



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต

ปริญญา

คหกรรมศาสตร์

สาขา

คหกรรมศาสตร์

ภาควิชา

เรื่อง ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

Potential of Thai Wisdom in The Western Central Region Local Food

นามผู้วิจัย นางสาวภัทรทิรา นาคลำภา

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง, วท.ม.)

กรรมการ

(อาจารย์สุจิตตา เรืองรัมย์, วท.ม.)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์กุลชนิษฐ์ ราชนบุญวัฒน์, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิรัส ภิรมย์ธรรมศิริ, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา ชีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

ภัทรทิรา นาคลำภา 2551: ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้าน
ตะวันตก ปริญญาคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ภาควิชา
คหกรรมศาสตร์ ประชานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง, วท.ม.
280 หน้า

ศึกษาเรื่องศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก มี
วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาชนิดอาหารพื้นบ้าน และศักยภาพอาหารพื้นบ้านไทยด้านแหล่งวัตถุดิบ
กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา
กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกในกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรที่เป็นผู้สูงอายุ จำนวน 72 คน โดยการสุ่ม
ตัวอย่างแบบ Multi-Stage Random Sampling และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ใน
การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ

ผลการศึกษา พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่พบมี 485 ชนิด เป็น อาหาร
คาว 282 ชนิด ได้แก่ แกง ดม เครื่องจิ้ม ยำ ลาบ พล่า เบ็ดเตล็ด ผัด และอาหารจานเดียว อาหารหวาน
95 ชนิด ได้แก่ นึ่ง ดม กวน ทอด และอบ บั้ง ย่าง จี่ อาหารถนอมและแปรรูป 98 ชนิด ได้แก่อาหาร
ถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ โดยการทำแห้ง โดยการทอด โดยการใช้น้ำตาล และโดยการใช้
วิธีอื่น ๆ อาหารว่าง 10 ชนิด ได้แก่ นึ่ง และเบ็ดเตล็ด

ศักยภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันตก
ทุกประเภทมีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับสูง ด้านกระบวนการผลิต พบว่า อาหารคาว
อาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพที่ระดับสูง อาหารหวานมีศักยภาพที่ระดับปานกลาง ส่วน
อาหารว่างมีศักยภาพที่ระดับต่ำ ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ พบว่า อาหารถนอมและแปรรูป
มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับสูง ส่วน อาหารหวาน และ อาหารว่าง มีศักยภาพ
ที่ระดับปานกลาง ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารคาวมีศักยภาพด้านการ
เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับปานกลาง ส่วนอาหารถนอมและแปรรูป อาหารว่าง และ อาหาร
หวาน มีศักยภาพที่ระดับต่ำ ศักยภาพการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันตก
ทุกประเภท มีศักยภาพที่ระดับสูง

Pattharatira Naklumpa 2008: Potential of Thai Wisdom in the Western Central Region
Local Food. Master of Home Economic, Major Field: Home Economics, Department of
Home Economic. Thesis Advisor. Associate Professor Obcheuy Wongtong, M.S. 280
pages

The study of potential of Thai Wisdom in Western Central Region was conducted by studying the types of local foods and potential of Thai Wisdom in term of source of raw material, production process, commercial production, healthy food and wisdomtransfer. Sampling was done by using 72 elderly members of agricultural housewife group, using multi-stage random sampling and data were collected by interviewing data were analyzed by frequency, mean and percentage.

The result discovered 485 kinds of local food in the Western Central Region which could be separated into 4 groups. There were 282 main food, such as curry, boiled food, spicy salad, miscellaneous, fried food, and main dishes, 95 dessert, such as steamed, boiled, deep fried, stir-mixed, and roasted food. 98 preserved and processed food were divided as salt preservation, drying preservation, frying production, sugar preservation, and intergrated into process preservation. 10 snack were divided as steamed food and miscellaneous example

Studying the potential of local food in the Western Central Region found that all type of Western Central local food were at high level in source of raw material. The potential in production process, main dish preserved and processed food were at high level where as dessert was at moderate level and snack was at low level. For the potential in commercial production, only preserved and processed food was at high level while dessert and snack were at moderate level. The potential in healthy food utilization, main dish was at moderate level where as preserved and processed food, snack and dessert were at low level. For the wisdom transfer, it was found all type of western central local food were of high level.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

Potential of Thai Wisdom in the Western Central Region Local Food

โดย

นางสาวภัทรทิรา นาคลำภา

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาคุณธรรมศาสตรมหาบัณฑิต

พ.ศ. 2551

กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์อภัยเชย วงศ์ทอง ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ช่วยเหลือในการวางแผนงานวิจัยในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ตลอดจนการให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สุจิตตา เรืองรัมย์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยาร่วม รองศาสตราจารย์ กุลชนิษฐ์ ราชนบุญวัฒน์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำและช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ เกษตรอำเภอ และเจ้าหน้าที่สำนักงานเกษตรอำเภอ องค์การบริหารส่วนตำบล พัฒนาชุมชน ผู้นำท้องถิ่น ที่อำนวยความสะดวกและให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างในจังหวัดต่าง ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือ คำแนะนำ และข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์อย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณตา คุณยาย ที่ช่วยสนับสนุนทุนการศึกษาและเป็นกำลังใจสำคัญในการเรียน ขอขอบคุณน้ำพจน์ น้องตึก ที่คอยห่วงใยเป็นแรงใจให้เสมอมา ขอขอบคุณความมีน้ำใจของพี่ต้น เก๋ น้องไผ่ น้องหยิ พี่จอย ที่คอยช่วยเหลือรวมถึงเพื่อน ๆ คณะครูอาจารย์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาสระบุรีที่เป็นกำลังใจให้ และขอขอบคุณ คุณวรรณโชติ เหล็กดี ที่เป็นกำลังใจคอยกระตุ้นให้ทำวิทยานิพนธ์ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภัทรทิรา นาคลำภา

เมษายน 2551

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(6)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	2
การตรวจเอกสาร	5
อุปกรณ์และวิธีการ	26
ผลและวิจารณ์ผล	32
สรุปและข้อเสนอแนะ	78
สรุป	78
ข้อเสนอแนะ	80
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	82

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	91
ภาคผนวก ก	92
ภาคผนวก ข	103
ภาคผนวก ค	107
ภาคผนวก ง	274

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก	32
2	ประเภทจำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก	40
3	จำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้าน	42
4	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน	48
5	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารหวาน	49
6	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารว่าง	50
7	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารคาว	51
8	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	52
9	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหาร พื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก	54
10	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหาร พื้นบ้าน ประเภทคาว	55
11	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหาร พื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทถนอมและแปรรูป	56
12	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหาร พื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารหวาน	57
13	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหาร พื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารว่าง	58
14	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของ อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก	60
15	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของ อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารถนอม และแปรรูป	61

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
16	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของ อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารหวาน	62
17	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของ อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารคาว	63
18	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของ อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารว่าง	64
19	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของ อาหาร พื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก	66
20	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของ อาหารพื้นบ้าน ภาคกลางด้านตะวันตกประเภทอาหารคาว	67
21	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของ อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	68
22	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของ อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารว่าง	69
23	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของ อาหาร พื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกประเภทอาหารหวาน	70
24	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของ อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก	73
25	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของ อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารถนอม และแปรรูป	74
26	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของ อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารหวาน	75
27	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของ อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารคาว	76
28	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของ อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารว่าง	75

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
ข1	แบบสัมภาษณ์ ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก	104
ข2	แบบสัมภาษณ์ ส่วนประกอบหลัก และขั้นตอนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก	105
ข3	ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก	106
ค1	ส่วนประกอบหลัก และขั้นตอนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก	108
ค2	ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารคาว	224
ค3	ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารหวาน	254
ค4	ศักยภาพ ภูมิปัญญาไทย ด้านอาหารพื้นบ้านด้านตะวันตก ประเภทอาหารว่าง	263
ค5	ศักยภาพ ภูมิปัญญาไทย ด้านอาหารพื้นบ้านด้านตะวันตก ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	264
ง1	กลุ่มตัวอย่าง	275

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แผนที่ภาคกลางด้านตะวันตก	5
ภาพผนวกที่		
ก1	แก่งเผ็ดบอน	93
ก2	แก่งป่าหมู	93
ก3	แก่งส้มหัวปลาเรียวเขียว	93
ก4	ผัดเผ็ดปลากระเบนดำ	93
ก5	ทอดมันปลา	93
ก6	แกงเลียงผักรวมกุ้งสด	93
ก7	แกงส้มดอกสลิด	94
ก8	แกงกั่วเห็ดเผาะ	94
ก9	ผัดเผ็ดปลาดุก	94
ก10	ผัดเผ็ดไก่บ้าน	94
ก11	ผัดเผ็ดหมูป่า	94
ก12	ผัดเผ็ดกบ	94
ก13	ต้มกะทิสาขบัวปลาทุ	95
ก14	ผัดเผ็ดปลาชิว	95
ก15	ต้มยำปลาบึก	95
ก16	ผัดเผ็ดปลาไหล	95
ก17	ต้มกะทิสาขบัวปลาทุใส่ใบมะขาม	95
ก18	ผัดเผ็ดแก้ง	95
ก19	แกงกั่วหัวตาล	96
ก20	แกงเผ็ดปลาดุก	96
ก21	ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน	96
ก22	ห่อหมกปลาใบขอ	96
ก23	ขนมจีนทอดมัน	96

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่		หน้า
ก24	จับหลัก	96
ก25	ต้มส้มปลาทุ	97
ก26	ผัดเผ็ดเนื้อ	97
ก27	ขนมตาล	97
ก28	ข้าวเหนียวแดง	97
ก29	ข้าวเหนียวตัด	97
ก30	จาวตาลเชื่อม	97
ก31	ฟักเชื่อม	98
ก32	โตนคทอด	98
ก33	มะเขือเทศเชื่อม	98
ก34	ข้าวเม่าคลุก	98
ก35	หม้อแกงถั่ว	98
ก36	หม้อแกงเผือก	98
ก37	ข้าวตังหน้าหมูหยอง หน้าเม็ดมะม่วงหิมพานต์	99
ก38	ข้าวทอดกระทงทอง	99
ก39	ข้าวทอดกระทงทองหน้าน้ำตาล	99
ก40	ข้าวทอดกระทงทองหน้าหมูหยอง	99
ก41	ข้าวเกรียบต่าง ๆ	99
ก42	ข้าวทอดกระทงทองหน้าต่าง ๆ	99
ก43	มะม่วงกวน	100
ก44	น้ำตาลมะพร้าว	100
ก45	ข้าวหมาก	100
ก46	สับปะรดกะทิ	100
ก47	กล้วยหอมทองกวน	100
ก48	มะขามกวน	100

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่		หน้า
ก49	มะเขือเทศกวน	101
ก50	ผลไม้กวน	101
ก51	สับปะรดหีบ	101
ก52	มะเขือเทศหีบ	101
ก53	แคนตาลูปหีบ	101
ก54	ผลไม้หีบ	101
ก55	กล้วยอบกรอบ	102
ก56	ขนุนกรอบ	102
ก57	กล้วยม้วนอบน้ำผึ้ง	102
ก58	กล้วยฉาบ เผือกฉาบ	102
ก59	ข้าวแช่	102
ก60	หมี่กรอบ	102

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

Potential of Thai Wisdom in Western Central Region Local Food

คำนำ

ประเทศไทยเป็นประเทศเกษตรกรรมเพราะธรรมชาติเอื้ออำนวย (ประยูร, 2531) อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพรรณธัญญาหารมากมาย โดยเฉพาะผักพื้นบ้านซึ่งหาได้ง่ายและมีหมุนเวียนรับประทานได้ทั้งปี (แสงโสม, 2542) ความอุดมสมบูรณ์ของผืนแผ่นดินและน้ำเป็นปัจจัยสำคัญที่ยังผลให้เกิดภูมิปัญญาทางการเกษตร (เอกวิทย์, 2540) ภาคกลางด้านตะวันตก มีลักษณะภูมิประเทศคล้ายคลึงกับภาคเหนือ คือ มีทิวเขาสูงสลับกับหุบเขาแคบ ๆ เป็นต้นกำเนิดของแม่น้ำสายสำคัญ ๆ (สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคกลาง, 2542) จึงมีความอุดมสมบูรณ์ในเรื่องของพืชพันธุ์อาหาร (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2543) ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีสภาพความเป็นอยู่เรียบง่าย และยังคงพึ่งพาตนเองโดยเฉพาะในเรื่องอาหารการกิน (ประพิมพ์พร และคณะ, 2529) อาหารแต่ละท้องถิ่นนั้นจะมีเอกลักษณ์เฉพาะ (กรรณิการ์ และนันทา, 2542) คำรับอาหารพื้นบ้านของชาวบ้านอาศัยธรรมชาติรอบตัวนำมาปรุงแต่งอย่างเรียบง่าย ไม่ซับซ้อน พิถีพิถัน และใช้เวลาไม่มากจนเกินไป ชนิดและประเภทของอาหารมีความหลากหลาย (ปพาณี, 2542) ทำให้อาหารของแต่ละภาคแตกต่างกันออกไป เช่น พืช สัตว์ ที่นำมาปรุงอาหารการกินจึงนับเป็นวัฒนธรรมประจำท้องถิ่นและประจำภาค (อำไพ, 2536) วัฒนธรรมทางด้านอาหารมีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไม่หยุดนิ่ง มีการแลกเปลี่ยนและรับเอาจากวัฒนธรรมอื่น (กรรณิการ์ และนันทา, 2542) อาหารพื้นบ้านซึ่งเป็นวัฒนธรรมร่วมของคนไทยแต่ละท้องถิ่นที่ถูกบอกเล่าและถ่ายทอดต่อกัน เป็นสิ่งที่สะท้อนประสบการณ์และภูมิปัญญา (เพ็ญภา, 2540) ลักษณะร่วมของอาหารไทยแต่ละภาคประการหนึ่งคือส่วนประกอบที่ใช้ล้วนมีคุณค่าทางยาเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย (กรรณิการ์ และนันทา, 2542) การฟื้นฟูอาหารตามภาคต่าง ๆ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้ประชาชนหันกลับมาศึกษาภูมิปัญญาของบรรพบุรุษตนเองและหันกลับมามีสำนึกทางวัฒนธรรมไทยด้านอาหารการกิน (เพ็ญภา, 2540) จึงเห็นสมควรที่จะศึกษาถึงประเภทอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ศักยภาพภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน ภาคกลางด้านตะวันตก ในด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ การถ่ายทอดภูมิปัญญา เพื่อให้ได้องค์ความรู้ ส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ สืบทอดกระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ และการสืบทอดอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย

วัตถุประสงค์

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก
2. ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกในด้าน
 - 2.1 แหล่งวัตถุดิบ
 - 2.2 กระบวนการผลิต
 - 2.3 การผลิตในเชิงพาณิชย์
 - 2.4 การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
 - 2.5 การถ่ายทอดภูมิปัญญา

ขอบเขตในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษา ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ที่มีลักษณะเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของท้องถิ่น ในเขตจังหวัดภาคกลางด้านตะวันตก ทั้งหมด 4 จังหวัดได้แก่ จังหวัดกาญจนบุรี จังหวัดราชบุรี จังหวัดเพชรบุรี และจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ในประเด็นแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา โดยศึกษากลุ่มแม่บ้านเกษตรกร ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป มีความรู้ความสามารถในการประกอบอาหารพื้นบ้าน และมีภูมิลำเนาอยู่ในที่ทำการศึกษา ไม่รวมจังหวัดตาก เนื่องจากการแบ่งเขตการปกครองตามแผนที่ประเทศไทย พบว่า อยู่ในเขตภาคเหนือ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2543)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. เกิดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก
2. ส่งเสริมให้มีการผลิตอาหารในเชิงพาณิชย์เพื่อสร้างอาชีพให้แก่คนในชุมชน
3. สืบทอดกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่มีลักษณะเด่นเป็นเอกลักษณ์
4. เป็นแนวทางในการส่งเสริมการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของประชาชน
5. เป็นแนวทางในการส่งเสริมการถ่ายทอดภูมิปัญญาและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

นิยามศัพท์

ภูมิปัญญา หมายถึง พื้นความรู้ความสามารถ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local Wisdom) หรือ ภูมิปัญญาชาวบ้าน (Popular Wisdom) หมายถึง พื้นเพรากฐานของความรู้ของชาวบ้าน หรือความรอบรู้ของชาวบ้านที่เรียนรู้ และมีประสบการณ์สืบทอดกันมาทั้งทางตรงคือประสบการณ์ด้วยตนเอง หรือทางอ้อมซึ่งเรียนรู้จากผู้ใหญ่ หรือความรู้สะสมที่สืบทอดกันมา

ศักยภาพ หมายถึง คุณสมบัติที่แฝงอยู่ในสิ่งต่าง ๆ ที่แสดงออกหรือพัฒนาให้ปรากฏ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) งานวิจัยนี้ครอบคลุมถึงศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

ศักยภาพภูมิปัญญา หมายถึง พลัง ความสามารถในการด้าน แหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ประชากรส่วนใหญ่ในท้องถิ่นนั้น ๆ กินมาตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบัน ประงหรือประกอบด้วยวัตถุดิบที่หาได้ตามธรรมชาติหรือหาได้ในท้องถิ่นนั้น ตามกรรมวิธีที่สืบทอดกันมาภายในวัฒนธรรมเดียวกันมาเป็นเวลานาน

แหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง แหล่งของวัตถุดิบจากพืชผักผลไม้ และเนื้อสัตว์ที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นภาคกลางด้านตะวันตก

กระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง ขั้นตอนในการผลิตอาหารพื้นบ้านซึ่งขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารซึ่งมีทั้งขั้นตอนการผลิตค่อนข้างง่าย การผลิตได้ง่าย และผลิตได้ยาก

การผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านนั้นออกมาจำหน่ายทั้งในท้องถิ่น ท้องถิ่นใกล้เคียง ท้องถิ่นอื่น

อาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่มีส่วนประกอบของพืชผัก สมุนไพร โดยที่เนื้อสัตว์จะเน้นปลาเป็นส่วนประกอบหลักใช้ไขมันน้อย

การถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง การถ่ายทอดกรรมวิธีการประกอบอาหารพื้นบ้านสืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

การตรวจเอกสาร

ภูมิศาสตร์และประชากรชาติพันธุ์ของภาคกลางด้านตะวันตก

1. ภูมิประเทศของภาคกลางด้านตะวันตก

ภาคตะวันตกประกอบด้วย จังหวัดตาก กาญจนบุรี ราชบุรี เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์ มีอาณาเขตติดต่อกับภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ ส่วนทางด้านทิศตะวันตกมีแนวพรมแดนติดต่อกับประเทศสหภาพพม่าโดยตลอด



0 25 50 75 100 125 150

ภาพที่ 1 แผนที่ภาคกลางด้านตะวันตก

ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ

ภาคตะวันตกมีลักษณะภูมิประเทศค่อนข้างคล้ายคลึงกับภาคเหนือ คือมีพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขาและหุบเขา แต่ที่แตกต่างจากภาคเหนือคือ มีบริเวณบางส่วนอยู่ติดทะเล อาจแบ่งลักษณะภูมิประเทศของภาคตะวันตกออกได้เป็น 3 ส่วนใหญ่ ๆ คือ ส่วนที่เป็นทิวเขา ส่วนที่เป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำ และส่วนที่เป็นที่ราบชายฝั่งทะเล ภาคตะวันตกมีทิวเขาเป็นแนวยาวต่อเนื่องจากเหนือไปอยู่ทางด้านทิศตะวันตกของภาค ประกอบด้วยทิวเขา 2 แนว คือ ทิวเขาดนงชัยกลาง และทิวเขาตะนาวศรี ที่ราบลุ่มน้ำในภาคตะวันตกมีไม่มากนัก ที่มีขนาดใหญ่พอสมควร ได้แก่ ที่ราบลุ่มแม่น้ำแม่กลองในจังหวัดกาญจนบุรี-ราชบุรี และที่ราบลุ่มแม่น้ำเพชรบุรี ในจังหวัดเพชรบุรี ที่ราบชายฝั่งทะเล ชายฝั่งทะเลภาคตะวันตกจากอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ไปจนถึงอำเภอบางสะพานน้อย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ บริเวณชายฝั่งของจังหวัดเพชรบุรี มีที่ราบค่อนข้างกว้าง เนื่องจากรวมที่ราบลุ่มของแม่น้ำเพชรบุรีไว้ด้วย แต่ได้จากอำเภห้วยหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ลงไป มีลักษณะเป็นที่ราบแคบๆ บางตอนมีภูเขาเดี่ยวๆ ตั้งประชิดชายฝั่ง เช่น เขาตะเกียบ และเขาเต่า ที่อำเภห้วยหิน เขาคู้งะโหลก และเขาสาร้อยยอด ที่อำเภปราณบุรี เป็นต้น ชายฝั่งทะเลในภาคตะวันตก ส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นหาดโคลน หรือทรายปนโคลน บริเวณที่หาดทรายมีปรากฏเป็นบางแห่ง ที่สำคัญได้แก่ หาดชะอำ หาดห้วยหิน หาดอ่าวประจวบคีรีขันธ์ และหาดอ่าวมะนาว เป็นต้น ส่วนหาดที่เป็นโคลนแต่เดิมมีป่าเลนน้ำเค็มขึ้นอยู่หนาแน่น ปัจจุบันได้เปลี่ยนเป็นนาุ้ง และฟาร์มเลี้ยงหอยแครงกันมาก เช่นที่อ่าวบางตะบูน ซึ่งอยู่ถัดไปทางเหนือของปากแม่น้ำเพชรบุรี เป็นแหล่งเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำที่สำคัญ (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534) ลักษณะทางธรรมชาติของภาคกลางด้านตะวันตก มีหาดทรายและอ่าวที่น่าชม ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางทะเลที่ขึ้นชื่อมากแห่งหนึ่งของภาคกลางด้านตะวันตก (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 2540)

