (18.7)	13 (81.3)	16 (100)	1.19	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับสูงคือ อาหารหวานประเภททอด คิดเป็นร้อยละ 66.7 ส่วนอาหารหวาน ที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารหวานประเภทหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 100 อาหารหวานประเภทต้ม คิดเป็นร้อยละ 90.0 อาหารหวานประเภทอบ ปิ้ง ย่าง คิดเป็นร้อยละ 75.0 และอาหารหวานประเภทกวน คิดเป็นร้อยละ 42.8 และอาหารหวานประเภทเบ็ดเตล็ดมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 75.0 (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน

(n = 317)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ทอด	2 (66.7)	1 (33.3)	-	3 (100)	2.67	สูง
อบ ปิ้ง ย่าง	1 (25.0)	3 (75.0)	-	4 (100)	2.25	ปานกลาง
หนึ่ง	-	9 (100)	-	9 (100)	2.00	ปานกลาง
ต้ม	-	9 (90.0)	1 (10.0)	10 (100)	1.90	ปานกลาง
กวน	1 (14.3)	3 (42.8)	3 (42.9)	7 (100)	1.71	ปานกลาง
เบ็ดเตล็ด	-	1 (25.0)	3 (75.0)	4 (100)	1.25	ต่ำ

จากการศึกษาทัศนคติภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารนอมและแปรรูป พบว่า อาหารนอมและแปรรูปทุกประเภท มีทัศนคติภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับสูง ได้แก่ อาหารนอมและแปรรูปโดยวิธีการอื่น ๆ และอาหารนอมและแปรรูปโดยการทอด คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน รองลงมาเป็นอาหารนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 85.7 อาหารนอมและแปรรูปโดยการทำแห้ง คิดเป็นร้อยละ 75.0 และอาหารนอมและแปรรูปโดยใช้เกลือ คิดเป็นร้อยละ 55.0 (ตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยทัศนคติภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารนอมและแปรรูป

(n = 317)

ประเภทอาหาร	ระดับทัศนคติภาพ			รวม	ทัศนคติภาพเฉลี่ย	ระดับทัศนคติภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยวิธีการอื่น ๆ	3 (100)	-	-	3 (100)	3.00	สูง
โดยการทอด	1 (100)	-	-	1 (100)	3.00	สูง
โดยการใช้ น้ำตาล	6 (85.7)	-	1 (14.3)	7 (100)	2.71	สูง
โดยการใช้เกลือ	11 (55.0)	8 (40.0)	1 (5.0)	20 (100)	2.50	สูง
โดยการทำแห้ง	6 (75.0)	-	2 (25.0)	8 (100)	2.50	สูง

ศักยภาพในการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนบน พบว่า อาหารควมมีศักยภาพในการผลิตในเชิงพาณิชย์ต่ำ เนื่องจากชาวบ้านสามารถทำอาหารรับประทานกันเองมากกว่าการทำขาย เพราะแต่ละครอบครัวจะปลูกพืชผักและเลี้ยงสัตว์ตามบริเวณครัวเรือนเพียงพอสำหรับสมาชิกในครอบครัว ไม่เพียงพอสำหรับการทำอาหารเพื่อจำหน่าย จากการสังเกตพบว่าจะมีการอาหารควมเพื่อจำหน่ายน้อยมาก โดยผู้ที่ทำอาหารจำหน่ายส่วนใหญ่จะเป็นร้านค้าในหมู่บ้าน อาหารควมที่ทำขายได้แก่ อาหารประเภทแกง แจ่ว ปั่น ส่วนอาหารหวานจะมีศักยภาพในการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง เนื่องจากว่าชาวบ้านจะมีการผลิตอาหารหวานเพื่อจำหน่ายเป็นประจำ โดยอาหารหวานที่ทำออกมาจำหน่ายเป็นอาหารหวานที่ทำโดยวิธีการต้ม ได้แก่ ลอดช่อง ต้มถั่วดำ กล้วยบวชชี ครอบแครง เพราะทำง่าย ไม่ยุ่งยาก วัตถุดิบมีอยู่ในท้องถิ่น ส่วนอาหารหวานประเภทอื่นจะทำในช่วงเทศกาลงานประเพณี เพราะว่ามีขั้นตอนการทำยุ่งยากรวมทั้งไม่ค่อยนิยมรับประทานกันอย่างเช่น ข้าวเหนียวว่า ข้าวสำปี้ ข้าวปลาดี ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพในการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับสูง เนื่องจากว่าชาวบ้านมีการผลิตอาหารถนอมและแปรรูปเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่น จังหวัดอื่น และภูมิภาคอื่น ได้แก่ ปลาาร้า ปลาสาม แหนม หมอไม้คอง เพราะว่าเป็นอาหารถนอมและแปรรูปของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นที่นิยมของผู้บริโภคในภาคอื่น ๆ รวมทั้งผู้ที่เคยอาศัยอยู่ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ที่ต้องย้ายไปทำงานในต่างถิ่น ที่ยังนิยมรับประทานอาหารอีสานอยู่ จึงทำให้ผู้คนกลุ่มนี้มีความต้องการในการซื้ออาหารถนอมและแปรรูปมาบริโภค จึงทำให้ศักยภาพในการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูปอยู่ในระดับสูง

2.4 ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่า อาหารควมมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.7 ส่วนอาหารอื่น ๆ มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับต่ำ ได้แก่ อาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 100 อาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 84.6 (ตารางที่ 13)

ตารางที่ 13 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

(n = 317)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	68 (28.2)	103 (42.7)	70 (29.1)	241 (100)	1.99	ปานกลาง
อาหารถนอม และแปรรูป	-	6 (15.4)	33 (84.6)	39 (100)	1.15	ต่ำ
อาหารหวาน	-	-	37 (100)	37 (100)	1.00	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวประเภทอ่อม อุ เอาะ มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 68.3 รองลงมาเป็นอาหารคาวประเภทอาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 50.0 ส่วนอาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารคาวประเภทชุบ คิดเป็นร้อยละ 72.7 อาหารคาวประเภทหมกนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 68.4 อาหารคาวประเภทยำ ตำ ปลา คิดเป็นร้อยละ 66.7 อาหารคาวประเภทแกง ต้ม คิดเป็นร้อยละ 60.8 และอาหารคาวประเภทปิ้ง คั่ว คิดเป็นร้อยละ 17.1 อาหารที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับต่ำ ได้แก่ อาหารคาวประเภทเครื่องจิ้ม คิดเป็นร้อยละ 87.5 อาหารคาวประเภทลาบ ก้อย คิดเป็นร้อยละ 66.7 (ตารางที่ 14)

ตารางที่ 14 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยทัศนคติภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว

(n = 317)

ประเภทอาหาร	ระดับทัศนคติภาพ			รวม	ทัศนคติภาพ เฉลี่ย	ระดับ ทัศนคติภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อ่อม อุ เอาะ	28 (68.3)	13 (31.7)	-	41 (100)	2.68	สูง
อาหารจานเดียว	1 (50.0)	1 (50.0)	-	2 (100)	2.50	สูง
แกง ต้ม	16 (31.4)	31 (60.8)	4 (7.8)	51 (100)	2.24	ปานกลาง
หมก นึ่ง	3 (15.8)	13 (68.4)	3 (15.8)	19 (100)	2.00	ปานกลาง
ยำ ตำ ปลา	5 (13.8)	24 (66.7)	7 (19.5)	36 (100)	1.94	ปานกลาง
ซूप	1 (9.1)	8 (72.7)	2 (18.2)	11 (100)	1.90	ปานกลาง
ปิ้ง คั่ว	9 (25.7)	6 (17.1)	20 (57.2)	35 (100)	1.68	ปานกลาง
ลาบ ก้อย	4 (13.3)	6 (20.0)	20 (66.7)	30 (100)	1.46	ต่ำ
เครื่องจิ้ม	1 (6.3)	1 (6.2)	14 (87.5)	16 (100)	1.19	ต่ำ

จากการศึกษาทัศนภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานทุกประเภท ได้แก่ อาหารหวานประเภทต้ม ประเภทนึ่ง ประเภทกวน ประเภทอบ ปิ้ง ย่าง ประเภทเบ็ดเตล็ด และอาหารหวานประเภททอด มีทัศนภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 100 (ตารางที่ 15)

ตารางที่ 15 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยทัศนภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน

(n = 317)

ประเภทอาหาร	ระดับทัศนภาพ			รวม	ทัศนภาพเฉลี่ย	ระดับทัศนภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ต้ม	-	-	10 (100)	10 (100)	1.00	ต่ำ
นึ่ง	-	-	9 (100)	9 (100)	1.00	ต่ำ
กวน	-	-	7 (100)	7 (100)	1.00	ต่ำ
อบ ปิ้ง ย่าง	-	-	4 (100)	4 (100)	1.00	ต่ำ
เบ็ดเตล็ด	-	-	4 (100)	4 (100)	1.00	ต่ำ
ทอด	-	-	3 (100)	3 (100)	1.00	ต่ำ

จากการศึกษาทัศนคติภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปทุกประเภท มีทัศนคติภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับต่ำ ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยใช้เกลือ โดยการทำแห้ง โดยการใช้น้ำตาล โดยการทอด และโดยวิธีการอื่น คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน (ตารางที่ 16)

ตารางที่ 16 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยทัศนคติภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

(n = 317)

ประเภทอาหาร	ระดับทัศนคติภาพ			รวม	ทัศนคติภาพเฉลี่ย	ระดับทัศนคติภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยใช้เกลือ	-	5 (25.0)	15 (75.0)	20 (100)	1.25	ต่ำ
การทำแห้ง	-	1 (12.5)	7 (87.5)	8 (100)	1.13	ต่ำ
ใช้น้ำตาล	-	-	7 (100)	7 (100)	1.00	ต่ำ
โดยวิธีการอื่นๆ	-	-	3 (100)	3 (100)	1.00	ต่ำ
การทอด	-	-	1 (100)	1 (100)	1.00	ต่ำ

ศักยภาพในด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนบน พบว่า อาหารควมมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง เนื่องจากอาหารควมส่วนใหญ่มีการใช้พืชผักสมุนไพรในการประกอบอาหาร 2-3 ชนิด เนื้อสัตว์ที่ใช้ ได้แก่ เนื้อหมู ไก่ วัว แมลง โดยเฉพาะแมลงเป็นอาหารที่สำคัญอย่างหนึ่งของชาวบ้าน ซึ่งแมลงแต่ละชนิดจะมีให้ชาวบ้านได้หาบริโภคเพียงครั้งเดียวในรอบปี แมลงนอกจากเป็นอาหารของชาวบ้านแล้ว แมลงยังเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญชนิดหนึ่ง และเป็นส่วนประกอบในอาหารที่ชาวบ้านนิยมบริโภคในแต่ละมื้อด้วย (นิรันดร, 2548) อาหารที่ชาวบ้านบริโภคกันอยู่นั้น ไม่ว่าจะเป็น ข้าวเหนียว ส้มตำ แกงผักหวาน ปลาอย่าง ลาบเนื้อ อ่อมเนื้อ ป่นปลา แจ่ว จะพบว่าสารอาหารที่ชาวบ้านได้รับจากการบริโภคอาหารนั้น ส่วนใหญ่แล้วชาวบ้านจะได้รับสารอาหาร ได้แก่ คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนเป็นหลัก ส่วนเกลือแร่และวิตามินจะได้รับจากผักต่าง ๆ โดยโปรตีนที่ชาวบ้านได้รับนั้นส่วนใหญ่จะเป็นโปรตีนจากการบริโภคเนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อหมู และปลา สอดคล้องกับการศึกษาของ สิริพันธุ์และคณะ (2545) ได้กล่าวถึงแหล่งอาหารที่มีโปรตีนชนิดอื่นที่ชาวบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่เคยนิยมบริโภค เช่น กบ เขียด อึ่ง ดักแด่ กิ้งก่า และจิ้งจัน ซึ่งเป็นโปรตีนที่ดีทั้งปริมาณและคุณภาพ (พงศธร และคณะ, ม.ป.ป.) เช่นเดียวกับการศึกษาของ เกศินี (2548) ได้กล่าวถึงอาหารที่ประกอบด้วยวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่น เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบทุกหมู่ ดังหลักศิลาจารึกในสมัยสุโขทัยที่กล่าวไว้ว่า “ในน้ำมีปลาในนามีข้าว” ในการประกอบอาหารมีทั้งโปรตีนและไขมันจากปลา และมีคาร์โบไฮเดรตจากข้าว

ด้านคุณค่าโภชนาการอาหารของคนที่อาศัยอยู่ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ เนื่องจากกรรมวิธีการประกอบอาหารนั้นไม่ใช้น้ำมันหรือกะทิ ทำให้คนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ลดต่อความเสี่ยงของโรคอ้วนและโรคที่เกี่ยวข้อง อย่างเช่น โรคหัวใจขาดเลือด ไขมันในเลือดสูง ฯลฯ อาหารพื้นบ้านในบางประเภทมีปริมาณสารอาหารน้อย เช่น อาหารประเภทป่น แจ่ว แต่ในวิธีการบริโภคของชาวบ้านนั้น มีการนำผักหลายชนิดมาเป็นผักจิ้ม โดยการนำผักมาลวก ต้ม คอง หรือรับประทานสด ซึ่งในผักเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ จึงเป็นการเพิ่มปริมาณสารอาหารให้กับอาหารดังกล่าว นอกจากนี้ผักยังมีกากใยสูง ชาวบ้านจะได้รับอาหารที่มีกากใยจากการรับประทานพืชผัก ผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นเป็นผักที่ปลอดสารพิษ เนื่องจากชาวบ้านปลูกไว้เพื่อบริโภคเองในครัวเรือน ผักที่รับประทานนั้นมิประโยชน์ช่วยในเรื่องการขับถ่ายทำให้ท้องไม่ผูก ลดการเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ได้ และมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามิน เอ วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก และมีสารต้านอนุมูลอิสระ สารต้านอนุมูลอิสระที่รู้จักกัน ได้แก่ เบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นวิตามินเอจากผักผลไม้

เป็นสารที่คอยปกป้องเซลล์ของร่างกายจากความเสื่อม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542ง; กองพัฒนาสังคม, 2542)

นอกจากนี้อาหารพื้นบ้านยังมีสรรพคุณทางสมุนไพร โดยเฉพาะเครื่องปรุงเช่น พริก หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบแมงลัก ใบมะกรูด ซึ่งใช้เป็นเครื่องปรุงในอาหารคาวทุกประเภท มีผลดีในการป้องกันและบำรุงสุขภาพ

ส่วนประเภทอาหารหวานและอาหารถนอมและการแปรรูป มีระดับศักยภาพต่ำ เนื่องจากเป็นอาหารที่มีพืชผักสมุนไพร น้อยกว่า 2 ชนิด หรือไม่มีเลย ใช้เนื้อสัตว์ส่วนที่มีไขมันสูง เครื่องในสัตว์ หรือใช้ข้าว แป้ง น้ำตาล มะพร้าว กะทิ ไขมัน เป็นส่วนประกอบหลัก โดยเฉพาะประเภทอาหารหวานผลการศึกษาพบว่า อาหารหวานส่วนใหญ่แล้วไม่มีส่วนผสมของพืชผักสมุนไพรเป็นส่วนประกอบเลย ดังนั้นจึงควรมีการนำพืชผักสมุนไพรรวมทั้งเนื้อปลามาเป็นส่วนประกอบในอาหารหวานเพื่อสุขภาพที่ดีเพราะจะได้รับวิตามินจากพืชผักสมุนไพรรวมทั้งโปรตีนจากเนื้อปลาแทนการได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจากแป้งและน้ำตาลอย่างเดียว

2.5 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่า อาหารทุกประเภทมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านในระดับสูง ได้แก่ อาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 80.0 อาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 74.4 และอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 61.8 (ตารางที่ 17)

ตารางที่ 17 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

(n = 317)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารถนอม และแปรรูป	29 (74.4)	8 (20.5)	2 (5.1)	39 (100)	2.70	สูง
อาหารหวาน	27 (80.0)	6 (16.2)	4 (10.8)	37 (100)	2.62	สูง
อาหารคาว	149 (61.8)	71 (29.5)	21 (8.7)	241 (100)	2.53	สูง

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวส่วนใหญ่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูง ได้แก่ อาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมาคืออาหารคาวประเภทเครื่องจิ้ม คิดเป็นร้อยละ 87.5 ประเภทหมก นึ่ง คิดเป็นร้อยละ 68.4 ประเภทปิ้ง คั่ว คิดเป็นร้อยละ 65.7 ประเภทแกง ต้ม คิดเป็นร้อยละ 64.7 ประเภทอ่อม อุ เอาะ คิดเป็นร้อยละ 58.5 ประเภทยำ ตำ พล่า คิดเป็นร้อยละ 58.4 และประเภทซूप คิดเป็นร้อยละ 54.5 ส่วนอาหารคาวประเภทลาบ ก้อย มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 36.7 (ตารางที่ 18)

ตารางที่ 18 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยทัศนคติภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารลาว

(n = 317)

ประเภทอาหาร	ระดับทัศนคติภาพ			รวม	ทัศนคติภาพ เฉลี่ย	ระดับ ทัศนคติภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารจานเดียว	2 (100)	-	-	2 (100)	3.00	สูง
เครื่องจิ้ม	14 (87.5)	2 (12.5)	-	16 (100)	2.87	สูง
หมก นึ่ง	13 (68.4)	6 (31.6)	-	19 (100)	2.68	สูง
แกง ต้ม	33 (64.7)	14 (27.5)	4 (7.8)	51 (100)	2.56	สูง
ปิ้ง คั่ว	23 (65.7)	8 (22.9)	4 (11.4)	35 (100)	2.54	สูง
ชุบ	6 (54.5)	5 (45.5)	-	11 (100)	2.54	สูง
ยำ ตำ ปลา	21 (58.4)	12 (33.3)	3 (8.3)	36 (100)	2.50	สูง
อ่อม อู เอาะ	24 (58.5)	13 (31.7)	4 (9.8)	41 (100)	2.48	สูง
ลาบ ก้อย	13 (43.3)	11 (36.7)	6 (20.0)	30 (100)	2.23	ปานกลาง

จากการศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูง ได้แก่ อาหารหวานประเภทดัม อาหารหวานประเภทอบ ปิ้ง ย่าง และอาหารหวานประเภททอด คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน รองลงมาคืออาหารหวานประเภทนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 66.7 อาหารหวานที่มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง คือ อาหารหวานประเภทกวน คิดเป็นร้อยละ 14.3 ส่วนอาหารหวานประเภทเบ็ดเตล็ดมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 50.0 (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยทัศนคติเกี่ยวกับการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน

(n = 317)

ประเภทอาหาร	ระดับทัศนคติ			รวม	ทัศนคติเฉลี่ย	ระดับทัศนคติ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ดัม	10 (100)	-	-	10 (100)	3.00	สูง
อบ ปิ้ง ย่าง	4 (100)	-	-	4 (100)	3.00	สูง
ทอด	3 (100)	-	-	3 (100)	3.00	สูง
นึ่ง	6 (66.7)	3 (33.3)	-	9 (100)	2.66	สูง
กวน	4 (57.1)	1 (14.3)	2 (28.6)	7 (100)	2.28	ปานกลาง
เบ็ดเตล็ด	-	2 (50.0)	2 (50.0)	4 (100)	1.50	ต่ำ

จากการศึกษาทัศนภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารนอมและแปรรูป พบว่า อาหารนอมและแปรรูปส่วนใหญ่ มีทัศนภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูง ได้แก่ อาหารนอมและแปรรูปโดยการทอด คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมาคืออาหารนอมและแปรรูปโดยการทำแห้ง และอาหารนอมและแปรรูป โดยการใช้เกลือ คิดเป็นร้อยละ 75.0 เท่ากัน อาหารนอมและแปรรูปโดยใช้น้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 71.4 ส่วนอาหารนอมและแปรรูปโดยวิธีการอื่น ๆ มีทัศนภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง (ตารางที่ 20)

ตารางที่ 20 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยทัศนภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารนอมและแปรรูป

(n = 317)

ประเภทอาหาร	ระดับทัศนภาพ			รวม	ทัศนภาพเฉลี่ย	ระดับทัศนภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการทอด	1 (100)	-	-	1 (100)	3.00	สูง
โดยการทำแห้ง	6 (75.0)	2 (25.0)	-	8 (100)	2.75	สูง
โดยการใช้ น้ำตาล	5 (71.4)	2 (28.6)	-	7 (100)	2.71	สูง
โดยการใช้เกลือ	15 (75.0)	4 (20.0)	1 (5.0)	20 (100)	2.70	สูง
โดยวิธีการอื่น ๆ	2 (66.7)	-	1 (33.3)	3 (100)	2.33	ปานกลาง

ในด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนนี้ ส่วนใหญ่มีการสอนและการบอกเล่าเป็นประจำ โดยจะมีการสอนในเรื่องการประกอบอาหาร ทำให้ต้องมีการสอนและบอกเล่าเทคนิคต่าง ๆ ในเรื่องการปรุงอาหาร ดังนั้น ครอบครัวจึงเป็น ปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งในการสั่งสอนเรื่องพฤติกรรมการบริโภค ทั้งในเรื่องการหาอาหาร การปรุงอาหาร ตลอดจนกระทั่งการถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้บริโภคในแต่ละฤดูกาล โดยส่วนใหญ่ผู้ที่ถ่ายทอดภูมิปัญญาก็คือพ่อแม่ พ่อและแม่จะเป็นผู้สอนลูก โดยเฉพาะลูกสาวจะได้รับการสั่งสอนในเรื่องการทำอาหาร โดยจะดูจากผู้เป็นแม่ ลูกผู้ชายก็จะจับสัตว์ หรือหาอาหารกับพ่อ รวมทั้งเวลาจะรับประทานอาหารจะต้องมีการสอนมารยาท ซึ่งสิ่งที่ได้รับการสั่งสอนจะถูกสั่งสมเป็น วัฒนธรรม เช่นเดียวกับการศึกษาของ จารูวรรณ (2543) ซึ่งกล่าวถึงการปรุงอาหารเป็นศาสตร์ และศิลป์ที่สืบทอดกันมาโดยหมู่สตรีแม่บ้าน เป็นประสบการณ์ชีวิตที่ผู้ถ่ายทอดและผู้สืบทอด กระทำไปตามวิถีธรรมชาติ ตามหน้าที่ของแม่บ้าน โดยผู้อาวุโสเป็นผู้ปรุง ผู้เยาว์เป็นผู้ช่วยปรุง เป็นผู้ช่วยชิม และเป็นผู้บริโภค นานเข้าผู้เยาว์สามารถจำจัดและทำได้ปรุงได้โดยไม่ต้องท่องจำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา กัณฑ์วีร์ (2540) กล่าวถึงการที่ชุมชนมีวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร เกิดเนื่องมาจากการที่คนในชุมชนหรือชาวบ้านได้รับการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมจากคนรุ่นเก่ามาสู่อีกรุ่นหนึ่ง โดยเฉพาะการถ่ายทอดในเรื่องการบริโภค จะถูกสั่งสอน และสั่งสมจากบิดามารดา และเครือญาติ ทำให้รูปแบบการบริโภคอาหารนั้นไม่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเท่าไร

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

จากการศึกษาวิจัยเรื่องศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

จากการศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่า อาหารพื้นบ้านมีทั้งหมด 317 ชนิด ส่วนใหญ่เป็นอาหารคาวจำนวน 241 ชนิด (ร้อยละ 76.0) ได้แก่ อาหารคาวประเภทแกง ต้ม อ่อม อุ เอาะ ลาบ ก้อย ซุป ยำ ตำ ปลา หมก นึ่ง ปิ้ง กั่ว ประเภทเครื่องจิ้ม และประเภทอาหารจานเดียว รองลงมา คือ อาหารถนอมและแปรรูปมีจำนวน 39 ชนิด (ร้อยละ 12.3) ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยใช้เกลือ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทำแห้ง อาหารถนอมและแปรรูปโดยใช้น้ำตาล อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทอด และอาหารถนอมและแปรรูปโดยวิธีอื่น ๆ ส่วนอาหารหวาน มีจำนวน 37 ชนิด (ร้อยละ 11.7) ได้แก่ อาหารหวานประเภทต้ม นึ่ง กวน อบ ปิ้ง ย่าง ทอด เบ็ดเตล็ด

2. ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

2.1 ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ พบว่า อาหารพื้นบ้านประเภทอาหารคาว อาหารหวาน และอาหารถนอมและแปรรูป มีศักยภาพในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 100

2.2 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิต พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนทุกประเภทมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูง ได้แก่ ประเภทอาหารคาว (ร้อยละ 92.1) รองลงมาคือ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 89.7) ส่วนประเภทอาหารหวาน (ร้อยละ 81.1)

2.3 ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ พบว่า อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับสูง คือ อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 69.2) อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารหวาน (ร้อยละ 70.3) ส่วนอาหารคาวมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ (ร้อยละ 50.2)

2.4 ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารพื้นบ้านที่มีระดับศักยภาพในด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารคาว (ร้อยละ 42.7) ส่วนอาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับต่ำ ได้แก่ อาหารหวาน (ร้อยละ 100) อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 84.6)

2.5 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทอาหารที่การถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูง ได้แก่ อาหารหวาน (ร้อยละ 80.0) รองลงมาคือ อาหารถนอมและการแปรรูป (ร้อยละ 74.4) และอาหารคาว (ร้อยละ 61.8)

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่องศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ผู้วิจัยได้มีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. อาหารพื้นบ้านบางชนิดเริ่มสูญหาย และขาดการถ่ายทอดภูมิปัญญา เช่น แกงหัวหมาก หลามปลาไหล หลามกบ ข้าวสำปี่ ข้าวตอกแตก ฯลฯ ดังนั้นควรสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านเหล่านี้ไว้ในการเรียนการสอน หรือเผยแพร่ เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ในเรื่องอาหารพื้นบ้านมากยิ่งขึ้น
2. ภาครัฐควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนเห็นความสำคัญและรณรงค์ให้ปลูกผักพื้นบ้าน เพื่อการบริโภคและจำหน่ายอันจะนำมาซึ่งการเพิ่มรายได้ในชุมชนและดำรงรักษาพืชพันธุ์ผักพื้นบ้านให้คงอยู่สืบไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการสำรวจและรวบรวมผู้ที่มีความรู้ความชำนาญเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของแต่ละจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนเพื่อรวบรวมอาหารพื้นบ้านจัดทำเป็นตำราอาหาร ซึ่งเป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมการกินของชาวอีสานตอนบนให้คงอยู่ต่อไป
2. ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารพื้นบ้านในกลุ่มประชากรที่อยู่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนเพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชากรในพื้นที่นั้นๆมีความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านให้มากขึ้นอันเป็นการส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรมการกินให้ดำรงอยู่สืบไป
3. ควรทำการวิจัยและพัฒนาอาหารพื้นบ้านประเภทอาหารถนอมและแปรรูปให้มากขึ้นคิดเพื่อเป็นการส่งเสริมให้มีการผลิตและจำหน่ายในชุมชนอื่นๆอันเป็นการสร้างเสริมรายได้และเผยแพร่อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนแก่ประชากรภาคอื่น ๆ

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. 2542ก. หนังสือเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่อง
วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดหนองบัวลำภู.
กรมศิลปากร, กรุงเทพฯ.

_____. 2542ข. หนังสือเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่อง วัฒนธรรม
พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดขอนแก่น.
กรมศิลปากร, กรุงเทพฯ.

_____. 2542ค. หนังสือเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่อง วัฒนธรรม
พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดนครพนม.
กรมศิลปากร, กรุงเทพฯ.

_____. 2542ง. หนังสือเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่อง วัฒนธรรม
พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดมหาสารคาม.
กรมศิลปากร, กรุงเทพฯ.

_____. 2543. “แนวกิน” ถิ่นอีสาน. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล.

_____. 2544. หนังสือเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เรื่อง วัฒนธรรม
พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดเลย.
กรมศิลปากร, กรุงเทพฯ.

กองพัฒนาสังคมฯ. 2542. ผักพื้นบ้านอาหารต้านโรค (ตอนที่1). วารสารพัฒนาชุมชน
38(8): 67-72

กันต์วีร์ วิวัฒน์พาณิชย์. 2540. พฤติกรรมการบริโภค หมู่บ้านสร้างแสง ตำบลหนองกุง
อำเภอतालสุม จังหวัดอุบลราชธานี. มหาวิทยาลัยมหิดล.