2. ภูมิอากาศของภาคกลางด้านตะวันตก

ลักษณะภูมิอากาศของภาคกลางด้านตะวันตกทั้ง 4 จังหวัด ประกอบด้วย จังหวัดกาญจนบุรี จังหวัดราชบุรี จังหวัดเพชรบุรี และจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จังหวัดกาญจนบุรีได้รับอิทธิพลจากมรสุม 2 มรสุม ซึ่งพัดเป็นฤดูกาล คือ ในฤดูหนาวจะได้รับอิทธิพลของมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ ทำให้บริเวณจังหวัดกาญจนบุรีประสบกับภาวะอากาศหนาวเย็นและแห้งแล้ง มรสุมอีกชนิดหนึ่ง คือ มรสุมตะวันตกเฉียงใต้ ทำให้มีฝนตกและมีอากาศชุ่มชื้น (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2542) ซึ่งจังหวัดราชบุรีอยู่ในเขตอิทธิพลของมรสุมตะวันตกเฉียงใต้จากมหาสมุทรอินเดีย แต่เนื่องจากมีเทือกเขาตะนาวศรีกั้นอยู่ทำให้พื้นที่ที่ติดกับเทือกเขาตะนาวศรี ได้แก่ เขตอำเภอสวนผึ้งและบางส่วนของอำเภจอมบึงมีปริมาณฝนตกน้อย ไม่เพียงพอ

กับความต้องการใช้เพื่อการเกษตรกรรม (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์, 2542) ส่วนจังหวัดเพชรบุรีเป็นจังหวัดชายทะเล ประกอบกับอิทธิพลจากมรสุมในฤดูต่าง ๆ ทำให้มีอากาศอบอุ่น ไม่ร้อนจัดและหนาวจัด เหมาะแก่การพักผ่อนตากอากาศชั่วคราวและอยู่อาศัยถาวร (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์, 2542) มีความใกล้เคียงกับลักษณะอากาศโดยทั่วไปของจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ไม่ร้อนและไม่หนาวจนเกินไป บางปีอาจได้รับอิทธิพลจากพายุโซนร้อนซึ่งก่อตัวในทะเลจีนใต้ แล้วเคลื่อนตัวเข้าสู่ประเทศไทยทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคตะวันออก กับมีความกดอากาศสูงจากประเทศจีนแผ่ลงมาเป็นระลอก ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะฝนตกหนักขึ้นในเดือนตุลาคม ส่วนลมประจำฤดูกาลนั้น ฤดูหนาวลมจะพัดมาจากทิศเหนือและทิศตะวันออกเฉียงเหนือ มีชื่อในภาษาท้องถิ่นว่า ลมว่าว และเปลี่ยนเป็นลมในตะวันตกเฉียงใต้ในฤดูร้อน มีชื่อในภาษาท้องถิ่นว่า ลมเชิง (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุประจวบคีรีขันธ์, 2544)

3. ประชากรชาติพันธุ์ของภาคกลางด้านตะวันตก

ประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ของภาคกลางด้านตะวันตก ประกอบด้วย จังหวัดกาญจนบุรี จังหวัดราชบุรี จังหวัดเพชรบุรี และจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยที่ประชากรในจังหวัดกาญจนบุรีประกอบด้วยหลายกลุ่มเชื้อชาติ ได้แก่ ไทย จีน ลาว มอญ กะเหรี่ยง และขมุ ตามรายงานของจังหวัดกาญจนบุรี พ.ศ. 2536 ระบุว่า ผู้พลัดถิ่นสัญชาติพม่าประมาณ 14,000 คน ซึ่งรัฐบาลไทยอนุญาตให้พักพิงในราชอาณาจักรเป็นการชั่วคราวประกอบด้วยประชากรเชื้อชาติมอญและกะเหรี่ยง เป็นต้น อนุญาตให้อาศัยในพื้นที่ควบคุมรวม 5 อำเภอ คือ อำเภอเมืองกาญจนบุรี ไทรโยค ทองผาภูมิ สังขละบุรี และศรีสวัสดิ์ ในปัจจุบันนี้แม้ว่าจะมีการผสมผสานทางเชื้อชาติและวัฒนธรรมในกลุ่มประชากรต่าง ๆ แต่ยังคงมีประชากรส่วนหนึ่งที่ยังคงรักษาเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมท้องถิ่นของตนไว้ซึ่งปรากฏชัดเจนในกรณีของชาวไทยเชื้อสายจีน กะเหรี่ยง ชาวไทยเชื้อสายลาวโซ่ง และลาวเวียง เป็นต้น (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์, 2542) ส่วนประชากรของจังหวัดราชบุรีประกอบด้วยคนไทยหลายสายพันธุ์ เช่น คนไทยดั้งเดิมในตำบลโพหัก อำเภอบางแพ ไทยยวนที่ตำบลลูกบัว ตำบลคอนแร่ ตำบลห้วยไผ่ อำเภอเมืองราชบุรี ตำบลหนองปลาหมอกที่อำเภอบ้านโป่ง ตำบลรางบัวที่อำเภोजอมบึง คนไทยเชื้อสายมอญ ที่ตำบลบ้านม่วง ตำบลนครชุมชนม์ อำเภอบ้านโป่ง คนไทยเชื้อสายกะเหรี่ยงที่อำเภอสวนผึ้ง และกิ่งอำเภอบ้านคา ลาวดี ลาวเวียงที่อำเภอบ้านสิงห์ อำเภอโพธาราม เขมรลาวเดิมที่ตำบลบ่อกระดาน บ้านบ่อตะคร้อ อำเภอปากท่อ และคนไทยเชื้อสายจีน พื้นที่อำเภอดำเนินสะดวกและชุมชนในเมืองของ

ทุกอำเภอ (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์, 2542) นอกจากประชากรเชื้อสายไทยแล้ว ประชากรในจังหวัดเพชรบุรียังประกอบด้วยคนไทยเชื้อสายต่าง ๆ ซึ่งต่างก็คงเอกลักษณ์ของตนไว้และมีการสืบทอดวัฒนธรรมประเพณีอันดั้งเดิมมาจนถึงปัจจุบัน เช่น ชาวไทยทรงดำ หรือที่เรียกว่า “ลาวโซ่ง” ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเขาชัย้อย ชาวไทยอิสลามที่ตำบลท่าแร่ ชาวไทยมอญที่วัดบางลำพู และชาวไทยกะเหรี่ยงที่อำเภอหนองหญ้าปล้อง การที่มีชาวไทยเชื้อสายต่าง ๆ อาศัยอยู่ในบริเวณพื้นที่ของจังหวัด ทำให้เพชรบุรีเป็นจังหวัดที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมประเพณี ซึ่งได้สืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์, 2542) และในอดีตจังหวัดประจวบคีรีขันธ์มีพื้นที่ป่าเขาและแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์มีจำนวนประชากรไม่มากนัก สภาพโดยทั่วไปเหมาะแก่การประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรมด้วยเหตุนี้จึงมีผู้คนอพยพเข้ามาอยู่อาศัยในพื้นที่ของจังหวัดมากขึ้นโดยลำดับ ซึ่งอาจจำแนกตามกลุ่มชาติพันธุ์ได้ 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มคนไทย ประกอบด้วยผู้อาศัยประจำถิ่นมาแต่โบราณกาล และกลุ่มผู้ย้ายถิ่นมาจากทุกภาคของประเทศ กลุ่มชนเผ่าไทยทรงดำ ไทยทรงดำ หรือที่นิยมเรียกขานกันในนามว่า ไทยดำ ผู้ไทยดำ ลาวช่วงดำ หรือลาวโซ่ง กลุ่มชนเผ่ากะเหรี่ยง เป็นชนเผ่าซึ่งอพยพย้ายถิ่นมาจากเขตชายแดนประเทศสหภาพพม่าเป็นเวลากว่า 30 ปีมาแล้ว ส่วนใหญ่เข้ามาอยู่อาศัยในเขตพื้นที่ตำบลห้วยสัตว์ใหญ่และตำบลบึงนาราง อำเภอหัวหิน ซึ่งทางราชการได้เรียกชื่อบริเวณที่อยู่อาศัยของชนเผ่ากะเหรี่ยงว่า “ชุมชนพื้นที่สูง” ปัจจุบันมีประชากรประมาณ 1,000 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 0.25 ของจำนวนประชากรทั้งหมดของจังหวัดในปี 2541 (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ กาญจนบุรี, 2542)

4. การประกอบอาชีพและสภาพทางด้านเศรษฐกิจ

อาชีพของประชากรส่วนใหญ่ แต่เดิมคือการทำป่าไม้ การทำไร่ ทำนา ในเขตที่สูงและหุบเขา ปัจจุบันได้มีการทำลายป่าเพื่อขยายพื้นที่ในการเพาะปลูกพืชไร่ที่เป็นพืชเศรษฐกิจมีราคาสูง เช่น การทำไร่อ้อย มันสำปะหลัง ฝ้าย ข้าวโพด พืชผัก ผลไม้ ในเขตพื้นที่ซึ่งได้รับการชลประทาน ในจังหวัดกาญจนบุรี ราชบุรี เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์ ส่วนประชากรที่อยู่ในที่อับลม จะมีอาชีพเพาะปลูกพืชไร่ที่ทนต่อความแห้งแล้ง เช่น การทำไร่สับปะรด หน่อไม้ฝรั่ง ต้นป่าน สรรพยา เพื่อส่งเข้าโรงงานทำสับปะรดกระป๋อง ทำหน่อไม้กระป๋อง และอื่น ๆ โดยส่วนรวมฐานะทางเศรษฐกิจของประชากรในภาคกลางด้านตะวันตก อยู่ในระดับปานกลาง จะมีระดับค่อนข้างสูงก็ในเขตจังหวัดราชบุรี เพชรบุรี และจังหวัดตาก สำหรับจังหวัดราชบุรี กาญจนบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ รายได้ประชากรได้รับจากอาชีพการเกษตรหลายอย่าง มิได้ขึ้นอยู่กับ

ทำนาเพียงอย่างเดียว มีอาชีพทางการเกษตรกรรม เลี้ยงสัตว์ รายได้อีกทางหนึ่งคือ รายได้จาก
นักท่องเที่ยว ซึ่งมีสถานที่ท่องเที่ยวมากมาย ทั้งน้ำตก ป่าเขา และชายทะเล (สุรศักดิ์, 2542)

ความหมายภูมิปัญญาไทย

ภูมิปัญญา (wisdom) ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525)
หมายถึง พื้นความรู้ ความสามารถส่วนภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) หรือ ภูมิปัญญาชาวบ้าน
(popular wisdom) หมายถึง พื้นเพรากฐานของความรู้ของชาวบ้าน หรือความรอบรู้ของชาวบ้านที่
เรียนรู้และมีประสบการณ์สืบทอดกันมาทั้งทางตรง คือประสบการณ์ด้วยตนเอง หรือทางอ้อม ซึ่ง
เรียนรู้จากผู้ใหญ่หรือความรู้สะสมที่สืบทอดกันมา อย่างไรก็ตามมีผู้ได้ให้ความหมายของคำว่าภูมิ
ปัญญาท้องถิ่นไว้ในแง่มุมต่าง ๆ ดังนี้

กฤษณา (2542) ได้กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) หมายถึง ความรู้หรือ
ประสบการณ์ดั้งเดิมของประชาชนในท้องถิ่นที่ได้รับการถ่ายทอดสืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ หรือ
ถ่ายทอดกันมาจากสถาบันต่าง ๆ ในชุมชน เช่นจากสถาบันครอบครัว สถาบันความเชื่อและศาสนา
สถาบันการเมืองการปกครอง สถาบันเศรษฐกิจ และสถาบันทางสังคมอื่น ๆ นอกจากนี้กรมการ
ศึกษานอกโรงเรียน ได้อธิบายถึงภูมิปัญญาชาวบ้านว่าเป็นการเชื่อมโยงไปถึงความรู้ประสบการณ์
ของคนในท้องถิ่น ที่ได้จากการสะสมประสบการณ์การทำงาน การประกอบอาชีพและการเรียนรู้
จากธรรมชาติแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งประเวศ (2530) ได้ให้แนวคิดที่ภูมิปัญญาเกิดจากการเรียนรู้มาเป็น
ระยะเวลายาวนาน ซึ่งมีความสอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2545) ได้
กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นจากการสั่งสม
ความรู้ดั้งเดิมของท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งเป็นการสะสมจากประสบการณ์ชีวิตของชาวบ้านเองหรือจาก
การได้สืบทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษ ภูมิปัญญาแต่ละด้านได้รับการเรียนรู้มาเป็นระยะเวลาอัน
ยาวนาน มีการสังเกต ทดลองใช้ ปรับเปลี่ยน แก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตประจำวันใน
แต่ละท้องถิ่นด้วยสติปัญญา ความสามารถ ความเชื่อของชาวบ้าน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความสมดุล
ระหว่างคนในสังคมที่อยู่ร่วมกันตามสภาพทางธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันเป็นเหตุให้
ชุมชนในท้องถิ่นสามารถดำเนินชีวิตอย่างสงบสุขสอดคล้องกับวิถีชีวิตอันประกอบด้วย
ปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ภูมิปัญญาชาวบ้านทำ
ให้ชุมชนในท้องถิ่นในอดีตดำรงอยู่ด้วยความสงบสุข ร่มเย็นและสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม
กับยุคสมัยมาจนถึงปัจจุบัน ส่วน เอกวิทย์ (2540) ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า “ภูมิปัญญา”

หมายถึง ความรู้ ความคิด ความเชื่อ ความสามารถ ความชัดเจน ที่กลุ่มชนได้จากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ในการปรับตัวและการดำรงชีพในระบบนิเวศน์ หรือสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ที่ได้มีการพัฒนาสืบสานกันมา ในขณะที่สุกัญญา (2544) ได้กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือภูมิปัญญาชาวบ้านจะหมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดค้นขึ้นมาได้เองเป็นเทคนิควิธีเฉพาะตน เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำมาใช้แก้ปัญหา และตัดสินใจในการดำเนินชีวิตในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสม และได้มีการสืบทอดและเชื่อมโยงมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเพื่อการดำรงอยู่รอดของเผ่าพันธุ์ จึงเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ

สามารถ (2534) และเสรี (2536) ได้อธิบายความหมายของภูมิปัญญาไว้เหมือนกันว่า ภูมิปัญญามี 2 ลักษณะ คือ ลักษณะที่เป็นนามธรรม เป็นโลกทัศน์ชีวทัศน์ เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย คุณค่าและความหมายของทุกสิ่งในชีวิตประจำวัน ส่วนที่สอง คือ ลักษณะที่เป็นรูปธรรม เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเฉพาะด้านต่าง ๆ เช่น การทำมาหากิน การเกษตร หัตถกรรม ศิลปะ ดนตรี และอื่น ๆ

สำหรับภูมิปัญญาไทยด้านอาหาร สุกัญญา (2544) ได้กล่าวว่า ภูมิปัญญาไทยด้านอาหารจำแนกได้อย่างกว้าง ๆ เป็น 2 ลักษณะ คือ อาหารของแต่ละท้องถิ่น ประยุกต์วัตถุดิบหรือวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นนั้น ๆ อาหารทุก ๆ ภาคในประเทศไทยนิยมนำสมุนไพรมาใช้ในการผสมเครื่องปรุง เช่น จิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กระชาย ใบแมงลัก ใบโหระพา มะนาว มะขาม มะกรูด พริกไทย ต้นหอม ผักชี ฯลฯ ภูมิปัญญาไทยมีความรู้ความสามารถในการถนอมอาหาร แปรรูปอาหารในทุก ๆ ภาค ทั้งแช่เย็น แช่แข็ง แช่หมัก แช่ดอง กวน ฉาบ ตากแห้ง อบแห้ง ฯลฯ คนไทยแต่ละภาครับประทานอาหารแตกต่างกันตามลักษณะพื้นที่ ดินฟ้าอากาศ และความอุดมสมบูรณ์

อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

1. ความหมายของอาหารพื้นบ้าน

ราชบัณฑิตยสถาน (2525) ได้ให้คำอธิบายไว้คือ อาหาร หมายถึง ของกิน เครื่องจุนเจือชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตโดยปริยาย หรือหมายถึงสิ่งที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันเช่นนั้น ส่วนคำว่าพื้นเมืองเป็นคำวิเศษณ์ หมายถึง เฉพาะท้องถิ่น เช่น ของพื้นเมือง คนพื้นเมือง และคำว่าพื้นบ้านก็เป็นคำวิเศษณ์ หมายถึง เฉพาะถิ่น มักใช้เข้าคู่กับพื้นเมือง เป็นพื้นบ้านพื้นเมือง เสาวภา (2534) ได้

กล่าวว่า อาหารท้องถิ่น หมายถึง อาหารที่สามารถผลิตได้เองในแต่ละท้องถิ่น กล่าวคือ เป็นอาหารพื้น ๆ ที่สามารถปลูกหาได้ง่ายและคนในท้องถิ่นนิยมรับประทานกัน ซึ่งสอดคล้องกับ อบเชย (2542) ได้กล่าวว่า อาหารพื้นบ้าน หมายถึง ของกินที่มีในท้องถิ่น หรือในท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งคนในท้องถิ่นนิยมรับประทานกันเป็นประจำ ซึ่ง อำไพ (2544) ได้อธิบายว่า อาหารท้องถิ่น หมายถึง อาหารที่กินในท้องถิ่นใดท้องถิ่นหนึ่งโดยเฉพาะสืบทอดกันมาเป็นเวลานาน ส่วนศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาศาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ (2544) ได้อธิบายไว้ว่า อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ประชาชนบริโภคในชีวิตประจำวัน โดยอาศัยเครื่องปรุงจากแหล่งธรรมชาติใกล้บ้าน และตลาดในชุมชน และปรุงเป็นอาหารตามกรรมวิธีที่สืบทอดภายในวัฒนธรรมเดียวกัน ขณะที่ เพ็ญนภา และคณะ (2544) ได้กล่าวว่า อาหารพื้นเมืองของไทย มีมากมายหลายชนิดและรสชาติที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละชนิดมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นนั้น ๆ หรือได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมการกินของประเทศเพื่อนบ้าน ซึ่งสอดคล้องกับ วงสาวท (2539) กล่าวว่า อาหารแต่ละภาคนั้นก็มีความแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี อาชีพ แหล่งอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น และอิทธิพลที่ได้รับจากประเทศใกล้เคียง

2. ประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

2.1 อาหารคาว

2.1.1 ประเภทแกง ของไทยมีหลายชนิด เช่น แกงเผ็ดทั้งที่ใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ แกงจืดที่ได้รับอิทธิพลจากชาวจีน แกงเลียง ต้มยำ ต้มส้ม ต้มโคล้ง ซึ่งปรุงด้วยเนื้อสัตว์และผักชนิดต่าง ๆ ตามลักษณะของแกง แกงภาคกลางนิยมใส่กะทิ แยกเป็นแกงกะทิที่ใช้น้ำพริกแกง ที่มีรสนำ 2 รส คือ เค็มหวาน เช่น แกงเผ็ดไก่ แกงเขียวหวานเนื้อ ที่มีรสนำ 3 รส คือเปรี้ยวเค็มและหวาน เช่น แกงหมูเทโพ ส่วนแกงกะทิที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง เช่น ต้มกะทิสายบัว ต้มข่าไก่ นอกจากนี้ยังมีแกงที่ไม่ใส่กะทิแต่ใช้น้ำพริกแกง เช่น แกงป่าแกงส้ม และที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง เช่น ต้มส้มต่าง ๆ แกงเลียง การแบ่งประเภทแกงเผ็ดภาคกลางยังแบ่งตามชนิดของน้ำพริกแกงได้ด้วย เช่น แกงคั่ว แกงเผ็ดแกงส้ม (บุญชา, 2544)