กัลยณี ปฎิมาพรเทพ. 2537. รากแก้วแดนใต้: ภูมิปัญญาไทย. ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, กรุงเทพฯ.

เกศินี ดาบุตร. 2548. อาหารท้องถิ่นจังหวัดอุดรธานี. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, อุดรธานี.

ขนิษฐา พอนอ่วม. 2531. งานเทศกาลประเพณีที่น่าสนใจทางการท่องเที่ยว. การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ.

คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ. 2544. วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดอุดรธานี. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.

จรรยา สุบรรณ. 2533. อาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. งานฝีมือ 8(74): 41-45.

จารุวรรณ นพพรศักดิ์. 2525. ทฤษฎีอาหาร 1 อาหารประจำภาค 4 ภาค. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

จารุวรรณ ธรรมวัตร, นรินทร์ พุดลา และอรอนงค์ รุทธเทวิน. 2540. วัฒนธรรมการบริโภคของชาวอีสาน: การสืบสานภูมิปัญญา และมรดกจากธรรมชาติ. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.

_____. 2543. ภูมิปัญญาอีสาน. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.

ทวน ยุทธพงษ์. 2533. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน: ศึกษาเฉพาะกรณีบ้านแม่ไร่ใหญ่ ตำบลแก่งเลิงจาน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ทัศนีย์ โรจน์ไพบูลย์. 2534. เอกสารประกอบการสอนวิชาการเลือก และเตรียมอาหาร. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ. 44 น.

เทวี โพธิ์ผละ. 2541. อาหารธรรมชาติหรืออาหารเสริมสุขภาพ. วารสารคหเศรษฐศาสตร์
4(3): 27-35.

นฤดม บุญหลง และกล้าณรงค์ ศรีรอด. 2545. อาหารเพื่อมนุษยชาติ. มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

นันทสาร สีสลับ. 2541. ภูมิปัญญาไทย. ใน สารานุกรมสำหรับเยาวชน เล่ม 23. (2524):11-29,
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, กรุงเทพฯ.

นิรนาม. 2536. อาหารไทย 4 ภาค. แสงศิลป์การพิมพ์, กรุงเทพฯ.

นิรันดร คำนุ. 2548. พลวัตภูมิปัญญาพื้นบ้านในเรื่องอาหารป่า: กรณีศึกษาบ้านแก่งศิลา
ตำบลเขื่อนอุบลรัตน์ อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

บริษัท ไทยประกันชีวิต จำกัด. 2545. อาหารไทย ในชุดหนังสือ “ภูมิแผ่นดินไทย”.
โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์, กรุงเทพฯ.

บุญเรียง ขจรศิลป์. 2533. วิจัยทางการศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

_____. 2545. สถิติวิจัย 1. พิมพ์ครั้งที่ 8. ห้างหุ้นส่วนจำกัด พี.เอ็น.การพิมพ์,
กรุงเทพฯ.

เบญจา เกษนคร. 2530. อาหารไทยท้องถิ่น. ศูนย์การพิมพ์พลชัย, กรุงเทพฯ.

ประไพศรี ศรีจักรวาล. 2546. อาหารพื้นบ้าน: แนวทางการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ.
สมุนไพรเพื่อสุขภาพ 3(30): 80-83.

ประภาศรี ศรีปฐะ. 2536. อาหารพื้นบ้านของไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ: ศึกษา
เฉพาะกรณีจังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประเวศ วะสี. 2545. **วิถีไทย ทางรอดของประเทศไทย**. อูษาการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ปวีณภัตสร คัลลศิริ. 2547. **ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านอาหาร: กรณีศึกษาบ้านตำนอ ตำบลศิลา อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พงศธร ลังค์เพือก, ประภาศรี ภูวเสถียร, สมศรี เจริญเกียรติกุล และรัชณี คงกาญจนาย. ม.ป.ป. **คุณค่าอาหารไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

เพ็ญจิต โยสีดา. 2546. **สืบสานวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านอีสาน**. สำนักพิมพ์บรรณกิจ, กรุงเทพฯ.

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, กัญจนา ศิวิเศษ และพรทิพย์ เดิมวิเศษ. 2544. **อาหารเพื่อสุขภาพ**. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, กรุงเทพฯ.

ยงยุทธ ตรีนุชกร และทีมงานศูนย์อินแปง จังหวัดสกลนคร. 2541-2542. **รายงานการวิจัย การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน: กรณีศึกษา อาหารพื้นบ้านไทย บ้านบัว อำเภอกุดบาก จังหวัดสกลนคร**. 209 น.

ยุวดี กาญจนัฐติ, สุมณฑา วัฒนสินธุ์ และโอภาวดี เข้มทอง. 2531. **การส่งเสริมภาวะ โภชนาการสำหรับครอบครัว**, น. 1001-1084. ใน **โภชนาศาสตร์สาธารณสุข**. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

โยธิน แสงวดี และพิมลวรรณ อิศรภักดี. 2531. **ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูง ในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง**. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542**. นานมีบุ๊คพับลิเคชั่น, กรุงเทพฯ.

รัตนา รุจิรกุล. 2525. **ภูมิศาสตร์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

- วงสวาท ปีทมาคม. 2539. อาหารไทย. หมอชาวบ้าน 18(205): 14-21.
- วรวิฑู สุวรรณฤทธิ และคณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏ. 2546. วิถีไทย. โอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.
- วรรณิ พุทธาวุฒิไกร. 2546. ภูมิศาสตร์ประเทศไทย. โอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.
- วลัย อินทร์พรชัย, ประยงค์ จินดาวงศ์ และฉัตรแก้ว ประวาหะนาวิน. 2527. การส่งเสริมการบริโภคอาหารท้องถิ่น, น. 561-615. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการเพื่อชุมชน หน่วยที่ 8-15. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- วิทย์ เทียงบูรณธรรม. 2532. แผนที่เมืองไทย 73 จังหวัด. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.
- วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์. 2541. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 153 น.
- ศรีสมร คงพันธุ์. 2547. สืบยอดอาหารไทยในต่างแดน. สำนักพิมพ์แสงแดด, กรุงเทพฯ.
- สง่า ดามาพงษ์. 2546. การนำอาหารพื้นบ้าน ขึ้นสู่สังคมไทย. สมุนไพรเพื่อสุขภาพ 3(29): 99-103.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2541. ชุมชนแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 3. ศิลป์สยามบรรจุกัณฑ์และการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- _____. 2547. ผักพื้นบ้านภาคอีสาน. บริษัท สามเจริญพาณิชย์ จำกัด, กรุงเทพฯ.
- สมศรี เพชรโชติ. 2541. อาหารอายุวัฒนะ. วารสารคหเศรษฐศาสตร์ 41(3): 36-39.
- สวาท เสนาณรงค์. 2529. ภูมิศาสตร์ประเทศไทย. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ. 379 น.

สามารถ จันทร์สุรีย์. 2534. ภูมิปัญญาชาวบ้านคืออะไรอย่างไร, น.88-93. ใน รายงานสัมมนา
วิชาการ เรื่องภูมิปัญญาชาวบ้าน ครั้งที่1. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.

สำนักงานคณะกรรมการกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน. 2538. ผักพื้นบ้าน: ความหมายภูมิปัญญาของ
สามัญชนไทย. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ, ทศนีย์ โรจน์ไพบูลย์, อบเชย วงศ์ทอง
และชนิษฐา พูนผลกุล. การบริโภคอาหารพื้นบ้านกับสุขภาพของแม่บ้านในประเทศไทย.
วารสารอาหาร 32(1): 65-78.

สุจิตต์ วงษ์เทศ. 2543. เบื้องหลังกรรมและวัฒนธรรมอีสาน. พิเศษ พรินท์ติ้ง เซ็นเตอร์, กรุงเทพฯ.

เสรี พงษ์พิศ. 2544. ภูมิปัญญาชาวบ้าน. วารสารนโยบายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
1(3): 31-34.

แสงอรุณ กนกพงศ์ชัย. 2544. อาหาร: ทรัพย์และศิลป์แผ่นดินไทย. อมรินทร์พรินท์ติ้ง
แอนพับลิชชิง, กรุงเทพฯ.

อภิศักดิ์ โสมอินทร์. 2525. ภูมิศาสตร์อีสาน. พรศักดิ์เอนด์แอสโซซิเอท, กรุงเทพฯ. 401 น.

อมรรัตน์ เจริญชัย. 2542. สวนครัวเพื่อโภชนาการ. วารสารสุขุทัยธรรมมาธิราช 12(3): 97-99.

อุษา กลิ่นหอม. 2545. มิตติวิทยาศาสตร์กับภูมิปัญญา. วารสารวิทยาศาสตร์ 56(1): 15-19.

อุทัย คุลเกษม. 2540. ภูมิปัญญาพื้นบ้าน. วารสารมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต
ปัตตานี 18(1-2): 60-69

เอกวิทย์ ณ ถลาง. 2540. ภูมิปัญญาชาวบ้านสี่ภูมิภาค: วิถีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของ
ชาวบ้านไทย. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

เอกวิทย์ ณ ถลาง. 2542. ลักษณะภูมิศาสตร์และสภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม
ในภูมิภาคต่าง ๆ ของไทย: ปัจจัยพื้นฐานของการก่อเกิดภูมิปัญญาท้องถิ่น.
วารสารสุโขทัยธรรมิกราช. 12 (3): 10-11.

_____. 2544. ภูมิปัญญาอีสาน. สำนักพิมพ์อมรินทร์, กรุงเทพฯ.

อำไพ ไสร์จะพันธุ์. 2543. เอกสารคำสอนอาหารท้องถิ่น. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี วิทยาลัยครูสงขลา, สงขลา

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

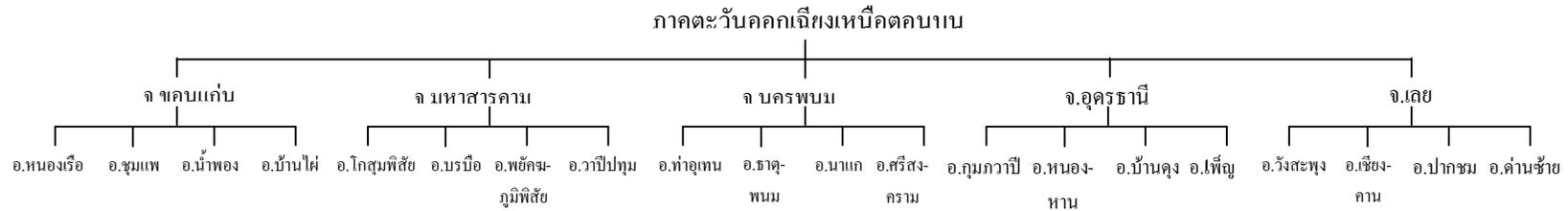
ก1 แสดงพื้นที่จังหวัดและอำเภอที่ทำการเก็บข้อมูล

ก2 แสดงพื้นที่ตำบลที่ทำการเก็บข้อมูลในจังหวัดขอนแก่น

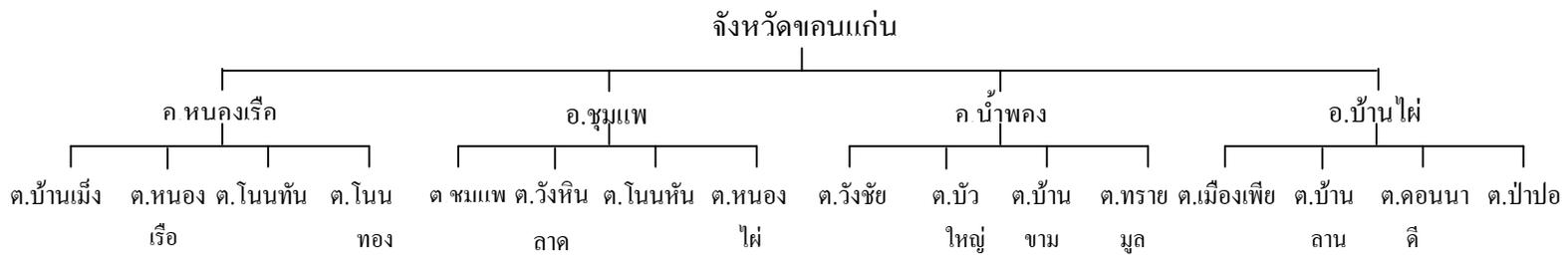
ก3 แสดงพื้นที่ตำบลที่ทำการเก็บข้อมูลในจังหวัดมหาสารคาม

ก4 แสดงพื้นที่ตำบลที่ทำการเก็บข้อมูลในจังหวัดนครพนม

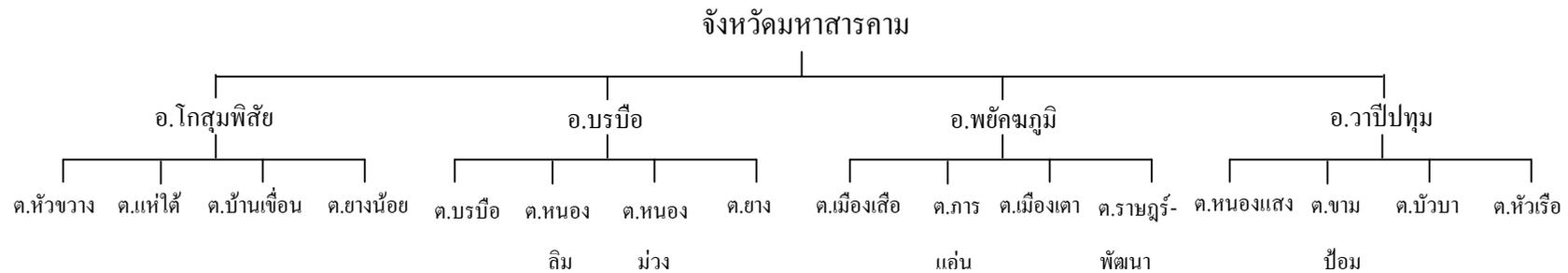
ก5 แสดงพื้นที่ตำบลที่ทำการเก็บข้อมูลในจังหวัดอุดรธานี



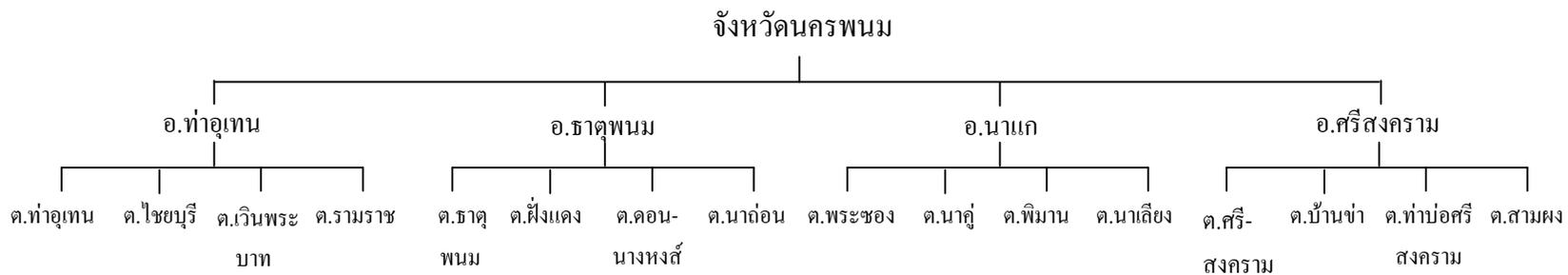
ภาพผนวกที่ ก1 แสดงพื้นที่จังหวัดและอำเภอที่ทำการเก็บข้อมูล



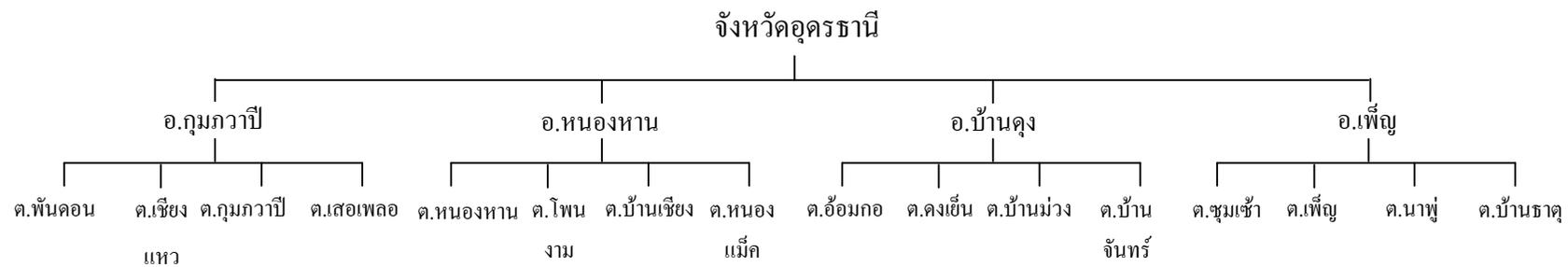
ภาพผนวกที่ ก2 แสดงพื้นที่ตำบลที่ทำการเก็บข้อมูล ในจังหวัดขอนแก่น



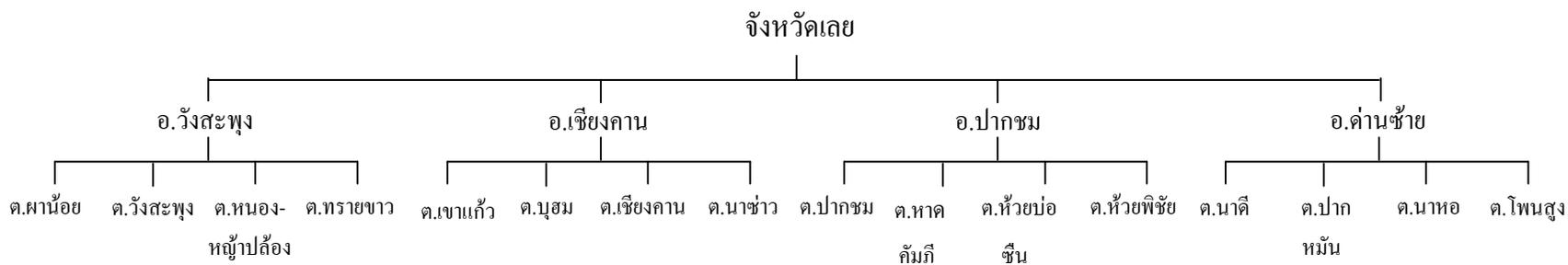
ภาพผนวกที่ ก3 แสดงพื้นที่ตำบลที่ทำการเก็บข้อมูล ในจังหวัดมหาสารคาม



ภาพผนวกที่ ก4 แสดงพื้นที่ตำบลที่ทำการเก็บข้อมูล ในจังหวัดนครพนม



ภาพผนวกที่ ก5 แสดงพื้นที่ตำบลที่ทำการเก็บข้อมูล ในจังหวัดอุดรธานี



ภาพผนวกที่ ก6 แสดงพื้นที่ตำบลที่ทำการเก็บข้อมูล ในจังหวัดเลย

ภาคผนวก ข

- ข1 แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน
- ข2 แบบสัมภาษณ์ ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน
- ข3 แบบสัมภาษณ์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน
- ตัวอย่างภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

อาหารคาว	อาหารหวาน	อาหารว่าง	อาหารถนอมและแปรรูป

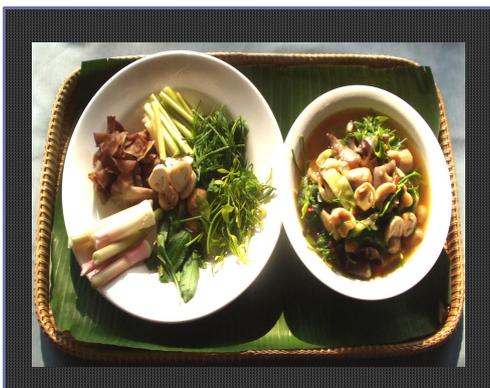
ภาพผนวกที่ ข1 แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต

ภาพผนวกที่ ข2 แบบสัมภาษณ์ ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

ประเภทอาหารคาว



ภาพผนวกที่ ข4 แกงข้าวผักหวาน



ภาพผนวกที่ ข5 แกงผักอีลอก



ภาพผนวกที่ ข6 แกงไข่ดำ



ภาพผนวกที่ ข7 แกงหอยขม



ภาพผนวกที่ ข8 แกงเห็ด



ภาพผนวกที่ ข9 แกงผักหวานใส่ไข่ต้มแดง



ภาพผนวกที่ ข10 แกงกบ



ภาพผนวกที่ ข11 แกงปลาตุก



ภาพผนวกที่ ข12 แกงเปรอะ



ภาพผนวกที่ ข13 ต้มเป็ชด



ภาพผนวกที่ ข14 ต้มยำไก่บ้าน



ภาพผนวกที่ ข15 ต้มอิ่ง



ภาพผนวกที่ ข16 ต้มพวงไข่ไก่



ภาพผนวกที่ ข17 อ่อมปลาตุก



ภาพผนวกที่ ข18 อ่อมกบ



ภาพผนวกที่ ข19 อ่อมหวาย



ภาพผนวกที่ ข20 อ่อมหอย



ภาพผนวกที่ ข21 อ่อมนก



ภาพผนวกที่ ข22 อ่อมยอดไฟทอง



ภาพผนวกที่ ข23 เอาะหอยขม



ภาพผนวกที่ ข24 ลาบใบหนาน้อย



ภาพผนวกที่ ข25 ลาบหมู



ภาพผนวกที่ ข26 ลาบเลือด



ภาพผนวกที่ ข27 ลาบลิ้นฟ้า



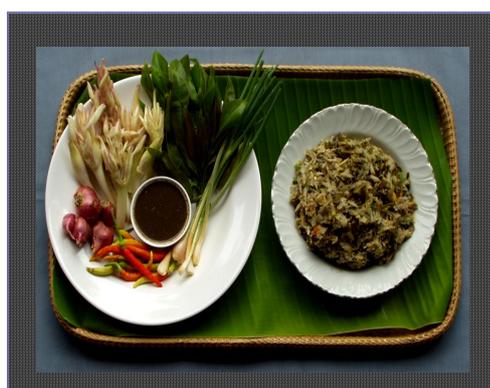
ภาพผนวกที่ ข28 ลาบเห็ด



ภาพผนวกที่ ข29 ก้อยเนื้อ



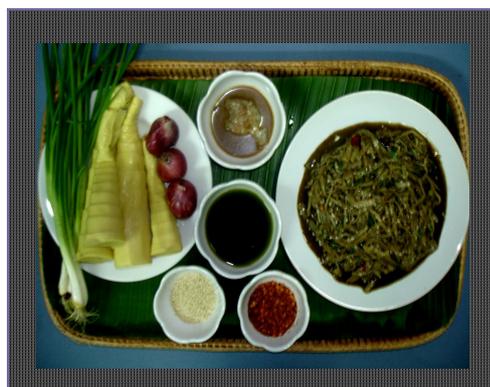
ภาพผนวกที่ ข30 ก้อยกุ้ง



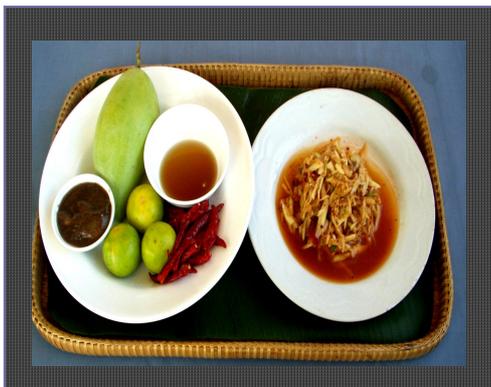
ภาพผนวกที่ ข31 ซุปผักต้ว



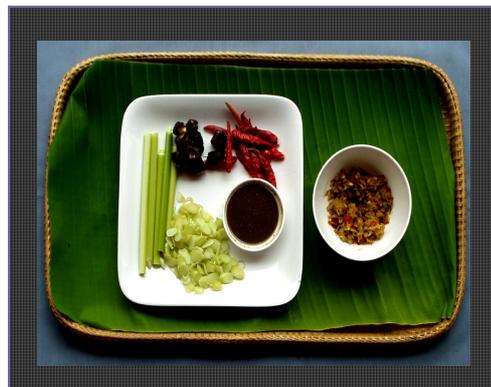
ภาพผนวกที่ ข32 ซุปขนุน



ภาพผนวกที่ ข33 ซุปหน่อไม้



ภาพผนวกที่ ข34 ตำมะม่วง



ภาพผนวกที่ ข35 ตำป่า



ภาพผนวกที่ ข36 ตำลูกขอม



ภาพผนวกที่ ข37 ตำแตงกวา



ภาพผนวกที่ ข38 ตำถั่วฝักยาว



ภาพผนวกที่ ข39 ยำไข่ต้ม



ภาพผนวกที่ ข40 หมกไก่



ภาพผนวกที่ ข41 หมกไข่แดง



ภาพผนวกที่ ข42 หมกฮวก



ภาพผนวกที่ ข43 หมกหน่อไม้



ภาพผนวกที่ ข44 เห็ดนึ่ง



ภาพผนวกที่ ข45 จิ้งหรีดคั่ว



ภาพผนวกที่ ข46 แมลงอีหนูคั่ว



ภาพผนวกที่ ข47 แจ่วบอง



ภาพผนวกที่ ข48 แจ่วปู่



ภาพผนวกที่ ข49 ปั่นกบ

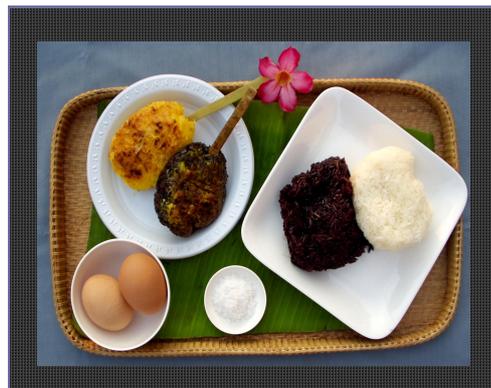


ภาพผนวกที่ ข50 ปั่นปลา

ประเภทอาหารหวาน



ภาพผนวกที่ ข51 ข้าวปาด



ภาพผนวกที่ ข52 ข้าวจี๋



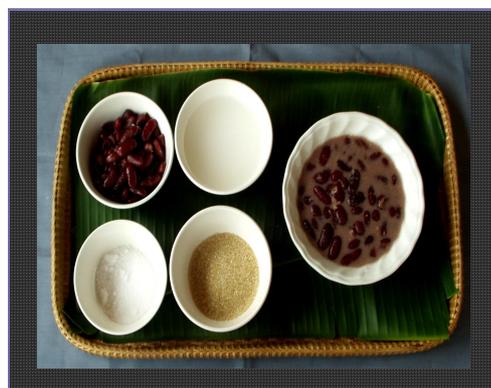
ภาพผนวกที่ ข53 ขนมหมก



ภาพผนวกที่ ข54 ข้าวต้มหัวหงอก



ภาพผนวกที่ ข55 ข้าวโพดห่อกาบ



ภาพผนวกที่ ข56 ต้มถั่วแดง



ภาพผนวกที่ ข57 ขนมตาล



ภาพผนวกที่ ข58 ขนมฝักบัว



ภาพผนวกที่ ข59 ข้าวโป่ง

ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป



ภาพผนวกที่ ข60 หน่อไม้ดอง



ภาพผนวกที่ ข61 ปลาตากแห้ง



ภาพผนวกที่ ข62 กากหมู



ภาพผนวกที่ ข63 ปูดอง



ภาพผนวกที่ ข64 ปลาร้า



ภาพผนวกที่ ข65 ปลาส้ม



ภาพผนวกที่ ข66 น้ำฝักสะทอน



ภาพผนวกที่ ข67 แจ่วน้ำฝักสะทอน



ภาพผนวกที่ ข68 มะพร้าวแก้ว



ภาพผนวกที่ ข69 กล้วยขนาบ



ภาพผนวกที่ ข70 มะม่วงกวน

ภาคผนวก ก

- ก1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนบน
- ก2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว
- ก3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน
- ก4 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

ตารางผนวกที่ ๑1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
อาหารคาว ประเภทแกง 1. แกงหน่อไม้	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	หน่อไม้ ชะอม ข้าวเบือ ไบย่านาง (ขี้เอาแต่น้ำ) พริกขี้หนู หัวหอม เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง ลีกลหน่อไม้ให้เป็นเส้น หั่นเป็นท่อน แล้วนำไปย่านาง ไปขยี้คั้นเอาแต่น้ำ 2. นำหน่อไม้ต้มกับน้ำไบย่านาง ปรงรส ใส่เครื่องแกง ต้มต่อให้เดือด แล้วใส่ชะอม
2. แกงหน่อไม้ส้ม	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ไก่ หน่อไม้ดอง ข้าวเบือ พริกสด หัวหอม ตะไคร้ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง สับไก่เป็นชิ้น ล้างให้สะอาด 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกง พอเดือดใส่ไก่ หน่อไม้ดอง ใส่ข้าวเบือ ปรงรส
3. แกงผักหวานใส่ ไข่แดง	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ไข่แดง ขอดผักหวาน ผักอีตู๋ (ใบแมงลัก) พริกสด หัวหอม ตะไคร้ เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกพริก หัวหอม ตะไคร้ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่พริก หัวหอม ตะไคร้ที่โขลก ต้มจนเดือดใส่ผักหวาน ไข่แดง ปรงรส
4. แกงเห็ดดิน	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เห็ดดิน ใบแมงลัก พริกสด หัวหอม ตะไคร้ กระเทียม เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกงที่โขลก ใส่เห็ด ปรงรส พอสุกใส่ใบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ก1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
5. แกงเห็ดตะไกร	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เห็ดตะไกร ผักคั่ว ไบแมงลัก พริกสด หัวหอม ตะไคร้ทุบ เกลือ น้ำปลาร้า	1. ล้างเห็ดให้สะอาดใส่หม้อต้มให้เดือด ใส่ตะไคร้ทุบ 2. โขลกเครื่องแกงใส่ลงในหม้อ ใส่ผักคั่ว ปุ้งรส พอเดือดใส่ไบแมงลัก
6. แกงเห็ดบด	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เห็ดบด ผักคั่ว ไบแมงลัก พริกขี้หนู เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. ล้างเห็ดให้สะอาดแล้วฉีกเป็นชิ้น โขลกพริกให้ละเอียด 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่พริกที่โขลก ใส่เห็ด ผักคั่ว ปุ้งรส พอเดือดใส่ ไบแมงลัก
7. แกงลูกชวก	นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	ลูกชวก ไบแมงลัก พริกสด หัวหอม กระเทียม เกลือ ปลาร้า	1. ล้างทำความสะอาดชวกและเอาไส้ออก 2. โขลกเครื่องแกง ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกงที่โขลก ใส่ชวก ใส่ปลาร้า ปุ้งรส พอเดือดใส่ไบแมงลัก
8. แกงคั่วกบ	นครพนม เลข	กบ พริกสด หัวหอม ตะไคร้ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำกบไปล้าง แล้วคั่ว โดยผสมกับเครื่องแกง ปุ้งรส
9. แกงผักคั่ว	ขอนแก่น นครพนม อุดรธานี มหาสารคาม	ผักคั่ว เห็ด ไบแมงลัก พริกสด หัวหอม กระเทียม เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกงที่โขลก พอเดือดใส่เห็ด ผักคั่ว น้ำปลาร้า ปุ้งรส ใส่ไบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
10. แกงปลีกกล้วย	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม	(ปลาหู) หรือปลาที่มีความอุตุกาล หัวปลี ใบมะกรูด ใบแมงลัก พริกแห้ง ตะไคร้ เกลือ น้ำปลาร้า น้ำมะนาว	1. ล้างปลาแล้วหั่นเป็นชิ้น ลอกปลีกกล้วยแล้วแช่ด้วยน้ำมะนาว 2. โขลกเครื่องแกงใส่ลงไปใต้น้ำที่ต้มเดือด ใส่ปลา หัวปลี ประุงรส พอสุกใส่ใบแมงลัก
11. แกงบอน	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปลาข้าง บอนหวาน ใบแมงลัก พริก ขี้หนู ตะไคร้หั่นฝอย น้ำใบย่านาง น้ำมะขามเปียก เกลือ น้ำปลาร้า	1. นำบอนไปเผา ล้างให้สะอาดปอกเปลือก และโขลกเครื่องแกง 2. ต้มน้ำย่านางให้เดือด ใส่เครื่องแกง ใส่บอน ปลาข้าง และประุงรส
12. แกงหอย	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ไก่บ้าน ยอดหอย หะอม พริกสด ใบย่านาง ใบแมงลัก ข้าวเบือ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกข้าวเบือ พริก เกลือ ให้เข้ากัน และ ต้มน้ำหอยใต้น้ำเดือดจนนิ่ม 2. นำน้ำใบย่านางตั้งไฟแล้วละลายน้ำพริกที่โขลกไว้ พอเดือดใส่ไก่ ยอดหอย ประุงรส ใส่หะอม ใบแมงลัก
13. แกงหอยขม	ขอนแก่น นครพนม อุดรธานี มหาสารคาม	หอยขม ใบชะพลู พริกสด ข้าวเบือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกพริก 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่พริกที่โขลก ใส่หอย ใบชะพลู ประุงรส
14. แกงขี้เหล็ก	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	หนังเค็ม ยอดและดอกขี้เหล็ก พริกขี้หนู ใบย่านาง ข้าวเบือ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. เเผาหนังเค็มแล้วหั่นเป็นท่อน โขลกพริก 2. นำน้ำใบย่านางตั้งไฟพอเดือดใส่พริกที่โขลก รอนจนเดือดใส่น้ำขี้เหล็ก 3. นำใบขี้เหล็กที่ต้มแล้วมาใส่ในหม้อ ประุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
15. แกงปลาตุก	ขอนแก่น นครพนม เลข อุดรธานี มหาสารคาม	ปลาทูก ต้นหอม พริกชี้ฟ้า หัวหอม ตะไคร้ เกลือ น้ำปลาร้า น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงพอแหลก 2. นำเครื่องแกงละลายน้ำ นำไปตั้งไฟให้พอเดือด ใส่ปลา ปรุงรส ใส่ต้นหอม
16. แกงหัวลาน	ขอนแก่น	หัวลาน ชะอม ยอดบวบ บวบ ใบย่านาง เกลือ ปลาร้า	1. ต้มหัวลานกับน้ำใบย่านาง พอเดือดใส่บวบ 2. ปรุงรส พอเดือดใส่ยอดชะอม
17. แกงไก่ใส่ผัก	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคามอุดรธานี	ไก่ ผัก ใบแมงลัก ใบมะกรูด พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ น้ำปลาร้า	1. คั่วพริก หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ และโขลกให้ละเอียด 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกงที่โขลก พอเดือดใส่ไก่ ใส่ผัก ปรุงรส
18. แกงไข่ฝ้า	ขอนแก่น นครพนม เลข อุดรธานี	เนื้อหมู ไข่ไก่ ไข่ฝ้า ต้นหอม ใบแมงลัก พริกสด ตะไคร้ เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกงที่โขลก ปรุงรส ใส่ไข่ไก่ แล้วคน ใส่ไข่ฝ้า โรยหน้าด้วยใบแมงลัก
19. แกงคั่วหมู	เลข	หมู ฟักเขียว ใบกระเพรา พริกสด หัวหอม ตะไคร้	1. โขลกเครื่องแกง 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกง ใส่หมู ใส่ผัก ปรุงรส ใส่ใบกระเพรา

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
20. แกงคั่วหนุนา	เลข	หนุนา มะเขือ ไบกระเพรา พริกสด ตะไคร้ เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกงที่โขลก พอเดือดใส่หนุที่สับ ปรงรส ใส่มะเขือ ไบกระเพรา
21. แกงสายบัว	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม	ปลา สายบัว ใบมะกรูด พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ มะขามเปียก เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกง ใส่ปลา รอนจนเดือดแล้วปรงรส
22. แกงผักอีลอก	ขอนแก่น มหาสารคาม	ไข่มดแดง ผักอีลอก ผักคิ้ว ต้นหอม พริกสด หัวหอม เกลือ น้ำปลาร้า	1. ต้มผักอีลอกให้สุก (ป้องกันการระคายคอ) แล้วนำมาล้าง 2. โขลกพริก หัวหอม เข้กัันใส่ลงไปใน้ำที่ต้มเดือด ใส่ไข่มดแดง ผักอีลอก ผักคิ้ว ปรงรส
23. แกงส้มมะรุุม	ขอนแก่น นครพนมเลข มหาสารคาม	ปลา มะรุุม ใบมะกรูด พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะขามเปียก	1. โขลกเครื่องแกง 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกงที่โขลก ใส่ปลา มะรุุม แล้วปรงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
24. แกงข้าวผักหวาน	เลข	เห็ดหูหนู เห็ดฟาง ชะอม หน่ออีลือก หน่อข่า ผักหวาน ผักชีฝรั่ง ใบมะกรูด พริกสด ข่า กระเทียม เกลือ	1. ทูบพริก ข่า กระเทียม ใบมะกรูด ลงในน้ำเดือด 2. ใส่เห็ดหูหนู ชะอม เห็ดฟาง หน่ออีลือก หน่อข่า ผักชีฝรั่ง ประุงรส
25. แกงข้าวเห็ดฟาง	เลข	เห็ดฟาง ชะอม หน่อข่า มะเขือเครือ มะเขือเทศ ใบมะกรูด ผักชีฝรั่ง ผักชี พริกสด ข่า จิง กระเทียม เกลือ น้ำผักสะทอน	1. ทูบพริก จิง ข่า ใบมะกรูด ลงไปในน้ำที่ต้มเดือด 2. พอเดือดใส่เห็ดฟาง มะเขือเครือ มะเขือเทศ ผักชี ผักชีฝรั่ง ชะอม ประุงรสด้วยเกลือ น้ำผักสะทอน
26. แกงส้มดอกแค	เลข มหาสารคาม	ปลา ดอกแค ใบมะกรูด พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะขามเปียก	1. โขลกเครื่องแกง 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกงที่โขลก ใส่ปลา ดอกแค ประุงรส
27. แกงผักรวมมิตร	เลข	ปลา ผักต่าง ๆ ใบมะกรูด พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะขามเปียก	1. โขลกเครื่องแกง 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกงที่โขลก ใส่ปลา ผักต่าง ๆ ที่หาได้ ประุงรส

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
28. แกงผักอีสุ่ม	เลข	ปลาค็อด ผักอีสุ่ม หอมบั่ว ใบแมงลัก ใบมะขามอ่อน ส้มโอมง ส้มป่อย พริกสด ตะไคร้ เกลือ น้ำปลาร้า	1. นำปลา มาล้างขอดเกล็ด เอาไส้ออก หั่นเป็นชิ้น 2. โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียด ใส่หม้อเติมน้ำให้ท่วม ใส่ปลาค็อด ต้มไฟ พอดีคิใส่ผักอีสุ่ม ปรงรส
29. แกงขนุน	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม	ปลาแห้ง ขนุน พริกสด เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกพริกกับเกลือ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่พริกที่โขลก ใส่ขนุน ปลาแห้ง ปรงรส
30. แกงเปรอะ	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	หน่อไม้ ชะอม เห็ด ฟักทอง บวบ ใบแมงลัก พริกขี้หนู พริกแห้ง ข่า หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ข้าวเบือ น้ำใบย่านาง น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำน้ำใบย่านางตั้งไฟพอดีใส่เครื่องแกง หน่อไม้ ใส่ข้าวเบือที่โขลก ปรงรส ใส่ผัก
31. แกงหน่ออ้อย	นครพนม อุดรธานี	หน่ออ้อย พริกขี้หนูแห้ง หัวหอม ตะไคร้ เกลือ ข้าวเบือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกงที่โขลก ใส่หน่ออ้อย ข้าวเบือ ปรงรส
32. แกงเลา	นครพนม อุดรธานี	เลา พริกขี้หนูแห้ง หัวหอม ตะไคร้ ข้าวเบือ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกงที่โขลก ใส่เลา ข้าวเบือ ปรงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
33. แกงเขียว	ขอนแก่น เลข	เขียว ผักกาดขาว ผักชีลาว ใบมะกรูด ข้าวเบือ เกลือ น้ำปลา	1. นำเขียวลวกน้ำร้อนเอาใส่อก 2. โขลกพริกกับเกลือ ใส่ลงไปใต้น้ำที่ต้มเดือด ใส่เขียว ผักกาดขาว ผักชีลาว ใบมะกรูด ข้าวเบือปรุงรส
34. แกงจ๊กจั่น	นครพนม มหาสารคาม	จ๊กจั่นเอาปีกออก ผักอีลอก บวบ ยอดฟักทอง เห็ดหูหนู ใบแมงลัก ใบย่านาง ใบผักอีเขะ ผักสะระ พริกสด ข้าวเบือ เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกพริก เกลือ ข้าวเบือให้ละเอียด 2. นำผักอีลอกที่ต้มแล้วใส่หม้อ ใส่น้ำย่านาง เครื่องแกงที่โขลก น้ำปลาร้า เห็ด คนให้เข้ากัน ยกตั้งไฟ 3. พอเดือดใส่จ๊กจั่น บวบ ยอดฟักทอง ปรุงรส
35. แกงคั่วเนื้อ	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อวัว มะเขือเปราะ มะเขือพวง ตำลึง ใบมะกรูด ต้นหอม พริกขี้หนู หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำเนื้อใส่กระทะใส่ใบมะกรูด ใส่พริกที่โขลก คั่วพอสุก ใส่น้ำ ใส่มะเขือเปราะ และผักที่เหลือ ปรุงรส
36. แกงหัวหมาก	ขอนแก่น	หัวหมาก ะอม ยอดบวบ บวบ เกลือ น้ำใบย่านาง น้ำปลาร้า	1. ต้มหัวหมากกับน้ำใบย่านางพอเดือดใส่บวบ 2. ปรุงรส พอเดือดใส่ยอดชะอม

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
37. แกงขอดมะพร้าว	ขอนแก่น นครพนม อุดรธานี มหาสารคาม	ขอดมะพร้าว ชะอม พริกแห้ง หัวหอม ตะไคร้ ข้าวเบือ น้ำใบย่านาง เกลือ น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกง 2. ต้มน้ำใบย่านางให้เดือด ใส่เครื่องแกงที่โขลก ขอดมะพร้าว ปุ้งรส ใส่ข้าวเบือ
ประเภทต้ม 38. ต้มเครื่องใน	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เครื่องใน ผักชีฝรั่ง ใบมะกรูด พริกป่น ข่า ตะไคร้ เกลือ น้ำปลา	1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เกลือ ข่า ใบมะกรูด ตะไคร้ ใส่เครื่องใน ปุ้งรส ใส่ผักชีฝรั่ง
39. ต้มไก่บ้าน	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ไก่บ้าน ต้นหอม ผักชี ใบมะขามอ่อน หรือใบหม่อน ใบมะกรูด พริกแห้ง ข่าอ่อน หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เกลือ ใบมะกรูด ตะไคร้ ใสไก่ ปุ้งรส 2. นำพริกแห้ง กระเทียม หัวหอม ข่าเผาไฟและโขลกใส่ลงไป หม้อ ใส่ใบมะขาม ต้นหอม ผักชี
40. ต้มเปรตปลาไหล	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปลาไหล ขอดมะขาม ใบมะกรูด พริกสด ข่าหั่น หัวหอม กระเทียม ตะไคร้	1. เผาพริก กระเทียม หัวหอม แล้วตำพอแหลก 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องที่ตำ ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ขอดมะขาม พอน้ำเดือดพาด้านใส่ปลาไหลลงไป

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
41. ดัมข่าปลา	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปลา ไบหม่อน ไบมะกรูด พริกสด ข่า ตะไคร้ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก	1. ดม้มน้ำให้เดือด ทบข่า ตะไคร้ ไบมะกรูดลงไป 2. พอน้ำเดือดอีกทีใส่ปลา ไบหม่อน ประุงรส
42. ดัมเป็ดเทศ	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	เป็ด ไบส้มป่อย ไบมะกรูด ข่า ตะไคร้ น้ำมะขามอ่อน	1. ดม้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ไบมะกรูด 2. พอน้ำเดือดใส่เป็ด ใส่ไบมะขามอ่อน
43. ดม้มน้องวัว	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	รกวัว ผักแพว พริกขี้หนู หัวหอม ข่าหั่นคั่ว ตะไคร้หั่นคั่ว เกลือ น้ำปลา	1. ล้างรกวัวให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นแล้วนำไปดม้มนให้สุก 2. โขลกเครื่องแกงใส่ลงไปนหม้อรกวัวที่ดม้มน ประุงรส ใส่ผักแพว
44. ดม้มนกบ /เขียด	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	กบหรือเขียด ไบมะขามอ่อนหรือ ไบหม่อน ไบมะกรูด ต้นหอม ผักชี พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. ดม้มน้ำให้เดือด ใส่ไบมะกรูด ทบตะไคร้ กระเทียม หัวหอม พริก พอเดือดใส่เขียด ประุงรส 2. ใส่ไบมะขามอ่อน ดม้มนเจียดหรือกบเปื้อย ชกลงใส่ผักชี ต้นหอม
45. ดม้มนหอยขม	นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	หอยขม ไบมะขาม	1. ดม้มน้ำให้เดือดใส่หอยขม ไบมะขาม

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
46. ต้มอึ่ง	นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	อึ่ง ไบมะขาม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ไบมะกรูด พริกสด หัวหอม ข่า ตะไคร้ งาม น้ำปลา น้ำมะนาว	1. นำหัวหอม ข่า ตะไคร้ พริก ไปเผา 2. ต้มน้ำให้เดือดนำเครื่องที่เผาทุบใส่หม้อ ใส่งาที่ตำ ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ไบมะขาม ประุงรส
47. ต้มแซ่บ	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อวัว ไบมะขาม ไบมะกรูด ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ข่า ตะไคร้ พริกป่น น้ำมะนาว น้ำปลา	1. ต้มน้ำให้เดือดใส่ข่า ตะไคร้ ไบมะกรูด 2. พอน้ำเดือดใส่เนื้อ ไบมะขามอ่อน ประุงรส ใส่ผักชีฝรั่ง ต้นหอม
48. ต้มพวงไขไก่	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	พวงไขไก่ เลือดไก่ เครื่องในไก่ มะเขือเทศ เห็ดฟาง ต้นหอม ผักชี ไบมะกรูด พริกสด หัวหอม ข่า ตะไคร้ เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก	1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่พริก ข่า ตะไคร้ ไบมะกรูด หัวหอม จากนั้นใส่ พวงไขไก่ เลือดไก่ เครื่องในไก่ พอสุกใส่ผักที่เตรียม 2. ประุงรส ใส่ผักชี ต้นหอม
49. ต้มงูสิงห์	ขอนแก่น เลข	งูสิงห์ ไบมะกรูด หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ เกลือ น้ำมะนาว	1. นำงูไปลนไฟลวกหนัง เอาเครื่องในออก แล้วหันเป็นชิ้น 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่หัวหอม ข่า ตะไคร้ ไบมะกรูด ที่ทุบลงไปนน้ำ ที่เดือด ใส่เนื้องูที่หัน ประุงรส

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
50. ต้มปลานิล / ต้มปลา ตะเพียน	ขอนแก่น	ปลานิล ผักชีลาว ใบมะกรูด หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ เกลือ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก	1. ต้มน้ำให้เดือด (ก๋วยเตี๋ยว ตะไคร้ ใบมะกรูด หัวหอม กระเทียม) แล้วโขลกใส่ในน้ำที่เดือด 2. ใส่ปลาที่เตรียมไว้ในหม้อ ปรงรส
51. แก้วฮ้อน	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม	เนื้อวัว กระดูกวัว ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ต้นหอม ใบโหระพา ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ เกลือ	1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่กระดูกวัว ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เกลือ 2. ลวกผักกับเนื้อ รับประทานกับแก้ว
ประเภทอ่อม 52. อ่อมนก	ขอนแก่น เลย	นก ใบกะเพรา ใบแมงลัก พริกชี้ฟ้าสด กระเทียม ตะไคร้ เกลือ น้ำปลาร้า	1. นำนกอไปถอนขนแล้วสับเป็นชิ้น 2. โขลกเครื่องแกงใส่ในน้ำที่ต้มเดือด แล้วใส่คนที่สับ ปรงรส ใส่ใบกะเพรา ใบแมงลัก
53. อ่อมกบ / เขียด	ขอนแก่น นครพนม เลย มหาสารคาม อุดรธานี	กบย่าง ใบชะพลู ใบแมงลัก พริกสด หัวหอม ตะไคร้ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง จากนั้นสับกบ 2. ตั้งน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกงที่โขลก ใส่กบที่สับ ใบแมงลัก ใบชะพลู ปลาร้า

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
54. อ่อมปลา	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปลา หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง และนำเครื่องแกงที่โขลกมากลุกกับเนื้อปลา 2. นำไปตั้งไฟ คั่วให้สุก ปรุงรส
55. อ่อมเนื้อ	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อวัว ผักกาดดอง มะเขือลาย หอมชี (ผักชีลาว) ต้นหอม พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้	1. โขลกเครื่องแกง 2. คั่วเนื้อให้สุก ใส่เครื่องแกง ใส่น้ำขลุกขลิก ใส่ใบมะกรูด ปรุงรส ใส่ต้นหอม
56. อ่อมบอน	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม	บอน ใบแมงลัก พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ข้าวเบือ น้ำใบย่านาง น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำเครื่องแกงที่โขลกผสมกับบอน ใสลงไปใต้น้ำใบย่านาง ยกขึ้นตั้งไป ปรุงรส ใส่ข้าวเบือ
57. อ่อมปู	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	ปู ผักชีลาว ต้นหอม ใบแมงลัก ใบมะกรูด พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกปูกรองเอาแต่น้ำ 2. โขลกเครื่องแกง นำเครื่องแกงที่โขลกไปผสมกับน้ำปู ปรุงรส ใส่ใบแมงลัก ผักชีลาว
58. อ่อมฮวก	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ฮวก ใบชะพลู ใบแมงลัก พริกสด หัวหอม ตะไคร้ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. ตั้งน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกงที่โขลก ใส่ฮวก ใบแมงลัก ใบชะพลู น้ำปลาร้า

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
59. อ่อมปลาตุก	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	ปลาตุก ไบมะกรูด ต้นหอม โหระพา พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ ข้าวเบือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำเครื่องแกงที่โขลกใส่ในหม้อแล้วคั่วให้หอม เติมน้ำพอกขลุกขลิก ใส่ปลา ปู รงรส ใส่ผัก คนพอเข้ากันยกลง
60. อ่อมหอย	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม	ไข่มดแดง หอย ผักคั่ว ไบแมงลัก ใบย่านาง พริกสด หัวหอม ตะไคร้ ข้าวเบือ เกลือ	1. โขลกเครื่องแกง แล้วนำไปคลุกเคล้ากับไข่มดแดง นำไปตั้งไฟ 2. นำหอยที่ต้มแล้วใส่พร้อมเครื่องปรุงทั้งหมด พอน้ำใบย่านางเดือดใส่ ข้าวเบือ
61. อ่อมหอย	นครพนม มหาสารคาม	หอยขม ผักชีลาว ต้นหอม ไบแมงลัก พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ข้าวเบือ เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำเครื่องแกงที่โขลกมาคลุกเคล้ากับหอยที่ล้างแล้ว เติมน้ำเล็กน้อย ยกตั้งไฟ ปู รงรส พอเดือดใส่ข้าวเบือ
62. อ่อมผักหม	ขอนแก่น นครพนม	ยอดผักหม หอมบั่ว ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ไบแมงลัก ไบมะกรูด พริกสด ข่าอ่อน หัวหอม ตะไคร้ ข้าวเบือ น้ำย่านาง เกลือ น้ำปลาร้า	1. นำใบย่านางโขลกผสมกับข้าวเบือให้ละเอียด ผสมน้ำ กรองเอาแต่น้ำ 2. นำน้ำย่านางที่คั้นและผักหม ใส่หม้อ ใส่ส่วนผสมที่เหลือ คนให้เข้ากัน ตั้งไฟ ปู รงรส