2.1.2 ประเภทยำ – พล่า หมายถึง การทำอาหารสิ่งเดียวหรือหลายสิ่งผสมรวมกันโดยอาหารนั้นอาจจะถึงสุกถึงดิบหือสุกกึ่งตาม ปรุงให้มีรสเปรี้ยวเค็มหวานและเผ็ด (วไลภรณ์, 2536) คล้ายสลัดผักของชาวตะวันตกแต่ปรุงรสให้เหมาะกับความต้องการของคนไทย คือมีรสจัด แยกได้

เป็นชนิดที่มีรสหวานนำโดยมีส่วนประกอบของกะทิ เช่น ยำถั่วพู ยำห้วปลี ชนิดที่มีรสเปรี้ยวนำ ได้แก่ ยำใหญ่ และยำที่ใช้เนื้อเป็นส่วนประกอบ ผักที่เป็นส่วนแต่งรสและกลิ่น เช่น ยำปลาหมึก เป็นต้น (บัญชา, 2544)

2.1.3 ประเภทผัด หมายถึง การทำอาหารสิ่งเดียวหรือหลายสิ่งซึ่งต้องการให้สุกสำเร็จ โดยการใส่น้ำมันลงในกระทะ พอร้อนจึงใส่ของที่ต้องการให้สุกลงไป คนให้สุกปรุงรสตามชอบ (วไลภรณ์, 2536) มีทั้งผัดจืดและผัดเผ็ด ผัดจืดมีส่วนประกอบหลักเป็นผักและเนื้อนานาชนิด คาดว่าอาหารผัดจืดส่วนใหญ่อาจได้รับอิทธิพลมาจากจีนเช่นกัน ส่วนผัดเผ็ดจะใช้เนื้อที่ต้องการผัดกับพริกสด พริกแห้งหรือน้ำพริกแกง เช่น ผัดเผ็ดปลาช่อน พะแนงเนื้อ เป็นต้น (บัญชา, 2544)

2.1.4 ประเภทเครื่องจิ้ม เครื่องจิ้มจะรับประทานกับผักสดและผักสุก (วไลภรณ์, 2536) เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะขาม ปลาร้าหลน เต้าเจี้ยวหลน เครื่องจิ้มเหล่านี้จะกินร่วมกับผักสด และผักปรุงสุกโดยการต้ม ลวก เผา หรือชุบไข่ทอด บางครั้งก็กินร่วมกับปลาทอด กุ้งเผาหรือต้ม น้ำพริกลงเรือกับหมูหวาน น้ำปลาหวานสะเดาลวกและปลาดุกย่าง เป็นต้น (บัญชา, 2544)

2.1.5 ประเภทเบ็ดเตล็ด (ทอด เผา ปิ้งย่าง) อาหารประเภทเนื้อสัตว์มักจะนำมาทอด เผา หรือย่าง บางครั้งก็ปรุงรสและดับกลิ่นคาวด้วยรากผักชี พริกไทย กระเทียม และเกลือ (บัญชา, 2544) โดยอาหารเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นเครื่องเคียงในสำรับ (ทัศนีย์, 2544) เช่น แกงเผ็ดจะต้องมีของแกล้มเป็นเครื่องเคียง ได้แก่ ปลาเค็ม ไข่เค็มหรือเนื้อเค็ม (วไลภรณ์, 2536)

2.1.6 อาหารจานเดียว แบ่งออกเป็น ประเภท ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ ข้าว เป็นอาหารคาวที่ไม่ต้องจัดเป็นสำรับ ปรุงเสร็จได้ในเวลาสั้น ๆ กินได้สะดวกรวดเร็ว (ทัศนีย์, 2544)

2.2 อาหารว่าง หมายถึง อาหารที่จัดระหว่างมื้อหลัก เป็นอาหารเบา ๆ มีปริมาณอาหารน้อยกว่าอาหารประจำมื้อ หรืออาหารมื้อหลัก อาจเป็นอาหารน้ำ หรืออาหารแห้งก็ได้ทั้งอาหารคาวหรืออาหารหวาน มีชิ้นเล็กขนาดพอคำ ปริมาณไม่มาก รับประทานง่าย (อมราภรณ์, ม.ป.ป.) เช่น สาเกุใส่หมู ปั่นขลิบนิ่ง-ทอด ข้าวเกรียบปากหม้อ ข้าวแช่ ข้าวเม่าทอด เป็นต้น

2.3 อาหารหวาน หรือขนมหวาน นอกจากอาหารคาว คนไทยในภาคกลางสมัยก่อนยังมีขนมเป็นอาหารหวาน (สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคกลาง, 2542) ความหวานของขนมไทยหวาน

ด้วยน้ำตาลโดยเฉพาะ และหวานกะทิซึ่งมีรสหวานปนมัน (ศรีสมร, 2543) ตามปกติคนสมัยก่อนไม่นิยมรับประทานของหวานหลังประจำวัน แต่จะรับประทานตามโอกาสและเทศกาลต่าง ๆ ที่มีงานบุญหรือทำตามประเพณี (สุทธาสินี, 2545) ขนมไทยได้รับอิทธิพลมาจากฝรั่ง เช่น ทองหยอด ทองหยิบ ฝอยทอง ทองม้วน ขนมฝิง ขนมฝรั่ง และลำปำนี้ (บัญชา, 2544)

2.4 อาหารถนอมและแปรรูป หมายถึง การเก็บรักษาอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ ให้อาหารอยู่ในสภาพที่ใกล้เคียงกับของสด สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการน้อยที่สุดแต่ยังคงลักษณะซึ่งเป็นที่ต้องการของผู้บริโภค (อรวิทย์, 2543)

3. แหล่งวัตถุดิบ

ในอดีตอาหารของคนเราได้มาจากแหล่งธรรมชาติรอบตัว ทั้งจากการเข้าป่าล่าสัตว์ เก็บผักหาเห็ดหาผลไม้ตามชายป่าชายทุ่งรวมทั้งจับสัตว์น้ำตามห้วย หนอง คลอง บึง และในทะเล ปัจจุบันอาหารส่วนใหญ่ของคนเราได้มาจากเรือสวนไร่นา และฟาร์มปศุสัตว์ต่าง ๆ เฉพาะในชนบทเท่านั้นที่การเก็บผักหาปลา จากแหล่งธรรมชาติยังคงอยู่ในชีวิตประจำวัน (บัญชา, 2544) ซึ่งมีความสอดคล้องกับ ทำนอง (2532) ได้กล่าวว่า การที่สภาพภูมิประเทศของไทยมีที่ราบกว้างขวาง มีแม่น้ำลำคลองจำนวนมาก ประกอบกับคนไทยกินข้าวเป็นอาหารหลัก ประชาชนจึงประกอบอาชีพทำนาปลูกข้าวกันทั่วประเทศ ส่วนอาหารโปรตีนก็จะได้จากสัตว์น้ำตามแหล่งน้ำธรรมชาติ บัญชา (2544) ได้กล่าวต่อว่า ชาวบ้านในชนบทยังคงนิยมเก็บพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติมาประกอบอาหาร บ้างก็เก็บจากรั้วริมทางในไร่ในป่าในดง หรือแม้แต่กระทั่งตามห้วยหนองคลองบึง โดยรู้จักนำส่วนต่าง ๆ ของพืชมาใช้เป็นอาหารทั้งใบทั้งดอก ยอดอ่อน ผล ก้านใบ ลำต้น รากและผลอ่อน สมชายและคณะ (2525) กล่าวเพิ่มเติมว่า วัตถุดิบบางอย่างอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปีและอาจซื้อได้ตามแหล่งอาหารต่าง ๆ แต่บางอย่างมีเฉพาะฤดูเท่านั้น

แหล่งวัตถุดิบในท้องถิ่นที่นำมาผลิตอาหารพื้นบ้านพอจะจำแนกเป็น 3 ชนิด คือ ผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์ และเครื่องปรุงรส

1. ผักพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้านของไทยเข้าไปเกี่ยวข้องกับวัสดุที่นำมาปรุงอาหาร อันได้แก่ ผักพื้นบ้าน ซึ่งถือว่าเป็นผักไทยตามท้องถิ่นต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งตามแหล่งธรรมชาติและที่ปลูกขึ้นมา (ศูนย์ฝึกอบรม

และพัฒนาศาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ (2544) ปพาณี (2542) ได้ให้ความหมายของผักพื้นบ้าน หมายถึง พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติ อันได้แก่ ป่าเขา ป่าละเมาะ ป่าแพะ หนองบึง ริมแม่น้ำ และลำธาร หรือจากสวนไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาไว้บริโภค และเป็นอาหารพื้นบ้าน เมื่อนำผักเหล่านี้มาประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งมีความสอดคล้องกับ แสงโสม (2542) ได้กล่าวว่า ผักพื้นบ้านมีชื่อเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น และนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของท้องถิ่น บัญชา (2544) กล่าวว่า ผักพื้นบ้านของภาคกลางส่วนมากเป็นผักที่รู้จักกันโดยทั่วไป เช่น ตำลึง มะรุม ยอดสะเดา ดอกแค สายบัว ดอกโสน ที่แปลกออกไป เช่น ฟักข้าว ซึ่งกินได้ทั้งยอดอ่อน ใบอ่อน และนำผลมาใส่แกงเลียง หรือลวกจิ้มน้ำพริก ผักพื้นบ้านภาคกลางอีกส่วนหนึ่งจัดอยู่ในจำพวกพืชน้ำ ซึ่งสอดคล้องกับ จารุวรรณ (2525) ได้อธิบายว่า ผักที่บริโภคอาจแบ่งเป็นผักในน้ำ และผักปลูกบนบก ผักในน้ำได้แก่ สายบัว รากบัว ผักกะเจด เป็นต้น ส่วนผักที่ปลูกบนบกได้แก่ ตำลึง ฟักทอง ดอกแค มะเขือชนิดต่าง ๆ เป็นต้น ทศนีย์ (2544) ได้กล่าวว่า ผักที่ใช้ปรุงแต่งกลิ่นของภาคกลาง ได้แก่ ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบสะระแหน่ ใบมะกรูด ผักชี ต้นหอม และลูกมะกรูด เป็นต้น ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาศาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ (2544) ได้กล่าวต่อว่า แม้สังคมจะแปรเปลี่ยนไปบ้าง แต่อาหารพื้นบ้าน ซึ่งมีองค์ประกอบจากผักและสัตว์ต่าง ๆ ในท้องถิ่นก็ยังคงมีบทบาท และมีความผูกพันกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็น ทั้งด้านอาหาร เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และประเพณี

2. เนื้อสัตว์

ส่วนประกอบของอาหารไทยในอดีตมักหาจากแหล่งธรรมชาติรอบตัว เช่น กุ้งและปลาในแม่น้ำลำคลอง ไก่ที่เลี้ยงไว้ในลานบ้าน (บัญญัติ, 2544) ซึ่งสอดคล้องกับวไลรัตน์ (2536) ได้กล่าวว่า เนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหารส่วนใหญ่มีบริโภคตลอดปีโดยได้มาจากการซื้อ มีเนื้อสัตว์บางชนิดได้มาจากแหล่งธรรมชาติ เช่น หนูนานก และงู เป็นต้น มีบางชนิดได้มาจากการเลี้ยง เช่น ไก่ เป็ด ห่าน เป็นต้น เนื้อสัตว์ที่นำมาบริโภคส่วนใหญ่จะหุงต้มให้สุกเสียก่อนและส่วนใหญ่จะนำมาประกอบเป็นอาหารร่วมกับผัก เช่น แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงส้ม แกงจืด ผัด และรับประทานเป็นเครื่องเคียง จากการศึกษาของประพิมพ์พร และคณะ (2529) พบว่า อาหารตามธรรมชาติของชาวบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในฤดูฝนจะมีอาหารพวกเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลาและแมลงอุดมสมบูรณ์ ส่วนฤดูอื่น ๆ อาหารตามธรรมชาติมีน้อย จึงจำเป็นต้องซื้ออาหารจากตลาด

3. เครื่องปรุงรส

อาหารไทยแต่เดิมประกอบขึ้นมาอย่างง่าย ๆ ผู้รับประทานจะได้รับรสชาติของอาหารอย่างแท้จริงโดยไม่มีเครื่องปรุงมากนัก เครื่องปรุงแต่ละอย่างนอกจากให้รสชาติตามต้องการยังมีวัตถุประสงค์เฉพาะอย่าง เช่น การใส่ขมิ้นของคนภาคใต้เพื่อบดกลิ่นคาวเนื้อสัตว์ การใช้น้ำปลาร้าให้ความเค็มแทนน้ำปลาของคนอีสาน (กรรณิการ์ และนันทา, 2542) ภาคกลางส่วนใหญ่มักจะปรุงรสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด และมักจะมีเครื่องเทศ กะทิ ประกอบอยู่ด้วยเสมอ (เพ็ญญา และคณะ, 2544) โดยทั่วไปคนภาคกลางรับประทานอาหารรสกลมกล่อม มีรสหวานนำเล็กน้อย (สุกัญญา, 2544) ซึ่งสอดคล้องกับ ศรีสมร (2543) ได้กล่าวว่า การใส่น้ำตาลในอาหารของภาคกลางเพื่อให้รสชาติกลมกล่อม ซึ่งจะใส่ทีหลังเมื่อแกงเสร็จแล้ว เรียกว่าตัดน้ำตาล สำหรับศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ (2544) ได้กล่าวว่า เครื่องปรุงอาหารมี 2 ลักษณะ คือ เครื่องปรุงที่เป็นพืชผัก และเครื่องปรุงที่เป็นของแห้ง เครื่องปรุงหลักในบ้าน พวกผักมักปลูกเอง เช่น กระชาย ตะไคร้ มะกรูด มะสัง มะขาม กระเพรา โหระพา ชะพลู พวกของแห้งมักซื้อ เช่น หอม กระเทียม กะปิ น้ำปลา เกลือ พงชูรส ปลาร้า บางแห่งจะมีขอส น้ำมันหอย เพิ่มเข้ามาด้วย

จากการศึกษาของ ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ (2544) พบว่า รสชาติที่อาศัยเครื่องปรุงจากธรรมชาติ ได้แก่ รสเปรี้ยว ใช้มะขามเปียก ยอดมะขามอ่อน มะสัง มะนาว และหน่อไม้ดอง สิ่งที่โดดเด่นมากคือ มะขามเปียกกับมะสัง ซึ่งควบคุมกับอาหารเกือบทุกชนิด รสหอม ใช้กลิ่นจากใบกระเพรา ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบมะกรูด ผิวมะกรูด กระชาย ใบยอ ชะพลู ใบย่านาง งาคั่ว มะสัง นอกจากนี้ยังมี แมงดา ช่วยทำให้มีกลิ่นหอมด้วยรสหวาน ใช้น้ำตาลปีบ และผสมน้ำตาลทรายบ้าง ได้รสหวานละมุน รสมัน กะทิมะพร้าวที่ขูดกินเอง รสหวานมัน ความกรอบ ใช้ปูนใสจากปูนแดง สีตัน ใช้พริกเม็ดใหญ่ จะเผ็ดน้อย แต่สีตันสวยงาม ความเข้มข้น เครื่องแกงของเขาเองจะมีความเข้มข้น เพราะอาหารส่วนใหญ่จะมีการใช้เครื่องแกงนานาชนิด และสิ่งที่ขาดไม่ได้คือ ปลาทั้งสดและแห้ง ที่จะนำมาต้มแล้ว เลือกเอาแต่เนื้อนำไปโขลกรวมกับเครื่องแกง จะทำให้มีความเข้มข้น และรับประทานได้ง่าย นอกจากนี้ก็มีถั่วเขียวบดละเอียด นำมาปรุงกับเลียง หรือการใช้น้ำคั้นจากใบย่านาง เป็นต้น

4. กระบวนการผลิต

ในการผลิตอาหารพื้นบ้านนั้นขึ้นอยู่กับกรรมวิธีในการประกอบอาหาร ซึ่งอาหารพื้นบ้านก็จะมีวิธีการประกอบอาหารที่แตกต่างกันตามวัฒนธรรม อุดม (2529) ได้ให้ความหมายของการเตรียมและการประกอบอาหารว่า เป็นการนำเอาวัตถุดิบมาทำความสะอาดพร้อมทั้งหั่น ซอย หรือ สับให้ได้ตามความต้องการ แล้วจึงประกอบหรือปรุงแต่งให้เป็นอาหารปรุงสำเร็จ รวมทั้งการเก็บอาหารนั้นให้อยู่ในสภาพที่ดี และถูกสุขลักษณะจนกว่าจะบริโภค ส่วนสิริพันธ์ (2541) ได้กล่าวว่าการเตรียมอาหารหมายถึงวิธีการต่าง ๆ ที่ทำให้อาหารพร้อมที่จะบริโภคได้ เช่น การปอก การหั่น การล้าง การแช่อาหาร ฯลฯ ซึ่งชวนชม (2529) ได้แบ่งการประกอบอาหารเป็น 2 ขั้นตอน คือ การเตรียม และการประกอบอาหารหรือการหุงต้มอาหาร หมายถึง การทำให้อาหารสุก โดยวิธีการต่างๆ เช่น ลวก ย่าง ปิ้ง เผา นึ่ง ทอด ผัด ฯลฯ

กรรมวิธีการประกอบอาหารพื้นบ้านมีความแตกต่างกันตามเครื่องปรุงที่ใช้ สามารถจำแนกรายละเอียดได้ดังนี้ คือ

การแกง หมายถึง อาหารน้ำ ซึ่งใช้เครื่องปรุงโขลกละเอียดละลายกับน้ำหรือน้ำกะทิเป็นน้ำแกงมีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งผสมกับผักด้วย เช่น แกงเผ็ดไก่ (สุภรณ์, ม.ป.ป.) แกงของไทยแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ แกงกะทิและแกงไม่ใส่กะทิ แกงกะทิเป็นแกงที่มีปริมาณไขมันและให้พลังงานที่ค่อนข้างสูง แกงกะทิส่วนใหญ่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักจึงมีโปรตีนสูง มีผักเป็นส่วนประกอบน้อยจึงมีใยอาหารต่ำ ส่วนแกงไม่ใส่กะทินี้มีผักเป็นส่วนประกอบหลักทำให้ได้ใยอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แกงไม่ใส่กะทิ เช่น แกงเลียง แกงป่า เป็นต้น (บัญชา, 2544)

ต้ม หมายถึง การนำอาหารใส่หม้อพร้อมกับน้ำแล้วตั้งไฟให้เดือด (อบเชย และชนิษฐา, 2547)

ผัด หมายถึง การทำอาหารชนิดเดียวหรือหลายชนิดซึ่งต้องการให้สุกสำเร็จเป็นอาหารสิ่งเดียวและมีรสอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยการใช้น้ำมันหรือกะทิ (อบเชย และชนิษฐา, 2547) ใส่ลงในกระทะรวมกับของที่ต้องการใส่ ลงคนให้สุกและปรุงรสตามชอบ

เจียว หมายถึง การทำอาหารที่ละเอียดหรือที่เป็นฝอย ซึ่งต้องการให้สุกหรือกรอบด้วยน้ำมัน โดยตักน้ำมันใส่กระทะแล้วใส่อาหารนั้นลงคนเรื่อยไปจนกว่าจะสุกตามต้องการ (อบเชย และขนิษฐา, 2547)

ทอด หมายถึง การทำอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งต้องการให้สุกด้วยน้ำมัน โดยตักน้ำมันใส่กระทะให้ร้อน แล้วใส่อาหารนั้นลงไปพอเหลืองหรือสุก (อบเชย และขนิษฐา, 2547)

นึ่ง หมายถึง การทำอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งต้องการให้สุก โดยไม่ต้องใส่น้ำโดยนำอาหารนั้นใส่ในรังถึง ตั้งในกระทะที่มีน้ำเดือด หรือนำอาหารนั้นใส่ลงในภาชนะอย่างใดอย่างหนึ่ง ตั้งลงในกระทะที่มีฝาครอบไม่ให้ไอร้อนออก หรือใช้น้ำ (อบเชย และขนิษฐา, 2547)

ลวก หมายถึง การทำอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งให้สุกเร็วหรือหมดกลิ่นที่ไม่ต้องการ โดยต้มน้ำให้เดือดก่อน พออาหารนั้นเปลี่ยนสีหรือพอสุกนำขึ้นจากน้ำหรือรินออก (สุภรณ์, ม.ป.ป.) ใช้กับเนื้อสัตว์ที่นำมาทำยำ เช่น กุ้ง ปลาหมึก หรือผักที่ใช้รับประทานกับน้ำพริก (กรรณิการ์ และนันทา, 2542)

ปิ้ง หมายถึง การนำอาหารไปย่างบนไฟ (ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาศาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ, 2544) ทำให้สุกโดยวางอาหารนั้นเหนือไฟไม่สู้น้ำมันจนผิวสุกเกรียมหรือกรอบ (อบเชย และขนิษฐา, 2547)

ย่าง หมายถึง การวางอาหารนั้นเหนือไฟอ่อน ๆ ไม่สู้น้ำมันจนสุกตลอดทั้งข้างในและอ่อนนุ่ม (อบเชย และขนิษฐา, 2547)

เผา หมายถึง การให้อาหารสุกโดยวางอาหาร ลงในไฟอันแรงจนภายนอกไหม้ แต่ภายในสุกและนุ่ม (อบเชย และขนิษฐา, 2547) ต้องใช้เวลาเร็วหรือนานพอควรให้เหมาะแก่ชนิดของวัตถุนั้น ๆ เช่น เผาหอม เผากระเทียม (สุภรณ์, ม.ป.ป.)