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
63. อ่อมหมู	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	หมู ผักชีลาว ต้นหอม ผักตามที่ได้ พริกสดหรือพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ข้าวเบือ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง นำเครื่องแกงไปคั่ว แล้วปรุงรส 2. นำเนื้อหมูที่หั่นใส่หม้อเครื่องแกง เติมน้ำเล็กน้อยให้ท่วมเนื้อหมู ใส่ข้าวเบือ พอสุกใส่ผักที่เตรียม ใส่ต้นหอม ใบแมงลัก
64. อ่อมผักเสี้ยน	นครพนม มหาสารคาม	ยอดผักเสี้ยน ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ใบแมงลัก ใบมะกรูด พริกสด หัวหอม ข่าอ่อน ตะไคร้ ข้าวเบือ เกลือ น้ำย่านาง น้ำปลาร้า	1. นำใบย่านางโขลกผสมกับข้าวเบือให้ละเอียด ผสมน้ำ กรองเอาแต่น้ำ 2. นำน้ำใบย่านาง ใส่หม้อ แล้วใส่พริก เกลือ ตะไคร้ ข่าอ่อน น้ำปลาร้า หัวหอม คนให้เข้ากัน ตั้งไฟ ปรุงรส
65. อ่อมก้านเผือก	นครพนม เลข มหาสารคาม	เนื้อแห้ง แก่นมะกอกหรือมดแดง ก้านเผือก หอมบัว ผักอีเขะ ใบแมงลัก ใบย่านาง พริกสด ข้าวเบือ เกลือ น้ำปลาร้า	1. นำก้านเผือกมาต้มจนเปื่อย ลอกเส้นใยออกตัดเป็นท่อน นำไปต้มกับน้ำ ใบย่านาง 2. ทูบเนื้อแห้งตัดเป็นท่อน ใส่หม้อ ใส่มะกอกหรือมดแดงลงไปด้วย 3. โขลกพริกกับข้าวเบือใส่หม้อ ปรุงรส
66. อ่อมเหียน (ปลาไหล)	ขอนแก่น	ปลาไหล มะเขือ ใบชะพลู ผักชีลาว ยอดมะระขี้นก พริกสด หัวหอม ตะไคร้ ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกงที่โขลก ใส่ปลาไหล ใบชะพลู ยอดมะระ ขี้นก ข้าวคั่ว ผักชีลาว เติมน้ำ ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
67. อ่อมผักกุ่ม	นครพนม มหาสารคาม	ยอดผักกุ่ม หอมบัว ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ใบแมงลัก ใบมะกรูด ใบย่านาง พริกสด หัวหอม ข่าอ่อน ตะไคร้ ข้าวเหนียว เกลือ น้ำปลาร้า	1. นำใบย่านางโขลกผสมกับข้าวเหนียวให้ละเอียด ผสมน้ำ กรองเอาแต่น้ำ 2. นำน้ำใบย่านางและผักกุ่ม ใส่หม้อ ใส่พริก เกลือ ตะไคร้ ข่าอ่อน น้ำปลาร้า หัวหอม คนให้เข้ากัน ตั้งไฟ ปรุงรส
68. อ่อมผักอีลอก	มหาสารคาม	ผักอีลอก มะเขือลาย ผักชีลาว ต้นหอม พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ข้าวเหนียว เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. ใส่เครื่องแกงในหม้อ เติมน้ำ พอเดือดใส่ผักอีลอก มะเขือลาย ผักชีลาว ข้าวเหนียว ปรุงรส
69. อ่อมไก่	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ไก่ ผักตามที่ได้หาได้ เช่น บวบ ใบแมงลัก ฟักทอง ผักอบอบ ผักชีลาว ต้นหอม พริกสดหรือ พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ข้าวเหนียว เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง นำเครื่องแกงไปคั่ว แล้วปรุงรส 2. นำไก่ที่สับใส่ในหม้อเครื่องแกง เติมน้ำเล็กน้อยให้ท่วมเนื้อไก่ ใส่ข้าวเหนียว พอไก่สุกใส่ผักที่เตรียม ใส่ต้นหอม ใบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
70. อ่อมขี้เหล็ก	ขอนแก่น นครพนม เลข อุดรธานี	ขี้เหล็ก หอมบัว ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ใบมะกรูด ใบแมงลัก พริกสด หัวหอม ข่าอ่อน ตะไคร้ ข้าวเหนียว เกลือ น้ำย่านาง น้ำปลาร้า	1. ต้มขี้เหล็กให้เปื่อย รินน้ำออก 2. นำใบย่านางกับข้าวเหนียวโกลกรวมกัน ผสมกับน้ำ กรองเอาแต่น้ำ 3. นำน้ำใบย่านางกับขี้เหล็กใส่ลงไปต้มในหม้อ นำไปตั้งไฟ ใส่ส่วนผสมที่เหลือ คนเข้ากันยกตั้งไฟ ประุงรส
71. อ่อมน้องวัว	ขอนแก่น	น้องวัว ยอดมะระจืด มะเขือ ใบชะพลู ผักชีลาว พริกสด หัวหอม ตะไคร้ ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกงที่โขลก ใส่น้องวัว ใบชะพลู ยอดมะระจืด ข้าวคั่ว ผักชีลาว เติมน้ำน้อยๆ ประุงรส
72. อ่อมยอดบวบ	มหาสารคาม	ยอดบวบ มะเขือลาย ผักชีลาว ต้นหอม พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ข้าวเหนียว เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. ใส่เครื่องแกงลงในหม้อ เติมน้ำ ต้มให้เดือด ใส่ยอดบวบ มะเขือลาย ผักชีลาว ข้าวเหนียว ประุงรส
73. อ่อมยอดฟักทอง	มหาสารคาม	ยอดฟักทอง มะเขือลาย ผักชีลาว ต้นหอม พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ข้าวเหนียว เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. ใส่เครื่องแกงลงในหม้อ เติมน้ำ ต้มให้เดือด ใส่ยอดฟักทอง มะเขือลาย ผักชีลาว ข้าวเหนียว ประุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ประเภทอุ 74. อุเครื่องใน	ขอนแก่น นครพนม เลข	เครื่องใน ขี้เพ็ลี่ย ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ใบมะกรูด พริกสด พริกป่น หัวหอม ตะไคร้ ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำส่วนผสมที่เตรียมคลุกเคล้ากับเครื่องใน ใส่ขี้เพ็ลี่ย ปุ้งรส ยกตั้งไฟ ผสมน้ำเล็กน้อยต้มให้สุก
75. อุเนื้อ	ขอนแก่น นครพนม เลข	เนื้อวัว เครื่องใน ขี้เพ็ลี่ย ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ใบมะกรูด พริกสด พริกป่น หัวหอม ตะไคร้ ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำส่วนผสมที่เตรียมคลุกเคล้ากับเนื้อและเครื่องใน ใส่ขี้เพ็ลี่ย ปุ้งรส ยกตั้งไฟผสมน้ำเล็กน้อยต้มให้สุก
76. อุหน่อไม้	ขอนแก่น	หน่อไม้ลวก ใบแมงลัก ตะไคร้ น้ำใบย่านาง เกลือ	1. นำน้ำใบย่านางต้มให้เดือด ใส่เกลือ ใส่หน่อไม้ขูดฝอย ให้นำใบย่านาง พอขลุกขลิก ใส่ใบแมงลัก ตะไคร้ที่หั่นเป็นท่อน
77. อุปู	ขอนแก่น นครพนม	ปูนา ใบแมงลัก ใบมะกรูด พริกสดหรือพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกปู กรองเอาแต่น้ำ ใส่หม้อตั้งไฟ 2. โขลกเครื่องแกง นำไปคั่วให้สุก ปุ้งรส แล้วใส่ลงไปนหม้อน้ำปู ที่ตั้งไฟ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
78. อุกระดูกหมูป่า	นครพนม	กระดูกหมู หอมบัว ใบส้มโอม ส้มป่อย ผักชีฝรั่ง ใบแมงลัก พริกสด ตะไคร้ ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง นำใส่ในหม้อ แล้วใส่กระดูกหมู เติมน้ำพอท่วม ใส่ปลาร้ายกตั้งไฟ 2. พอเดือดใส่ส้มโอม ส้มป่อย ข้าวคั่ว ประุงรส
79. อุพาน	นครพนม	เนื้อพาน ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ใบมะกรูด พริกสด พริกป่น หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำเนื้อพานคลุกกับเครื่องแกงที่โขลก ประุงรส คนส่วนผสมให้เข้ากัน ยกขึ้นตั้งไฟ
80. อุเต่า	ขอนแก่น	เต่า หอมบัว ผักชีฝรั่ง ใบส้มโอม ส้มป่อย ใบแมงลัก พริกสด ตะไคร้ ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. แกะกระดองเต่าออก สับเนื้อเต่าพอเป็นชิ้น 2. โขลกเครื่องแกง นำเครื่องแกงใส่หม้อ ใส่เนื้อเต่า ใส่น้ำพอท่วม ใส่ปลาร้า ยกตั้งไฟ 3. พอเดือดใส่ใบส้มโอม ส้มป่อย ข้าวคั่ว ประุงรส
81. อุนก	มหาสารคาม	นก ใบส้มโอม ส้มป่อย ส้มลม ส้มขี้หมอด ใบแมงลัก ใบมะกรูดหรือ ใบมะนาว พริกสด ตะไคร้ ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา	1. เผานก เอาไส้ออก ล้าง และสับเป็นชิ้น 2. โขลกเครื่องแกง นำเครื่องแกงใส่หม้อ ใส่นก ใส่น้ำพอท่วม ยกตั้งไฟ 3. พอเดือด ใส่ใบส้มโอม ส้มป่อย ส้มลม ส้มขี้หมอด ข้าวคั่ว ประุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
82. อุกระแต	นครพนม	กระแต ใบส้มโอมง ส้มป่อย ใบแมงลัก ผักชีฝรั่ง พริกสด ตะไคร้ ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. เฝือกกระแตเอาไส้ออกล้างให้สะอาด สับเป็นชิ้น 2. โขลกเครื่องแกง นำเครื่องแกงใส่หม้อ ใส่กระแต ใส่น้ำพอท่วม ใส่ปลาร้า ยกตั้งไฟ 3. พอเดือด ใส่ใบส้มโอมงส้มป่อย ข้าวคั่ว ปรุงรส
83. อุไก่	นครพนม มหาสารคาม	ไก่บ้าน ใบส้มโอมง ส้มป่อย ใบมะขาม ใบแมงลัก ผักชีฝรั่ง พริกสด ตะไคร้ ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. สับไก่เป็นชิ้น 2. โขลกเครื่องแกง นำเครื่องแกงใส่หม้อใส่หม้อ ใส่ไก่สับ ใส่น้ำพอท่วม ใส่ปลาร้า ยกตั้งไฟ 3. พอเดือด ใส่ใบส้มโอมงส้มป่อย ข้าวคั่ว ปรุงรส
ประเภทเอะ 84. เอะเนื้อ	ขอนแก่น เลข มหาสารคาม	เนื้อวัว ต้นหอม ผักชีลาว ใบแมงลัก พริกแห้งหรือพริกสด หัวหอม กระเทียม ข้าวเบือ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำเนื้อที่หั่นมาคลุกเคล้ากับเครื่องแกงที่โขลก ใส่หม้อตั้งไฟแล้วคั่ว ปรุงรส ใส่ข้าวเบือ เติมน้ำเล็กน้อย

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
85. เอะหอยขม	ขอนแก่น เลข	หอยขม ยอดผักปลัง ผักชีลาว ต้นหอม พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ข้าวเหนียว เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง นำเครื่องแกงมาคลุกกับหอยที่แกะเปลือกแล้ว 2. เติมน้ำเล็กน้อย ยกตั้งไฟ ผสมเครื่องปรุง พอสุกใส่ข้าวเหนียว ใส่ผัก
86. เอะปู	ขอนแก่น	ปูนา ผักชีลาว ใบแมงลัก ใบมะกรูด พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. นำปูมาโขลกให้แหลก กรองเอาแต่น้ำ นำไปต้ม 2. โขลกเครื่องแกง ใส่ลงในหม้อพร้อมกับน้ำปูที่กรอง ปรุงรส ใส่ผัก
87. เอะกุ้ง	ขอนแก่น	กุ้ง ผักชีลาว พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ข้าวเหนียว น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกง นำเครื่องแกงมาคลุกกับกุ้ง 2. เติมน้ำเล็กน้อย ยกตั้งไฟ ผสมเครื่องปรุง พอสุกใส่ข้าวเหนียว ผักชีลาว
88. เอะกบ	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	กบ ผักที่หาได้เช่น ใบชะพลู ผักชีลาว มะเขือ ใบแมงลัก ต้นหอม ยอดผัก ไช (มะระจีนก) ใบมะกรูด พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ข้าวเหนียว เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. นำกบไปเผา ลอกหนังและไส้ออก สับเป็นชิ้น 2. โขลกเครื่องแกง นำเครื่องแกงมาคลุกกับเนื้อกบ ยกตั้งไฟ เติมน้ำ ปรุงรส ใส่ข้าวเหนียว และผัก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
89. เอะไข่มด	เลข	ไข่มดแดง ผักกาดขาว พริกสด หัวหอม ตะไคร้ ข้าวเบือ เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกงที่โขลก ใส่ไข่มดแดง ผักกาด ปุ้งรส ใส่ข้าวเบือ
90. เอะปลา	ขอนแก่น นครพนมเลข	ปลา ผักที่ทำได้เช่นใบชะพลู ผักชี ลาว มะเขือ ใบแมงลัก ต้นหอม ยอด ผักไช (มะระจั่นก) พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ข้าวเบือ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. นำปลาล้างทำความสะอาด หั่นเป็นชิ้น 2. โขลกเครื่องแกง นำเครื่องแกงมาคลุกกับปลาที่หั่น ยกตั้งไฟ เติมน้ำ เล็กน้อย พอเดือดปุ้งรส ใส่ข้าวเบือ ใส่ผัก
91. เอะฮวก	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม	ฮวก ผักที่ทำได้เช่นใบชะพลู ผักชีลาว มะเขือ ใบแมงลัก ต้นหอม ยอดผัก ไช (มะระจั่นก) พริกสด หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ข้าวเบือ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. นำฮวกไปล้าง เอาไส้ออก 2. โขลกเครื่องแกง นำเครื่องแกงมาคลุกกับฮวก เติมน้ำเล็กน้อย ใส่เครื่องปรุงรส ใส่ข้าวเบือ ใส่ผัก ยกขึ้นตั้งไฟ พอสุกใส่ใบแมงลัก ผักชีลาว

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
92. เอาะไก่	เลย	ไก่ ผักที่ทำได้เช่นใบชะพลู ผักชีลาว มะเขือ ใบแมงลัก ต้นหอม ยอดผัก ไซ (มะระจีนก) พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ข้าวเบือ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. นำไก่ไปล้าง ถอนขน เอาเครื่องในออก สับเป็นชิ้น 2. โขลกเครื่องแกง นำเครื่องแกงมาคลุกกับไก่ ยกตั้งไฟ เติมน้ำเล็กน้อย พอเดือดปรุงรส ใส่ข้าวเบือ ใ้ผัก
ประเภทลาบ 93. ลาบกระต่าย	ขอนแก่น นครพนม เลข อุดรธานี	เนื้อกระต่าย ต้นหอม ใบสะระแหน่ ผักชีฝรั่ง พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. นำเนื้อกระต่ายไปสับและรวนให้สุก 2. ใ้ส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้าเข้ากันกับเนื้อกระต่าย ปรุงรส ใ้ใบสะระแหน่
94. ลาบนก	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม	นก สะระแหน่ ข่าอ่อนหั่นฝอย พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำปลาร้า	1. นำนกไปสับและรวนให้สุก 2. นำส่วนผสมคลุกเคล้ากับนกให้เข้ากัน ปรุงรส ใ้ใบสะระแหน่
95. ลาบใบหมาน้อย	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปลาทุ ใบหมาน้อย พริกขี้หนู หัวหอม น้ำปลาร้า	1. นำใบหมาน้อยขยำเอาแต่น้ำ แล้วย่างพริก กับหัวหอมให้สุก 2. นำส่วนผสมคลุกเคล้าเข้ากัน

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
96. ลาบเห็ด	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	เห็ด ต้นหอม ใบสะระแหน่ ผักชีฝรั่ง พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ลวกหรือนึ่งเห็ด แล้วหั่น 2. นำส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้าให้เข้ากัน ประุงรส
97. ลาบหมู	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อหมู ตับหมู หนังกหมู ไข่หมู หัวใจหมู ต้นหอม ใบสะระแหน่ ผักชีฝรั่ง พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ต้มหนังกหมู หัวใจ ตับ ไข่ ให้สุกหั่นบาง ส่วนเนื้อหมูสับให้ละเอียด แล้วนำไปคั่วให้สุก 2. นำเนื้อหมู หนังกหมู ตับ ไข่ หัวใจ ผสมกับพริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว หัวหอมซอย ต้นหอม ผักชี
98. ลาบเป็ด	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม	เนื้อเป็ด ต้นหอม ใบสะระแหน่ พริกป่น หัวหอมซอย ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. สับเนื้อเป็ดพอหยาบ 2. ใส่ส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้าให้เข้ากัน ประุงรส
99. ลาบเลือด	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม	เนื้อวัวไม่ติดมัน ตับ เลือดสด ผ้าจี้วัว ดีวัว ต้นหอมหั่นฝอย ผักชีฝรั่ง ใบสะระแหน่ ใบตะไคร้ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว	1. นำตะไคร้ขยำกับเลือดจนเป็นฟอง 2. นำส่วนผสมคลุกเคล้าเข้ากัน ประุงรส โรยหน้าด้วยใบสะระแหน่

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
100. ลาบเนื้อวัว/ควาย	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อวัว ตีวัว ต้มหอม ใบสะระแหน่ ข้าวคั่ว พริกป่น หัวหอมซอย เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. สับเนื้อแล้วนำไปรวนให้สุก 2. ใส่ส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้าให้เข้ากัน ประุงรส
101. ลาบปลาดุก	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปลาดุกย่าง ต้มหอม ใบสะระแหน่ พริกป่น หัวหอมซอย ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. แกะปลาดุกที่ย่างแล้วเอาแต่เนื้อ สับพอหยาบ 2. นำส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้ากับปลาดุกที่สับ ประุงรส
102. ลาบไก่	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อไก่ ต้มหอม ใบสะระแหน่ พริกป่น หัวหอมซอย ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ต้มเครื่องในไก่ให้สุก หั่นเป็นชิ้นเล็ก สับเนื้อไก่ให้ละเอียดแล้วคั่วให้สุก 2. นำเนื้อ เครื่องใน พริกป่น ข้าวคั่ว หัวหอมซอย ต้มหอม ผักชี ผสมเข้ากัน ประุงรส ใส่ใบสะระแหน่
103. ลาบกระแต	ขอนแก่น เลข	กระแต ใบสะระแหน่ ใบมะกรูด พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะนาว	1. ปิ้งกระแตให้แห้งเอาเครื่องในออก สับละเอียด 2. นำกระแตต้มกับน้ำปลาร้า ประุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
104. ลาบตุ๋่น	ขอนแก่น เลข	เนื้อตุ๋่น ตีนหอม ใบสะระแหน่ ผักชี ฝรั่ง พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. นำเนื้อตุ๋่นไปเผา เอาหนังออกแล้วสับ 2. นำส่วนผสมคลุกเคล้าเข้ากันกับเนื้อตุ๋่น ปรงรส
105. ลาบเทา	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม	ปลาข้าง เทา มะเขือขื่น ใบผักชี ขี้หრა ใบสะระแหน่ พริกป่น หัว หอม กระเทียม ข่า เกลือ น้ำปลาร้า	1. ล้างเทาและคั้นน้ำออก หั่นเป็นท่อน และโขลกปลาให้ละเอียด 2. นำหัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ข่า พริก มาคั่ว โขลกให้ละเอียด ผสมกับเนื้อปลาและเทา ปรงรส แล้วใส่มะเขือขื่น ผักชี ขี้หრა ใบสะระแหน่
106. ลาบกะปอม / แข้	ขอนแก่น มหาสารคาม	แຂ้หรือกะปอม ตีนหอม ผักชี มะม่วง พริกป่น ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. นำกะปอมมาลอกเอาหนังออก แล้วควักไส้ ล้างให้สะอาด นำไปย่าง สับให้ละเอียด 2. ใส่เครื่องปรุงที่เตรียมไว้คลุกเคล้าให้เข้ากันกับกะปอมที่สับ
107. ลาบค้ำควาว	มหาสารคาม	ค้ำควาว ตีนหอม ใบสะระแหน่ ผักชีฝรั่ง พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ปิ้งค้ำควาวให้แห้งเอาเครื่องในออก สับละเอียด 2. นำส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้าเข้ากัน ปรงรส

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
108. ลาบปลีกล้วย	นครพนม	ปลีกล้วย ต้นหอม ใบสะระแหน่ ผักชีฝรั่ง พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ลวกหรือนึ่งปลีกล้วย 2. นำส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้าให้เข้ากัน ประุงรส
109. ลาบปูนา	ขอนแก่น นครพนม เลย	ปู ต้นหอม พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะนาว	1. นำปูมาล้าง แล้วโขลก กรองเอาแต่น้ำปู ต้มให้สุกจนเหลือน้ำนิดเดียว 2. นำน้ำปูที่ได้ผสมกับเครื่องปรุง คนให้เข้ากัน ใส่ต้นหอม หัวหอมซอย
110. ลาบกุ้ง	นครพนม	กุ้ง ต้นหอม ใบสะระแหน่ พริกป่น หัวหอมซอย ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ลวกกุ้ง สับให้ละเอียด 2. นำส่วนผสมทั้งหมดผสมกับเนื้อกุ้ง ประุงรส
111. ลาบลิ้นฟ้า	นครพนม	ใบลิ้นฟ้า (ฝักคั้นเพกา) พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะนาว	1. นำฝักเพกาไปเผาให้สุก ชูดเอาส่วนที่ไหม้ออก หั่นเป็นชิ้น 2. ประุงรส ใส่หัวหอม
112. ลาบหอย	เลย	หอย ต้นหอม ใบสะระแหน่ พริกป่น หัวหอมซอย ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. นำหอยไปต้มหรือลวก แกะเอาแต่เนื้อหอย 2. นำส่วนผสมคลุกเคล้ากับหอย ประุงรส ใส่ใบสะระแหน่

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
113. ลาบฟาน	เลข	เนื้อฟาน ต้นหอม ใบสะระแหน่ พริกป่น หัวหอมซอย ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. สับเนื้อฟานให้ละเอียด นำไปคั่วให้สุก 2. ใส่ส่วนผสมต่าง ๆ ลงไปคลุกเคล้า ประุงรส
114. ลาบแลน	เลข	แลน ต้นหอม ใบสะระแหน่ ผักชีฝรั่ง พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. เผาแลน เอาหนังออก สับให้ละเอียด คั้นกับมะนาว บีบน้ำออก 2. นำส่วนผสมทั้งหมดคลุกเคล้ากับเนื้อฟาน ยกขึ้นตั้งไฟรวนเนื้อฟานให้ สุก ประุงรส ใส่ใบสะระแหน่
115. น้ำตกเนื้อ	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อ ต้นหอม ใบสะระแหน่ ผักชีฝรั่ง พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. นำเนื้อไปแล่และหมัก นำไปย่างไฟ 2. หั่นเนื้อเป็นชิ้น ประุงด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว พริกป่น ข้าวคั่ว หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ใบสะระแหน่ เคล้าเบา ๆ ให้เข้ากัน
116. น้ำตกหมู	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	หมู ต้นหอม ใบสะระแหน่ ผักชีฝรั่ง พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. นำเนื้อไปแล่และหมัก นำไปย่างไฟ 2. หั่นเนื้อเป็นชิ้น ประุงด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว พริกป่น ข้าวคั่ว หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ใบสะระแหน่ เคล้าเบา ๆ ให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ประเภทก้อย 117. ก้อยกุ้ง	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	กุ้งฝอย ต้นหอม ใบสาระแหน่ พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ล้างกุ้งให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ 2. นำเครื่องปรุงทุกอย่างใส่รวมกับกุ้งปิดฝาหม้อแล้วเขย่าให้เข้ากัน ใส่ใบสาระแหน่
118. ก้อยไข่มดแดง	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ไข่มดแดง ต้นหอม ผักชี พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. นำไข่มดแดง หัวหอม พริกป่น ข้าวคั่ว ผสมคลุกเคล้า ปรุงรส ใส่ต้นหอม ผักชีหั่น
119. ก้อยหอย	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม	หอยจูด ต้นหอม พริกสด พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว	1. นำเนื้อหอยที่ลวกแล้วคลุกเคล้ากับส่วนผสม ปรุงรส
120. ก้อยเนื้อ	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อวัว เครื่องใน เลือด ขี้เหล็ก ต้นหอม ผักชี ใบมะกรูด พริกสด พริกป่น เกลือ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. สับเนื้อให้ละเอียด คั้นเนื้อกับน้ำมะนาว 2. นำส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้ากับเนื้อ ปรุงรส
121. ก้อยกะปอม	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	กะปอม มะม่วงสับ พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว น้ำปลา	1. นำกะปอมมาลอกหนัง ผ่าท้องเอาไส้ออก นำไปปิ้งให้สุกสับให้ละเอียด 2. นำกะปอมผสมรวมกับมะม่วงสับ พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
122. ก้อยปลา	ขอนแก่น เลข มหาสารคาม	ปลา ต้มหอมซอย ข่าอ่อน พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า น้ำมะนาว	1. แล่นื้อปลาออกหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ นำน้ำมะนาวคลุกกับนื้อ 2. ใส่พริกป่น ข้าวคั่ว ข่าซอย คลุกเคล้ากับกับนื้อปลา ปรงรส
ประเภทซूप 123. ซุปหน่อไม้	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	หน่อไม้ ต้มหอม ใบย่านาง พริกป่น งา หัวหอม เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. เผาหน่อไม้ แล้วซูดเป็นเส้น นำไปต้ม 2. คั้นน้ำใบย่านางใส่หม้อใส่หน่อไม้ เดิมปลาร้า เกลือ น้ำปลา ยกตั้งไฟ แล้วปรงรสด้วยพริกป่น งาคั่ว หัวหอม ต้มหอม
124. ซุปหน่อไม้ดอง	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	ปลาทุ หน่อไม้ดอง ต้มหอม สระระแห่ พริกสด พริกป่น หัวหอม งา น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกพริก งา ปลาทุให้เข้ากันแล้วใส่หน่อไม้ดองลงโขลก 2. ปรงรส จากนั้นใส่หัวหอม แล้วโรยหน้าด้วยใบสระระแห่
125. ซุปขนุน	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ป่นปลา ขนุนอ่อน ต้มหอม ใบสระระแห่ พริกสด หัวหอม งาคั่ว น้ำปลาร้า เกลือ	1. หั่นขนุนเป็นชิ้น แล้วต้มให้สุก 2. โขลกขนุนกับงาคั่ว เอาปลาป่นและเครื่องปรงทุกอย่างใส่ โขลกให้เข้ากัน
126. ซุปถั่วแปบ	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ถั่วแปบ ต้มหอม พริกย่าง หัวหอม หิ้น งาหรือถั่วลิสงคั่ว ปลาร้า	1. ต้มถั่วลอมเส้นโยออกให้หมด นำมาโขลกให้ละเอียด 2. นำส่วนผสมทั้งหมดโขลกรวมกันกับถั่ว

ตารางผนวกที่ ๑๑ (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
127. ซุปเห็ดฟาง	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เห็ดฟาง ต้นหอมซอย งาคั่ว พริกป่น เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. ล้างเห็ด นำไปนึ่งหรือต้ม นำมาสับให้ละเอียด 2. โขลกงาคั่วให้ละเอียด ใส่เห็ด และเครื่องปรุงทุกอย่างโขลกให้เข้ากัน
128. ซุปหัวปลี	ขอนแก่น เลข	ป่นปลา ปลีกกล้วย ผักชี ใบสะระแหน่ งาคั่ว พริกป่น น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. ต้มปลีกกล้วยให้สุก บีบน้ำออกให้หมด 2. โขลกปลีกกล้วยให้ละเอียด นำป่นปลาและเครื่องปรุงทุกอย่างใส่ โขลกให้เข้ากัน
129. ซุปมะเขือเปราะ	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	มะเขือ ต้นหอม ผักชี ใบสะระแหน่ พริกสดคั่ว หัวหอมคั่ว งาคั่ว น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. คั่วพริก หัวหอม งา 2. ต้มมะเขือให้สุก นำมะเขือ หัวหอม พริก งาใส่ครกโขลกให้เข้ากัน ปรุงรส ใส่ต้นหอม ผักชี ใบสะระแหน่
130. ซุปฟักทอง	ขอนแก่น อุดรธานี	ปลาต้มสุก ฟักทอง ต้นหอมซอย ใบสะระแหน่ พริกขี้ฟาสด หัวหอม กระเทียม ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า	1. นำพริก หัวหอม กระเทียมเผาและโขลกรวมกับเนื้อปลา 2. นำฟักทองไปนึ่งให้สุก ตำให้ละเอียด นำเครื่องปรุงที่เตรียมมาตำไว้ รวมกัน คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ข้าวคั่ว
131. ซุปดอกกระเจียว	ขอนแก่น	ดอกกระเจียว ต้นหอม ผักชี ใบสะระแหน่ พริกขี้หนู หัวหอม งาคั่ว น้ำปลาร้า	1. นึ่งดอกกระเจียวให้สุก 2. นำหัวหอมเผา พริกเผา งาคั่วและดอกกระเจียวใส่ครกโขลกให้เข้ากัน ปรุงรส ใส่ต้นหอม ผักชี

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
132. ซุปผักต้ม	ขอนแก่น อุดรธานี	ผักต้ม ดอกกระเจียว ต้นหอม พริกสด หัวหอม น้ำปลาร้า	1. ต้มน้ำให้เดือดใส่ผักต้มกับดอกกระเจียวต้มให้สุก 2. ต้มพริกกับหัวหอมเข้ากันจากนั้นใส่ผักที่ต้มลงโขลก ปรงรส
133. ซุปผักกระสัง	ขอนแก่น อุดรธานี	ปลาข้าง ดอกกระสัง พริกป่น กระเทียม น้ำปลา	1. ลวกดอกกระสังในน้ำเดือด 2. โขลกกระเทียมให้ละเอียด ใส่ดอกกระสัง ปลาป่น พริกป่น โขลกจนเข้ากันดี ปรงรส
ประเภทยา 134. ยำปูนา	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม	ปูนา ไบชะระแห่น พริกขี้หนู หัวหอม ตะไคร้ น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย	1. ล้างปู แกะกระดองออก แล้วนำไปนึ่ง 2. ซอยพริกและหัวหอม ใส่ลงไปคลุกเคล้ากับปูที่นึ่ง ปรงรส ใส่ไบชะระแห่น
135. ยำไข่มดแดง	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ไข่มดแดง มดแดง แม่เป็ง พริกขี้หนู หัวหอม ตะไคร้ เกลือ	1. ล้างไข่มด มดแดง แม่เป็ง นำไปลวก แล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำ 2. นำไข่มด มดแดง แม่เป็งคลุกเคล้ากับ หัวหอมซอย ตะไคร้ เกลือ พริกขี้หนู

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
136. ข้าไข่ดำ	ขอนแก่น มหาสารคาม	ไข่ดำ ยี่ห่วย ผักชี พริกขี้หนู หัวหอม กระเทียม เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้าต้ม น้ำมะนาว	1. ล้างไข่ดำ ลวกในน้ำเดือดแล้วล้างให้สะอาด 2. นำไข่ดำผสมกับ หัวหอมซอย กระเทียมซอย ใบยี่ห่วย พริก คลุกรวมกัน ปรงรสด้วย โรยหน้าด้วยผักชี
137. ข้ามะเขือ	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม	มะเขือ พริกสด หัวหอม น้ำปลา น้ำมะนาว	1. นำมะเขือไปเผา ลอกเอาแต่เนื้อมะเขือ 2. นำมะเขือมาคลุกเคล้ากับพริก หัวหอมซอย ปรงรส
138. ข้าผักกูด	เลย	เนื้อหมู ผักกูด พริกสด หัวหอม น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ลวกผักกูด และลวกหมู 2. นำพริก และหัวหอมที่ซอยใส่คลุกเคล้ากับผักกูดและหมู ปรงรส
139. ข้าเนื้อ	ขอนแก่น	เนื้อวัว แดงกวา ผักชี ใบสะระแหน่ พริกขี้หนู หัวหอม กระเทียม น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ล้างเนื้อให้สะอาด นำไปย่าง 2. นำเนื้อ หัวหอมซอย แดงกวา พริกและกระเทียมที่โขลก มาคลุกเคล้า รวมกัน ปรงรส
140. ข้ากบ	ขอนแก่น นครพนม เลย มหาสารคาม อุดรธานี	กบ มะม่วงดิบ ใบสะระแหน่ ผักชีฝรั่ง พริกขี้หนู หัวหอมซอย น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ล้างกบให้สะอาด ลอกหนังเอาไส้ออก นำไปย่าง แล้วฉีกเป็นชิ้น 2. นำมะม่วงที่สับ หัวหอมซอย พริกขี้หนู กบย่าง ผสมคลุกเคล้าเข้ากัน ปรงรส ใส่ผักชีฝรั่ง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
141. ข้าแตงกวา	นครพนม	กุ้งแห้ง หนั้หมู แตงกวา ใบสาระแหน่ รากผักชี พริกขี้หนู กระเทียม น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย	1. ล้างแตงกวา สับฝอยและฝานเป็นชิ้นบาง ๆ เอาแต่เนื้อแตงกวา 2. โขลกพริก กระเทียม รากผักชี ให้ละเอียด ใส่คลุกเคล้ากับแตงกวา กุ้งแห้ง หนั้หมู เคล้าให้เข้ากัน ประุงรส
142. ข้าหัวปลี	นครพนม มหาสารคาม	เนื้อหมูบด หัวปลี ถั่วลิสงคั่ว น้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย	1. ลอกหัวปลีให้เหลือแต่กาบสีขาว แล้งแช่น้ำมะนาว 2. รวนหมูให้สุก ใส่หัวปลี ถั่วลิสงคั่วคลุกเคล้า ประุงรส
ประเภทปลา 143. ปลาเนื้อขาว /ควาย	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม	เนื้อขาวหรือเนื้อควาย ดีวัวหรือดีควาย ต้นหอม ผักชี ใบสาระแหน่ พริกสด พริกป่น หัวหอม ขี้าวคั่ว น้ำมะนาว	1. นำเนื้อไปย่างไม่ต้องสุกมาก 2. นำส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้ากับเนื้อ
144. ปลาเบ็ด	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม	เนื้อเบ็ด ต้นหอม ผักชี ใบสาระแหน่ พริกสด พริกป่น หัวหอม ขี้าวคั่ว น้ำมะนาว	1. นำส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้ากับเบ็ด ประุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
145. ปลาปลา	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม	ปลา ต้มหอม ผักชี ใบสาระแหน่ พริกสด พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว น้ำมะนาว	1. นำส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้ากับปลาที่ลวกแล้ว ประุงรส
146. ปลาหมู	ขอนแก่น มหาสารคาม อุดรธานี	หมู ต้มหอม ผักชี ใบสาระแหน่ พริกสด พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว น้ำมะนาว	1. นำส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้ากับหมูที่ลวก ประุงรส
147. ปลาไก่	ขอนแก่น มหาสารคาม	ไก่ ต้มหอม ผักชี ใบสาระแหน่ พริกสด พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว น้ำมะนาว	1. นำส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้ากับเนื้อไก่ ประุงรส
148. ปลาหอย	มหาสารคาม	หอย ต้มหอม ผักชี ใบสาระแหน่ พริกสด พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว น้ำมะนาว	1. ลวกหอย แกะเอาแต่เนื้อ 2. นำส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้ากับหอย ประุงรส
149. ปลากุ้ง	มหาสารคาม อุดรธานี	กุ้งฝอย ต้มหอม ผักชี ใบสาระแหน่ พริกสด พริกป่น หัวหอม ข้าวคั่ว น้ำมะนาว	1. บีบมะนาวลงในกุ้ง 2. นำส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้ากับกุ้ง ประุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ประเภทตำ 150. ตำแดงกวา	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	แดงกวา พริกแห้ง น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะนาว	1. ตำพริกแห้งให้แหลก แล้วใส่แดงที่สับ ปรงรส ตำให้เข้ากัน
151. ตำกล้วย	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	กล้วยตานีดิบ มะเฟือง มะเขือขื่น มะขามสุก พริกสด น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะนาว	1. ตำพริกให้แหลก ผานกล้วยใส่ ใส่มะเฟืองมะเขือขื่น โขลกรวมกันให้แหลก 2. ใส่มะขามสุก ปรงรส ตำให้เข้ากัน
152. ตำมะละกอ	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปูดอง มะละกอ มะเขือเทศ พริกสด กระเทียม น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะนาว	1. นำมะละกอปอกเปลือก ล้างให้สะอาดสับเป็นเส้น 2. โขลกพริก กระเทียมให้แหลกใส่มะละกอสับ ใส่ปูดอง มะเขือเทศ ปรงรส ตำให้เข้ากัน
153. ตำถั่วฝักยาว	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ถั่วฝักยาว พริกสด น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะนาว	1. โขลกพริกให้แหลก ผานถั่วใส่ ตำรวมกันให้แหลก ปรงรส
154. ตำมะขม	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	มะขม พริกแห้ง เกลือ น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกพริกแห้งกับเกลือให้ละเอียด นำมะขมลงโขลกด้วยกันไม่ต้อง โขลกให้แหลก ปรงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
155. ตำมะเฟือง	นครพนม เลขอุดรธานี	มะเฟือง พริกสด น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. ตำพริกให้ละเอียด ใส่มะเฟือง ปุ้งรส
156. ตำเมี่ยงข่า	ขอนแก่น นครพนม เลข	ข่า พริกแห้ง มะขามเปียก เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. ตำพริกกับข่าให้เข้ากัน ปุ้งรส
157. ตำลูกขอย	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ลูกขอย พริกไทย ขิง พริกขี้หนู ตีป्ली น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะขามเปียก	1. นำลูกขอยที่ห่ามมาล้าง และสับให้ละเอียด 2. ตำพริกขี้หนู พริกไทย ขิง ตีป्ली รวมกันให้แหลก ใส่ลูกขอยที่สับ ปุ้งรส
158. ตำลูกจันทร์	มหาสารคาม	ลูกจันทร์สุก มะเฟือง พริกสด น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. ผานลูกจันทร์บาง ๆ ผานมะเฟืองบาง ๆ 2. ตำพริกพอแหลกใส่ลูกจันทร์ มะเฟือง โขลกเบา ๆ จนเข้ากัน ปุ้งรส
159. ตำจ๊กจั่น	นครพนม	จ๊กจั่น มะกอกหรือมดแดง ต้นหอม ผักชีฝรั่ง พริกป่น ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลาร้า	1. เด็ดปึกจ๊กจั่น ล้างน้ำให้สะอาด ปล่อยให้สะเด็ดน้ำ 2. นำจ๊กจั่นตำผสมกับเครื่องปรุงอื่น ๆ ให้เข้ากัน
160. ตำเปลือกแค	ขอนแก่น เลข	เปลือกแค พริกสด มะขามเปียก น้ำปลาร้า	1. ตำพริกให้แหลก แล้วใสเปลือกแค ตำให้เข้ากัน ปุ้งรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
161. ตำแดงไทย	ขอนแก่น เลข	กุ้งแห้ง แดงไทยอ่อน พริกชี้หนูสด กระเทียม น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ปอกเปลือกแดงไทยออกให้หมด แล้วล้าง 2. นำพริก กระเทียมโขลกรวมกัน ใส่แดงไทยที่ล้าง กุ้งแห้ง โขลกรวมกัน ปรุงรส
162. ตำซั่ว	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ขนมจีน มะละกอ มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว พริกสด กระเทียม น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะนาว	1. ตำพริกกับกระเทียม จากนั้นใส่มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว ปรุงรส แล้วใส่ มะละกอ ขนมจีน
163. ตำมั่ว	ขอนแก่น	หอยเชอรี่ ขนมจีน มะละกอ ผักกาดดอง (ผักก้านจอง) ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ พริกสด กระเทียม น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะนาว	1. ตำพริกกับกระเทียม จากนั้นใส่มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว หอยเชอรี่ ผักก้านจอง ปรุงรส ใส่ มะละกอ ขนมจีน
164. ตำมะม่วง	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	มะม่วง พริกแห้ง น้ำตาลปีบ น้ำปลา	1. ปอกเปลือกมะม่วง ล้างให้สะอาด สับเป็นชิ้น 2. โขลกพริกแห้งให้ละเอียดใส่มะม่วงลงไป ตำให้เข้ากัน ปรุงรส
165. ตำกระท้อน	นครพนม มหาสารคาม	กุ้งแห้ง กระท้อน พริกสด น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. ซอยกระท้อน 2. ตำพริกให้แหลก ใส่กระท้อนซอย กุ้งแห้ง ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ก1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
166. ตำเปลือกแดงโม	เลข มหาสารคาม	เปลือกแดงโมสุก พริกสด มะขามเปียก น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. ชูดเปลือกแดงโมด้านในให้เป็นเส้นโดยใช้ผิวไม้ไผ่โค้งงอให้ปลายชนกัน แล้วใช้ส่วนที่โค้งชูดเปลือกแดงโมด้านใน 2. โขลกพริก มะขามเปียกพอแหลก ใส่เปลือกแดงโม ปุ้งรส
167. ตำสับประรด	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม	สับประรด ฝรั่งดิบ พริกขี้หนู กระเทียม น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. ปอกเปลือกสับประรด ล้างน้ำ ผานเอาแต่เนื้อ สับให้ละเอียด 2. ล้างฝรั่งให้สะอาด สับทั้งผล ผานเอาแต่เนื้อ 3. โขลกกระเทียมกับพริกให้ละเอียด ใส่ฝรั่งและสับประรด โขลกต่อจนเข้ากัน ปุ้งรส
168. ตำมะขาม	ขอนแก่น	มะขามอ่อน พริกขี้หนู น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกพริกขี้หนูให้ละเอียด ใส่มะขามโขลกให้เข้ากัน ปุ้งรส
169. ตำผักสะทอน	เลข	มะละกอ ผักชี มะเขือเครือ พริกสด กระเทียม น้ำตาลปีบ น้ำผักสะทอน น้ำมะนาว	1. โขลกพริก กระเทียม ปุ้งรส ใส่มะเขือเครือ น้ำผักสะทอน จากนั้นใส่ มะละกอ ตำส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ประเภทหมก 170. หมกกบ	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	กบ ผักชี ใบแมงลัก ใบมะกรูด พริกสด หัวหอม ตะไคร้ เกลือ น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำเครื่องแกงที่โขลกคละกักับเนื้อกบ ปรงรส ใส่ใบแมงลัก นำไปห่อใบตอง แล้วนึ่งให้สุก
171. หมกฮวก	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม	ฮวก ต้นหอม ใบแมงลัก พริกสด หัวหอม น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำเครื่องแกงที่โขลกคละกักับฮวก ปรงรส ใส่ใบแมงลักนำไปห่อใบตอง แล้วนึ่งให้สุก
172. หมกหน่อไม้	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	หน่อไม้ ผักชีลาว ใบแมงลัก ใบมะกรูด พริกสด ตะไคร้ หัวหอม น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำเครื่องแกงที่โขลกคละกัคล้ายกับหน่อไม้ จากนั้นใส่ผักชีลาว ใบแมงลัก น้ำปลาร้า และนำไปห่อแล้วนึ่งให้สุก
173. หมกเห็ด	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เห็ด ผักชีลาว ใบแมงลัก ใบมะกรูด พริกสด หัวหอม ตะไคร้ ปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำเครื่องแกงที่โขลกคละกัคล้ายกับเห็ด จากนั้นใส่ผักชีลาว ใบแมงลัก ปลาร้า และนำไปห่อแล้วนึ่งให้สุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
174. หมกกุ้ง	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม	กุ้ง ต้นหอม ใบแมงลัก ใบมะกรูด พริกสด ตะไคร้ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำส่วนผสมทุกอย่างโขลกรวมกันกับเครื่องแกงที่โขลก นำไปห่อ ใบตอง นึ่งให้สุก
175. หมกไก่	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ไก่ ต้นหอม ใบแมงลัก ใบมะกรูด พริกสด ตะไคร้ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำส่วนผสมทุกอย่างโขลกรวมกันกับเครื่องแกงที่โขลก นำไปห่อ ใบตองนึ่งให้สุก
176. หมกปลา	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปลา ใบแมงลัก ใบมะกรูด พริกสด ข่า หัวหอม ตะไคร้ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำเครื่องแกงที่โขลกคลุกเคล้ากับเนื้อปลา และปรุงรส นำไปห่อใบตอง นึ่งให้สุก
177. หมกหมู	ขอนแก่น เลข	หมู หยวกกล้วย ผักชี ใบแมงลัก ใบมะกรูด พริกสด หัวหอม ตะไคร้ เกลือ น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำเครื่องแกงคลุกเคล้ากับเนื้อหมูและหยวกกล้วย ปรุงรส ใส่ใบแมงลัก นำไปห่อใบตอง นึ่งให้สุก

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
178. หมกไข่ต้มแดง	ขอนแก่น เลข	ไข่ต้มแดง ไบแมงลัก พริกสด หัวหอม เกลือ	1. โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียด 2. นำไข่ต้มแดงคลุกกับส่วนผสมทุกอย่างรวมกัน ห่อด้วยใบตอง นึ่งให้สุก
179. หมกหนุ	ขอนแก่น มหาสารคาม	หนุ ปลีกกล้วย หอมบั่ว ไบแมงลัก ไบมะนาวหั่น พริกสด ตะไคร้ เกลือ	1. เผาหนูล้างเอาขนออก เอาไส้ออก สับเป็นชิ้น 2. นำปลีกกล้วยมาสับแช่น้ำเกลือ 3. โขลกพริกเกลือ ตะไคร้ แล้วนำไปคลุกเคล้ากับหนุ ปลีกกล้วย ปุ้งรส ห่อใบตอง นำไปนึ่ง
180. หมกเครื่องใน	นครพนม	เครื่องในไก่ ต้นหอม ไบแมงลัก พริกสด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ เกลือ	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำเครื่องแกงที่โขลก และเครื่องในคลุกเคล้ากัน ใส่ไบแมงลัก ห่อใบตอง นำไปนึ่ง
181. หมกกะปอม	ขอนแก่น	กะปอม หัวปลี ต้นหอม ไบแมงลัก ไบมะกรูด พริกขี้หนู ตะไคร้ ข้าวเปลือก เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. เผากะปอมลอกหนังออก แล้วสับให้ละเอียด 2. โขลกพริก ตะไคร้ ข้าวเปลือกให้เข้ากัน ใส่เนื้อกะปอม ใส่หัวปลีที่สับ ปุ้งรส ใส่ต้นหอม ไบมะกรูด ไบแมงลัก คลุกเคล้าเข้ากัน 3. นำไปห่อใบตอง แล้วนึ่งให้สุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ประเภทหนึ่ง 182. นึ่งไก่	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ไก่บ้าน ไบมะกูด ตะไคร้ กระเทียม เกลือ	1. นำไก่มาถอนขนเอาเครื่องในออก แล้วล้างให้สะอาด 2. โขลกตะไคร้ ไบมะกูด เกลือ ม้วนตะไคร้และเครื่องที่โขลกใส่ลงใน ตัวไก่ แล้วนำไปนึ่ง
183. นึ่งเห็ด	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เห็ด เกลือ	1. ล้างเห็ดแล้วซอายเป็นชิ้น นำไปนึ่ง เมื่อสุกโรยเกลือ นำมารับประทาน กับแจ่ว น้ำพริก
184. นึ่งกะจ้อน	ขอนแก่น มหาสารคาม	กะจ้อน ผักต่างๆ เช่น ผักกูด ผักหนาม ผักอีสุ่ม ปลีกล้วย บวบ เกลือ	1. เผากะจ้อน ล้างให้สะอาด เอาไส้ออก แล้วคลุกกับเกลือ 2. นำกะจ้อนใส่หวดเอาผักต่าง ๆ ทับแล้วนึ่งให้สุก นำมารับประทานกับ แจ่ว
185. นึ่งปลา	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปลา จิงซอขย ข้า ตะไคร้ เกลือ	1. ล้างปลาให้สะอาด เอาไส้ออก นำปลามาคลุกเกลือ 2. นำตะไคร้ จิง และข้า ชักใส่ในตัวปลา แล้วนำไปนึ่ง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
186. นึ่งกบ / เจียด	นครพนม มหาสารคาม	กบหรือเจียด ข้าวเหนียวสุก บวบ มะระจั่นก ผักหนาม หอมบั่วหั่น ไบมะกรูด ตะไคร้ เกลือ	1. นำกบหรือเจียดมาล้างให้สะอาด เอาไส้ออก 2. โขลกตะไคร้ ไบมะกรูดรวมกัน แล้วนำไปคลุกกับกบ ใส่หอมบั่วหั่น เกลือ ข้าวเหนียว นำผักทับบนกบ แล้วนำไปนึ่ง
187. นึ่งเป็ด	นครพนม มหาสารคาม	เป็ด หอมบั่วหั่น ไบมะกรูด พริกไทยป่น กระเทียม ตะไคร้ เกลือ	1. ถอนขนเป็ด เอาไส้ออก และล้างให้สะอาด 2. โขลกกระเทียม ตะไคร้ เกลือ ไบมะกรูด แล้วนำเป็ดมาคลุกกับหอมบั่วหั่น พริกไทยป่น แล้วนำไปนึ่งจนเปื่อย รับประทานกับแจ่ว
188. นึ่งไข่มดแดง	นครพนม	ไข่มดแดง	1. นำไข่มดแดงล้างให้สะอาดนำไปนึ่ง
ประเภทปิ้ง 189. ปามไข่	เลย	ไข่ไก่ ผักชีลาว หัวหอม เกลือ น้ำปลา	1. นำส่วนผสมผสมให้เข้ากัน 2. นำใบตองใส่กระทะ แล้วนำไข่ไปกลิ้งบนใบตอง จากนั้นนำไปตองปิด ด้านบนอีกที กลับไปมาให้สุก
190. ปิ้งไก่	ขอนแก่น นครพนม เลย มหาสารคาม อุดรธานี	ไก่ กระเทียม ตะไคร้ เกลือ	1. นำเนื้อไก่มาคลุกกับเกลือ ตะไคร้ กระเทียมสับ แล้วหนีบไก่ด้วยไม้ นำไปปิ้งให้เหลือง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
191. ปิ้งปลา	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปลา เกลือ	1. นำปลามาโรยเกลือให้ทั่ว แล้วนำไปปิ้ง บนตระแกรงเหล็ก
192. ปิ้งหมู	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	หมู เกลือ ซีอิ๊ว	1. นำหมูมาคลุกกับเกลือ ซีอิ๊ว นำไปเสียบไม้แล้วปิ้ง
193. ปิ้งกะปอม	ขอนแก่น เลข	กะปอม เกลือ	1. นำกะปอมไปคลุกเกลือ แล้วเสียบไม้ นำไปปิ้ง
194. ปิ้งกบ / เขียด	ขอนแก่น นครพนม เลข อุดรธานี	กบหรือเขียด	1. นำกบหรือเขียดมาเสียบไม้ นำไปปิ้งให้แห้ง
195. ปิ้งเนื้อ	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อ เกลือ	1. นำชิ้นเนื้อมาคลุกกับเกลือ แล้วหนีบเนื้อด้วยไม้ไผ่ นำไปปิ้ง
196. ปิ้งเป็ด	นครพนม มหาสารคาม	เป็ด เกลือ	1. นำเนื้อเป็ดมาคลุกกับเกลือ แล้วนำไปเสียบไม้ นำไปปิ้ง
197. ปิ้งนก	เลข	นก เกลือ	1. นำนกมาล้าง ให้สะอาด นำมาคลุกกับเกลือ เสียบไม้ ปิ้ง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
198. เผาหวาย	นครพนม มหาสารคาม	หวาย	1. นำหวายไปใส่กองไฟที่สุ่มกันเป็นกอง พอสุกปอกเปลือกให้เหลือแต่ยอด รับประทานกับแจ่ว
199. เผาข้าวอ่อน	นครพนม มหาสารคาม	ข้าวอ่อน	1. นำข้าวมาหมกกับขี้เถ้าถ่าน พอสุก เอาส่วนลำเผาไฟให้สุก นำมาปอกเปลือก รับประทานกับแจ่ว
200. เผาหน่อไม้	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม	หน่อไม้	1. นำหน่อไม้ไปใส่ในกองไฟที่สุ่ม นำมาปอกเปลือก รับประทานกับแจ่ว
201. เผาปลีกล้วย	นครพนม	ปลีกล้วย	1. นำปลีกล้วยไปเผาไฟให้สุก นำมารับประทานกับแจ่ว
202. เผาเลา	นครพนม มหาสารคาม	หน่อเลา	1. นำหน่อเลาไปใส่ไฟที่สุ่มกันเป็นกอง พอสุกปอกเปลือก รับประทานกับแจ่ว
203. หลามเต่า	ขอนแก่น มหาสารคาม	เต่า ไบมะกรูด พริกสด หัวหอม ตะไคร้ เกลือ น้ำปลา	1. เผาเต่าให้ตัวออก แล้วสับ 2. โขลกเครื่องแกง จากนั้นนำเนื้อเต่าที่สับมาคลุกกับเครื่องแกงให้เข้ากัน ใส่กระบอกไม้ไผ่ นำไปเผาไฟให้สุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
204. หลามหนู	ขอนแก่น เลข	หนู พริกสด เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกพริกกับเกลือ 2. นำเนื้อหนูที่สับคลุกเคล้ากับพริกที่โขลก และส่วนผสมทั้งหมด แล้วนำไปใส่กระบอบอกไม้ไผ่ เติมน้ำให้ท่วมและปิดด้วยใบตอง นำไปเผาไฟ
205. หลามปลาไหล	ขอนแก่น มหาสารคาม	ปลาไหล ไบส้มป่อย ส้มลม หอมบั่ว พริกสด ตะไคร้ ไบมะนาวน้อย เกลือ น้ำปลาร้า	1. สับปลาไหล โขลกเครื่องแกง นำปลาไหลที่สับมาคลุกกับเครื่องแกง ใส่ น้ำปลาร้า ไบส้มป่อย หอมบั่ว 2. นำใส่กระบอบอกไม้ไผ่เติมน้ำพอท่วม ปิดกระบอบอกด้วยใบตอง นำไปเผาไฟ
206. หลามกบ / เขียด	มหาสารคาม	กบหรือเขียด ไบมะนาว ส้มป่อย ไบอบอบอบ พริกสด ตะไคร้ เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกง 2. นำเนื้อกบมาคลุกกับเครื่องแกงที่โขลก นำใส่กระบอบอกไม้ไผ่เติมน้ำพอท่วม ปิดกระบอบอกด้วยใบตอง นำไปเผาไฟ
207. หลามปลา	นครพนม มหาสารคาม	ปลา ไบส้มโมง ไบส้มป่อย พริกสด เกลือ น้ำปลาร้า	1. นำปลาล้างและหั่นเป็นชิ้น 2. โขลกพริกกับเกลือ นำปลาและพริกที่โขลกคลุกให้เข้ากันแล้วนำไปใส่กระบอบอกไม้ไผ่ เติมน้ำให้ท่วมและปิดกระบอบอกด้วยใบตอง นำไปเผาไฟ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
208. หลามเข้/ กระปอม	นครพนม	เข้หรือกระปอม ไบแมงลัก พริกสด เกลือ	1. นำกระปอมมาลอกเอาหน้างอก แล้วควักไส้ออก สับให้ละเอียด 2. โขลกพริกกับเกลือ นำมาคลุกกับกระปอม ใส่ไบแมงลัก แล้วนำไปใส่ กระบอกไม้ไผ่ใส่น้ำให้ท่วม ปิดกระบอกด้วยใบตอง นำไปเผา
209. หลามกะจ้อน	นครพนม มหาสารคาม	กะจ้อน พริกสด เกลือ	1. โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียด 2. นำเนื้อกะจ้อนมาคลุกกับเครื่องปรุงที่โขลก นำไปใส่กระบอกไม้ไผ่ เติมน้ำให้ท่วมและปิดกระบอกด้วยใบตอง นำไปเผาไฟ
210. หลามตุ๋น	เลย	ตุ๋น ไบแมงลัก พริกสด เกลือ น้ำปลาร้า	1. นำตุ๋นมาสับเป็นชิ้น 2. โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียด นำไปคลุกเคล้ากับตุ๋น ใส่ไบแมงลัก ใส่กระบอกไม้ไผ่ เติมน้ำ ปิดปากกระบอกด้วยใบตอง เผาไฟ
211. หลามกระรอก	เลย มหาสารคาม	กระรอก ไบแมงลัก หอมบั่ว ใบส้มป่อย หรือใบอบอบ พริกสด เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกพริกกับเกลือให้ละเอียด 2. นำเนื้อกระรอกที่สับแล้วมาคลุกกับเครื่องปรุงที่โขลก แล้วนำไปใส่ กระบอกไม้ไผ่ เติมน้ำให้ท่วมและปิดกระบอกด้วยใบตอง นำไปเผาไฟ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ประเภทคั่ว 212. คั่วแมงกูดจี	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	กูดจี ตะไคร้ เกลือ	1. ล้างแมงให้สะอาด แล้วนำไปคั่วกับเกลือและตะไคร้
213. คั่วแมลงอีหนู	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	แมลงอีหนู ข่าซอย ใบมะกรูด	1. นำแมลงอีหนูคั่วกับข่าและใบมะกรูด
214. คั่วจิ้งหรีด	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	จิ้งหรีด ตะไคร้ เกลือ	1. นำจิ้งหรีดไปคั่วกับเกลือ ตะไคร้
215. คั่วแมงด้บเต่า	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	แมงด้บเต่า เกลือ	1. คั่วแมงด้บเต่ากับเกลือ
216. คั่วด้กแต่น	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ด้กแต่น เกลือ	1. คั่วด้กแต่นกับเกลือ
217. คั่วแม่เป้ง	ขอนแก่น	แม่เป้ง ตะไคร้ น้ำมัน เกลือ	1. นำแม่เป้งมาคั่วเคล้ากับเกลือและตะไคร้ จากนั้นนำไปคั่วในกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
218. ข้าวจ๊กจั่น	นครพนม เลข	จ๊กจั่น เกลือ	1. นำจ๊กจั่นไปคั่วกับเกลือในกระทะ
219. ข้าวปลา	ขอนแก่น นครพนม	ปลา ไบแมงลัก ไบมะนาว ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ผักชีลาว พริกสด ข่า ตะไคร้ เกลือ น้ำปลาร้า	1. นำปลามาซอดเกลือคั่ว เอาไส้ออก ล้างปลาและสับให้ละเอียด 2. โขลกเครื่องแกง นำไปใส่หม้อ ใส่น้ำปลาร้า ใสปลาที่สับ ยกตั้งไฟ คั่วให้แห้ง แล้วเติมน้ำให้ท่วมตั้งไฟต้มจนเดือด 3. ใส่เครื่องปรุงที่เหลือ ต้มต่อจนสุก ใสไบบมะนาว
220. ข้าวกึ่ง	ขอนแก่น เลข	กึ่ง ไบแมงลัก ไบมะนาว ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ผักชีลาว พริกสด ข่า ตะไคร้ เกลือ น้ำปลาร้า	1. ล้างกึ่งให้สะอาด แกะเปลือกกึ่งออก และสับให้ละเอียด 2. โขลกเครื่องแกง นำไปใส่หม้อ ใส่น้ำปลาร้า กึ่งที่สับ ยกตั้งไฟ คั่วให้แห้ง แล้วเติมน้ำให้ท่วมตั้งไฟต้มจนเดือด 3. ใส่เครื่องปรุงที่เหลือ ต้มต่อจนสุก ใสไบบมะนาว
221. ข้าวกบหรือเขียด	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม	กบหรือเขียด ไบแมงลัก ไบมะนาว ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ผักชีลาว พริกสด ข่า ตะไคร้ เกลือ น้ำปลาร้า	1. นำเขียดมาล้างตัดหัวทิ้ง ล้างและสับให้ละเอียด 2. โขลกเครื่องแกง นำไปใส่หม้อ ใส่น้ำปลาร้า เขียดที่สับ ยกตั้งไฟ คั่วให้แห้ง แล้วเติมน้ำให้ท่วมตั้งไฟต้มจนเดือด 3. ใส่เครื่องปรุงที่เหลือ ต้มต่อจนสุก ใสไบบมะนาว

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
222. คั่วไก่	นครพนม	ไก่ ไบแมงลัก ไบมะนาว ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ผักชีลาว พริกสด ข่า ตะไคร้ เกลือ น้ำปลาร้า	1. นำไก่มาสับเป็นชิ้น 2. โขลกเครื่องแกง นำไปใส่หม้อ ใส่น้ำปลาร้า เนื้อไก่ ยก ตั้งไฟ คั่วให้แห้ง แล้วเติมน้ำให้ท่วมตั้งไฟต้มจนเดือด 3. ปรงรส ใส่ไบมะนาว ไบแมงลัก ต้นหอม ผักชีฝรั่ง
223. คั่วเนื้อ	นครพนม	เนื้อวัว ไบแมงลัก ไบมะนาว ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ผักชีลาว พริกสด ข่า ตะไคร้ เกลือ น้ำปลาร้า	1. นำเนื้อมาสับ 2. โขลกเครื่องแกง นำไปใส่หม้อ ใส่น้ำปลาร้า ใส่เนื้อที่สับ ยกตั้งไฟ คั่วให้แห้ง แล้วเติมน้ำให้ท่วมตั้งไฟให้เดือด 3. ใส่เครื่องปรุงที่เหลือ ต้มต่อจนสุก ใสไบมะนาว
ประเภทเครื่องจิ้ม 224. แจ่วบอง	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปลาร้า ไบมะกรูด พริกป่น หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ มะขามเปียก	1. นำปลาร้ามาล้าง แล้วสับให้ละเอียด 2. นำเครื่องปรุงทั้งหมดมาโขลกรวมกัน แล้วใส่ปลาร้าสับ โขลกให้เข้ากัน
225. แจ่วมะม่วง	เลข มหาสารคาม	มะม่วง ต้นหอม พริกป่น น้ำปลา น้ำมะนาว	1. สับมะม่วง แล้วนำมะม่วงที่สับมาผสมกับพริกป่น ต้นหอม น้ำปลา น้ำมะนาว