หลาม หมายถึง การทำอาหารที่บรรจุในกระบอกไม้ไผ่ โดยใช้ไม้ไผ่สัดขัดขังข้อ มีกาบมะพร้าวใบตอง ห่ออุดปากกระบอกเผอย่างเผาข้าวหลาม, หลามผัก (อบเชย และขนิษฐา, 2547)

งบ หมายถึง การดัดแปลงปรุงอาหารประเภทเนื้อปลาสด เดิมนิยมโขลกเนื้อปลาสดผสมกับเครื่องแกงเผ็ดจนเข้าเป็นเนื้อเดียวกันและมีความเหนียว หากนำไปปั้นไปแผ่นและทอดด้วยน้ำมันพืช เรียกว่า ทอดมัน และหากผสมเนื้อมะพร้าวชูดและใบกระเพรา แล้วนำไปห่อด้วยใบตองหรือใบข่า ปิ้งจนสุกจะเป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า งบ เช่น งบกุ้ง งบหอย งบปู งบปลา (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ ประจวบคีรีขันธ์, 2544)

กวน หมายถึง การทำของเหลวให้รวมกัน จนเป็นเนื้อเดียวกันจนข้นและเหนียว โดยใช้เครื่องมือชนิดใดชนิดหนึ่งคนให้แรงและเร็วจนทั่วกัน เช่น ขนมเปียกปูน (สุภรณ์, ม.ป.ป)

อบ หมายถึง การทำอาหารให้สุกโดยใช้ความร้อนแห้ง ก็นำอาหารใส่ภาชนะ นำไปเข้าเตาอบที่มีความร้อนรอบตัว (สุภรณ์, ม.ป.ป)

การผลิตในเชิงพาณิชย์

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีวัฒนธรรมทางด้านอาหารมาช้านาน จนถือได้ว่าเป็นภูมิปัญญาที่พัฒนาสั่งสมมาตั้งแต่บรรพบุรุษจวบจนปัจจุบัน ดังนั้นเทคโนโลยีที่พัฒนาขึ้นมาด้วยคนไทย ดังเช่นเคล็ดลับในการปรุงอาหารหวานชนิดต่าง ๆ มีอยู่ในอาหารไทยที่ขึ้นชื่อซึ่งกระจายอยู่ในภาคต่าง ๆ และจังหวัดต่าง ๆ อย่างหลากหลาย เคล็ดลับเหล่านี้ย่อมเป็นศาสตร์และศิลป์ที่ชาติอื่นจะลอกเลียนแบบได้ยาก ซึ่งถือเป็นความได้เปรียบเชิงธุรกิจ (นภววรรณ, 2543) คณะกรรมการกลุ่มผลิตชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพธุรกิจอาหาร (2540) ได้ให้ความหมายของ ธุรกิจอาหาร หมายถึง การดำเนินกิจการเกี่ยวกับอาหาร หรือผลิตภัณฑ์อาหารสำหรับขายปลีกและขายส่งในร้านอาหารหรือโรงงานนำไปแปรรูป หรือทำให้อยู่ในสภาพเพื่อขายปลีกต่อผู้บริโภคอีกทอดหนึ่ง ธุรกิจอาหารเป็นธุรกิจที่ต้องอาศัยความรู้ ทุน เวลา แรงงาน และการจัดการที่เกี่ยวกับการผลิต การแลกเปลี่ยนซื้อขาย และการบริการ หรืออาจกล่าวได้ว่า ธุรกิจอาหารเป็นธุรกิจที่กระทำการแปรรูปวัตถุดิบทางการเกษตรเป็นส่วนใหญ่ให้เป็นอาหารหรือผลิตภัณฑ์อาหาร โดยมีกระบวนการผลิตทั้งอย่างเป็นระบบและไม่เป็นระบบ ตลอดจนการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมเพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์อาหารปริมาณมากในเชิงพาณิชย์ โดยมีคุณภาพสม่ำเสมอและจำหน่ายหรือให้บริการแก่ผู้บริโภค ซึ่งธุรกิจอาหารสามารถจำแนกเป็นประเภทได้ ดังนี้

1. ธุรกิจอาหารระดับครัวเรือน มักจะประกอบการผลิตอาหารในปริมาณไม่มากและขายเองใช้แรงงานไม่มาก ใช้เทคโนโลยีพื้นบ้านหรือขนาดเล็ก ยังไม่ค่อยคำนึงถึงมาตรฐานทั้งสุขลักษณะเครื่องมืออุปกรณ์ ตลอดจนคุณภาพของอาหารที่ผลิตได้ และใช้ความรู้สึส่วนตัวเป็นหลักในการควบคุมคุณภาพและรสชาติของอาหารที่ผลิต
2. ธุรกิจระดับอุตสาหกรรม เป็นการผลิตอาหารที่มีระบบ ด้วยความร่วมมือของบุคคลหลายฝ่าย มีการใช้เครื่องมือเครื่องจักรที่เหมาะสม ทำให้คุณภาพของสินค้าที่ผลิตได้มีความแน่นอน
3. ธุรกิจอาหารแบบบริการเร็ว เป็นการจำหน่ายอาหารที่มีการจัดเตรียมและปรุงไว้นานสำเร็จหรือเกือบสำเร็จรูป โดยใช้เวลาในขั้นตอนสุดท้ายก่อนส่งให้แก่ผู้บริโภคในร้าน และซื้อกลับบ้านโดยที่อาหารดังกล่าวจะต้องมีความปลอดภัยสูงและคุณภาพสม่ำเสมอแม้ว่าจะซื้อต่างสาขา
4. ธุรกิจอาหารเพื่อการส่งออก มีลักษณะคล้ายธุรกิจอาหารระดับอุตสาหกรรม แต่จะเน้นเรื่องมาตรฐานคุณภาพสินค้าเป็นหลัก ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของประเทศผู้นำเข้าเป็นสำคัญ

อาหารพื้นบ้านที่แปรรูป สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของชาวบ้านในชุมชนท้องถิ่น อาหารไทยที่มีคุณลักษณะพิเศษและผลิตภัณฑ์ที่เป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของสังคมไทยที่มีอยู่มาช้านาน เป็นอาหารที่มีอยู่ในวิถีชีวิต ศิลปวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีไทย ไม่ว่าจะเป็นชนบท เมืองเล็กหรือเมืองใหญ่ เช่น

ขนมจีน มีโรงงานผลิตเส้นขนมจีนเป็นจำนวนมากกระจายอยู่ทุกหนทุกแห่ง ทุกอำเภอ ทุกตำบลก็ว่าได้ (ลาวัญย์, 2546) การทำขนมจีน อติชาตราชนูรีนิยมทำขนมจีนรับประทานกันเอง ในหมู่บ้านเมื่อมีงานมงคลต้องทำเลี้ยงแขกจำนวนมาก ปัจจุบันนักภูมิปัญญาชาวบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรีได้สืบทอดวัฒนธรรมอาหารการกินโดยเฉพาะการทำขนมจีนซึ่งประยุกต์การนำเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ากับภูมิปัญญาดั้งเดิมสามารถทำในรูปแบบการค้าการตลาด (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ ราชบุรี, 2543) ลาวัญย์ ได้กล่าวต่อว่า การผลิตขนมจีนเป็นอุตสาหกรรมที่กระจายการพัฒนาและเกิดวงจรต่อเนื่องระหว่างเมืองกับท้องถิ่น เป็นอุตสาหกรรมที่ช่วยสงวนเงินตราให้กับภาคชนบท เป็นอุตสาหกรรมที่ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพให้แก่ระบบเศรษฐกิจ

หัวผักกาดหวาน- เค็ม หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า “หัวไชโป้ว” เป็นสินค้าออกขึ้นชื่อและเป็น ที่รู้จักกันทั่วไปที่ตำบลเจ็ดเสมียน อำเภอโพธาราม วิธีการทำเริ่มจากนำหัวไชเท้าสดมาหมักกับเกลือ โดยไม่ต้องปอกเปลือกวันรุ่งขึ้นก็ใส่เกลือลงไปอีก ทำเช่นนี้ 2-3 วัน จากนั้นใส่เกลือเพิ่มให้เยอะขึ้น ก่อนถ่ายเก็บเข้าที่ เมื่อครบกำหนดก็นำออกมาคัณขนาด อย่างไม่สวดยก็จะนำเข้าเครื่องสับส่งโรงงาน ทำตั้งน่าย ส่วนที่คัณขนาดไว้แล้วก็นำมาดำเนินการต่อ ถ้าเป็นหัวไชโป้วอย่างหวานก็นำมาล้างให้ หมดเค็มแล้วแช่น้ำตาลทรายขาว (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุราชบุรี, 2543)

เห็ดโคน สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่น นำไปผัดเหมือนเห็ดทั่วไป ผัด กระเพราเห็ด คั้มข้าวคั้มเห็ด คั้มยำเห็ด ทำน้ำพริกเห็ด เห็ดย่างยำ ฯลฯ หรือเพียงแค่คั้มใส่ น้ำปลา อย่างเดียวก็อร่อยมาก เนื่องจากเห็ดโคนสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายอย่างและมีรสชาติอร่อย มากจึงทำให้เป็นที่นิยมในการรับประทาน เห็ดโคนจึงมีราคาแพงมาก ราคาซื้อขายไม่ต่ำกว่า กิโลกรัมละ 200 บาท จึงทำให้จังหวัดกาญจนบุรีมีรายได้เสริมเป็นอย่างดี โดยเฉพาะเห็ดโคนที่ผ่าน กรรมวิธีการแปรรูปโดยการบรรจุขวดจะมีราคาแพงมาก (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและ จดหมายเหตุ กาญจนบุรี, 2542)

ข้าวแช่ เป็นอาหารที่เหมาะสมกับฤดูร้อน แก่กระหายได้เป็นอย่างดี นิยมทำเป็นอาหารว่าง รับประทานกันในครอบครัว หรือทำบุญเลี้ยงพระในเทศกาลตรุษและสงกรานต์ จังหวัดเพชรบุรีมี ร้านจำหน่ายข้าวแช่อยู่หลายแห่งในตลาด ซึ่งจะจำหน่ายตลอดทั้งปี ข้าวแช่เมืองเพชรต้องมีสหวาน นำและรสเค็มตาม มีเพียง 3 อย่างเท่านั้น คือ ลูกกะปิ ปลากระเบนผัดหวาน และผักกาดเค็มผัดหวาน จึงอาจแตกต่างไปจากตำรับข้าวแช่ชาววัง หรือข้าวแช่ที่อื่น ซึ่งมีเครื่องเคียงเพิ่มขึ้นอีกหลายอย่าง เช่น พริกหยวกสอดไส้ หอมแดงสอดไส้ หมูสับปลาเค็มทอด ฯลฯ (คณะกรรมการฝ่ายประมวล เอกสารและจดหมายเหตุ เพชรบุรี, 2544)

ขนมจีนทอดมันและขนมจีนห่อหมก ชาวเพชรบุรีมีวิธีรับประทานทอดมันและห่อหมก ร่วมกับขนมจีน เรียกว่า ขนมจีนทอดมัน หรือขนมจีนห่อหมก การรับประทานอาหารทั้งสองอย่าง นั้น อาจเพิ่มรสชาติโดยเติมอาจาด คือน้ำส้มที่ปรุงรสออกหวาน เค็ม และรสเผ็ดเล็กน้อย ผสมใบ ผักชี ตักราดพร้อมแตงกวาโดยเฉพาะทอดมันเมื่อรับประทานร่วมกับขนมจีนแล้ว ต้องใส่อาจาดจึง จะอร่อย หรือจะรับประทานขนมจีนคลุกกับอาจาด แล้วรับประทานกับทอดมันเป็นคำ ๆ ก็ได้ ส่วน

ห่อหมกจะรับประทานพร้อมกับขนมจีน ตักใส่รวมอยู่ในจานเดียวกันหรือจะเดิมอาจาดก็จะได้รสเปรี้ยว หวาน เค็มเพิ่มขึ้นอีก (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ เพชรบุรี, 2544)

ขนมจี๋หนู ต้องอาศัยทักษะและความชำนาญ จึงจะทำให้เนื้อขนมมีความนุ่มนวล ไม่กระด้างหรือแฉะ คนที่ทำได้จึงมักหวงวิชา ไม่ใคร่จะยอมบอกให้คนอื่นที่ไม่ใช่ลูกหลาน เลยกลายเป็นขนมสืบสกุลไปในที่สุด เมื่อหมดคนรับช่วงก็เลยขาดตอนกันไปหมด ปัจจุบันคนที่ฝีมือทำขนมจี๋หนูนี้น้อยมาก อย่างไรก็ตาม ตอนเช้า ๆ ในตลาดเพชรบุรีจะมีขนมจี๋หนูขายอยู่บ้าง (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ เพชรบุรี, 2544)

ขนมโค เป็นขนมที่นิยมรับประทาน มีจำหน่ายเฉพาะที่จังหวัดเพชรบุรีเท่านั้น มีลักษณะคล้ายขนมต้มใส่ไส้อยู่ในน้ำกะทิ (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ เพชรบุรี, 2544)

โตนดทอด หรือจาวโตนดทอด เป็นขนมพื้นบ้านของจังหวัดเพชรบุรีซึ่งจังหวัดอื่นอาจมีขนมที่คล้ายกับจาวโตนดทอดก็ได้ แต่ไส้ขนมจะทำด้วยเผือกหรือมันเทศแทน ส่วนแป้งที่ห่อหุ้มจะเป็นแป้งข้าวเหนียวเช่นเดียวกัน (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ เพชรบุรี, 2544)

ขนมหม้อแกง เป็นขนมพื้นบ้านของเมืองเพชรบุรี ประมาณกว่า 40 ปีมาแล้ว ขนมหม้อแกงเป็นขนมที่มีรสหวานมันกลมกล่อมชวนกินจึงมีผู้เรียกว่า “ขนมเค้กไทย” มักเป็นของฝากที่นิยมมากกว่าสินค้าประเภทอื่น เพราะสะดวกเก็บค้างคืนได้ ถาดหนึ่ง ๆ รับประทานได้หลายคน ราคาประมาณถาดละ 30 บาท นอกจากนี้ยังมีข้าวเกรียบงา ซึ่งเป็นสินค้าพื้นเมืองของเมืองเพชรบุรี (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ เพชรบุรี, 2544)

แกงส้มปลาเลี้ยวเขียว ปลาเลี้ยวเขียวหรือปลาริวกิว เป็นปลาทะเลที่มีลักษณะคล้ายปลากดหรือปลาสาวย ไม่มีเกล็ด เนื้อมีรสอร่อย ชาวประจวบคีรีขันธ์นิยมรับประทานส่วนหัว พุงและไข่ปลา เป็นผลให้มีราคาค่อนข้างแพง (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ ประจวบคีรีขันธ์, 2544) มีการจำหน่ายตามร้านอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่น ได้รับความนิยมนอกจากชาวบ้านในท้องถิ่น และผู้ที่เดินทางมาท่องเที่ยว

อาหารเพื่อสุขภาพ

เมืองไทยมีความหลากหลายของพันธุ์พืชและพันธุ์สัตว์ที่ค่อนข้างสูง และเป็นประโยชน์ต่อการดำรงอยู่ของคนไทยเป็นอย่างมาก เพราะทั้งพืชและสัตว์ก็เป็นสิ่งที่อำนวยให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตเกือบจะทุกด้าน พืชผักพื้นบ้านของไทยเราดำรงอยู่คู่สังคมไทยมานาน และนับวันก็จะยิ่งทวีความสำคัญมากขึ้น เมื่อพบว่าผลจากการพัฒนาที่ผ่านมานั้นก่อให้เกิดผลกระทบตามมามากมายด้านหนึ่ง คือ สิ่งแวดล้อมสุขภาพ สิ่งที่จะช่วยให้สิ่งแวดล้อมสุขภาพฟื้นฟูขึ้นมาได้ก็คือ การหันกลับมาสนใจกับพืชผักอาหารพื้นบ้านทั้งหลาย ซึ่งสอดคล้องกับแสงโสม (2542) ได้กล่าวว่า ผักพื้นบ้านมีคุณค่าในการสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับชาวบ้าน ชาวบ้านจะเลือกสรรพืชผักที่มีประโยชน์และตัดสิ่งที่เกิดโทษออกไป พืชผักที่เกื้อกูลสุขภาพอาจเรียกว่า สมุนไพร ซึ่ง มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา (2548) ได้กล่าวว่า อาหารสมุนไพร คือ อาหารพื้นบ้านไทย เป็นยาสมุนไพรไทยจากภูมิปัญญาชาวบ้านไทย อาหารไทย ประกอบด้วยผักพื้นเมืองไทยเก็บจากป่าตามฤดูกาล ผลิยอดออกดอกผลัดผล หมุนเวียนเปลี่ยนในรอบปีของฤดูกาลนั้น ได้แก่ ผัก หนุ่ย เห็ด นำมาปรุงอาหารรสชาติต่าง ๆ ของผู้บริโภคตามกรรมวิธีการปรุงของผู้ปรุง ประกอบด้วย ผักสด ผักดอง ผักแห้ง ผักมีกลิ่น และเครื่องเทศ บัญชา เช่น สะระแหน่ มีหลายชนิด ใบสะระแหน่ นำมาประกอบอาหารใช้ปรุงกลิ่นและดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์และปลา แม้แต่ขนมหวานหรือเครื่องดื่มก็ใช้ได้ อาหารไทยใช้ใส่ในยำและลาบ มีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดท้อง ขับลม และขับเสมหะ เป็นต้น (บัญชา, 2544) ส่วนกรณีการ และนนทา (2542) ได้กล่าวว่า คนไทยยังมีความต้องการอาหารตามความต้องการของร่างกายซึ่งขึ้นอยู่กับฤดูกาล ผักพื้นบ้านตามฤดูกาล บ่งบอกถึงฤดูฝน ฤดูร้อน ฤดูหนาว (มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา, 2548) เช่น ดอกแค นำมาต้มหรือปรุงอาหาร ช่วยแก้ไข้หัวลม แก้อาการหนาว ๆ ร้อน ๆ จากอากาศเปลี่ยน (วัลภา, ม.ป.ป.) ซึ่งมีความสอดคล้องกับ สถาบันการแพทย์แผนไทย (2544) ได้กล่าวว่า แกงส้มดอกแคแก้ไข้หัวลม มักจะเป็นคำพูดติดปากที่ได้ยินคุ้นหูกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ ซึ่งจริง ๆ แล้ว แกงส้มนั้นสามารถใช้ผักต่าง ๆ ได้หลากหลายชนิด เช่น แกงส้มผักกะเจต แกงส้มผักบุ้ง แกงส้มถั่วฝักยาว เป็นต้น

การถ่ายทอดภูมิปัญญา

มนุษย์เรามีวิวัฒนาการมาตั้งแต่อดีต มีการเรียนรู้จากธรรมชาติ เรียนรู้วิถีชีวิตความเป็นอยู่เพื่อให้อยู่รอด และเมื่อประสบความสำเร็จก็จะถ่ายทอดวิธีการให้กับคนอื่น ซึ่งสอดคล้องกับ ศกุนตลา (2543) ได้กล่าวว่า การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง การที่ผู้สอนได้ใช้กระบวนการ

ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยวิธีการจัดการศึกษาที่จะให้ผู้เรียนรู้จากการให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลาง จากชุมชนท้องถิ่น จากเครือข่ายในส่วนกลางโดยผ่านทางสื่อ ส่วนราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายของคำว่า ถ่ายทอด หมายถึง นำเรื่องที่รู้ไปเล่าต่อดังนั้นการปรุงอาหารพื้นบ้านนั้น ก็เป็นการถ่ายทอดมรดกแห่งการเรียนรู้อีกทางหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับปพนธ์ (2542) ได้กล่าวว่า การถ่ายทอดมรดกแห่งการเรียนรู้วัฒนธรรมย่อยจากคนรุ่นหนึ่งมาสู่คนรุ่นต่อไปโดยไม่ขาดตอน เป็นความสืบทอดที่ทำให้อาหารพื้นบ้านของแต่ละท้องถิ่นเป็นเอกลักษณ์ของตน ดำรับอาหารพื้นบ้านของชาวบ้านอาศัยธรรมชาติรอบตัวเขานำมาปรุงแต่งอย่างเรียบง่าย ไม่ซับซ้อน พิถีพิถัน และใช้เวลาไม่มากจนเกินไป ชนิดประเภทของอาหารมีความหลากหลาย มีเอกลักษณ์ และมีรสชาติชวนลิ้มลอง การถ่ายทอดโดยกระบวนการจัดเทศกาลทางสังคมจากคนรุ่นก่อนสู่ลูกหลานของตน โดยการลงมือปฏิบัติจริง ๆ ในสัดส่วนที่ไม่ใช่การกำหนดซึ่งตวงวัด แต่กำหนดจากสิ่งที่อยู่กับตนเอง เช่น หยิบมือ หนึ่งช้อน ทำให้ดำรับอาหารพื้นบ้านมีความผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดของอาหาร ปริมาณ ชนิดของผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุง ตลอดจนเทคนิคการปรุงอาหาร เช่น แกงเขียวหวาน จะใส่ใบโหระพาแล้วกลึงจากเตาทันที แกงส้มต้องกะพริกแห้งแช่น้ำก่อนตำเพื่อจะได้โขลกละเอียด หยิบเกลือใส่เล็กน้อยโขลกละเอียดจึงใส่กะปิ และใส่หัวหอมแดงหลังสุด มิฉะนั้นจะโขลกไม่ละเอียดเพราะน้ำจากหัวหอมและน้ำแกงจะมีรสปร่า เป็นต้น นอกจากนี้รสชาติของอาหารแต่ละอย่างไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว เป็นความเคยชินของแต่ละท้องถิ่นแต่ละชุมชนที่ได้รับการสั่งสอนเฉพาะตั้งแต่เป็นเด็กว่าควรรับประทานอะไรคู่กับอะไรจึงจะอร่อย อันเป็นประสบการณ์เฉพาะและนับเป็นภูมิปัญญาที่ได้รับการถ่ายทอดสืบทอดกันมา เช่น แกงส้มควรมีปลาสด ยอดสะเดาลวกต้องรับประทานกับน้ำปลาหวานโดยมีปลาดุกย่างหรือกุ้งเผา เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วไลรณ์ (2536) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการนำพืชผัก ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกะเจด และตำลึง มาประกอบเป็นอาหารพื้นบ้านกันมาก ผักบุ้งเป็นผักที่นำมาบริโภคกันมากที่สุด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผักบุ้งเป็นผักที่หาจากแหล่งธรรมชาติได้ง่าย ปลูกง่ายและมีราคาถูก นอกจากนี้ยังมีตลอดปีและบริโภคได้ทั้งดิบและสุก สำหรับผักกะเจดและตำลึงก็เช่นเดียวกันคือเป็นผักที่มีตลอดปี หาง่าย และราคาถูก สามารถนำมาประกอบเป็นอาหารได้หลายชนิด จึงทำให้มีการนำมารับประทานกันมาก ผักบุ้งเป็นผักที่มีฟอสฟอรัส วิตามินเอและวิตามิน

ปี 2 สูง ผักกะหล่ำมีแคลเซียม ฟอสฟอรัสและเหล็กสูง ส่วนตำลึงมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 และวิตามินซีสูง (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2530)

ส่วนจิตติมา (2538) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนบน 2 จังหวัด พบว่า ผักพื้นบ้านถูกนำมาประกอบเป็นอาหารพื้นบ้านจำนวน 75 ชนิด เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู วัว ปลา กบ จำนวน 31 ชนิด แมลง 13 ชนิด รวมทั้งผลไม้พื้นบ้านต่าง ๆ ได้รับอาหารและกรรมวิธีในการประกอบอาหารประกอบด้วย วิธีแกง ต้ม 21 ชนิด ยำ ปลา 22 ชนิด ปิ้งย่าง 6 ชนิด หมก หนึ่ง 8 ชนิด เครื่องจิ้ม 7 ชนิด อาหารคาวที่นิยมบริโภค ได้แก่ ต้มปลาช่อน ลาบวัว ปิ้งปลาดุก ปลานึ่ง ป่นปลา อาหารถนอมที่นิยมคือ ปลาร้า การศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านเหล่านี้ พบว่า อาหารที่ให้พลังงานและโปรตีนสูง คือ อึ่งแห้งย่าง ให้คาร์โบไฮเดรตสูง คือ ตำลึง รongลงมาคือ แกงขี้เหล็ก และชุบขนุน ให้ไขมันสูง คือ ข้าวหมู รongลงมา คือ ลาบหมู และอึ่งแห้งย่าง อาหารที่ให้แคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง คือ ก้อยกุ้ง รongลงมา คือ ป่นกุ้ง อาหารที่ให้เหล็กสูง คือ ป่นเห็ดลาว รongลงมา คือ อึ่งแห้งย่าง และแกงผักหวาน อาหารที่ให้วิตามินเอสูง คือ ข้าวเนื้อ วิตามินซีสูง คือ แกงผักหวาน รongลงมา คือ ตำมะละกอ และตำลึง ต้มถั่วดำเป็นอาหารหวานที่ให้พลังงาน โปรตีน แคลเซียม และ ฟอสฟอรัสสูงที่สุด ข้าวปาดให้คาร์โบไฮเดรตสูงสุด นางเล็ดให้สูงสุด เป็นต้น อาหารที่นิยมรับประทานในช่วงประเพณีของท้องถิ่น พบว่า อาหารพื้นบ้านยังคงถูกนำมาปรุงบริโภคและใช้ในการทำบุญ เช่น อาหารประเภทลาบ ขนมประเภทข้าวต้มมัด ขนมเทียน ขณะเดียวกันก็รับเอาวัฒนธรรมอาหารภาคกลางเข้าไปด้วย เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แพนงเนื้อ ลาบเนื้อ ยำวุ้นเส้น และขนมประเภท ทองหยิบ ทองหยอด วุ้น

สำหรับอุจิตชญา (2538) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการกินอาหารของท้องถิ่นกับปริมาณสารอาหารที่ได้รับของแม่บ้านในจังหวัดกาญจนบุรี พบว่า ลักษณะพื้นฐานเกี่ยวกับอาหารการกินของแม่บ้าน ในอำเภอที่ทำการศึกษามีแม่บ้านครึ่งหนึ่งในอำเภอเลาขวัญและอำเภอสังขละบุรี มีรายจ่ายค่าอาหารของครอบครัวต่อเดือนต่ำกว่า 1,000 บาทต่อเดือน ทั้ง ๆ ที่อำเภอเลาขวัญเป็นพื้นที่แห้งแล้ง แต่อำเภอสังขละบุรีเป็นพื้นที่อุดมสมบูรณ์ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากแม่บ้านในอำเภอเลาขวัญมีการผลิตอาหารเองและหาตามธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่น ในขณะที่อำเภอสังขละบุรีมีแม่บ้านที่ผลิตอาหารเองน้อยกว่าอำเภอเลาขวัญ แต่ตลาดของอำเภอสังขละบุรีก็เป็นแหล่งรวมอาหารท้องถิ่นที่ชาวบ้านหาตามธรรมชาติและนำมาขายในราคาถูก เพราะอำเภอสังขละบุรีมีความอุดมสมบูรณ์มาก จึงช่วยให้รายจ่ายค่าอาหารของครอบครัวต่อเดือนต่ำด้วย ส่วนแหล่งที่ซื้ออาหาร

ของแม่บ้าน พบว่า ส่วนใหญ่จะซื้ออาหารที่ร้านขายของชำในหมู่บ้าน ยกเว้นอำเภอสังขละบุรี แม่บ้านที่ทำการศึกษาก็ซื้ออาหารที่ตลาด ทั้งนี้เพราะตลาดของอำเภอสังขละบุรีเป็นแหล่งรวมอาหารอาหารท้องถิ่นที่ชาวบ้านและนำมาวางขายหรือขายต่อให้แม่ค้าในตลาด และเป็นตลาดสด มีทุกวันแม้ว่าตลาดจะอยู่ห่างจากหมู่บ้านประมาณ 800 เมตร ถึง 1 กิโลเมตร แต่มีอาหารให้เลือกหลากหลาย สด และถูกกว่าร้านค้าในหมู่บ้าน แม่บ้านอำเภอสังขละบุรีจึงไม่มีการซื้ออาหารจากแหล่งอื่น

อุปกรณ์ และวิธีการ

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ศึกษาทัศนคติของนิสิตปริญญาโท ด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ได้ดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากร

ประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาเป็นสมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรที่มีความรอบรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านในจังหวัดภาคกลางด้านตะวันตกประกอบด้วย 4 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดกาญจนบุรี ราชบุรี เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์

กลุ่มตัวอย่างและการสุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรที่มีความรอบรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านอยู่ในเขตภาคกลางด้านตะวันตก โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน Multi-Stage Random Sampling จำนวน 36 กลุ่ม

ขั้นที่ 1 เลือกจังหวัดกลุ่มตัวอย่างตามลักษณะภูมิศาสตร์ในแต่ละเขตภาคกลาง ใช้การสุ่มแบบเจาะจง (purposive Sampling) ได้แก่จังหวัดกาญจนบุรี ราชบุรี เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์

ขั้นที่ 2 สุ่มอำเภอร้อยละ 50 ของอำเภอทั้งหมด ของแต่ละจังหวัด โดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากอำเภอที่มีการจัดตั้งกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเป็นจำนวนมาก โดยเรียงลำดับอำเภอที่มีจำนวนกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรจากมากไปหาน้อยได้ 19 อำเภอ มีรายละเอียดดังนี้

จังหวัดกาญจนบุรี มี 13 อำเภอ สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 6 อำเภอ คือ อำเภอสังขละบุรี อำเภอท่าม่วง อำเภอพนมทวน อำเภอห้วยกระเจา อำเภอหนองปรือ และอำเภอดำรงมะเดื่อ

จังหวัดราชบุรี มี 9 อำเภอ 1 กิ่ง สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 5 อำเภอ คือ อำเภอดำเนินสะดวก
อำเภอบ้านโป่ง อำเภอโพธาราม อำเภอปากท่อ และอำเภอวัดเพลง

จังหวัดเพชรบุรี มี 8 อำเภอ สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 4 อำเภอ คือ อำเภอบ้านลาด อำเภอบ้าน
แหลม อำเภอท่ายาง อำเภอชะอำ

จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มี 7 อำเภอ 1 กิ่ง สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 4 อำเภอ คือ อำเภอปราณ
บุรี อำเภอกุยบุรี อำเภอบางสะพาน และกิ่งอำเภอสามร้อยยอด

ขั้นที่ 3 สุ่มกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรของแต่ละอำเภอในขั้นที่ 2 จำนวนร้อยละ 25 ของ
จำนวนกลุ่ม โดยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้ กลุ่ม ดังกลุ่มตัวอย่างดังนี้

จังหวัดกาญจนบุรี

อำเภอสังखะบุรี	มี 8 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
อำเภอท่าม่วง	มี 3 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 1 กลุ่ม
อำเภอพนมทวน	มี 8 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
อำเภอห้วยกระเจา	มี 3 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 1 กลุ่ม
อำเภอหนองปรือ	มี 8 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
อำเภอท่ามะกา	มี 3 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 1 กลุ่ม

จังหวัดราชบุรี

อำเภอดำเนินสะดวก	มี 9 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
อำเภอบ้านโป่ง	มี 15 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 4 กลุ่ม
อำเภอโพธาราม	มี 12 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 3 กลุ่ม
อำเภอปากท่อ	มี 9 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
อำเภอวัดเพลง	มี 9 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม

จังหวัดเพชรบุรี

อำเภอบ้านลาด	มี 7 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
อำเภอบ้านแหลม	มี 8 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม

อำเภอท่ายาง	มี 2 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 1 กลุ่ม
อำเภอชะอำ	มี 3 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 1 กลุ่ม

จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

อำเภอปราณบุรี	มี 12 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 3 กลุ่ม
อำเภอกุยบุรี	มี 5 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 1 กลุ่ม
อำเภอบางสะพาน	มี 7 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม
กิ่งอำเภอสามร้อยยอด	มี 9 กลุ่ม สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 2 กลุ่ม

ขั้นที่ 4 สุ่มสมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร ที่มีความรู้หรือความรอบรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน เป็นกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 2 คน โดยกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเป็นผู้เสนอผู้ที่มีคุณสมบัติ และโดยความสมัครใจ ได้กลุ่มตัวอย่าง 72 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสัมภาษณ์ แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured interview form) เกี่ยวกับประเภทอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ศักยภาพภูมิปัญญาไทย ด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกในด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. รวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ และทุติยภูมิ ดังนี้

ข้อมูลปฐมภูมิ กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร ในเขตภาคกลางด้านตะวันตก ดำเนินการโดย สัมภาษณ์เกี่ยวกับประเภทอาหารพื้นบ้าน และศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน

ข้อมูลทุติยภูมิ ศึกษาข้อรวบรวมข้อมูลจากเอกสารตำราต่าง ๆ และการสังเกตในพื้นที่

2. นำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structurate interview form) ไปสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรในเขตภาคกลางด้านตะวันตก

3. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

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

2.1 วิเคราะห์ด้านแหล่งของวัตถุดิบ

ศักยภาพสูง หมายถึง แหล่งของวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น ได้แก่ แหล่งของวัตถุดิบที่มีภายในหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ หรือจังหวัดที่ทำการศึกษ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง แหล่งของวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นใกล้เคียง ได้แก่ แหล่งของวัตถุดิบจากจังหวัดใกล้เคียง

ศักยภาพต่ำ หมายถึง แหล่งของวัตถุดิบจากแหล่งอื่น ได้แก่ แหล่งของวัตถุดิบจากภาคอื่นๆ

2.2 วิเคราะห์ด้านกระบวนการผลิต

ศักยภาพสูง หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่มีขั้นตอนการประกอบอาหาร มี 1-2 ขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นเตรียม ขั้นปรุง จนสิ้นสุดการประกอบอาหาร

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่มีขั้นตอนการประกอบอาหารค่อนข้างง่ายมี 3-4 ขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นเตรียม ขั้นปรุง จนสิ้นสุดการประกอบอาหาร

ศักยภาพต่ำ หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่มีขั้นตอนการประกอบอาหาร ซึ่งมี 4 ขั้นตอนขึ้นไป ตั้งแต่ขั้นการเตรียม ขั้นการปรุง จนสิ้นสุดการประกอบ

2.3 วิเคราะห์ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์

ศักยภาพสูง หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นและท้องถิ่นอื่น

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่น

ศักยภาพต่ำ หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นบ้างบางครั้งตามเทศกาล และขายตามฤดูกาล

2.4 วิเคราะห์ด้านการเป็นอาหารสุขภาพ

ศักยภาพสูง หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพรตั้งแต่ 4 ชนิดขึ้นไป ใช้ปลาหรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นส่วนประกอบหลักไม่มีน้ำมันหรือกะทิเป็นส่วนประกอบ (ดัดแปลงจากเพ็ญภา และคณะ, 2544)

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพร 2-3 ชนิด และมีเนื้อสัตว์อื่นๆ เป็นส่วนประกอบ มีน้ำมันหรือกะทิ 1 ช้อนชาต่ออาหาร 1 ถ้วย

ศักยภาพต่ำ หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพรน้อยกว่า 2 ชนิด มีข้าว แป้ง น้ำตาล มะพร้าว กะทิ เป็นส่วนประกอบหลัก

2.5 วิเคราะห์ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา

ศักยภาพสูง หมายถึง มีการสอนด้านอาหารพื้นบ้านเป็นประจำ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง มีการสอนด้านอาหารพื้นบ้านบางครั้ง และตามเทศกาล

ศักยภาพต่ำ หมายถึง มีการสอนด้านอาหารพื้นบ้านน้อย

และกำหนดลำดับคะแนน ดังนี้

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

การจัดระดับศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ได้กำหนดช่วงคะแนนเฉลี่ยเพื่อวิเคราะห์และแปลความหมาย มีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

$$\begin{aligned}\text{ช่วงความกว้างของคะแนนระหว่างชั้น} &= \frac{\text{คะแนนมากที่สุด} - \text{คะแนนน้อยที่สุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{3 - 1}{3} \\ &= 0.67\end{aligned}$$

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

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

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ

ผล และวิจารณ์

จากการศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ได้เสนอผลออกเป็น 2 ตอน คือ
ตอนที่ 1 ประเภทของอาหารพื้นบ้าน
ตอนที่ 2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยอาหารพื้นบ้าน

ตอนที่ 1 ประเภทของอาหารพื้นบ้าน

จากการศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก แบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่ อาหารคาว
อาหารหวาน อาหารว่าง อาหารถนอมและแปรรูป (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก
อาหารคาว	
ประเภทแกง	
1. แกงกะทิ	
1.1 แกงเผ็ด	แกงเผ็ดไก่ใส่มะเขือพวง แกงเผ็ดไก่หน่อไม้เปรี้ยว แกงเผ็ดไก่หน่อไม้สด แกงเผ็ดปลาช่อน แกงเผ็ดปลาคูค (ปลากทราย/ปลานวลจันทร์) แกงเผ็ดปลาดุก แกงเผ็ดปลาซิว แกงเผ็ดปลาโอ แกงเผ็ดปลาอินทรีขูด แกงเผ็ดเนื้อ แกงมอญ แกงเผ็ดบอน
1.2 แกงคั่ว	แกงคั่วตันบก แกงคั่วหมูมะเขืออ่อน แกงคั่วเห็ดโคน แกงคั่วหัวตาลปลาทู แกงคั่วหอยขม แกงคั่วเห็ดเผาะ แกงคั่วเนื้อ แกงคั่วจี๋เหล็กปลาทู แกงคั่วหมู แกงคั่วเนื้อ แกงคั่วไก่
1.3 แกงเขียวหวาน	แกงเขียวหวานไก่ แกงเขียวหวานเนื้อ แกงเขียวหวานหมู แกงเขียวหวานปลากลาย

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก
1.4 แกงเลียงกะทิ	แกงเลียงกะทิหัวปลี แกงเลียงกะทิฟักทอง
1.5 แกงมัสมั่น	แกงมัสมั่นหมู แกงมัสมั่นไก่ แกงมัสมั่นเนื้อ
1.6 แกงคั่วส้ม	แกงคั่วส้มฟักหมู แกงคั่วส้มฟักไก่ แกงคั่วสับประดหมู แกงคั่วสับประดกุ้ง แกงคั่วสับประดหอยแมลงภู่ แกงคั่วส้มหน่อไม้ดองใส่ไก่ แกงหมูเทโพ แกงคั่วส้มปลาเทโพ
1.7 แกงจืด	แกงจืดปลาเนื้ออ่อน แกงจืดปลาทู แกงจืดปลาหมอ แกงจืดปลาสวาย
2. แกงไม่ใส่กะทิ	
2.1 แกงส้ม	แกงส้มดอกแคปลาช่อน แกงส้มดอกแคกุ้งสด แกงส้มผักกะเจด แกงส้มมะรุ้มปลาช่อน แกงส้มผักหวาน แกงส้มหัวตาล แกงส้มมะละกอกุ้งฝอย แกงส้มแตงโมอ่อน แกงส้มหน่อไม้เปรี้ยวปลาสวาย แกงส้มหน่อไม้เปรี้ยวปลากด แกงส้มมะตาด แกงส้มลูกสั้น แกงส้มไหลบัว แกงส้มถั่วฝักยาว แกงส้มหยวกกล้วย แกงส้มบอน แกงส้มดอกสลิด แกงส้มผักบุ้งปูนา แกงส้มหน่อไม้ดองปลาสวาย แกงส้มพริกนกสดหัวปลาริวกิว แกงส้มไข่ปลาเรียวเขียว แกงส้มชะอมน้ำ แกงส้มปลากระบอก
2.2 แกงป่า	แกงป่าไก่ไทย แกงป่าเนื้อ แกงป่าปลาช่อน แกงป่าหมู
2.3 แกงเลียง	แกงเลียงบวบ แกงเลียงน้ำเต้า แกงเลียงผักรวม
2.4 แกงเผ็ด	แกงเผ็ดเนื้อ แกงเผ็ดไก่บ้าน แกงเผ็ดกบ แกงเผ็ดนก แกงเผ็ดกุ้ง