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
226. แจ่วมะกอก	ขอนแก่น เลข มหาสารคาม	มะกอก พริกคั่ว หอมบั่ว น้ำปลาร้า	1. ตำพริกคั่วให้ละเอียด แล้วใส่หอมบั่ว มะกอก ตำให้เข้ากัน ใส่น้ำปลาร้า
227. แจ่วปลา	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อปลา พริกป่น หัวหอมเผา มะเขือเผา น้ำปลาร้า น้ำมะนาว	1. โขลกพริกป่น หัวหอม มะเขือ เนื้อปลารวมกัน และปรุงรส
228. แจ่วกบ	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	กบ พริกสด หัวหอม กระเทียม น้ำปลาร้า	1. นำกบมาล้างให้สะอาดเอาไส้ออก ต้มให้สุก 2. นำกบ พริกสด กระเทียม หัวหอม โขลกให้เข้ากัน ใส่น้ำปลาร้า
229. แจ่วปู	ขอนแก่น มหาสารคาม	ปูนา ต้นหอม พริกป่น มะนาว น้ำปลา	1. โขลกปูแล้วให้ละเอียด แล้วกรองเอาแต่น้ำ 2. นำน้ำปูมาผสมกับพริกป่น ต้นหอม น้ำมะนาว น้ำปลา
230. แจ่วกุ้งฝอย	ขอนแก่น เลข	กุ้ง ไบชะระแห่น พริกสด กระเทียม หัวหอม ข้าวคั่ว น้ำปลา	1. นำพริกสด กระเทียม หัวหอมไปคั่ว แล้วโขลกรวมกับกุ้ง ปรุงรส
231. แจ่วแมงดา	ขอนแก่น เลข มหาสารคาม	ปลาข้าง แมงดา มะม่วง ต้นหอม พริกสด หัวหอม กระเทียม น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. ข้างแมงดาให้สุก เอาปีกออก 2. นำพริกสด หัวหอม กระเทียม ข้างไฟให้สุกแล้วโขลกให้แหลก แล้วใส่ปลาข้างโขลก ใส่แมงดา ใส่น้ำปลาร้า น้ำปลา ใส่มะม่วงดิบ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
232. แจ่วเพ็ลี่ย แจ่วคิ้วัว	นครพนม	คิ้วัว จีเพ็ลี่ย ต้นหอม ผักชี พริกป่น ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะนาว	1. นำคิ้วัวกับจีเพ็ลี่ยผสมกับน้ำปลาร้า พริกป่น ข้าวคั่ว ต้นหอม ผักชี น้ำปลา น้ำมะนาว เกลือ คนให้เข้ากัน
233. แจ่วหาวย	เลย	หาวย ปูนา ผักชีฝรั่ง ต้นหอม พริกป่น หัวหอม เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. จีปูให้สุกแกะเอาแต่อกและน้ำมันปู 2. นำหาวยมาเผาปลอกเอาแต่ยอด 3. นำอกและน้ำมันปูตำผสมกับหาวยให้ละเอียดใส่ผักชีฝรั่ง น้ำปลาร้า พริก เกลือ ตำให้เข้ากัน
234. แจ่วส้ม	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	พริกสด หัวหอม น้ำปลาร้า น้ำมะนาว	1. ตำพริกกับหัวหอมให้ละเอียด ใส่น้ำมะนาว น้ำปลาร้า
235. ป่นปลา	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปลา ต้นหอม พริกป่น กระเทียม น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะนาว	1. นำปลามาซอดเกลือคั่ว ล้างน้ำ นำไปต้ม ใส่น้ำปลาร้า เกลือ พอสุกยกลง 2. แกะเนื้อปลามาโขลกกับพริกป่น ใส่ต้นหอมซอย ใส่น้ำปลา น้ำมะนาว
236. ป่นกุ้ง	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม	กุ้ง ต้นหอม พริกสด ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะขามเปียก	1. นำกุ้งมาล้างแล้วคั่วให้สุก 2. โขลกพริกสด กุ้ง ข้าวคั่ว ต้นหอมให้เข้ากัน ใส่น้ำมะขามเปียก น้ำปลาร้า น้ำปลา คนให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
237. ปั่นกบ	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม	กบหรือเขียด พริกป่น หัวหอม กระเทียม ข่า น้ำมะนาว น้ำปลาร้า	1. นำกบหรือเขียด ลอกหนังเอาไส้ออกล้างให้สะอาด นำไปต้มกับปลาร้า 2. เผาพริก หัวหอม กระเทียม ข่า แล้วนำมาโขลก และเนื้อกบที่ต้มลงไป โขลก ใส่ น้ำปลาร้า น้ำมะนาว
238. ปั่นเห็ด	นครพนม มหาสารคาม	เห็ด ต้นหอม พริกสด น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำปลาร้า	1. ล้างเห็ดให้สะอาด นำไปยังไฟพอสุก 2. โขลกเห็ด พริกสด ใส่ น้ำปลา ต้นหอมซอย น้ำมะนาว
239. ปั่นใบหมาน้อย	ขอนแก่น เลข อุดรธานี	ปลาหนึ่ง ถั่วฝักยาวหั่นฝอย ใบหมาน้อย ต้นหอม พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. ต้มปลาทุกกับน้ำปลาร้า และปลาที่ต้มเอาแต่น้ำปลา 2. นำใบหมาน้อยมาขยี้คั้นเอาแต่น้ำ 3. โขลกเนื้อปลาทุ พริกป่น ให้เข้ากัน แล้วใส่ถั่วฝักยาว ต้นหอม น้ำปลาร้าต้มสุก คนให้เข้ากัน ใส่ น้ำใบหมาน้อย
ประเภทอาหารจานเดียว 240. ขนมจีนน้ำยาไก่	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ไก่ ไบชะครูด พริกสด ข่า ตะไคร้ กะทิ เกลือ	1. นำไก่ไปต้มกับตะไคร้ ข่า พริก แล้วนำไก่มาตำหรือสับ 2. โขลกเครื่องแกง นำกะทิผัดให้แตกมันแล้วนำเครื่องแกงที่โขลกลงผัด ใส่น้ำไก่ที่สับ เติมน้ำกะทิ ใส่เกลือ

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
241. ขนมจีนน้ำยา ปลาช่อน	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปลาช่อน ผักชีลาว ต้นหอม ใบมะกรูด พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กระชาย จิง เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. ต้มน้ำให้เดือดใส่เกลือ ใส่ปลา น้ำปลาร้า พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า กระชาย ใบมะกรูด ต้มให้สุก 2. แกะปลาเอาแต่เนื้อปลา นำเครื่องแกงที่ต้มแล้วกับตะไคร้โขลกรวมกัน ใส่เนื้อปลาลงไปโขลก ตักใส่หม้อที่เดือด ประุงรส 3. ใส่ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชีลาว
อาหารหวาน ประเภทต้ม			
1. ต้มถั่วดำ	เลข อุดรธานี	ถั่วดำ กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำกะทิตั้งไฟให้เดือด ใส่ถั่วดำพอสุกใส่น้ำตาล เกลือ
2. บัวลอยสาकु	เลข มหาสารคาม	สาकु กะทิ น้ำตาลปีบ เกลือ	1. ต้มกะทิให้เดือด ใส่สาकु น้ำตาล เกลือ
3. สาकु	เลข มหาสารคาม อุดรธานี	สาकु กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำกะทิตั้งไฟให้เดือด ใส่เกลือ 2. ต้มสาकुกับ น้ำตาล ให้สุก โรยด้วยน้ำกะทิที่ต้ม
4. ต้มถั่วแดง	เลข อุดรธานี	ถั่วแดง กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำกะทิตั้งไฟให้เดือด ใส่ถั่วแดงพอสุกใส่น้ำตาล เกลือ
5. ข้าวโพดคุก	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	ข้าวโพด มะพร้าวขูด น้ำตาลทราย	1. ต้มข้าวโพดให้สุก และฝานเอาแกนออก นำไปคุกกับมะพร้าวและ น้ำตาล

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
6. มันเชื่อม	ขอนแก่น อุครธานี	มัน น้ำตาลทราย	1. ล้างมันและปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น แล้วไม่ต้มรวมกับน้ำตาลทราย
7. ก้อยบวชชี	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุครธานี	ก้อย กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ	1. ต้มกะทิให้เดือด ใส่ก้อย น้ำตาล เกลือ ต้มจนก้อยสุกไม่แข็งมาก
8. บวชฟักทอง	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุครธานี	ฟักทอง กะทิ น้ำตาลปี๊บ เกลือ	1. ต้มกะทิให้เดือดใส่ฟักทอง น้ำตาล เกลือ ต้มจนฟักทองสุก
9. ข้าวต้มมัด	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุครธานี	ข้าวสารเหนียว ก้อยน้ำหัวสุก เกลือ	1. ซาวข้าว ปอกเปลือกก้อยแล้วผ่าตามยาว 2. ห่อก้อยด้วยการวางก้อยลงใบตอง แล้ววางข้าวสารกบลงไปให้พอหุ้ม ก้อย ห่อพับหัวท้ายจับจับแล้วนำไปต้ม
10. ครงแครง	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุครธานี	แป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม น้ำกะทิ น้ำใบเตย เครื่องปรุงกะทิ หัวกะทิ น้ำตาล ทรายขาว เกลือป่น งาขาวคั่วโรยหน้า ขนม น้ำตาลทราย โรยหน้าขนม	1. ละลายแป้งทั้ง 2 ชนิดกับน้ำกะทิ ใส่น้ำใบเตย กวนในกระทะทอง 2. พอแห้งปั้นแป้งเป็นก้อนกลม กดแป้งลงบนหวีด้วยหัวแม่มือ แป้งจะหลุดจากหวีเป็นรูปตัวหอย 3. นำตัวหอยไปนึ่งจนสุก 4. วิธีทำน้ำกะทิ ผสมน้ำกะทิ น้ำตาล และเกลือคนให้เข้ากัน แล้วตั้งไฟ อ่อน ๆ พอเดือดใส่ตัวครงแครงที่นึ่งลงไป โรยหน้าด้วยงาคั่ว

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ประเภทหนึ่ง 11. ขนมแดงไทย	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	แดงไทย มะพร้าวขูด หัวกะทิ แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย เกลือ	1. ปั่นแดงขี้เถ้าแต่น้ำแดง 2. ผสมแป้ง แดงไทย หัวกะทิ เกลือ น้ำตาลทราย นวดให้เข้ากัน ใส่มะพร้าวขูด นำขนมใส่ใบตอง โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด นึ่งให้สุก
12. กลอยนึ่ง	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	กลอย มะพร้าว น้ำตาลทราย	1. นึ่งกลอยให้สุก รับประทานกับน้ำตาลและมะพร้าว
13. ข้าวโพดห่อกาบ	นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	ข้าวโพดฝานบาง ๆ ข้าวเหนียวแช่น้ำ น้ำตาลทราย เกลือป่น	1. บดหรือโม่ข้าวเหนียวให้ละเอียด นำมาผสมกับข้าวโพด น้ำตาลทราย เกลือ คลุกเคล้าให้เข้ากัน 2. ห่อส่วนผสมด้วยกาบเปลือกฝักข้าวโพดให้มิดชิด นำไปนึ่งจนสุก
14. ข้าวต้มหัวหงอก	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ข้าวเหนียว ถั่วดำ ถั่วลิสงน้ำว้าสุก ฝานเป็นชิ้น เนื้อมะพร้าวขูดเป็นเส้น น้ำตาลทราย	1. แช่ข้าวเหนียวและถั่ว 2. นำข้าวเหนียว ถั่ว และถั่วลิสงน้ำว้ามาวางห่อใบตอง มัดด้วยดอกให้แน่น นึ่งให้สุก ตักเป็นท่อนคลุกด้วยมะพร้าว
15. ขนมตาล	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	ลูกตาล แป้งข้างเจ้า หัวกะทิ มะพร้าว ขูดขาว ผงฟู น้ำตาลทราย เกลือ	1. ผสม เนื้อลูกตาล แป้ง น้ำตาล เกลือ นวดกับกะทิทีละน้อยให้เข้ากัน ตักใส่ใบตองหรือถ้วยตะไลที่เตรียมไว้ 2. โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูดที่เคล้าเกลือเล็กน้อย นำไปนึ่ง

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
16. ก๋วยเตี๋ยว / ฟักทองนึ่ง / เผือกนึ่ง	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	ก๋วยเตี๋ยว หรือฟักทอง หรือเผือก	1. นำก๋วยเตี๋ยว หรือฟักทอง เผือก ไปนึ่ง รับประทานกับน้ำตาลทราย
17. ข้าวต้มแฉก	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	แป้งข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยวห้ำห้ำสุก มะพร้าวขูด น้ำตาล เกลือ	1. นำส่วนผสมทั้งหมดผสมเข้าด้วยกันและนวดเคล้า ropy ให้ส่วนผสมเข้ากัน แล้วห่อด้วยใบตอง แล้วนึ่งให้สุก
18. ข้าวต้มผัด	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยวห้ำห้ำ ถั่วดำ กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ	1. นึ่งข้าวให้สุก นำข้าวไปผัดกับกะทิ น้ำตาลทราย แล้วใส่ถั่วดำผสม 2. นำข้าวที่ผัดเสร็จแล้ว นำไปห่อใบตองพร้อมกับก๋วยเตี๋ยวห้ำห้ำ ห่อเป็นมัดแล้วนำไปนึ่ง
19. ขนมหมก	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	แป้งข้าวเหนียว ถั่วลิสงคั่ว มะพร้าว น้ำตาลทราย	1. นำมะพร้าวไปขูดเป็นเส้นแล้วคั่วให้สุกเหลือง จากนั้นใส่ถั่วลิสงที่คั่วแล้ว น้ำตาลทรายลงไปผัดให้เข้ากัน 2. นำแป้งผสมกับน้ำนวดจนเนียน แล้วนำไปห่อไส้ที่ผัด จากนั้นห่อด้วยใบตอง นึ่งจนสุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ประเภทกวน 20. ข้าวปาดหัวสาธุ	มหาสารคาม อุดรธานี	หัวสาธุสด มะพร้าวขูดขาว น้ำกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ น้ำดอกมะลิ	1. ล้างสาธุ ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น แล้วโขลกให้ละเอียด ใส่น้ำดอกมะลิ กรองเอาแต่น้ำ นำไปตั้งไฟ 2. ผสมน้ำตาลทรายกับกะทิ เกลือ ใส่น้ำลงในกระทะน้ำสาธุ กวนจนสุก ยกใส่ถาด โรยด้วยมะพร้าว
21. ขนมเปียกปูน	นครพนม เลข อุดรธานี	แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวขูดเป็นเส้น น้ำตาลปี๊บ น้ำปูนใส น้ำใบเตยหรือ ก้ามมะพร้าวเผา	1. ผสมแป้งกับน้ำปูนใส น้ำใบเตยหรือน้ำที่ขยำก้ามมะพร้าวเผา น้ำตาลให้ เข้ากัน กรองแล้วใส่กระทะ 2. กวนจนเหนียว เทใส่ถาด พอเย็นตัดเป็นชิ้น โรยหน้าด้วยมะพร้าว
22. ลอดช่องน้ำกะทิ	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	แป้งข้าวเจ้า กะทิ น้ำปูนใส น้ำใบเตย น้ำตาลปี๊บ เกลือ	1. ผสมน้ำปูนใสกับน้ำใบเตย นำไปละลายกับแป้งที่ละน้อย 2. ใส่น้ำในกระทะ กวนจนขึ้น กดแป้งลงในน้ำเย็น 3. นำกะทิ น้ำตาลปี๊บ เกลือ ผสมเข้าด้วยกันคนจนละลาย รับประทานกับ ตัวลอดช่อง
23. กระจ่างสารท	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ข้าวเม่า ข้าวตอก กะทิ เบนะแซ ถั่วลิสง งาคั่ว น้ำตาลปี๊บ น้ำมันพืช	1. ทอดข้าวเม่าให้สุกพอง 2. เคี้ยวกะทิให้แตก ใส่น้ำตาลปี๊บ เบนะแซให้ละลายจนเหนียว ใส ส่วนผสมทั้งหมด เกลี่ยใส่ถาด โรยงาคั่ว ตัดเป็นชิ้น

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
24. ข้าวเหนียวแดง	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	ข้าวเหนียวแดง กะทิ งาขาวคั่ว น้ำตาลหรือน้ำอ้อย	1. ล้างข้าวเหนียว และผึ่งลมให้เย็น 2. เคี่ยวน้ำตาลกับกะทิ ใส่ข้าวเหนียวนึ่ง คนให้ทั่วพอเดือด ตักใส่ถาดโรย ด้วยงาคั่ว ผึ่งให้เย็น ตัดเป็นชิ้น
25. ข้าวปาด	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวขูด น้ำตาลมะพร้าวหรือน้ำอ้อย น้ำปูนใส	1. ผสมแป้งกับน้ำเย็น และน้ำปูนใส แล้วนำไปกวนไฟปานกลาง 2. พอแป้งขึ้นใส่น้ำอ้อยหรือน้ำตาลมะพร้าวจนข้นเหนียว เทใส่ถาด ตัดเป็นชิ้น
26. ข้าวสำปี	ขอนแก่น เลข มหาสารคาม อุดรธานี	แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า มะพร้าว ถั่ว เผือก มัน ฟักทอง งา กล้วย ข้าวโพด ใบเตย นมข้น น้ำตาลทราย น้ำตาลก้อน	1. คั่วถั่วและบดให้ละเอียด บดเผือก มัน ฟักทอง ที่นึ่งแล้วให้ละเอียด 2. ใส่ส่วนผสมทุกอย่างที่บดแล้ว ใส่แป้ง กะทิเข้า น้ำตาลเข้าด้วยกัน กวนจนใส 3. เทใส่ถาด ตัดเป็นชิ้น
ประเภทอบ /ปิ้ง /ย่าง 27. ข้าวปิ้ง	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ข้าวเหนียว เครื่องคดหมา น้ำตาลทราย	1. แช่วข้าวเหนียว แล้วนำไปนึ่ง 2. นำข้าวที่นึ่งสุกไปตำในขณะที่ร้อนในครกมองจนละเอียด ใส่น้ำตาล ใส น้ำเครื่องคดหมา 3. นำข้าวที่ตำแล้วทำเป็นแผ่นโดยใช้ใบตองตัดเป็นวงกลม ทำข้าวให้เป็น แผ่นบาง ๆ ใสภาชนะเพื่อนำไปตากแดด นำมาย่างไฟอ่อน ๆ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
28. ข้าวหลาม	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ข้าวเหนียว ถั่วดำ หัวกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ	1. แช่ว้าวให้นิ่ม และสงให้สะเด็ดน้ำ 2. เติมส่วนผสมที่เหลือลงไปนึ่งข้าวที่สุกแล้ว นำส่วนผสมใส่กระบอกล้อมไฟ แล้วนำไปเผา
29. ข้าวจี	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ข้าวเหนียวหนึ่ง ไข่แดง เกลือ	1. นึ่งข้าวเหนียวเป็นก้อน เสียบไม้ นำไปย่างไฟ แล้วทาด้วยไข่ที่ผสมเกลือ 2. นำข้าวเหนียวที่ทาไข่แล้วไปย่างไฟต่อจนเหลือง
30. ข้าวเหนียวปิ้ง	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ข้าวเหนียว เผือกนึ่งบด กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำข้าวเหนียว เกลือ กะทิ น้ำตาล ใส่กระทะกวนจนน้ำแห้ง 2. กวนใส่เผือกโดยการนำเผือกที่นึ่งบดมากวนผสมกับน้ำตาลทราย เกลือ จนเหนียว 3. นำข้าวเหนียวที่กวนแล้วใส่ใส่ แล้วนำไปห่อใบตอง นำไปปิ้ง
ประเภททอด 31. ขนมนางเสียด	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ข้าวเหนียว น้ำตาลปีบ น้ำมันพืช	1. นึ่งข้าวเหนียวที่แช่ไว้แล้วให้สุก แล้วนำไปอัดใส่พิมพ์ 2. นำแผ่นข้าวออกผึ่งแดดจนแห้งสนิท 3. นำแผ่นข้าวเหนียวมาทอดให้เหลือง แล้วตักน้ำตาลที่เคี่ยวโรยหน้า

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
32. ข้าวแตน	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	ข้าวเหนียว น้ำตาลปีบ น้ำมันพืช	1. นึ่งข้าวเหนียวให้สุก 2. เทข้าวเหนียวที่ยังร้อนอยู่ผสมกับน้ำตาลคลุกเคล้าให้ทั่ว นำไปอัดพิมพ์วงกลม แล้วตากแดด 3. นำน้ำมันใส่กระทะ นำข้าวแตนที่ตากแดดแล้วลงทอด
33. ขนมฝักบัว(ดอกบัว)	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	แป้งข้าวเจ้า กล้วยหอม หัวกะทิ น้ำตาลทราย น้ำมันพืช	1. นวดแป้งข้าวเจ้า กับกล้วยหอมเข้าด้วยกัน แล้วจึงใส่น้ำตาล ใส่กะทิทีละน้อย หมัก 3 ชั่วโมง 2. ทอดในน้ำมันในกระทะเล็ก
ประเภทเบ็ดเตล็ด			
34. ฐุ่นหมาน้อย	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ใบหมาน้อย	1. นำใบหมาน้อยขยี้กับน้ำต้มสุก กรองเอาแต่น้ำ ฐุ่นจะจับตัวก็สามารถรับประทานได้
35. ข้าวเม่าคลูก	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ข้าวเม่า กล้วยไข่งอม มะพร้าวทึนทึกขูด ใบเตยน้ำตาลทราย	1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เกลือ ใบเตย ใส่ข้าวเม่าคนให้ทั่ว 2. ชูดมะพร้าวใส่เกลือ นึ่งให้สุก ผสมข้าวเม่ากับมะพร้าว น้ำตาลรับประทานกับกล้วยไข่

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
36. ข้าวตอกแตก	นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ข้าวเปลือกข้าวเหนียวแก่ น้ำอ้อยหรือน้ำตาลทราย เกลือ	1. นำข้าวเปลือกข้าวเหนียวมาเคียวไฟให้แตก 2. นำข้าวมาผัดด้วยกระดิ่งเอาเปลือกออก แล้วนำน้ำอ้อยหรือน้ำตาลทรายและเกลือมาคลุกให้เข้ากัน
37. ข้าวคลุกงา	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	ข้าวเหนียวหนึ่งสุก งาขาว น้ำอ้อยหรือน้ำตาลปี๊บ	1. โขลกข้าวเหนียวพอแหลก ใส่น้ำอ้อยหรือน้ำตาลปี๊บ 2. เมื่อส่วนผสมเข้ากันดีแล้วใส่งาคั่ว แล้วโขลกต่อให้เข้ากัน ปั่นเป็นก้อน
อาหารถนอมและ การแปรรูป โดยใช้เกลือ			
1. ปลาร้า	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปลา ร้าอ่อนหรือข้าวสาร เกลือ	1. นำปลาไปคลุกเกลือบางคนใส่ร้าอ่อนหรือข้าวสาร 2. ต้มน้ำกระดินเทใส่ลงไปบนปลาที่จะหมัก แล้วหมักใส่ไหหรือโอ่ง
2. ปลาส้ม	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปลา ข้าวเหนียว กระเทียม เกลือ	1. นำปลามาขอดเกล็ด ควักไส้ แล้วบั้ง นำไปแช่น้ำขาวข้าว หมักกับเกลือ 2. นำปลามาพรมกับส่วนผสมให้เข้ากัน และนำไปใส่ภาชนะเพื่อหมักทิ้งไว้
3. ส้มเนื้อวัว	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อวัว ข้าวเหนียวสุก กระเทียม ข่าหั่น เกลือป่น	1. สับเนื้อวัวให้ละเอียด โขลกกระเทียม เกลือ ข่า ให้เข้ากัน 2. นำเนื้อคลุกเคล้ากับเครื่องที่โขลกแล้วใส่ข้าวเหนียว นวดจนไม่ติดมือ ปั่นเป็นก้อนแล้วห่อด้วยใบตอง

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
4. ส้มหมู	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อหมู หนั้หมูคั้มสุก ข้าวสุก กระเทียมโขลก น้ำตาลทราย เกลือ	1. สับเนื้อหมูให้ละเอียดแล้วใส่เกลือ 2. ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกันนวดจนเหนียว แล้วนำไปห่อใบตอง
5. ส้มผัก	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อปลา ข้าวเหนียว กระเทียม น้ำตาลทราย เกลือ	1. สับเนื้อปลาให้ละเอียด 2. นำส่วนผสมทุกอย่างมาวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนแล้วห่อใบตอง
6. ส้มต๋อน	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อวัว ข้าวเหนียวนึ่ง กระเทียมสับ เกลือป่น	1. ล้างเนื้อ แล้ฟ้งผัดออก หั่นเป็นชิ้นเล็ก 2. โขลกกระเทียมกับเกลือเข้ากัน และนำไปคลุกเคล้ากับเนื้อที่หั่น นำไปห่อใบตอง
7. หม่าหมู	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	หมูบด ใ้หมู ข้าวเหนียว กระเทียมสับ เกลือ	1. นำส่วนผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน 2. นำไปซัดใส่น้ำใ้หมู ทิ้งไว้ให้เปรี้ยว แล้วนำไปย่างหรือทอด
8. หม่าวัว	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อบด ตับบด ใ้วัว ข้าวเหนียว กะเทียมสับ เกลือ	1. นำส่วนผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน 2. นำไปซัดใส่น้ำใ้วัว ทิ้งไว้ให้เปรี้ยว แล้วนำไปย่างหรือทอด
9. ผักกุ่มดอง	นครพนม อุดรธานี มหาสารคาม	ยอดกุ่ม ใบมะดันอ่อน น้ำมะพร้าว เกลือ	1. นำยอดกุ่มแช่น้ำเกลือ 1 คืน แล้วล้างน้ำ นำไปใส่ไห 2. นำเกลือ น้ำเปล่า น้ำมะพร้าว ใบมะดันอ่อน เเทงโน้ไหให้ท่วม ปิดฝา

ตารางผนวกที่ ก1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
10. ต้นหอมคอง	นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ต้นหอม น้ำส้มสายชู น้ำขาวข้าว น้ำตาลทราย เกลือ	1. ตัดรากและปลายใบของต้นหอมล้างให้สะอาด 2. นำต้นหอมไปบรรจุขวด แช่น้ำเกลือ 1 คืน
11. ผักกาดคอง	นครพนม เลข อุดรธานี	ผักกาด น้ำตาลทราย น้ำเกลือ	1. ล้างผักกาด แล้วนำไปล้างแดด 1 วัน แล้วเคล้าเกลือ นำไปบรรจุขวดหรือปี๊บ ใส่น้ำให้ท่วม ทิ้งไว้ 2 วัน แล้วล้างผัก นำไปล้างแดด 2. ผสมเกลือที่เหลือ น้ำตาลทราย น้ำเข้าด้วยกัน ต้มให้เดือด กรองแล้วทิ้ง ไว้ให้เย็น 3. บรรจุผักกาดในขวดหรือปี๊บ เทส่วนผสมให้ท่วม
12. ผักเสี้ยนคอง	นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	ผักเสี้ยน น้ำมะพร้าว เกลือ	1. ตัดรากผักเสี้ยนแล้วแช่น้ำเกลือ 1 คืน แล้วล้างน้ำ นำไปใส่ไห 2. นำเกลือ น้ำเปล่า น้ำมะพร้าว ใบมะดันอ่อน เทลงในไหให้ท่วม ปิดฝา
13. หน่อไม้คอง	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	หน่อไม้ป่า น้ำขาวข้าว เกลือ	1. ล้างหน่อไม้และนำไปเคล้าเกลือ นำไปบรรจุถุงหรือภาชนะ เติมน้ำขาว ข้าวลงไปหมักสัก 2 อาทิตย์

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
14. ใ้สรอกหมู	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อหมูสับละเอียด ใ้สรหมู ข้าวสุก กระเทียม พริกไทยป่น เกลือ น้ำปลา น้ำตาลทราย	1. โขลกกระเทียม และนำข้าวสุกมาผึ่งให้แห้ง 2. ผสมส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน แล้วบรรจุในใ้
15. ใ้สรอกเนื้อ	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อวัวสับละเอียด ใ้สรวัว ข้าวสุก กระเทียม พริกไทยป่น เกลือ น้ำปลา น้ำตาลทราย	1. โขลกกระเทียม และนำข้าวสุกมาผึ่งให้แห้ง 2. ผสมส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน แล้วบรรจุใ้
16. แหนม	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อหมู หน้หมู กระเทียม เกลือ	1. นำส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้าให้เข้ากัน
17. หม่าปลา	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม	ปลา ข้าวสวย ข้าวคั่ว กระเทียมสับ เกลือป่น	1. ขอดเกล็ดปลา ตัดหัวปลา ผ่าท้องเอาใ้สรออก ล้างน้ำ สับปลาให้ละเอียด 2. นำปลาไปโขลกรวมกับข้าวสวยให้ละเอียด เติมเกลือ กระเทียม ข้าวคั่ว เคล้าให้เข้ากัน 3. นำไปใส่ขวดโหล หรือไห ปิดฝามิดชิด
18. หม่าไข่ปลา/ หม่าใ้ปลา	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม	ไข่ปลา ข้าวเหนียวนึ่งสุก กระเทียม เกลือ	1. นำไข่ปลามาคลุกเคล้ากับเกลือ แล้วใ้ข้าวเหนียว ใ้กระเทียมสับ คลุกเคล้าให้เข้ากัน เก็บใ้

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
19. ปูดอง	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปูนา เปลือก	1. นำปูนาล้างให้สะอาด คลุกกับเกลือ ดองในโหล
20 แดงไทยดอง	นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	แดงไทยอ่อน น้ำตาลทรายแดงหรือ น้ำตาลมะพร้าว เกลือ น้ำปลา	1. ล้างแดงไทย ตัดหัวท้าย แล้วผ่าเอาเมล็ดออก เคล้ากับเกลือทิ้งไว้ 1 คืน บีบน้ำแดงออกผึ่งให้แห้ง บรรจุขวดโหล 2. ต้มน้ำปลากับน้ำตาลให้เดือดทิ้งให้เย็นแล้วเทใส่ขวดโหล
โดยการทำแห้ง 21. ปลาตากแห้ง	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	ปลา เกลือ	1. ล้างปลา ขอดเกล็ดปลาแล้วผ่าตัวปลาให้แผ่ออก 2. นำปลาไปคลุกกับเกลือ หมักทิ้งไว้ 1 คืน แล้วล้างน้ำนำไปตากแดด
22. เนื้อแผ่น	อุดรธานี	เนื้อวัวแล่บาง ๆ ลูกผักชีป่น อบเชยป่น น้ำสับปะรด น้ำตาลทราย น้ำปลา ดินประสีป่น	1. นำส่วนผสมทุกอย่างผสมให้เข้ากันกับเนื้อ หมักทิ้งไว้ แล้วนำไป ตากแดด
23. หมูแผ่น	อุดรธานี	หมู เกลือ	1. แล่เนื้อหมูบาง ๆ แล้วนำไปผสมกับเกลือ นำมาผึ่งแดดให้แห้ง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
24. หมูแดดเดียว	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อหมู พริกไทยป่น น้ำตาลทราย เกลือ น้ำปลา	1. ล้างหมูให้สะอาดแล้วหั่น 2. นำเนื้อหมู เกลือ น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกไทยป่น เคล้าให้เข้ากัน เรียงบนตระแกรงนำไปตากแดด
25. เนื้อตากแห้ง	ขอนแก่น นครพนม เลข มหาสารคาม อุดรธานี	เนื้อวัว ลูกผักชีคั่ว กระเทียมชอย พริกไทยโขลกละเอียด น้ำตาลทราย เกลือ	1. โขลกกระเทียม เกลือให้ละเอียด 2. นำส่วนผสมทุกอย่างคลุกเคล้ากับเนื้อจนเข้ากันดี นำไปตากแดด
26. หน่อไม้แห้ง	เลข	หน่อไม้	1. นำหน่อไม้หั่นฝอย แล้วนำไปตาก เมื่อจะประกอบอาหารให้นำมาแช่น้ำ
27. กกล้วยตาก	ขอนแก่น เลข อุดรธานี	กล้วยน้ำหว้าสุก น้ำผึ้ง	1. ปอกกล้วยและล้างน้ำ นำไปผึ่งให้สะเด็ดน้ำ แล้ววางลงบนแผงตาก นำไปตาก 2. นำกล้วยที่ตากแดดไปทับแล้วพรมด้วยน้ำผึ้งให้ทั่ว นำบรรจุใส่ถุง
28. เชียดตากแห้ง	เลข อุดรธานี	เชียด เกลือ	1. นำเชียดไปคลุกเกลือแล้วตากแห้ง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
<p>โดยการใช้น้ำตาล</p> <p>29. มะม่วงกวน</p>	ขอนแก่น อุดรธานี	มะม่วง น้ำตาลทราย เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปอกมะม่วงที่สุกแล้ว เอาแต่เนื้อ 2. ผสมมะม่วงน้ำตาลทรายเกลือ เข้ากัน กวนให้ใส นำไปคลึงให้เป็นแผ่น ตากแดด
30. มะม่วงแช่อิ่ม	ขอนแก่น เลข อุดรธานี	มะม่วง น้ำตาลทราย เกลือ ปูนขาว	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปอกมะม่วง ล้างและหั่นเป็นชิ้นยาว ๆ นำไปแช่น้ำปูน 2. นำมะม่วงไปแช่ในน้ำเกลือ ทิ้งล้างคืน แล้วคอยล้างน้ำและผึ่งให้สะเด็ด 3. ต้มน้ำเชื่อมให้ละลายเทน้ำเชื่อมลงในโหลที่ใส่มะม่วง ทิ้งไว้ 1 คืน แล้วค่อยผึ่งแดด จากนั้นถึงจะบรรจุถุง
31. มะขามกวน	เลข อุดรธานี	มะขาม น้ำตาลทราย เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> 1. นำเนื้อมะขาม น้ำตาล เกลือผสมกัน 2. กวนให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อน คลุกกับน้ำตาลอีกที
32. กล้วยฉาบ	ขอนแก่น เลข มหาสารคาม	กล้วยน้ำว่าดิบแก่จัด น้ำตาลทราย น้ำมันพืชสำหรับทอด	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปอกกล้วยและฝานเป็นแผ่นบาง ทอดในน้ำมัน พักให้สะเด็ดน้ำมัน ทิ้งไว้ให้เย็น 2. ใส่น้ำตาลและน้ำตาลลงในกระทะ ตั้งไฟให้เดือด เคี้ยวเป็นยางมะตูม นำกล้วยลงฉาบให้ทั่ว ตักขึ้น รอให้เย็นจึงเก็บใส่ภาชนะ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
33. ฟักทองกวน	เลข อุดรธานี	ฟักทอง กะทิ น้ำทรายทราย	1. นำฟักทองไปนึ่ง บดเอาแต่เนื้อ 2. นำกะทิ น้ำตาลทราย และเนื้อฟักทองผสมเข้าด้วยกันจนเป็นเนื้อเดียวกัน
34. มะขมเชื่อม	เลข อุดรธานี	มะขม น้ำตาล เกลือ	1. ล้างมะขมและนำไปแช่ในน้ำเกลือ แล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำ 2. เคี่ยวน้ำเชื่อม นำมะขมลงแช่ จนกว่ามะขมจะเปลี่ยนสี แล้วค่อยผึ่งให้แห้ง บรรจุถุง
35. มะพร้าวแก้ว	เลข อุดรธานี	เนื้อมะพร้าว น้ำตาลทราย	1. นำเนื้อมะพร้าว มาเคี้ยวกับน้ำตาล จนเข้ากัน
โดยการทอด 36. กากหมู	นครพนม เลข มหาสารคาม	หนังหมู น้ำมัน	1. ทอดหนังหมูในน้ำมันให้พองกรอบ
โดยวิธีการอื่น ๆ 37. ข้าวหมาก	ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม อุดรธานี	ข้าวเหนียว แป้งข้าวหมาก	1. นึ่งข้าวเหนียวให้สุก ผึ่งให้เย็น 2. บดแป้งให้ละเอียดผสมกับข้าว แล้วนำไปห่อใบตอง

ตารางผนวกที่ ก1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
38. แจ่วคั่วน้ำผักสะทอน	เลข	พริกป่น กระเทียม น้ำตาลทราย เกลือ น้ำปลา	1. นำพริกป่น กระเทียม น้ำตาลทราย เกลือ และน้ำผักสะทอน โขลก รวมกัน จนเหนียว 2. บรรจุกระปุกพลาสติก
39. น้ำผักสะทอน	เลข	ผักสะทอน	1. นำผักสะทอนไป ล้างทำความสะอาด นำไปโขลกด้วยครกกระเดื่องจน ละเอียด 2. ใส่น้ำในโถง เติมน้ำให้ท่วมผักสะทอนเล็กน้อย แล้วปิดฝามิดชิด หมักไว้ 3 คืน โดยในตอนเช้าและตอนเย็นให้คลุกเคล้าให้เข้ากัน 3. กรองเอาน้ำไปเคี่ยวด้วยไฟแรง จนเป็นสีน้ำตาลเข้ม 4. ทิ้งไว้ให้เย็น 1 คืน กรองด้วยผ้าขาวบางและบรรจุขวดเพื่อนำไปปรุง อาหารต่อไป

ตารางผนวกที่ ๑๒ ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารคาว																
ประเภทแกง ต้ม																
แกง	1. แกงหน่อไม้	✓			✓				✓			✓				✓
	2. แกงหน่อไม้ส้ม	✓			✓				✓			✓				✓
	3. แกงผักหวานใส่ไข่ต้มแดง	✓			✓				✓			✓				✓
	4. แกงเห็ดดิน	✓			✓				✓		✓				✓	
	5. แกงเห็ดชะงอก	✓			✓				✓		✓				✓	
	6. แกงเห็ดบด	✓			✓				✓			✓			✓	
	7. แกงลูกชวก	✓			✓					✓		✓		✓		
	8. แกงคั่วกบ	✓			✓				✓			✓		✓		
	9. แกงผักตึ๋ม	✓			✓					✓		✓			✓	
	10. แกงปลีกล้วย	✓			✓					✓	✓			✓		
	11. แกงบอน	✓			✓					✓	✓			✓		
	12. แกงหอย	✓			✓					✓	✓			✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	13. แกงหอยขม	✓			✓				✓				✓	✓		
	14. แกงขี้เหล็ก	✓				✓			✓			✓	✓			
	15. แกงปลาดุก	✓			✓				✓		✓		✓			
	16. แกงหัวล้าน	✓			✓					✓		✓			✓	
	17. แกงไก่ใส่ฟัก	✓			✓				✓			✓		✓		
	18. แกงไข่ดำ	✓			✓					✓		✓			✓	
	19. แกงคั่วหมู	✓			✓				✓			✓		✓		
	20. แกงคั่วหนุณา	✓			✓					✓		✓		✓		
	21. แกงสายบัว	✓			✓				✓		✓			✓		
	22. แกงผักอีลอก	✓			✓					✓		✓			✓	
	23. แกงส้มมะรุม	✓			✓					✓	✓				✓	
	24. แกงข้าวผัดหวาน	✓			✓					✓	✓			✓		
	25. แกงข้าวหีตฟาง	✓			✓					✓	✓			✓		
	26. แกงส้มดอกแค	✓			✓				✓		✓			✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	27. แกงผักรวมมิตร	✓			✓				✓		✓			✓		
	28. แกงผักอีสุ่ม	✓			✓					✓	✓					✓
	29. แกงขนุน	✓			✓				✓			✓		✓		
	30. แกงเปราะ	✓			✓				✓		✓			✓		
	31. แกงหน่ออ้อย	✓			✓					✓		✓		✓		
	32. แกงเลา	✓			✓					✓		✓			✓	
	33. แกงเขียด	✓			✓					✓			✓	✓		
	34. แกงจักจั่น	✓				✓				✓	✓				✓	
	35. แกงคั่วเนื้อ	✓			✓				✓			✓		✓		
	36. แกงหัวหมาก	✓			✓					✓		✓			✓	
	37. แกงยอดมะพร้าว	✓			✓				✓			✓		✓		
ต้ม	38. ต้มเครื่องใน	✓			✓				✓				✓	✓		
	39. ต้มไก่บ้าน	✓			✓				✓			✓		✓		
	40. ต้มเปรตปลาไหล	✓			✓				✓			✓		✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	41. ต้มข่าปลา	✓			✓				✓			✓		✓		
	42. ต้มเป็ดเทศ	✓			✓					✓		✓			✓	
	43. ต้มน้องวัว	✓			✓					✓		✓			✓	
	44. ต้มกบ / เขียด	✓			✓				✓			✓		✓		
	45. ต้มหอยขม	✓			✓				✓				✓	✓		
	46. ต้มอิ่ง	✓			✓				✓			✓		✓		
	47. ต้มแซ่บ	✓			✓				✓			✓		✓		
	48. ต้มพวงไขไก่	✓			✓				✓			✓		✓		
	49. ต้มงูสิงห์	✓			✓					✓		✓			✓	
	50. ต้มปลานิล / ต้มปลาตะเพียน	✓			✓				✓		✓			✓		
	51. แก้วฮ้อน	✓			✓				✓			✓		✓		
ประเภทอ่อม อุ เอาะ																
อ่อม	52. อ่อมนก	✓			✓					✓		✓			✓	
	53. อ่อมกบ / เขียด	✓			✓				✓			✓		✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	54. อ่อมปลา	✓			✓				✓		✓			✓		
	55. อ่อมเนื้อ	✓			✓				✓			✓		✓		
	56. อ่อมบอน	✓			✓					✓	✓			✓		
	57. อ่อมปู	✓			✓					✓	✓				✓	
	58. อ่อมซวก	✓			✓				✓			✓			✓	
	59. อ่อมปลาตุก	✓			✓				✓		✓			✓		
	60. อ่อมหวาย	✓			✓					✓	✓			✓		
	61. อ่อมหอย	✓			✓				✓		✓			✓		
	62. อ่อมหมู	✓			✓				✓		✓			✓		
	63. อ่อมผักหม	✓			✓					✓	✓				✓	
	64. อ่อมผักเสี้ยน	✓			✓					✓	✓			✓		
	65. อ่อมก้านเผือก	✓				✓				✓	✓				✓	
	66. อ่อมเอียน(ปลาไหล)	✓			✓					✓	✓			✓		
	67. อ่อมผักกุ่ม	✓			✓					✓	✓					✓

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง , 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	68. อ่อมผักอีตอก	✓			✓					✓	✓				✓	
	69. อ่อมขี้เหล็ก	✓				✓			✓		✓			✓		
	70. อ่อมไก่	✓			✓				✓		✓			✓		
	71. อ่อมน้องวัว	✓			✓				✓			✓			✓	
	72. อ่อมขอบวบ	✓			✓					✓	✓			✓		
	73. อ่อมขอดปีกทอง	✓			✓					✓	✓			✓		
อุ	74. อุเครื่องใน	✓			✓				✓			✓		✓		
	75. อุเนื้อ	✓			✓				✓			✓		✓		
	76. อุหน่อไม้	✓			✓					✓		✓		✓		
	77. อุปู่	✓			✓				✓			✓			✓	
	78. อุกระดูกหมูป่า	✓			✓					✓	✓				✓	
	79. อุฟาน	✓			✓					✓		✓				✓
	80. อุเต่า	✓				✓				✓	✓					✓
	81. อุนก	✓				✓				✓	✓				✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง , 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	82. อุกระแต	✓				✓				✓	✓					✓
	83. อุไก่	✓				✓				✓	✓			✓		
เอาะ	84. เอาะเนื้อ	✓			✓				✓			✓		✓		
	85. เอาะหอยขม	✓			✓				✓		✓			✓		
	86. เอาะปู	✓			✓				✓		✓				✓	
	87. เอาะกุ้ง	✓			✓					✓		✓			✓	
	88. เอาะกบ	✓			✓				✓		✓			✓		
	89. เอาะปลา	✓			✓					✓	✓			✓		
	90. เอาะชวก	✓			✓				✓		✓			✓		
	91. เอาะไก่	✓			✓					✓	✓			✓		
	92. เอาะไข่มด	✓			✓					✓		✓			✓	
ประเภทลาบ ก้อย																
ลาบ	93. ลาบกระต่าย	✓			✓					✓		✓				✓
	94. ลาบนก	✓			✓					✓		✓		✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	95. ลาบใบหมาน้อย	✓			✓				✓		✓				✓	
	96. ลาบเห็ด	✓			✓				✓				✓	✓		
	97. ลาบหมู	✓			✓				✓				✓	✓		
	98. ลาบเป็ด	✓			✓				✓				✓		✓	
	99. ลาบเลือด	✓			✓				✓			✓		✓		
	100. ลาบเนื้อวัว/ควาย	✓			✓				✓				✓	✓		
	101. ลาบปลาดุก	✓			✓				✓		✓			✓		
	102. ลาบไก่	✓			✓				✓			✓		✓		
	103. ลาบกระแต	✓			✓					✓		✓				✓
	104. ลาบตุ๋น	✓			✓					✓		✓				✓
	105. ลาบเทา	✓			✓					✓	✓				✓	
	106. ลาบกะปอม / แฉ้	✓			✓					✓			✓		✓	
	107. ลาบค้ำควาย	✓			✓					✓			✓			✓
	108. ลาบปลีกิ้ว	✓			✓					✓			✓		✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง , 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	109. ลาบปูนา	✓			✓					✓			✓		✓	
	110. ลาบกุ้ง	✓			✓					✓			✓	✓		
	111. ลาบลิ้นฟ้า	✓			✓					✓			✓		✓	
	112. ลาบหอย	✓			✓					✓			✓	✓		
	113. ลาบฟาน	✓			✓					✓			✓			✓
	114. ลาบแลน	✓			✓					✓			✓			✓
	115. น้ำตกเนื้อ	✓			✓				✓				✓	✓		
	116. น้ำตกหมู	✓			✓				✓				✓	✓		
ก้อย	117. ก้อยกุ้ง	✓			✓				✓				✓		✓	
	118. ก้อยไข่มดแดง	✓			✓				✓				✓		✓	
	119. ก้อยหอย	✓			✓				✓				✓		✓	
	120. ก้อยเนื้อ	✓			✓				✓				✓	✓		
	121. ก้อยกะปอม	✓			✓				✓				✓		✓	
	122. ก้อยปลา	✓			✓					✓	✓			✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
ซूप	123. ซุปหน่อไม้	✓			✓				✓			✓		✓			
	124. ซุปหน่อไม้ดอง	✓			✓				✓			✓		✓			
	125. ซุปจุนุน	✓			✓				✓			✓		✓			
	126. ซุปถั่วแปบ	✓			✓				✓			✓			✓		
	127. ซุปเห็ดฟาง	✓			✓				✓				✓		✓		
	128. ซุปหัวปลี	✓			✓					✓			✓	✓			
	129. ซุปมะเขือเปราะ	✓			✓				✓			✓		✓			
	130. ซุปฟักทอง	✓			✓					✓	✓			✓			
	131. ซุปดอกกระเจียว	✓			✓					✓		✓			✓		
	132. ซุปผักต้ว	✓			✓					✓		✓			✓		
	133. ซุปผักกระสัง	✓			✓					✓		✓			✓		
	ประเภท ยำ ตำ พล่า																
	ยำ	134. ยำปูนา	✓			✓				✓			✓		✓		
135. ยำไข่มดแดง		✓			✓				✓			✓		✓			

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง , 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	136. ข้าไข่ดำ	✓			✓					✓		✓				✓
	137. ข้ามะเขือ	✓			✓				✓			✓		✓		
	138. ข้าฝักกูด	✓			✓					✓		✓			✓	
	139. ข้าเนื้อ	✓			✓				✓			✓		✓		
	140. ข้ากบ	✓			✓					✓		✓			✓	
	141. ข้าแดงกวา	✓			✓					✓		✓		✓		
	142. ข้าหัวปลี	✓			✓					✓			✓		✓	
ตำ	143. ตำแดงกวา	✓			✓				✓				✓	✓		
	144. ตำกล้าย	✓			✓				✓			✓			✓	
	145. ตำมะละกอ	✓			✓				✓			✓		✓		
	146. ตำถั่วฝักยาว	✓			✓				✓			✓		✓		
	147. ตำมะขม	✓			✓				✓				✓	✓		
	148. ตำมะเฟือง	✓			✓				✓			✓			✓	
	149. ตำเม็ยง่า	✓			✓				✓				✓	✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	150. ตำลูกขอม	✓			✓				✓		✓			✓		
	151. ตำลูกจันทร์	✓			✓					✓			✓			✓
	152. ตำจ๊กจั่น	✓			✓					✓		✓			✓	
	153. ตำเปลือกแค	✓			✓					✓		✓			✓	
	154. ตำแดงไทย	✓			✓					✓		✓			✓	
	155. ตำข้าว	✓			✓				✓			✓		✓		
	156. ตำมั่ว	✓			✓				✓			✓		✓		
	157. ตำมะม่วง	✓			✓				✓				✓	✓		
	158. ตำกระท้อน	✓			✓					✓			✓		✓	
	159. ตำเปลือกแดงโม	✓			✓					✓	✓					✓
	160. ตำสับประรด	✓				✓				✓	✓				✓	
	161. ตำมะขาม	✓			✓				✓			✓		✓		
	162. ตำผักสะทอน	✓			✓				✓		✓			✓		
ปล่า	163. ปล่าเนื้อวัว / ควาย	✓			✓				✓			✓		✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ตักยภาพสูง, 2 หมายถึง ตักยภาพปานกลาง , 1 หมายถึง ตักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	164. ปลาแปด	✓			✓					✓		✓			✓	
	165. ปลาปลา	✓			✓					✓	✓			✓		
	166. ปลาหมู	✓			✓					✓		✓		✓		
	167. ปลาไก่	✓			✓					✓		✓		✓		
	168. ปลาหอย	✓			✓					✓		✓		✓		
	169. ปลากุ้ง	✓			✓				✓			✓			✓	
ประเภทหมก นึ่ง																
หมก	170. หมกกบ	✓			✓				✓			✓		✓		
	171. หมกชวก	✓			✓				✓			✓		✓		
	172. หมกหน่อไม้	✓			✓				✓			✓		✓		
	173. หมกเห็ด	✓			✓				✓			✓		✓		
	174. หมกกุ้ง	✓			✓				✓			✓			✓	
	175. หมกไก่	✓			✓				✓			✓		✓		
	176. หมกปลา	✓			✓				✓		✓			✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง , 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	177. หมกหมู	✓			✓				✓			✓		✓		
	178. หมกไข่มดแดง	✓			✓				✓			✓		✓		
	179. หมกหนุ	✓				✓				✓		✓			✓	
	180. หมกเครื่องใน	✓			✓					✓			✓		✓	
	181. หมกกะปอม	✓				✓				✓		✓			✓	
นึ่ง	182. นึ่งไก่	✓			✓				✓			✓		✓		
	183. นึ่งเห็ด	✓			✓					✓			✓	✓		
	184. นึ่งกะจ้อน	✓			✓					✓	✓				✓	
	185. นึ่งปลา	✓			✓				✓		✓			✓		
	186. นึ่งกบ / เขียด	✓			✓					✓		✓		✓		
	187. นึ่งเป็ด	✓			✓					✓		✓			✓	
	188. นึ่งไข่มดแดง	✓			✓					✓			✓	✓		
ประเภทปิ้ง คั่ว																
ปิ้ง	189. ปามไข่	✓			✓					✓		✓		✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง , 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	190. ปิ้งไก่	✓			✓				✓			✓		✓		
	191. ปิ้งปลา	✓			✓				✓		✓			✓		
	192. ปิ้งหมู	✓			✓				✓				✓	✓		
	193. ปิ้งกะปอม	✓			✓					✓			✓		✓	
	194. ปิ้งกบ / เขียด	✓			✓				✓				✓	✓		
	195. ปิ้งเนื้อ	✓			✓				✓				✓	✓		
	196. ปิ้งเป็ด	✓			✓					✓			✓		✓	
	197. ปิ้งนก	✓			✓					✓			✓		✓	
	198. เผาหอย	✓			✓					✓			✓	✓		
	199. เผาข้าวอ่อน	✓			✓					✓			✓	✓		
	200. เผาหน่อไม้	✓			✓				✓				✓	✓		
	201. เผาปลีกล้วย	✓			✓					✓			✓	✓		
	202. เผาเตา	✓			✓					✓			✓		✓	
	203. หลามเต่า	✓			✓					✓		✓				✓

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง , 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	204. หลามหนู	✓			✓					✓			✓		✓	
	205. หลามปลาไหล	✓			✓				✓		✓			✓		
	206. หลามกบ / เขียด	✓			✓				✓		✓				✓	
	207. หลามปลา	✓			✓					✓	✓			✓		
	208. หลามเข้ / กะปอม	✓			✓					✓		✓			✓	
	209. หลามกะจ้อน	✓			✓					✓			✓			✓
	210. หลามตุ๋น	✓			✓					✓		✓				✓
	211. หลามกระรอก	✓			✓					✓		✓				✓
คั่ว	212. คั่วแมงกูดจี	✓			✓				✓				✓	✓		
	213. คั่วแมลงอินูน	✓			✓				✓				✓	✓		
	214. คั่วจิ้งหรีด	✓			✓				✓				✓	✓		
	215. คั่วแมงคืบเต่า	✓			✓				✓				✓	✓		
	216. คั่วตักแตน	✓			✓				✓				✓	✓		
	217. คั่วแม่เป็ง	✓			✓				✓				✓	✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ตักยภาพสูง, 2 หมายถึง ตักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ตักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	218. ข้าวจักจั่น	✓			✓				✓				✓	✓		
	219. ข้าวปลา	✓				✓				✓	✓			✓		
	220. ข้าวกึ่ง	✓				✓				✓	✓			✓		
	221. ข้าวกบหรือเจียด	✓				✓				✓	✓				✓	
	222. ข้าวไก่	✓				✓				✓	✓			✓		
	223. ข้าวเนื้อ	✓				✓			✓		✓			✓		
ประเภทเครื่องจิ้ม																
แจ่ว	224. แจ่วบอง	✓			✓				✓				✓	✓		
	225. แจ่วมะม่วง	✓			✓					✓			✓	✓		
	226. แจ่วมะกอก	✓			✓					✓			✓	✓		
	227. แจ่วปลา	✓			✓					✓			✓	✓		
	228. แจ่วกบ	✓			✓					✓			✓	✓		
	229. แจ่วปู	✓			✓					✓			✓	✓		
	230. แจ่วกึ่งฝอย	✓			✓					✓			✓	✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง , 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	231. แจ่วแมงดา	✓			✓				✓				✓	✓		
	232. แจ่วเพ็ลลี้ แจ่วคิ้วัว	✓			✓				✓				✓	✓		
	233. แจ่วหวาย	✓				✓				✓		✓			✓	
	234. แจ่วส้ม	✓			✓					✓			✓	✓		
ป่น	235. ป่นปลา	✓			✓					✓			✓	✓		
	236. ป่นกุ้ง	✓			✓					✓			✓	✓		
	237. ป่นกบ	✓			✓					✓			✓		✓	
	238. ป่นเห็ด	✓			✓					✓			✓	✓		
	239. ป่นใบหมาน้อย	✓				✓				✓	✓			✓		
ประเภทอาหารจานเดียว	240. ขนมหินน้ำยาไก่	✓			✓				✓			✓		✓		
	241. ขนมหินน้ำยาปลาช่อน	✓				✓			✓		✓			✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง , 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ๓3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารหวาน																
ประเภทต้ม	1. ต้มถั่วดำ	✓			✓				✓				✓	✓		
	2. บัวลอยสาकु	✓			✓				✓				✓	✓		
	3. สาकु	✓			✓				✓				✓	✓		
	4. ต้มถั่วแดง	✓			✓				✓				✓	✓		
	5. ข้าวโพดคลุก	✓			✓					✓			✓	✓		
	6. มันเชื่อม	✓			✓				✓				✓	✓		
	7. กล้วยบวขจี	✓			✓				✓				✓	✓		
	8. บวขจีทอง	✓			✓				✓				✓	✓		
	9. ข้าวต้มมัด	✓			✓				✓				✓	✓		
	10. ครองแครง	✓				✓			✓				✓	✓		
ประเภทนึ่ง	11. ขนมแดงไทย	✓			✓				✓				✓		✓	
	12. กลอยนึ่ง	✓			✓				✓				✓	✓		
	13. ข้าวโพดห่อกาบ	✓			✓				✓				✓		✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค3 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	14. ข้าวต้มหัวหงอก	✓			✓				✓				✓	✓		
	15. ขนมตาล	✓			✓				✓				✓	✓		
	16. กล้วยนึ่ง / ฟักทองนึ่ง / เผือกนึ่ง	✓			✓				✓				✓	✓		
	17. ข้าวต้มแตก	✓			✓				✓				✓		✓	
	18. ข้าวต้มผัด	✓			✓				✓				✓	✓		
	19. ขนมหมก	✓			✓				✓				✓	✓		
ประเภทกวน	20. ข้าวปาดหัวสาธุ	✓			✓				✓				✓		✓	
	21. ขนมเปียกปูน	✓			✓				✓				✓	✓		
	22. ลอดช่องน้ำกะทิ	✓				✓			✓				✓	✓		
	23. กระจ่างสารท	✓			✓			✓					✓			✓
	24. ข้าวเหนียวแดง	✓			✓					✓			✓	✓		
	25. ข้าวปาด	✓			✓					✓			✓	✓		
	26. ข้าวสำปี	✓				✓				✓			✓			✓
ประเภทอบ / ปรุง / ย่าง	27. ข้าวโป่ง	✓				✓		✓					✓	✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค3 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	28. ข้าวหลาม	✓			✓				✓				✓	✓		
	29. ข้าวจี๋	✓			✓				✓				✓	✓		
	30. ข้าวเหนียวปิ้ง	✓				✓			✓				✓	✓		
ประเภททอด	31. ขนมนางเล็ด	✓				✓		✓					✓	✓		
	32. ข้าวแตน	✓				✓		✓					✓	✓		
	33. ขนมฝักบัว(ดอกบัว)	✓			✓				✓				✓	✓		
ประเภทเบ็ดเตล็ด	34. วุ้นหมาน้อย	✓			✓					✓			✓		✓	
	35. ข้าวแม่กลุก	✓			✓				✓				✓		✓	
	36. ข้าวตอกแตก	✓			✓					✓			✓			✓
	37. ข้าวคดลูก	✓			✓					✓			✓			✓