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก
2.5 แกงต้มเปรอะ	แกงต้มเปรอะหน่อไม้
ประเภทต้ม	
ต้มจืด	ต้มจืดผักกาดดอง ต้มจืดหัวผักกาดขาว ต้มจืดหน่อไม้ กระดุกหมู ต้มจืดฟักเขียวกระดุกหมู ต้มจืดฟักเขียวไก่ ต้มจืด ตำลึงใต้หมูสับ ต้มจืดวุ้นเส้น ต้มจืดบวบหมู ต้มจืดหัวไชโป้ว หวานหมูสามชั้น ต้มจืดแตงกวาสอดไส้หมู ต้มจืดวุ้นเส้นแบบ โบราณ ต้มจืดมะระสอดไส้ ต้มจืดปลาหมึกสอดไส้ ต้มจืด สับปะรดกระดุกหมู
ต้มยำ	ต้มยำกุ้งแม่น้ำ (1) ต้มยำกุ้งแม่น้ำ (2) ต้มยำปลาช่อน ต้มยำ ปลาบึก ต้มยำปลาช่อน ต้มยำปลาทุสด ต้มยำปลากระพงขาว/ แดง ต้มยำไก่บ้าน ต้มยำเห็ดโคน ต้มยำมะรุ้ม ต้มยำปลา กรอบ ต้มยำกุ้งทะเล ต้มยำปลาหมึก ต้มยำปลาอินทรี ต้มยำ ปลากระบอก ต้มยำไข่ปลาหมึก
ต้มโคล้ง	ต้มโคล้งปลาช่อน ต้มโคล้งปลาหมอ ต้มโคล้งปลากรอบ
ต้มส้ม	ต้มส้มปลาช่อน ต้มส้มปลาทู ต้มส้มปลากระบอก
ต้มข่า	ต้มข่าไก่ (1) ต้มข่าไก่ (2)
ต้มกะทิ	ต้มกะทิสายบัวปลาทู ต้มกะทิสายบัวปลาทูใส่ใบมะขาม
ต้มแก้ม	ปลาตะเพียนต้มแก้ม ปลาทูต้มแก้ม ปลาหมึกต้มแก้ม ปลากระบอกต้มแก้ม หมูต้มแก้ม

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก
ประเภทผัก	
ผักจืด	ผักสายบัวใส่หมู ผักบวบใส่หมู ผักแดงกวาสู้ไข่ ผักดอกสลิด
ผักจืด	ผักเปรี้ยวหวาน ผักหัวไชโป้วหวาน ผักฟักทองใส่ไข่ ผักวุ้นเส้นใส่ไข่ ผักเห็ดโคน ผักสับปะรดใส่หมู ผักกบใส่มะพร้าว ผักผักกาดดอง ผักมะระใส่ไข่ ผักถั่วค้าง(ถั่วฝักยาว) ผักเห็ดฟางใส่หมู
ผักเผ็ด	ผัดกระเพราหมู ผัดกระเพราเนื้อ ผัดกระเพราไก่ ผัดกระเพราปลาหมึก ผัดกระเพรากุ้ง ผัดกระเพราปลาชุกทอด ผัดเผ็ดหมูป่า ผัดเผ็ดแก้ง ผัดเผ็ดเนื้อ ผัดเผ็ดกบ ผัดเผ็ดไก่บ้าน ผัดเผ็ดนก ผัดเผ็ดปลาช่อน ผัดเผ็ดปลาไหล ผัดเผ็ดปลาหมึก ผัดเผ็ดหอยแมลงภู่ ผัดเผ็ดสะตือหอย ผัดเผ็ดปลากระเบนดำ ผัดเผ็ดหอยหลอด ผัดเผ็ดปลาไหลนํ้ากร่อย ผัดพริกแกงถั่วฝักยาวหมู ผัดพริกแกงยอดฟักทอง ผัดพริกแกงผักบุ้ง ผัดพริกแกงปลาเนื้ออ่อน ผัดพริกแกงยอดมะระหวาน ผัดพริกแกงปลาชิวทอดกรอบ ผัดพริกแกงปลาหมึก
ประเภทยำ ลาบ พล่า	
ยำ	ยำตะไคร้ ยำแดงกวาสู้ ยำมะเขือยาว ยำผักกาดหวาน น้ำปลา ยำวุ้นเส้น ยำหัวปลี ยำถั่วพู ยำมะม่วง ยำเนื้อย่าง ยำหมูมะเขืออ่อน ยำเห็ดโคน ยำส้มโอ ยำปลาทะเล ยำหอยแครง ยำไข่แมงดาทะเล ยำหอยนางรม ยำปลาหมึก
ลาบ	ลาบหมู ลาบไก่ ลาบปลาคู ลาบเนื้อ ลาบกุ้งฝอย

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก
ปลา	ปลาหมู ปลาเนื้อ ปลากุ้ง ปลาปลากด
ประเภทเบ็ดเตล็ด	
ทอด	หมูทอด เนื้อเค็มทอด ไก่ทอด ปลานิลทอด ปลาตะโกทอด ปลาตะเพียนทอด ปลาหมูทอด ปลากระทอด ปลารากกล้วย ทอด ปลาชิวทอด ปลาช่อนทอด ปลาหลดทอด ปลาสดทอด ปลากะพงทอด ปลากะระเม็ดขาวทอด ปลากะระเม็ดดำทอด ปลาสำลีทอด ปลาน้ำดอกไม้ทอด ปลาตาเดียวทอดปลาทวาย แดงทอด ปลาโอทอด ปลาอินทรีทอด ปลาทุทอด ปลาแสง จันทร์ทอด ทอดมันปลากราย ทอดมันปลาอินทรี กุ้งฝอย ทอด
นึ่ง	หมูสามชั้นนึ่ง ไก่นึ่ง ปลาช่อนนึ่ง ปลาชี่สกนึ่ง/ ปลากะพงนึ่ง กุ้งนึ่ง หอยแมลงภู่ นึ่ง ปูทะเลนึ่ง ปูม้านึ่ง ห่อหมกปลาช่อนใบ ยอ ห่อหมกปลาน้ำดอกไม้ ห่อหมกหอยแมลงภู่ หอยแครงนึ่ง ปลากะระเม็ดนึ่ง
ย่าง, เผา, ปิ้ง	หมูย่าง ไก่ย่าง เนื้อย่าง ปลาช่อนปิ้ง ปลาหมอปิ้ง ปลาคุกกี้ ปลาตะเพียนปิ้ง ปลาสำลีปิ้ง หอยแครงย่าง หอยแมลงภู่ย่าง หอยหวานย่าง ปลาหมึกย่าง กุ้งย่าง กุ้งเผา งบกุ้ง งบปลา (ทะเล) งบหอยแมลงภู่ จับหลัก
ประเภทเครื่องจิ้ม	
น้ำพริก	น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาทุ น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกมะขามสด น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกจี่กา น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกกุ้งเสียบ น้ำพริกตาแดง

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก
หลน	เต้าเจี้ยวหลน กะปิหลน ปูหลน ปลาร้าหลน ปลาอินทรีหลน
เบ็ดเตล็ด	น้ำปลาหวานสะเดา น้ำปลากุ้ง
ประเภทอาหารจานเดียว	
ข้าว	ข้าวผัดน้ำพริกกะปิ (1) ข้าวผัดน้ำพริกกะปิ (2) ข้าวย่ำ
ขนมจีน	ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน (1) ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน (2) ขนมจีนน้ำพริก ขนมจีนแกงเจียวหวาน ขนมจีนชาน้ำ
ก๋วยเตี๋ยว	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย วุ้นเส้นผัดไทย หมี่กะทิ (1) หมี่กะทิ (2)
อาหารหวาน	
ประเภทขนมหวาน	
หนึ่ง	ข้าวต้มมัดไส้กล้วย สังขยาฟักทอง ขนมกล้วย ขนมฟักทอง ขนมมันตำปะหลัง ขนมใส่ไส้ ขนมตาล(1) ขนมตาล(2) ขนมถั่วตะไล ขนมถั่วฟู ข้าวเหนียวตัด ขนมชั้น ขมน้ำดอกไม้น้ำ ขนมปุยฝ้าย(1) ขนมปุยฝ้าย (2) ขนมจีบหมู ข้าวเหนียวมูนหน้ากุ้ง ข้าวเหนียวมูนหน้าสังขยา ข้าวเหนียวมูนหน้าปลาแห้ง ข้าวเม่าคลุก
กวน	เทียนสลัดงา ขนมเปียกปูน ขนมเปียกอ่อน ตะโก้เหั่ว ตะโก้เผือก ตะโก้ข้าวโพด กาละแม ข้าวเหนียวแดง กระจ่างสารท(1) กระจ่างสารท(2) ข้าวเหนียวแก้ว ถั่วกวน เผือกกวน ลูกชุบ ส้มปิ่นนิ ขนมทองเอก ขนมลิ่มกลืน ข้าวตู หยกมณี ขนมห่อ อาลัว

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก
ต้ม	ขนมต้มขาว ขนมต้มแดง ขนมเหนียว ครองแครงแก้ว ข้าวต้ม น้ำวุ้น ทับทิมกรอบ สาเกเปียกมะพร้าวอ่อน เต้าส่วน กล้วยบัวตึง ฟักทองบวด เผือกบวด ถั่วดำบวด บัวลอย ถั่ว แปบ กล้วยเชื่อม กล้วยไข่เชื่อม มันสำปะหลังเชื่อม ทองหยอด ทองหยิบ ฝอยทอง เม็ดขนุน เม็ดขนุนเผือก ปลา กริมไข่เต่า ลูกตาลลอยแก้ว วุ้นกะทิ วุ้นมะพร้าวอ่อน วุ้น สังขยา วุ้นไข่ จาวตาลเชื่อม พุทราเชื่อม ฟักเชื่อม มะเขือเทศ เชื่อม สาเกเชื่อม
ทอด	ขนมดอกจอก ขนมกง กล้วยทอด เผือกทอด ไช้ทรงเครื่อง ข้าวเม้าทอด ขนมไข่หงส์ ขนมโดนดทอด มันทอด ขนม นางเล็ด
อบ ปิ้งย่าง จี่	ขนมหม้อแกงไข่ ขนมหม้อแกงเผือก ขนมหม้อแกงถั่ว ขนม ครก ขนมบัวป็น ขนมทองม้วน ขนมทองม้วนสด ขนมฝิง ขนมหน้านวล ขนมโสมนัส ขนมหม้อตาล ขนมดอกคำจวน
อาหารว่าง	
หนึ่ง	ข้าวเกรียบปากหม้อ สาเกไส้หมู (1) สาเกไส้หมู (2) ขนมกล้วย ไส้เค็ม ปั่นสับหนึ่ง ช่อม่วง
เบ็ดเตล็ด	ขนมเบี๊ญญวน เมี่ยงคำ ข้าวแช่ หมี่กรอบ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก
อาหารถนอมและแปรรูป	
โดยใช้เกลือ	หัวไชโป้วเค็ม หัวไชโป้วหวาน หัวไชโป้วสามรส ผักกาดดอง มะม่วงดอง มะยมดอง มะขามดอง ไข่เค็มดอง ไข่เค็ม(ดินสอพอง) ปลาสามฝัก ปลาสาม(ตัว) แหนมปลากายเห็ดโคนดอง ในน้ำเกลือ หอยแมลงภู่ดอง ไตปลาดอง กะปิ (1) กะปิ (2)
โดยใช้น้ำตาล	ทอफीมะพร้าว มะม่วงกวน มะพร้าวแก้ว ถั่วเคลือบน้ำตาล มะขามกวน พุทรากวน สับปะรดกวน สับปะรดกะทิกวน กล้วยหอมทองกวน ฟักเขียวเชื่อมแห้ง มะเขือเทศเชื่อมแห้ง ฝรั่งหยี แคนตาลูปหยี มะเขือเทศหยี มะม่วงหยี มะยมหยี มะม่วงแช่อิ่ม กระเทียมโทนดองน้ำผึ้ง จิงดองสามรส
โดยใช้ความร้อน	วุ้นมะพร้าวในน้ำเชื่อม น้ำวุ้นหางจระเข้รสสับปะรด น้ำวุ้นหางจระเข้รสใบเตย
โดยการทำแห้ง	ข้าวเกรียบฟักทอง ข้าวเกรียบมะพร้าวอ่อน ข้าวเกรียบมันสำปะหลัง ข้าวเกรียบข้าวโพด ข้าวเกรียบถั่วแดง ข้าวเกรียบมะละกอ ข้าวเกรียบตำลึง ข้าวเกรียบกระเพรา ข้าวเกรียบตะไคร้ ข้าวเกรียบมะกรูด ข้าวเกรียบชะอม ข้าวเกรียบงาดำ ข้าวเกรียบเมืองเพชร กล้วยม้วนอบน้ำผึ้ง ขนุนอบกรอบ กุนเชียงหมู กุนเชียงหมูสมุนไพร เนื้อเค็ม ปลาช่อนแห้ง วุ้นเส้น กุ้งแห้ง ปลาหมึกแห้ง ปลาอินทรีเค็ม ปลาทุเค็ม ปลาโอเค็ม ปลาสีกุนเค็ม ปลากระบอกเค็ม ปลาแป้นเค็ม ปลาไส้ตันเค็ม ปลาหางแข็งเค็ม ปลาสดเค็ม ปลาข้าวสารเค็ม ปลากระเบนเค็ม ปลาริวกิวหวาน หอยแมลงภู่อบแห้ง

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก
โดยการทอด	ข้าวตังหมูหยอง ข้าวตังหน้าธัญพืช หมูแดดเดียว เนื้อแดดเดียว เนื้อสวรรค์ หมูสวรรค์ เห็ดสวรรค์ กุ้งทอดกรอบรสกุ้ง กุ้งทอดกรอบรสไก่ กุ้งทอดกรอบรสบาร์บีคิว กุ้งฉาบ เผือกฉาบ มันฉาบ
โดยใช้หลายกรรมวิธี	น้ำพริกแกงเผ็ด น้ำพริกแกงคั่ว น้ำพริกแกงเขียวหวาน น้ำพริกแกงส้ม น้ำพริกแกงป่า น้ำพริกเผากุ้ง น้ำพริกเผาปลา ย่าง น้ำพริกกุ้งเสียบ ขนมหิน น้ำตาลโตนด น้ำตาลมะพร้าว

หมายเหตุ : (1) หมายถึง คำรับที่ 1, (2) หมายถึง คำรับที่ 2

จากการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกมีทั้งหมด 485 ชนิด โดยเป็นประเภทอาหารคาว 282 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 58.14 ประเภทอาหารนอมและแปรรูป 98 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 20.21 ประเภทอาหารหวาน 95 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 19.59 และประเภทอาหารว่าง 10 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 2.06 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ประเภทจำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

ประเภท	จำนวน	ร้อยละ
อาหารคาว	282	58.14
อาหารนอมและแปรรูป	98	20.21
อาหารหวาน	95	19.59
อาหารว่าง	10	2.06
รวม	485	100.0

ประเภทอาหารคาว ได้แก่ แกง เบ็ดเตล็ด ต้ม ผัด ยำ ปลา ลาบ เครื่องจิ้ม และอาหารจานเดียว พบว่า อาหารคาวที่พบมาก คือ ประเภทแกง โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ แกง

กะทิ ร้อยละ 9.3 ประกอบด้วย แengคั่ว แengเผ็ด แengคั่วส้ม แengเขียวหวาน แengจู้จิ แengมัสมั่น แengเลียงกะทิ และแengอ่อม ส่วนแengไม้ไผ่กะทิ ร้อยละ 7.6 ประกอบด้วย แengส้ม แengเผ็ด แengป่า แengเลียง และแengเปราะ ประเภทแengที่พบบ่อย คือ แengส้มร้อยละ 4.8 แengคั่ว ร้อยละ 2.7 แengเผ็ด ร้อยละ 2.5 ตามลำดับ อาหารที่พบบ่อยลงมา คือ ประเภทเบ็ดเตล็ด ร้อยละ 11.8 ได้แก่ ทอด นึ่ง เผา ปิ้งย่าง ประเภทเบ็ดเตล็ดที่พบบ่อย คือ ทอด ร้อยละ 5.4 เผา ปิ้งย่าง ร้อยละ 3.7 และนึ่งร้อยละ 2.7 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีอาหารประเภทต้ม และผัด มีจำนวนที่เท่ากัน คือ ร้อยละ 8.7 โดยอาหารประเภทต้มได้แก่ ต้มจืด ต้มยำ ต้มเค็ม ต้มโคล้ง ต้มส้ม ต้มกะทิ และต้มข่า ประเภทต้มที่พบบ่อย คือ ต้มจืด และต้มยำ เท่ากัน ร้อยละ 2.9 ต้มเค็ม ร้อยละ 1.1 และที่พบน้อย คือ ต้มข่า ร้อยละ 0.2 ตามลำดับ ประเภทผัด ได้แก่ ผัดเผ็ด ร้อยละ 5.6 และผัดจืด ร้อยละ 3.1 ตามลำดับ ประเภท ยำ ลาบ พล่า ร้อยละ 5.8 ได้แก่ ยำ ร้อยละ 4.0 ลาบ ร้อยละ 1.0 และพล่า ร้อยละ 0.8 ประเภทเครื่องจิ้มพบบ่อย ร้อยละ 3.5 ได้แก่ น้ำพริก ร้อยละ 2.1 หลน ร้อยละ 1.0 และเบ็ดเตล็ด ร้อยละ 0.4 ตามลำดับ อาหารคาวที่พบน้อย คือ ประเภทอาหารจานเดียว ร้อยละ 2.9 ได้แก่ ขนมนจีน และข้าว เท่ากัน ร้อยละ 1.0 และก๋วยเตี๋ยว ร้อยละ 0.8 ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

ประเภทอาหารหวาน ประกอบด้วย ต้ม กวน นึ่ง อบ ปิ้งย่าง จี และทอด พบว่าอาหารหวานที่พบบ่อย คือ ต้ม ร้อยละ 6.8 รองลงมามีจำนวนที่เท่ากัน คือ กวนและนึ่ง ร้อยละ 4.1 นึ่ง ส่วน อบ ปิ้งย่าง จี ร้อยละ 2.5 และอาหารหวานที่พบน้อย คือ ทอด ร้อยละ 2.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

ประเภทอาหารว่าง ประกอบด้วย นึ่ง และเบ็ดเตล็ด โดยอาหารว่างที่พบบ่อย คือ นึ่ง ร้อยละ 1.2 และเบ็ดเตล็ด ร้อยละ 0.8 ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทำแห้ง อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทอด อาหารถนอมและแปรรูปโดยใช้หลายกรรมวิธี และอาหารถนอมโดยใช้ความร้อน พบว่าอาหารถนอมและแปรรูปที่พบบ่อย คือ โดยการทำแห้ง ร้อยละ 7.2 รองลงมาโดยการใช้น้ำตาล ร้อยละ 3.9 โดยการใช้เกลือ ร้อยละ 3.7 โดยการทอด ร้อยละ 2.5 โดยการใช้หลายกรรมวิธี ร้อยละ 2.3 ส่วนที่พบน้อย คือ โดยการใช้ความร้อน ร้อยละ 0.6 ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้าน

ประเภท	จำนวน	ร้อยละ
อาหารคาว		
ประเภทแกง		
แกงกะทิ		
แกงคั่ว	13	2.7
แกงเผ็ด	12	2.5
แกงคั่วส้ม	6	1.2
แกงเขียวหวาน	4	0.8
แกงฉู่ฉี่	4	0.8
แกงมัสมั่น	3	0.6
แกงเลียงกะทิ	2	0.4
แกงอ่อม	1	0.2
รวม	45	9.3
แกงไม่ใส่กะทิ		
แกงส้ม	23	4.8
แกงเผ็ด	5	1.0
แกงป่า	4	0.8
แกงเลียง	3	0.6
แกงต้มเปรอะ	2	0.4
รวม	37	7.6
ประเภทเบ็ดเตล็ด		
ทอด	26	5.4
เผา ปิ้ง ย่าง	18	3.7
นึ่ง	13	2.7
รวม	57	11.8

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ประเภท	จำนวน	ร้อยละ
ประเภทต้ม		
ต้มจืด	14	2.9
ต้มยำ	14	2.9
ต้มเค็ม	5	1.1
ต้มโคล้ง	3	0.6
ต้มส้ม	3	0.6
ต้มกะทิ	2	0.4
ต้มข่า	1	0.2
รวม	42	8.7
ประเภทผัด		
ผัดเผ็ด	27	5.6
ผัดจืด	15	3.1
รวม	42	8.7
ประเภทยำ ปลา ลาบ		
ยำ	19	4.0
ลาบ	5	1.0
ปล่า	4	0.8
รวม	28	5.8
ประเภทเครื่องจิ้ม		
น้ำพริก	10	2.1
หลน	5	1.0
เบ็ดเตล็ด	2	0.4
รวม	17	3.5
ประเภทอาหารจานเดียว		
ขนมจีน	5	1.0
ข้าว	5	1.0