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง , 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ๓4 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารถนอมและแปรรูป																
โดยการใช้เกลือ	1. ปลาร้า	✓			✓			✓					✓	✓		
	2. ปลาสาม	✓			✓			✓					✓	✓		
	3. ส้มเนื้อวัว	✓			✓				✓			✓		✓		
	4. ส้มหมู	✓			✓			✓					✓	✓		
	5. ส้มฟัก	✓			✓			✓				✓		✓		
	6. ส้มต๋อน	✓			✓			✓					✓	✓		
	7. หม่าหมู	✓			✓			✓					✓	✓		
	8. หม่าวัว	✓			✓			✓					✓	✓		
	9. ผักกุ่มดอง	✓			✓				✓			✓			✓	
	10. ต้นหอมดอง	✓			✓				✓				✓		✓	
	11. ผักกาดดอง	✓				✓			✓				✓		✓	
	12. ผักเสี้ยนดอง	✓			✓				✓				✓		✓	
	13. หน่อไม้ดอง	✓			✓			✓					✓	✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค4 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	14. ไส้กรอกหมู	✓			✓			✓				✓		✓		
	15. ไส้กรอกเนื้อ	✓			✓			✓				✓		✓		
	16. แหนม	✓			✓			✓					✓	✓		
	17. หม่าปลา	✓				✓			✓				✓	✓		
	18. หม่าไข่ปลา/หม่าไส้ปลา	✓			✓				✓				✓	✓		
	19. ปูดอง	✓			✓				✓				✓	✓		
	20. แดงไทยดอง	✓			✓					✓			✓			✓
โดยการทำแห้ง	21. ปลาตากแห้ง	✓			✓			✓					✓	✓		
	22. เนื้อแผ่น	✓			✓			✓					✓	✓		
	23. หมูแผ่น	✓			✓			✓					✓	✓		
	24. หมูแดดเดียว	✓			✓			✓					✓	✓		
	25. เนื้อตากแห้ง	✓			✓			✓				✓		✓		
	26. หน่อไม้แห้ง	✓			✓					✓			✓		✓	
	27. กลัวยตาก	✓			✓			✓					✓	✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ๓4 (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	28. เขียดตากแห้ง	✓			✓					✓			✓		✓	
โดยการใช้น้ำตาล	29. มะม่วงกวน	✓			✓			✓					✓	✓		
	30. มะม่วงเชื่อม	✓				✓		✓					✓	✓		
	31. มะขามกวน	✓			✓			✓					✓		✓	
	32. กล้วยฉาบ	✓			✓			✓					✓	✓		
	33. ฟักทองกวน	✓			✓					✓			✓		✓	
	34. มะขมเชื่อม	✓			✓			✓					✓	✓		
	35. มะพร้าวแก้ว	✓			✓			✓					✓	✓		
โดยการทอด	36. กากหมู	✓			✓			✓					✓	✓		
โดยวิธีการอื่นๆ	37. ข้าวหมาก	✓			✓			✓					✓			✓
	38. แก้วดำน้ำผักสะทอน	✓			✓			✓					✓	✓		
	39. น้ำผักสะทอน	✓				✓		✓					✓	✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง , 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ภาคผนวก ง
รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

ตารางผนวกที่ ง1 รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

จังหวัดขอนแก่น

ลำดับ	รายชื่อ	ที่อยู่
1	นางนภัสรค์ สอนตวงค์	263 หมู่ 16 ต.หนองไผ่ อ.ชุมแพ จ.ขอนแก่น
2	นางนิตา นามล้ำ	38 หมู่ 16 ต.หนองไผ่ อ.ชุมแพ จ.ขอนแก่น
3	นางภารดี อุดมรัตน์	199 หมู่ 1 ต.โนนหัน อ.ชุมแพ จ.ขอนแก่น
4	นายประชิด มาตา	143 หมู่ 4 ต.โนนหัน อ.ชุมแพ จ.ขอนแก่น
5	นางบุญหลาย ชัยโครต	37 หมู่ 1 ต.วังหินลาด อ.ชุมแพ จ.ขอนแก่น
6	นายวัฒนา บุตรสุวรรณ	229 หมู่ 6 ต.วังหินลาด อ.ชุมแพ จ.ขอนแก่น
7	นางทองคำ จำรัสบุญ	164 หมู่ 3 ต.ชุมแพ อ.ชุมแพ จ.ขอนแก่น
8	นางเทวา แก้วลอคกล้า	4 หมู่ 10 ต.ชุมแพ อ.ชุมแพ จ.ขอนแก่น
9	นางทองมา ผ่านวงส์	39 หมู่ 16 ต.บ้านขาม อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น
10	นางแคนอ้วน คำทิพย์แย	84 หมู่ 16 ต.บ้านขาม อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น
11	นางเวียง ศรีเชียงสา	107 หมู่ 8 ต.บัวใหญ่ อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น
12	นางศรี ศรีเชียงสา	107 หมู่ 8 ต.บัวใหญ่ อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น
13	นางนิตยา สีน้าเงิน	31 หมู่ 3 ต.ทรายมูล อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น
14	นางสำรวน สอนหาร	79 หมู่ 3 ต.ทรายมูล อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น
15	นางมณี สิงห์สุถ้ำ	216 หมู่ 15 ต.วังชัย อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น
16	นางสุพร ชุมพล	230 หมู่ 15 ต.วังชัย อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น
17	นางทองคุณ นูเร	20 หมู่ 2 ต.เมืองเพี้ย อ.บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น
18	นางคิ้ว ชำนาญไพร	20/1 หมู่ 2 ต.เมืองเพี้ย อ.บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น
19	นางมิ่งเวียง วรรณไล	10 หมู่ 8 ต.คอนนาคี อ.บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น
20	นางน้อย เทพจั่ง	22 หมู่ 8 ต.คอนนาคี อ.บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น
21	นางอุทัยโย วาสี	1 หมู่ 10 ต.ป่าปอ อ.บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น
22	นางจำเนียร ชุลรัง	5 หมู่ 10 ต.ป่าปอ อ.บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น
23	นางทองวรรณ จันทารี	88 หมู่ 6 ต.บ้านลาน อ.บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น
24	นางคารา คำอ้วน	121 หมู่ 6 ต.บ้านลาน อ.บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น
25	นางจงจิตร ทองภูเวียง	55 หมู่ 4 ต.โนนทอง อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น

จังหวัดขอนแก่น (ต่อ)

ลำดับ	รายชื่อ	ที่อยู่
26	นางฉวีวรรณ พุทธศรีธรา	23 หมู่ 4 ต.โนนทอง อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น
27	นายคำพวย ศรีคำพันธ์	72 หมู่ 8 ต.โนนทัน อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น
28	นางไพริน หนูดา	49/1 หมู่ 7 ต.โนนทัน อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น
29	นางจงจิตร จันทวงศ์	243 หมู่ 2 ต.หนองเรือ อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น
30	นางสมพร พาบสิมมา	สำนักงานเกษตรอำเภอหนองเรือ ต.หนองเรือ อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น
31	นางเมทณี หวานเชียง	65/1 หมู่ 3 ต.บ้านเม็ง อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น
32	นางลักขณา สันโสด	53 หมู่ 3 ต.บ้านเม็ง อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น

จังหวัดนครพนม

ลำดับ	รายชื่อ	ที่อยู่
33	นางสุดใจ ยามสี	88 หมู่ 11 ต.ไชยบุรี อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม
34	นางคุ่น คมกริต	61 หมู่ 11 ต.ไชยบุรี อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม
35	นายสุรภัย บัวสาย	50/1 หมู่ 6 ต.ท่าอุเทน อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม
36	นายไพรัตน์ พรหมเพ็ง	64 หมู่ 6 ต.ท่าอุเทน อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม
37	นางสุกัญญา เทียมมา	25 หมู่ 5 ต.เวินพระบาท อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม
38	นางทองเสียน เทียมมา	26 หมู่ 5 ต.เวินพระบาท อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม
39	นางบรรเลง มิวงศ์สา	36/1 หมู่ 17 ต.รามราช อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม
40	นางอุบล มิวงศ์สา	78/2 หมู่ 17 ต.รามราช อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม
41	นางวังษา อินกลอง	12 หมู่ 11 ต.พระซอง อ.นาแก จ.นครพนม
42	นางศรีวรร สวัสดิ์ดิราช	25 หมู่ 11 ต.พระซอง อ.นาแก จ.นครพนม
43	นางมิ่งรส วงศ์คำจันทร์	30 หมู่ 7 ต.นาคู่อ.นาแก จ.นครพนม
44	นางบุญถวิล วงศ์คำจันทร์	5 หมู่ 7 ต.นาคู่อ.นาแก จ.นครพนม
45	นางประทุมมา ยะตระโลก	43 หมู่ 8 ต.พิมาน อ.นาแก จ.นครพนม
46	นางประยิน สุนิกร	130 หมู่ 8 ต.พิมาน อ.นาแก จ.นครพนม
47	นางคำคัก เทือกตาหลอย	27 หมู่ 2 ต.หนองบ่อ อ.นาแก จ.นครพนม

จังหวัดนครพนม (ต่อ)

ลำดับ	รายชื่อ	ที่อยู่
48	นางน้อม ปลาพรมห	97/8 หมู่ 3 ต.หนองบ่อ อ.นาแก จ.นครพนม
49	นางสาวสุดา กุมรา	16 หมู่ 3 ต.ธาตุพนม อ.ธาตุพนม จ.นครพนม
50	นางประเพ็ญศรี เนตรไธย์	435 หมู่ 2 ต.ธาตุพนม อ.ธาตุพนม จ.นครพนม
51	นางจีระภา ไทยรักษา	149 หมู่ 8 ต.ฝั่งแดง อ.ธาตุพนม จ.นครพนม
52	นางรจนา กุมรา	53 หมู่ 8 ต.ฝั่งแดง อ.ธาตุพนม จ.นครพนม
53	นางไพรวรรณ ขุนทด	53 หมู่ 7 ต.ดอนนางหงส์ อ.ธาตุพนม จ.นครพนม
54	นางพิมพ์ริษย์ จงกรท	30 หมู่ 7 ต.ดอนนางหงส์ อ.ธาตุพนม จ.นครพนม
55	นายคุณ คุณลา	123/1 หมู่ 2 ต.นาถ่อน อ.ธาตุพนม จ.นครพนม
56	นายสุรินทร์ อุปศรี	185 หมู่ 2 ต.นาถ่อน อ.ธาตุพนม จ.นครพนม
57	นางปราโมทย์ จะพันธ์	5/3 หมู่ 5 ต.ศรีสงคราม อ.ศรีสงคราม จ.นครพนม
58	นางป่าน แสงสว่าง	5/10 หมู่ 5 ต.ศรีสงคราม อ.ศรีสงคราม จ.นครพนม
59	นางเดือนเด่น คะพัน	100 หมู่ 12 ต.บ้านข่า อ.ศรีสงคราม จ.นครพนม
60	นางคิสญา คะลีล้วน	183 หมู่ 12 ต.บ้านข่า อ.ศรีสงคราม จ.นครพนม
61	นางตุ้ม ผงศรีอัท	137 หมู่ 1 ต.สามผง อ.ศรีสงคราม จ.นครพนม
62	นางทวิ โปตะบิน	33 หมู่ 5 ต.สามผง อ.ศรีสงคราม จ.นครพนม
63	นางเกษร ยี่สิน	32 หมู่ 2 ต.ท่าบ่อศรีสงคราม อ.ศรีสงคราม จ.นครพนม
64	นางสาคร ชะกักรดี	23 หมู่ 3 ต.ท่าบ่อศรีสงคราม อ.ศรีสงคราม จ.นครพนม

จังหวัดมหาสารคาม

ลำดับ	รายชื่อ	ที่อยู่
65	นางภา อรบำรุง	42 หมู่ 5 ต.ยางน้อย อ.โกสุมพิสัย จ.มหาสารคาม
66	นายประสิทธิ์ ศรีเศษฐมาต	2 หมู่ 5 ต.ยางน้อย อ.โกสุมพิสัย จ.มหาสารคาม
67	นางบุญมี ธรรมพิบาล	71 หมู่ 2 ต.แห่ใต้ อ.โกสุมพิสัย จ.มหาสารคาม
68	นางสมบัติ ศรีกุลแก้ว	9 หมู่ 2 ต.แห่ใต้ อ.โกสุมพิสัย จ.มหาสารคาม
69	นางอุบลวรรณ ศรีโยราช	69 หมู่ 6 ต.บ้านเขื่อน อ.โกสุมพิสัย จ.มหาสารคาม
70	นางสายฝน อัดเสน	69 หมู่ 6 ต.บ้านเขื่อน อ.โกสุมพิสัย จ.มหาสารคาม

จังหวัดมหาสารคาม (ต่อ)

ลำดับ	รายชื่อ	ที่อยู่
71	นางทองศรี คีจันทร์	256 หมู่ 11 ต.หัวขวาง อ.โกสุมพิสัย จ.มหาสารคาม
72	นายอุทิศ พจน์เสนา	179 หมู่ 11 ต.หัวขวาง อ.โกสุมพิสัย จ.มหาสารคาม
73	นางตัน ดีทอง	41 หมู่ 11 ต.ยาง อ.บรบือ จ.มหาสารคาม
74	นายเคน สิงค์ทอง	13 หมู่ 11 ต.ยาง อ.บรบือ จ.มหาสารคาม
75	นางวิไล วิเศษกุล	10 หมู่ 4 ต.บรบือ อ.บรบือ จ.มหาสารคาม
76	นางประเสริฐ ทุรธรรม	106 หมู่ 4 ต.บรบือ อ.บรบือ จ.มหาสารคาม
77	นางดวงใจ คำมี	65 หมู่ 2 ต.หนองสิม อ.บรบือ จ.มหาสารคาม
78	นางจันเพ็ญ ศรีธา	74 หมู่ 2 ต.หนองสิม อ.บรบือ จ.มหาสารคาม
79	นางพอยา นาราลาย	170 หมู่ 10 ต.หนองม่วง อ.บรบือ จ.มหาสารคาม
80	นายควน โผแจ้ง	70 หมู่ 14 ต.หนองม่วง อ.บรบือ จ.มหาสารคาม
81	นายเถวียน คำ	1 หมู่ 12 ต.หัวเรือ อ.วาปีปทุม จ.มหาสารคาม
82	นางอ่อน ประโภชนัง	56 หมู่ 12 ต.หัวเรือ อ.วาปีปทุม จ.มหาสารคาม
83	นางฐลิม ประภาวณัง	223 หมู่ 12 ต.ขามป้อม อ.วาปีปทุม จ.มหาสารคาม
84	นางรัน แชนศรี	76 หมู่ 12 ต.ขามป้อม อ.วาปีปทุม จ.มหาสารคาม
85	นางแสงระพี ศิริพล	271/2 หมู่ 2 ต.หนองแสง อ.วาปีปทุม จ.มหาสารคาม
86	นางประภาส สุกพล	95 หมู่ 1 ต.หนองแสง อ.วาปีปทุม จ.มหาสารคาม
87	นางคำ ขางกะตา	26 หมู่ 13 ต.บัวบา อ.วาปีปทุม จ.มหาสารคาม
88	นางขัน แสงคูโค	7 หมู่ 13 ต.บัวบา อ.วาปีปทุม จ.มหาสารคาม
89	นางพิมพ์า ชมภูวงษ์	26 หมู่ 1 ต.เมืองเสื่อ อ.พยัคฆภูมิสิสัย จ.มหาสารคาม
90	นางสมแม้ง พรรณหา	37 หมู่ 6 ต.เมืองเสื่อ อ.พยัคฆภูมิสิสัย จ.มหาสารคาม
91	นางทัศนีย์ บุญประกอบ	95 หมู่ 3 ต.การแอน อ.พยัคฆภูมิสิสัย จ.มหาสารคาม
92	นางเงิน กิ่งการ	22 หมู่ 3 ต.การแอน อ.พยัคฆภูมิสิสัย จ.มหาสารคาม
93	นางหม สระโสภา	58 หมู่ 11 ต.เมืองเตา อ.พยัคฆภูมิสิสัย จ.มหาสารคาม
94	นางวิภาวรรณ เศตสงคราม	66 หมู่ 11 ต.เมืองเตา อ.พยัคฆภูมิสิสัย จ.มหาสารคาม
92	นางทองพูน สวัสดิผล	15 หมู่ 8 ต.ราษฎร์พัฒนา อ.พยัคฆภูมิสิสัย จ.มหาสารคาม
96	นายอ้น กลับลุข	28 หมู่ 8 ต.ราษฎร์พัฒนา อ.พยัคฆภูมิสิสัย จ.มหาสารคาม

จังหวัดเลย

ลำดับ	รายชื่อ	ที่อยู่
97	นางละมัย ศรีประเสริฐ	52 หมู่ 1 ต.ผาน้อย อ.วังสะพุง จ.เลย
98	นางบุญสืบ ดอกจันทร์	49 หมู่ 13 ต.ผาน้อย อ.วังสะพุง จ.เลย
99	นายไพฑูรย์ บนยศ	196 หมู่ 3 ต.หนองหญ้าปล้อง อ.วังสะพุง จ.เลย
100	นางชยาพร เขยชุม	197 หมู่ 1 ต.หนองหญ้าปล้อง อ.วังสะพุง จ.เลย
101	นายประดิษฐ์ บุญพันธ์	74 หมู่ 5 ต.ทรายขาว อ.วังสะพุง จ.เลย
102	นายบุญร่วม พิมสอน	10 หมู่ 2 ต.ทรายขาว อ.วังสะพุง จ.เลย
103	นางไพลี คำนุชิต	5 หมู่ 9 ต.วังสะพุง อ.วังสะพุง จ.เลย
104	นายไพฑูรย์ พลชา	6 หมู่ 9 ต.วังสะพุง อ.วังสะพุง จ.เลย
105	นางคำพันธ์ อ่อนอุทัย	162 หมู่ 1 ต.นาดี อ.ด่านซ้าย จ.เลย
106	นางวันเพ็ญ ศรีบุตรรบ	194 หมู่ 1 ต.นาดี อ.ด่านซ้าย จ.เลย
107	นางสมจิต สารมะโน	48 หมู่ 2 ต.ปากหมัน อ.ด่านซ้าย จ.เลย
108	นางใยบัว บัวระภา	28 หมู่ 2 ต.ปากหมัน อ.ด่านซ้าย จ.เลย
109	นางจันทร์โฮม รมบำรุง	35 หมู่ 6 ต.โพนสูง อ.ด่านซ้าย จ.เลย
110	นางศฤงคาร สีนาราช	33 หมู่ 6 ต.โพนสูง อ.ด่านซ้าย จ.เลย
111	นางวันดี มิ่งแก้ว	50 หมู่ 5 ต.นาหอ อ.ด่านซ้าย จ.เลย
112	นางเสียน อุ่นแก้ว	57 หมู่ 5 ต.นาหอ อ.ด่านซ้าย จ.เลย
113	นางละเอียด ศรีอักษรพรหม	400 หมู่ 1 ต.เชียงคาน อ.เชียงคาน จ.เลย
114	นางอินทรีรา จันทร์ไชย	404 หมู่ 9 ต.เชียงคาน อ.เชียงคาน จ.เลย
115	นายธนกร บุราณศรี	139 หมู่ 6 ต.บุสม อ.เชียงคาน จ.เลย
116	นางจีรา เรืองฤทธิ์	46/4 หมู่ 6 ต.บุสม อ.เชียงคาน จ.เลย
117	นางถวิล กันทอง	32/3 หมู่ 1 ต.นาซ่าว อ.เชียงคาน จ.เลย
118	นางภัทรา โฮมประเสริฐ	32/3 หมู่ 9 ต.นาซ่าว อ.เชียงคาน จ.เลย
119	นายเสมีธร สุขด้วง	59 หมู่ 1 ต.เขาแก้ว อ.เชียงคาน จ.เลย
120	นางบุญเพียง กันหาทรัพย์	5 หมู่ 12 ต.เขาแก้ว อ.เชียงคาน จ.เลย
121	นางสุพันธ์ คำบุญเกิด	406 หมู่ 1 ต.ปากชม อ.ปากชม จ.เลย
122	นางสมปอง ต่อศักดิ์	163/1 หมู่ 1 ต.ปากชม อ.ปากชม จ.เลย
123	นางมา จันดามี	155 หมู่ 1 ต.หาดคัมภีร์ อ.ปากชม จ.เลย

จังหวัดเลย (ต่อ)

ลำดับ	รายชื่อ	ที่อยู่
124	นางเที่ยง ชูพลัง	15 หมู่ 1 ต.หาดคัมภีร์ อ.ปากชม จ.เลย
125	นางแอ จันทราศรี	5 หมู่ 1 ต.ห้วยพิชัย อ.ปากชม จ.เลย
126	นางอ่อน เที่ยงกระเบื้อง	246 หมู่ 1 ต.ห้วยพิชัย อ.ปากชม จ.เลย
127	นางจันทร์ดี พรหมทา	42 หมู่ 5 ต.ห้วยบ่อซืน อ.ปากชม จ.เลย
128	นางปริศนา ขวรัตน์	39 หมู่ 5 ต.ห้วยบ่อซืน อ.ปากชม จ.เลย

จังหวัดอุดรธานี

ลำดับ	รายชื่อ	ที่อยู่
129	นางทองสุน นาคเกษม	132 หมู่ 16 ต.พันดอน อ.กุมภวาปี จ.อุดรธานี
130	นางสุภัทรา กระจุกทอง	82 หมู่ 18 ต.พันดอน อ.กุมภวาปี จ.อุดรธานี
131	นางแสงจันทร์ พันธุ์สันต์	170 หมู่ 1 ต.กุมภวาปี อ.กุมภวาปี จ.อุดรธานี
132	นายวันดี พันธุ์สันต์	48 หมู่ 1 ต.กุมภวาปี อ.กุมภวาปี จ.อุดรธานี
133	นายดั่งกร สัตยวารณ	151 หมู่ 9 ต.เชียงแหว อ.กุมภวาปี จ.อุดรธานี
134	นายจันดี โบรากุล	29 หมู่ 9 ต.เชียงแหว อ.กุมภวาปี จ.อุดรธานี
135	นางวงเดือน วาเสนา	1 หมู่ 4 ต.เสอเพลอ อ.กุมภวาปี จ.อุดรธานี
136	นางสสร กรศิริ	22 หมู่ 4 ต.เสอเพลอ อ.กุมภวาปี จ.อุดรธานี
137	นายไพรัตน์ กระจรัตน์	120 หมู่ 8 ต.หนองเม็ก อ.หนองหาน จ.อุดรธานี
138	นางพวงพรรณ เบญจวนิช	43 หมู่ 8 ต.หนองเม็ก อ.หนองหาน จ.อุดรธานี
139	นางประไพ ตรีใจ	31/13 หมู่ 13 ต.บ้านเชียง อ.หนองหาน จ.อุดรธานี
140	นางทองรัต เมตามะนัง	40 หมู่ 13 ต.บ้านเชียง อ.หนองหาน จ.อุดรธานี
141	นางหนูตัน แก้วแสนเรือง	909 หมู่ 11 ต.หนองหาน อ.หนองหาน จ.อุดรธานี
142	นางสม เวรนารัต	196 หมู่ 11 ต.หนองหาน อ.หนองหาน จ.อุดรธานี
143	นายสำเนียง มัญญาศรี	33 หมู่ 15 ต.โพนงาม อ.หนองหาน จ.อุดรธานี
144	นางวิไล แสงใส	92 หมู่ 11 ต.โพนงาม อ.หนองหาน จ.อุดรธานี
145	นางนารี ตัวเสา	269 หมู่ 1 ต.ชุมเซ้า อ.เพ็ญ จ.อุดรธานี
146	นางบุญมี สุคนธิวัฒน์	264 หมู่ 1 ต.ชุมเซ้า อ.เพ็ญ จ.อุดรธานี

จังหวัดอุตรธานี (ต่อ)

ลำดับ	รายชื่อ	ที่อยู่
147	นางถาวร ชุ่มงาม	68 หมู่ 17 ต.เพ็ญ อ.เพ็ญ จ.อุตรธานี
148	นางแก้ว สิทธิคำ	5 หมู่ 17 ต.เพ็ญ อ.เพ็ญ จ.อุตรธานี
149	นางวิระ ฐระพะ	200 หมู่ 1 ต.นาฟู่ อ.เพ็ญ จ.อุตรธานี
150	นางสมพร ฐระพะ	144 หมู่ 5 ต.นาฟู่ อ.เพ็ญ จ.อุตรธานี
151	นายเดช เก้าม้าชัย	74 หมู่ 16 ต.บ้านธาตุ อ.เพ็ญ จ.อุตรธานี
152	นายทองใบ โพนเป่าะ	182 หมู่ 16 ต.บ้านธาตุ อ.เพ็ญ จ.อุตรธานี
153	นายประยณ ธีระภาพงศ์	114 หมู่ 6 ต.อ้อมกอ อ.บ้านคุง จ.อุตรธานี
154	นายพีรพันธ์ ดั่งคะปาน	76 หมู่ 6 ต.อ้อมกอ อ.บ้านคุง จ.อุตรธานี
155	นายสวัสดิ์ ชำนาญเอื้อ	320 หมู่ 5 ต.คงเย็น อ.บ้านคุง จ.อุตรธานี
156	นางกิ่งแก้ว อุดชาชน	3 หมู่ 5 ต.คงเย็น อ.บ้านคุง จ.อุตรธานี
157	นางสร พรประพัน	128 หมู่ 2 ต.บ้านม่วง อ.บ้านคุง จ.อุตรธานี
158	นางวิไลวรรณ อัสวภูมิ	55 หมู่ 2 ต.บ้านม่วง อ.บ้านคุง จ.อุตรธานี
159	นางนาง สระบุญมา	136 หมู่ 3 ต.บ้านจันทร์ อ.บ้านคุง จ.อุตรธานี
160	นางลักษณ เทพรักษา	195 หมู่ 3 ต.บ้านจันทร์ อ.บ้านคุง จ.อุตรธานี

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล	นางสาวรณิดา อูขมา
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 24 มกราคม 2525
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	ระดับปริญญาตรี คณะคหกรรมศาสตร์ วิชาเอกอาหารและโภชนาการ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตโชนติเวช
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	
ผลงานดีเด่นและรางวัลทางวิชาการ	
ทุนการศึกษาที่ได้รับ	