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ประเภท	จำนวน	ร้อยละ
กล้วยเดี่ยว	4	0.8
รวม	14	2.9
อาหารหวาน		
ต้ม	33	6.8
กวน	20	4.1
นึ่ง	20	4.1
อบ ปิ้ง ย่าง จี่	12	2.5
ทอด	10	2.0
รวม	95	19.5
อาหารว่าง		
ว่างนึ่ง	6	1.2
ว่างเบ็ดเตล็ด	4	0.8
รวม	10	2.0
อาหารถนอมและแปรรูป		
โดยการทำแห้ง	35	7.2
โดยการใช้น้ำตาล	19	3.9
โดยการใช้เกลือ	18	3.7
โดยการทอด	12	2.5
โดยการใช้หลายกรรมวิธี	11	2.3
โดยการใช้ความร้อน	3	0.6
รวม	98	20.2
รวม	485	100.0

จากการศึกษาอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารคาวประเภทแกงใส่กะทิที่นิยมบริโภคมากที่สุดคือ แกงคั่ว เช่น แกงคั่วฟักเขียว แกงคั่วขี้เหล็กปลาอย่าง แกงคั่วหัวตาลปลาอย่าง แกงคั่วหมีมะเขืออ่อน รองลงมาคือ แกงเผ็ด เช่น แกงเผ็ดไก่ใส่มะเขือพวง แกงเผ็ดไก่หน่อไม้เปรี้ยว แกงเผ็ดไก่หน่อไม้สด แกงเผ็ดปลาช่อน แกงเผ็ดปลาดุก (ปลากทราย/ ปลานวลจันทร์) ส่วนแกงที่ไม่ใส่กะทิที่นิยม

บริโภคจะเป็นแกงส้ม เช่น แกงส้มดอกแค แกงส้มผักกะเจต แกงส้มมะรุม แกงส้มหัวตาล เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ เสาวภา (2534) และพจนีย์ (2537) พบว่า แกงเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีมากกว่าอาหารชาวชนิอื่น ๆ หรือนิยมประกอบอาหารด้วยวิธีแกงมากที่สุด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากแกงเป็นอาหารประเภทน้ำสามารถทำได้ครั้งละมาก ๆ และนำมาอุ่นเพื่อบริโภคได้ (วไลภรณ์, 2536) จะเห็นได้ว่า แกงที่ชาวบ้านนิยมทำกินโดยมากจะเป็นแกงเผ็ดและแกงคั่ว ซึ่งแกงเผ็ดใช้น้ำพริกแกงเผ็ดแตกต่างจากน้ำพริกแกงคั่วที่ใส่เครื่องเทศ แกงมีมันสีแดงลอยหน้า กลิ่นหอมเครื่องเทศ ออกรสเค็มหวานเล็กน้อย เช่น แกงเผ็ดไก่หมู เนื้อ แกงสันบก ส่วนฉู่ฉี่ก็น้ำพริกแกงเผ็ดเช่นกัน ซึ่งมีน้ำแกงขลุกขลิก (สำนักพิมพ์แสงแดด, 2540) นอกจากนี้ยังมีแกงส้มเป็นอาหารที่นิยมทำกินทุกบ้าน โดยผักที่ใช้ประกอบอาหารมีทั้งผักบุ้ง ผักกะเจต และผักที่หาได้ตามฤดูกาล (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2542) แกงส้มในสมัยโบราณมีสูตรอย่างเดียว เป็นแกงง่ายๆ ใส่น้ำลงในหม้อต้มจนเดือดใส่เกลือ ใส่ปลาแห้งชิ้นลงไป โขลกพริกแห้ง พริกหอม ข่า กะปิ ละลายลงในน้ำแกง ใส่ผักบุ้ง คั้นน้ำมะขามเปียกกับน้ำตาลปีบใส่แต่สมัยใหม่จะใส่น้ำปลาด้วยแต่ปัจจุบันมีหลายสูตรด้วยกัน (สำนักพิมพ์แสงแดด, 2540) ทำนองเดียวกับกับจุลทรรศน์ และอนงค์ศรี (2542) กล่าวว่า แกงส้มนั้นจะแตกต่างกันออกไปตามแต่ละท้องถิ่น แกงส้มภาคกลางนั้นจะมีรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ดเล็กน้อย และหวาน ชาวโพธิ์หมักแกงส้มดอกแคช่วงฤดูหนาว (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2542) ซึ่งสอดคล้องกับ วัลภา (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่าดอกแคนำมาต้มหรือปรุงอาหาร ช่วยแก้ไข้หัวลมแก้อาการหนาว ๆ ร้อน ๆ จากอากาศเปลี่ยนนับว่าเป็นภูมิปัญญาไทยที่สั่งสมมาแต่โบราณ

อาหารเบ็ดเตล็ด ได้แก่ ทอด นึ่ง ปิ้งย่าง เผา โดยมากนิยมรับประทานเป็นเครื่องเคียงของอาหารประเภทเครื่องจิ้ม แกงเผ็ด แกงส้ม ยำ ลาบ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยบรรเทาความเผ็ดและทำให้เพิ่มรสชาติที่ดีให้กับอาหารเหล่านั้น เช่น น้ำพริกกะปิต้องรับประทานคู่กับปลาทูทอด น้ำปลาทูหวาน สะเดาต้องรับประทานคู่กับปลาดุกย่าง เป็นต้น หรือนำมาเป็นเครื่องเคียงกับแกงเผ็ด ซึ่งจะต้องมีในสำหรับอาหารไทยแทบทุกครัวเรือน สะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาไทยในการประกอบอาหารตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

อาหารประเภทต้มที่ชาวบ้านนิยมรับประทาน โดยมากจะมีส่วนประกอบของพืชผักพื้นบ้านและเนื้อสัตว์ในท้องถิ่น เช่น ต้มจืดตำลึงหมูสับ ต้มจืดฟักเขียวกระดูกหมู ต้มจืดปลาหมึก สอดไส้ ต้มจืดสับประรดกระดูกหมู ซึ่งพบมากในภาคตะวันตก นอกจากนั้น อาหารประเภทต้มยำ ต้มกะทิ จัดว่าเป็นอาหารที่นิยมบริโภคด้วยเช่นกัน ชาวบ้านนิยมเรียกชื่อตามชนิดของเนื้อสัตว์นั้น ๆ

เช่น ต้มยำกุ้ง ต้มยำปลาช่อน ต้มยำปลาหู ฯลฯ นอกจากนี้ในส่วนประกอบของต้มยำยังมีพืชผักสมุนไพรท้องถิ่น ให้กลิ่น รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนูสวน มะนาว ผักชีฝรั่ง และใบกระเพรา เป็นต้น ส่วนอาหารประเภทต้มที่มีส่วนประกอบของพืชผักสมุนไพรน้อยชนิด คือ ต้มเค็ม เช่น ปลาตะเพียนต้มเค็ม ปลาทุ้มต้มเค็ม จะมีรสชาติที่แตกต่างจากต้มยำก็จะมีรสเค็มและหวาน ซึ่งความหวานได้จากอ้อยสดหั่นเป็นท่อน ๆ อยู่ในส่วนประกอบ ชาวบ้านในท้องถิ่นยังคงนิยมรับประทานอยู่ในปัจจุบัน

อาหารประเภทยำ ลาบ พล่า เป็นอาหารที่รสค่อนข้างจัด และมีครบทุกรสชาติคือเปรี้ยว เค็ม หวาน และเผ็ด เช่น ยำมะเขือยาว ยำหมูย่างมะเขืออ่อน ยำเห็ดโคน ลาบหมู ฯลฯ ซึ่งในส่วนประกอบของอาหารประเภทนี้ประกอบด้วยพืชผักสมุนไพรหลายชนิด เช่น พริกขี้หนู มะนาว กระเทียม หอมแดง ใบสะระแหน่ ตะไคร้ ฯลฯ เครื่องปรุงรสที่ใช้คือ น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว ทำให้อาหารประเภทนี้มีรสชาติที่หลากหลายแต่มีความลงตัวเป็นที่นิยมรับประทานทุกครัวเรือน และมักจะมียูอยู่ในสำรับงานบุญหรือเทศกาลต่าง ๆ

อาหารประเภทเครื่องจิ้ม ซึ่งประกอบด้วย น้ำพริก หลน และเบ็ดเตล็ด เป็นอาหารที่นิยมบริโภคกันมากเป็นวัฒนธรรมการกินอาหารของคนไทยทั่วทุกภาค (นิติอร, 2548) คนไทยในภาคกลางทุกครัวเรือนจะต้องมีอาหารประเภทน้ำพริกประกอบอยู่ในมื้ออาหารหลัก ได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาหู ฯลฯ โดยอาหารประเภทเครื่องจิ้มจะต้องมีเครื่องเคียงที่ต้องรับประทานคู่กันคือ ผักสด เช่น มะเขือกรอบ ผักบุ้งไทย เป็นต้น บางครั้งนิยมนำผักมาลวกหรือต้ม ซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะของน้ำพริกต่าง ๆ เช่น น้ำพริกปลาร้านิยมรับประทานกับหน่อไม้ไผ่ลวก มะเขือต้ม บวบต้ม กระเจี๊ยบต้ม ส่วนน้ำพริกกะปิ นิยมรับประทานคู่กับ ผักทอด เช่น ชะอมชุบไข่ทอด มะเขือยาวชุบไข่ทอด ปลาหูทอด เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีเครื่องจิ้มประเภทหลนที่นิยมบริโภค ได้แก่ เต้าเจี้ยวหลน ซึ่งจะมีส่วนประกอบของกะทิให้รสชาติ เค็ม หวาน และเปรี้ยว ได้ความมันจากกะทิ ผักที่นิยมรับประทานด้วยโดยมากเป็นผักสด เช่น มะเขือไข่เต่า บางครั้งอาจมีมันขาวซึ่งมีกลิ่นหอมเฉพาะ ส่วนอาหารประเภทเครื่องจิ้มเบ็ดเตล็ด ได้แก่ น้ำปลาหวานสะเดา ซึ่งมีในฤดูหนาวอาหารประเภทเครื่องจิ้ม น้ำพริกจัดว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ทำได้ง่าย ราคาถูก มีคุณค่า

อาหารจานเดียว เป็นอาหารที่มีความสะดวกรวดเร็วในการรับประทาน ประกอบด้วยอาหารประเภทข้าว ขนมันจะรับประทานคู่กับน้ำยาปลาช่อน น้ำพริก แกงเขียวหวานไก่ และถัวยี่หวี ชาวบ้านนิยมนำพืชผักและเนื้อสัตว์มาประกอบแบบง่าย ๆ ในท้องถิ่นภาคกลางด้าน

ตะวันตกนิยมรับประทานขนมจีนมาก เนื่องจากขนมจีนเป็นอาหารที่มีมาแต่อดีต ซึ่งสอดคล้องกับ มณทิพย์ (2542) กล่าวว่า ขนมจีนเป็นส่วนหนึ่งที่พัวพันในวิถีชีวิตของคนไทยมาแต่โบราณกาล มักใช้ในงานบุญและเทศกาลต่าง ๆ อยู่เสมอ โดยมากจะรับประทานคู่กับน้ำยาปลาซอมน้ำพริก หวานกลมกล่อม น้ำพริกจะมีรสชาติหวานนำ บางครั้งนิยมรับประทานกับแกงเขียวหวาน ส่วนประเภทก๋วยเตี๋ยวที่นิยมบริโภคได้แก่ ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย โดยมากจะมีการจำหน่ายมากกว่าทำบริโภคเอง นอกจากนี้ยังมีหมีกะทิซึ่งอาจมีในสำหรับบางเป็นบางมือ

อาหารหวาน หรือขนมหวาน ในภาคกลางด้านตะวันตกมีอาหารหวานที่หลากหลายที่นิยมรับประทาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ขนมชั้น ขนมเปียกปูน บัวลอยไข่หวาน กลัวยาวดชิ ปลากริมไข่เต่า ขนมถ้วยฟู ขนมตาล ขนมถั่วแปบ ขนมถ้วย วุ้นกะทิ เป็นต้น นอกจากนี้จะนิยมรับประทานหลังอาหารกลางวันแต่ละมื้อแล้ว ในเวลาว่างงานบุญชาวบ้านแทบทุกบ้านจะเตรียมอาหารหวานเพื่อไปทำบุญที่วัด

อาหารว่าง ที่มีในท้องถิ่นโดยมากพบว่า ทำจำหน่ายชาวบ้านไม่นิยมประกอบเอง เช่น สาคุ ไข่หมู ข้าวเกรียบปากหม้อ ขนมเบื้องญวน ในภาคกลางด้านตะวันตกโดยเฉพาะจังหวัดเพชรบุรีจะมีข้าวแช่สำหรับจำหน่ายอยู่หลายแห่งในตลาด ซึ่งจะจำหน่ายตลอดทั้งปี

อาหารถนอมและแปรรูป ในท้องถิ่นภาคกลางด้านตะวันตกพบว่า ปัจจุบันมีการผลิตไว้จำหน่ายหลากหลายชนิดส่วนมากจะใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับ สุภาพร (ม.ป.ป) กล่าวว่า การนำของที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาแปรรูปให้เกิดมูลค่าเพิ่มขึ้น ประกอบกับสภาพปัจจุบันรัฐบาลมีการส่งเสริมให้ชุมชนในท้องถิ่นผลิตหรือแปรรูปอาหารเพื่อการจำหน่ายทำให้เกิดการผลิตในเชิงพาณิชย์ มีการนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้ในการถนอมอาหารและแปรรูปอาหาร พัฒนาให้มีคุณภาพ รวมถึงการพัฒนารูปแบบของภาชนะบรรจุภัณฑ์ให้สวยงามทันสมัยและคงคุณค่าทางโภชนาการเก็บรักษาไว้ได้นานเสื่อมสภาพน้อยที่สุด ชาวบ้านตำบลเจ็ดเสมียน จังหวัดราชบุรีมีการผลิตและจำหน่ายหัวผักกาดเค็ม ต่อมาได้มีการพัฒนาให้มีหลากหลายชนิด เช่น หัวผักกาดหวาน หัวผักกาดสามรส เป็นต้น

ตอนที่ 2 สักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน

ในการศึกษาสักยภาพภูมิปัญญาไทยอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านแหล่งวัตถุดิบ ด้านกระบวนการผลิต ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ ด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา มีผลการวิจัยดังนี้

1. ด้านแหล่งวัตถุดิบ

จากการศึกษาสักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกทุกประเภทมีสักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับสูง ได้แก่ อาหารหวาน ($\bar{x} = 3.00$) อาหารว่าง ($\bar{x} = 3.00$) พบว่า ร้อยละ 100 มีสักยภาพอยู่ในระดับสูง ส่วนอาหารคาว ($\bar{x} = 2.99$) พบว่า ร้อยละ 98.9 มีสักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 1.1 มีสักยภาพในระดับปานกลาง ส่วนอาหารถนอมและแปรรูป ($\bar{x} = 2.67$) พบว่า ร้อยละ 67.3 มีสักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 32.7 มีสักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับสักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

ประเภทอาหาร	ระดับสักยภาพ			รวม	สักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ สักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารหวาน	95 (100)	-	-	95 (100.00)	3.00	สูง
อาหารว่าง	10 (100)	-	-	10 (100.00)	3.00	สูง
อาหารคาว	279 (98.9)	3 (1.1)	-	282 (100.00)	2.99	สูง
อาหารถนอมและแปรรูป	66 (67.3)	32 (32.7)	-	98 (100.00)	2.67	สูง

จากการศึกษาสัณยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานโดยรวมมีสัณยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับสูง ($\bar{x} = 3.00$) พบว่า ร้อยละ 100 มีสัณยภาพอยู่ในระดับสูง ซึ่งอาหารหวานนั้นประกอบด้วยประเภท ต้ม กวน นึ่ง อบ ปิ้งย่าง จี่ และทอด (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับสัณยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารหวาน

(n=95)

ประเภทอาหาร	ระดับสัณยภาพ			รวม	สัณยภาพเฉลี่ย	ระดับสัณยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ต้ม	33 (100)	-	-	33 (100.00)	3.00	สูง
กวน	20 (100)	-	-	20 (100.00)	3.00	สูง
นึ่ง	20 (100)	-	-	20 (100.00)	3.00	สูง
อบ/ปิ้งย่าง/จี่	12 (100)	-	-	12 (100.00)	3.00	สูง
ทอด	10 (100)	-	-	10 (100.00)	3.00	สูง

จากการศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก
ประเภทอาหารว่าง พบว่า อาหารว่างนึ่ง อาหารว่างเบ็ดเตล็ด มีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับสูง
คือ ($\bar{x} = 3.00$) ที่เท่ากัน (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาค
กลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารว่าง

(n=10)						
ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
นึ่ง	6 (100)	-	-	6 (100.00)	3.00	สูง
เบ็ดเตล็ด	4 (100)	-	-	4 (100.00)	3.00	สูง

จากการศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวมีระดับศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับสูงประกอบด้วย เบ็ดเตล็ด ต้ม ผัด ยำ ลาบ ปลา เครื่องจิ้ม อาหารจานเดียว ($\bar{x} = 3.00$) พบว่าร้อยละ 100 มีศักยภาพอยู่ในระดับสูง รองลงมาได้แก่ แกงกะทิ ($\bar{x} = 2.98$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 97.8 มีศักยภาพอยู่ในระดับสูง และร้อยละ 2.2 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนแกงไม่ใส่กะทิ ($\bar{x} = 2.95$) พบว่า ร้อยละ 94.6 มีศักยภาพอยู่ในระดับสูง และร้อยละ 5.4 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารคาว

(n=282)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
เบ็ดเตล็ด	57 (100)	-	-	57 (100.00)	3.00	สูง
ต้ม	42 (100)	-	-	42 (100.00)	3.00	สูง
ผัด	42 (100)	-	-	42 (100.00)	3.00	สูง
ยำ ปลา ลาบ	28 (100)	-	-	28 (100.00)	3.00	สูง
เครื่องจิ้ม	17 (100)	-	-	17 (100.00)	3.00	สูง
อาหารจานเดียว	14 (100)	-	-	14 (100.00)	3.00	สูง
แกงกะทิ	44 (97.8)	1 (2.2)	-	45 (100.00)	2.98	สูง
แกงไม่ใส่กะทิ	35 (94.6)	2 (5.4)	-	37 (100.00)	2.95	สูง

จากการศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับสูง มี 5 ประเภท คือ โดยการใช้น้ำตาล ($\bar{x} = 2.84$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 84.2 มีศักยภาพอยู่ในระดับสูง และร้อยละ 15.8 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง โดยการใช้เกลือ ($\bar{x} = 2.82$) พบว่า ร้อยละ 82.4 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 17.6 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง โดยการใช้การทอด ($\bar{x} = 2.69$) พบว่า ร้อยละ 69.2 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 34.3 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง โดยการใช้ความร้อน ($\bar{x} = 2.67$) พบว่า ร้อยละ 66.7 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 33.3 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง โดยการทำแห้ง ($\bar{x} = 2.66$) พบว่า ร้อยละ 65.7 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 34.3 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับปานกลางมี 1 ประเภท คือ โดยการใช้หลายกรรมวิธี ($\bar{x} = 2.18$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 18.2 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 81.8 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง
ด้านตะวันตก ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

(n=98)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้น้ำตาล	16 (84.2)	3 (15.8)	-	19 (100.00)	2.84	สูง
โดยการใช้เกลือ	14 (82.4)	3 (17.6)	-	17 (100.00)	2.82	สูง
โดยการใช้การทอด	9 (69.2)	4 (34.3)	-	13 (100.00)	2.69	สูง
โดยการใช้ความร้อน	9 (66.7)	4 (33.3)	-	13 (100.00)	2.67	สูง
โดยการทำแห้ง	23 (65.7)	12 (34.3)	-	35 (100.00)	2.66	สูง
โดยการใช้หลายกรรมวิธี	2 (18.2)	9 (81.8)	-	11 (100.00)	2.18	ปานกลาง

จากการศึกษาสภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านในภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า วัตถุดิบส่วนใหญ่ที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นบ้านเป็นวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น มีทั้งที่หาได้ตามธรรมชาติ และจากการซื้อในตลาดท้องถิ่นเพื่อการบริโภค เนื่องจากภาคกลางด้านตะวันตกมีสภาพพื้นที่อุดมไปด้วยพืชผักตามธรรมชาติ และมีปลาชุกชุม อาหารในชีวิตประจำวันจึงเป็นประเภท น้ำพริกผักจิ้ม แกงป่า แกงส้ม เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันทุกบ้าน โดยผักที่ใช้ประกอบมีทั้ง ผักบุ้ง ผักกะเฉด และผักที่หาได้ตามฤดูกาล ชาวบ้านส่วนใหญ่มักประกอบอาชีพการทำนาทำสวนเป็นหลัก ดังนั้นอาหารการกินจึงมักนำเครื่องปรุงที่หาได้ง่ายจากท้องถิ่นมาประกอบอาหาร (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ ราชบุรี กาญจนบุรี, 2543 2542) ซึ่งสอดคล้องกับอุจิตขญา (2538) ในการหาอาหารในท้องถิ่นนำมาบริโภค ไม่ว่าจะเป็นการปลูกเองหรือเลี้ยงเอง และหาตามธรรมชาติ พบอยู่ทั่วไปในวิถีการดำเนินชีวิตของชาวชนบท แหล่งอาหารจะประกอบด้วยแหล่งอาหารจากธรรมชาติ และแหล่งที่คนในชุมชนเพาะปลูก (ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคเหนือ, 2544) ซึ่งสอดคล้องกับคณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ (2544) ได้กล่าวว่า วิถีการดำเนินชีวิตของชาวบ้านผูกพันอยู่กับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ป่าเขาและทะเล จากการศึกษารายงาน (2541) พบว่า แหล่งที่มาของอาหารตำบลแหลมผักเบี้ยจังหวัดเพชรบุรี เป็นอาหารที่สามารถเก็บจากแหล่งธรรมชาติ เป็นปลาทะเล ร้อยละ 77.0 และอาหารทะเล ร้อยละ 77.0 ซึ่งเหตุผลที่สามารถเก็บปลาและอาหารทะเลจากแหล่งธรรมชาติได้เนื่องจากชาวบ้านมีอาชีพเป็นชาวประมงและมีถิ่นที่อยู่อาศัยแถบชายทะเล และจากการศึกษาของวไลภรณ์ (2536) พบว่า พืชผักส่วนใหญ่ได้มาจากแหล่งธรรมชาติหรือการปลูกเอง คิดเป็นร้อยละ 60.0 ซึ่งสอดคล้องกับธรา (2532) พบว่า ชาวบ้านในภาคอีสานตอนล่างได้อาหารจากแหล่งธรรมชาติและผลิตเองเป็นหลัก ทำนองเดียวกับเสาวภา (2534) กล่าวว่า อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ปรุงมาจากพืชผักและเนื้อสัตว์ที่สดและใหม่ไม่ต้องออกไปซื้อไกล เพราะมีอยู่ในท้องถิ่น

2. ด้านกระบวนการผลิต

จากการศึกษาสภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่ศึกษากระบวนการผลิตสูง มี 2 ประเภท คือ อาหารขาว ($\bar{x} = 2.87$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 86.5 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 13.5 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง อาหารถนอมและแปรรูป ($\bar{x} = 2.47$) พบว่า ร้อยละ 68.4 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 13.5 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตปานกลาง มี 1 ประเภท คือ อาหารหวาน ($\bar{x} = 2.31$) พบว่า ร้อยละ

44.2 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 42.1 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่มีศักยภาพด้านการกระบวนการผลิตที่ระดับต่ำ ได้แก่ อาหารว่าง ($\bar{x} = 1.50$) พบว่า ร้อยละ 10.0 มีศักยภาพในระดับสูง ร้อยละ 30.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 60.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับต่ำ ตามลำดับ (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านการกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

(n=485)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	244 (86.5)	38 (13.5)	-	282 (100.00)	2.87	สูง
อาหารนอม และแปรรูป	67 (68.4)	10 (10.2)	21 (21.4)	98 (100.00)	2.47	สูง
อาหารหวาน	42 (44.2)	40 (42.1)	13 (13.7)	95 (100.00)	2.31	ปานกลาง
อาหารว่าง	1 (10.0)	3 (30.0)	6 (60.0)	10 (100.00)	1.50	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกมี 7 ประเภท ที่มีศักยภาพด้านการกระบวนการผลิตที่ระดับสูงที่เท่ากัน คือ ต้ม ($\bar{x} = 3.00$) และอาหารจานเดียว ($\bar{x} = 3.00$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 100.00 มีศักยภาพในระดับสูง รองลงมา แกงกะทิ ($\bar{x} = 2.98$) พบว่า ร้อยละ 97.8 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 2.2 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง แกงไม้ไผ่กะทิ ($\bar{x} = 2.95$) พบว่า ร้อยละ 94.6 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 3.4 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ผัด ($\bar{x} = 2.90$) พบว่า ร้อยละ 90.5 มีศักยภาพที่ระดับสูง และร้อยละ 9.5 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง เครื่องจิ้ม ($\bar{x} = 2.88$) พบว่า ร้อยละ 88.2 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 11.8 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับปานกลาง และเบ็ดเตล็ด ($\bar{x} = 2.84$) พบว่า ร้อยละ 84.8 มีศักยภาพที่ระดับสูง และร้อยละ 15.8 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับปานกลาง ส่วนอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่มีศักยภาพด้านการกระบวนการผลิตที่

ระดับปานกลางมีเพียง 1 ประเภท คือ ย่ำ พล่า ลาบ ($\bar{x} = 2.29$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 28.6 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 71.4 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านประเภทลาว

(n=282)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ต้ม	42 (100.0)	-	-	42 (100.00)	3.00	สูง
อาหารจานเดียว	14 (100.0)	-	-	14 (100.00)	3.00	สูง
แกงกะทิ	44 (97.8)	1 (2.2)	-	45 (100.00)	2.98	สูง
แกงไม่ใส่กะทิ	35 (94.6)	2 (3.4)	-	37 (100.00)	2.95	สูง
ผัด	38 (90.5)	4 (9.5)	-	42 (100.00)	2.90	สูง
เครื่องจิ้ม	15 (88.2)	2 (11.8)	-	17 (100.00)	2.88	สูง
เบ็ดเตล็ด	48 (84.8)	9 (15.8)	-	57 (100.00)	2.84	สูง
ย่ำ พล่า ลาบ	8 (28.6)	20 (71.4)	-	28 (100.00)	2.29	ปานกลาง

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารนอมและแปรรูป พบว่า อาหารนอมและแปรรูป มี 4 ประเภท ที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับสูง คือ การใช้น้ำตาล ($\bar{x} = 2.95$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 94.7 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 5.3 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง โดยการใช้หลายกรรมวิธี ($\bar{x} = 2.73$) พบว่า ร้อยละ 81.1 มีศักยภาพในระดับสูง ร้อยละ 9.1 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ

9.1 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ โดยการทอด ($\bar{x} = 2.69$) พบว่า ร้อยละ 69.2 มีระดับศักยภาพสูง และร้อยละ 30.8 มีศักยภาพที่ระดับปานกลาง โดยการใช้เกลือ ($\bar{x} = 2.41$) พบว่า ร้อยละ 70.6 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 29.4 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับต่ำ ส่วนอาหารนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านการกระบวนการผลิตที่ระดับปานกลาง คือ โดยการใช้ความร้อน ($\bar{x} = 2.33$) พบว่า ร้อยละ 66.7 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 33.3 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับต่ำ และโดยการทำแห้ง ($\bar{x} = 2.09$) พบว่า ร้อยละ 48.6 มีศักยภาพในระดับสูง ร้อยละ 11.4 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับปานกลาง และร้อยละ 40.0 มีระดับศักยภาพต่ำ ตามลำดับ (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านการกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทนอมและแปรรูป

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้น้ำตาล	18 (94.7)	1 (5.3)	-	19 (100.00)	2.95	สูง
โดยการใช้หลายกรรมวิธี	9 (81.1)	1 (9.1)	1 (9.1)	11 (100.00)	2.73	สูง
โดยการทอด	9 (69.2)	4 (30.8)	-	13 (100.00)	2.69	สูง
โดยการใช้เกลือ	12 (70.6)	-	5 (29.4)	17 (100.00)	2.41	สูง
โดยการใช้ความร้อน	2 (66.7)	-	1 (33.3)	3 (100.00)	2.33	ปานกลาง
โดยการทำแห้ง	17 (48.6)	4 (11.4)	14 (40.0)	35 (100.00)	2.09	ปานกลาง

จากการศึกษาศักยภาพด้านการกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานที่มีศักยภาพด้านการกระบวนการผลิตที่ระดับสูง มี 3 ประเภท ได้แก่ นึ่ง ($\bar{x} = 2.45$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 45.0 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 55.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง อบ ปิ้งย่าง จี่ ($\bar{x} = 2.42$) พบว่า ร้อยละ 41.7 มีศักยภาพที่ระดับสูง และร้อยละ 58.3

มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ต้ม ($\bar{x} = 2.30$) พบว่า ร้อยละ 51.5 มีศักยภาพที่ระดับสูง ร้อยละ 27.3 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 21.2 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับต่ำ ส่วนอาหารหวานที่มีศักยภาพด้านการกระบวนการผลิตที่ระดับปานกลาง มี 2 ประเภท ได้แก่ ทอด ($\bar{x} = 2.20$) พบว่า ร้อยละ 20.0 มีศักยภาพในระดับสูง ร้อยละ 40.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 20.0 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ และกวน ($\bar{x} = 2.15$) พบว่า ร้อยละ 20.0 มีศักยภาพในระดับสูง ร้อยละ 45.0 มีศักยภาพในระดับปานกลาง และร้อยละ 35.0 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับต่ำ ตามลำดับ (ตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านการกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารหวาน

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
นึ่ง	9 (45.0)	11 (55.0)	-	20 (100.00)	2.45	สูง
อบ ปิ้งย่าง จี่	5 (41.7)	7 (58.3)	-	12 (100.00)	2.42	สูง
ต้ม	17 (51.5)	9 (27.3)	7 (21.2)	31 (100.00)	2.30	สูง
ทอด	4 (20.0)	4 (40.0)	2 (20.0)	10 (100.00)	2.20	ปานกลาง
กวน	4 (20.0)	9 (45.0)	7 (35.0)	20 (100.00)	2.15	ปานกลาง

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารว่าง พบว่า อาหารว่างนั้นไม่พบอาหารที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับสูง แต่พบอาหารที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับปานกลาง คือ อาหารว่างประเภทหนึ่ง ($\bar{x}=1.83$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 100.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับต่ำ และอาหารว่างที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับต่ำ คือ อาหารว่างประเภทเบ็ดเตล็ด ($\bar{x}=1.40$) พบว่า ร้อยละ 40.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 60.0 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับต่ำ ตามลำดับ (ตารางที่ 13)

ตารางที่ 13 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารว่าง

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
หนึ่ง	-	-	4 (100.00)	6 (100.00)	1.83	ปานกลาง
เบ็ดเตล็ด	-	2 (40.0)	3 (60.00)	5 (100.00)	1.40	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารคาว อาหารนอมและแปรรูปนั้นมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับสูง เนื่องจากเป็นวิธีง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน มีขั้นตอนในการผลิต 1 – 2 ขั้นตอน ซึ่งได้แก่อาหารคาวประเภท ต้ม อาหารจานเดียว แกงกะทิ แกงไม้ใส่กะทิ ผัด เครื่องจิ้ม เบ็ดเตล็ด และยำ ปลา ลาบ (ตารางที่ 11) เช่น แกงเผ็ดไก่ใส่หน่อไม้ แกงคั่วหัวตาล แกงเลียงกะทิหัวปลี แกงส้มผักรหวาน ต้มจืดสับประรด กระดุกหมู ผัดเผ็ดปลาไหล ยำเห็ดโคน น้ำพริกกะปิ เป็นต้น (ตารางผนวกที่ ค1) และอาหารนอมและแปรรูป ได้แก่ อาหารนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล อาหารนอมและแปรรูปโดยการใช้หลายกรรมวิธี อาหารนอมและแปรรูปโดยการทอด และอาหารนอมและแปรรูปโดยใช้เกลือ (ตารางที่ 12) เช่น แหนมหมู ปลาต้ม (ตัว) ปลาต้มพริก เห็ดโคนดอง ข้าวหมาก ข้าวคังหน้ารัฐพืช ข้าวเกรียบดำลิ้ง น้ำพริกแกงเผ็ด (ตารางผนวกที่ ค1) เพ็ญญาและคณะ (2544) ได้กล่าวว่าการปรุงอาหารพื้นบ้านมีการปรุงที่เรียบง่าย พืชผักที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้าน ปลูกและขึ้นเองตามธรรมชาติ ส่วนประเภทเนื้อสัตว์ก็สามารถซื้อจากตลาดได้ง่ายจากตลาดในท้องถิ่น ชาวบ้านส่วน

ใหญ่นิยมประกอบอาหารรับประทานเอง เนื่องจากวัตถุดิบหาได้ง่ายและมีมากในท้องถิ่น จึงเป็น
 การง่ายในการผลิตอาหารเอง ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปนั้น ชาวบ้านจะนำวิธีการผลิตที่ได้รับ
 การถ่ายทอดกันมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งวิธีการถนอมอาหารของคนไทยในสมัยก่อนใช้วัตถุดิบที่มีใน
 ธรรมชาติ เช่น เกลือ น้ำตาล น้ำส้มสายชู เพื่อหมักดองอาหารที่ต้องการถนอม อาศัยความร้อนจาก
 แสงแดดด้วยการตากให้แห้ง หรืออาศัยความร้อนจากเชื้อเพลิงด้วยการ ปิ้ง ย่าง รมควัน เป็นต้น
 (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย, 2542) ปัจจุบันรัฐบาลได้ให้การสนับสนุนและช่วยเหลือเผยแพร่
 ความรู้แก่กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร นำความรู้ทางด้านวิชาการและเทคโนโลยีเข้ามาใช้ ทำให้ชาวบ้าน
 สามารถผลิตอาหารถนอมและแปรรูปง่ายยิ่งขึ้น มีคุณภาพ มีผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย ส่วนอาหารว่าง
 นั้นมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับต่ำ ชาวบ้านไม่นิยมผลิตเอง เนื่องจากมีกรรมวิธีการผลิต
 ที่ค่อนข้างยุ่งยาก ซึ่งมีขั้นตอนการประกอบอาหาร 4 ขั้นตอนขึ้นไป มีความพิถีพิถัน เช่น ข้าวแช่ จึง
 มีเฉพาะบางจังหวัดในภาคกลางกลางด้านตะวันตกที่ยังคงมีการผลิตเพื่อการจำหน่ายในปัจจุบัน

3. การผลิตในเชิงพาณิชย์

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับสูงมี 1 ประเภท คือ อาหารถนอมและแปรรูป ($\bar{x} = 2.83$) ซึ่งพบว่า อาหารถนอมและแปรรูป ร้อยละ 82.7 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 17.3 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนอาหารที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับปานกลางมี 3 ประเภท คือ อาหารหวาน ($\bar{x} = 2.15$) อาหารขาว ($\bar{x} = 1.80$) และอาหารว่าง ($\bar{x} = 1.74$) ตามลำดับ (ตารางที่ 14)

ตารางที่ 14 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารถนอมและแปรรูป	81 (82.7)	17 (17.3)	-	98 (100.00)	2.83	สูง
อาหารหวาน	14 (14.7)	81 (85.3)	-	95 (100.00)	2.15	ปานกลาง
อาหารว่าง	-	8 (80.0)	2 (20.0)	10 (100.00)	1.80	ปานกลาง
อาหารขาว	1 (0.4)	208 (73.8)	73 (25.9)	282 (100.00)	1.74	ปานกลาง

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านประเภทอาหารนอมและแปรรูป พบว่า อาหารนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับสูงมี 5 ประเภท ได้แก่ อาหารนอมและแปรรูป โดยการใช้น้ำตาล โดยการทอด โดยการใช้ความร้อน ($\bar{x} = 3.00$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 100.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับสูง โดยการทำแห้ง ($\bar{x} = 2.89$) พบว่า ร้อยละ 88.60 มีศักยภาพอยู่ในระดับสูง และร้อยละ 11.40 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับปานกลาง และโดยการใช้เกลือ ($\bar{x} = 2.88$) พบว่า ร้อยละ 88.20 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 11.80 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับต่ำ ส่วนอาหารนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับต่ำมี 1 ประเภท คือ โดยวิธีอื่น ๆ ($\bar{x} = 2.00$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 100.0 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับปานกลาง ตามลำดับ (ตารางที่ 15)

ตารางที่ 15 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารนอม และแปรรูป

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้น้ำตาล	19 (100.00)	-	-	19 (100.00)	3.00	สูง
โดยการทอด	13 (100.00)	-	-	13 (100.00)	3.00	สูง
โดยการใช้ความร้อน	3 (100.00)	-	-	3 (100.00)	3.00	สูง
โดยการทำแห้ง	31 (88.60)	4 (11.40)	-	35 (100.00)	2.89	สูง
โดยการใช้เกลือ	15 (88.20)	2 (11.80)	-	17 (100.00)	2.88	สูง
โดยการใช้หลายกรรมวิธี	-	11 (100.00)	-	11 (100.00)	2.00	ต่ำ

(n=98)

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับสูงมี 1 ประเภท คือ อบ ปิ้ง ย่าง จี ($\bar{x} = 2.75$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 75.0 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 25.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนอาหารหวานที่มีการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับปานกลางมี 4 ประเภท ประกอบด้วย กวน ($\bar{x} = 2.20$) พบว่า ร้อยละ 20.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับสูง และร้อยละ 80.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง นึ่ง ($\bar{x} = 2.05$) พบว่า ร้อยละ 5.0 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 95.0 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับปานกลาง ต้มและทอด ($\bar{x} = 2.00$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 100.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ (ตารางที่ 16)

ตารางที่ 16 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารหวาน

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อบ ปิ้ง ย่าง จี	9 (75.0)	3 (25.0)	-	12 (100.00)	2.75	สูง
กวน	4 (20.0)	16 (80.0)	-	20 (100.00)	2.20	ปานกลาง
นึ่ง	1 (5.0)	19 (95.0)	-	15 (100.00)	2.05	ปานกลาง
ต้ม	-	33 (100.00)	-	33 (100.00)	2.00	ปานกลาง
ทอด	-	10 (100.0)	-	10 (100.00)	2.00	ปานกลาง

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารคาว ไม่พบอาหารที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับสูง แต่พบอาหารที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับปานกลาง 6 ประเภท คือ อาหารจานเดียว ($\bar{x} = 2.00$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 100.0 มีศักยภาพในระดับปานกลาง เบ็ดเตล็ด ($\bar{x} = 1.82$) พบว่า ร้อยละ 82.5 มีศักยภาพที่ระดับปานกลาง และร้อยละ 17.5 มีศักยภาพอยู่ในระดับต่ำ ต้ม ($\bar{x} = 1.79$) พบว่า ร้อยละ 78.6 มี

ศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 21.4 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ ผัด ($\bar{x} = 1.76$) พบว่า ร้อยละ 76.2 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 23.8 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ แกงไม่ใส่กะทิ ($\bar{x} = 1.73$) พบว่า ร้อยละ 73.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 27.0 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ เครื่องจิ้ม ($\bar{x} = 1.71$) พบว่า ร้อยละ 70.6 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 29.4 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ ส่วนอาหารที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับต่ำ มี 2 ประเภท คือ แกงกะทิ ($\bar{x} = 1.64$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 64.4 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 35.6 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ และยำ พล่า ลาบ ($\bar{x} = 1.57$) พบว่า ร้อยละ 3.6 มีศักยภาพอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 50.0 มีศักยภาพในระดับปานกลาง และร้อยละ 46.4 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ ตามลำดับ (ตารางที่ 17)

ตารางที่ 17 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหาร
พื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารคาว

(n=282)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารจานเดียว	-	14 (100.0)	-	14 (100.00)	2.00	ปานกลาง
เบ็ดเตล็ด	-	47 (82.5)	10 (17.5)	57 (100.00)	1.82	ปานกลาง
ต้ม	-	33 (78.6)	9 (21.4)	42 (100.00)	1.79	ปานกลาง
ผัด	-	32 (76.2)	10 (23.8)	42 (100.00)	1.76	ปานกลาง
แกงไม่ใส่กะทิ	-	27 (73.0)	10 (27.0)	37 (100.00)	1.73	ปานกลาง
เครื่องจิ้ม	-	12 (70.6)	5 (29.4)	17 (100.00)	1.71	ปานกลาง
แกงกะทิ	-	29 (64.4)	16 (35.6)	45 (100.00)	1.64	ต่ำ
ยำ พล่า ลาบ	1 (3.6)	14 (50.0)	13 (46.4)	28 (100.00)	1.57	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้าน ตะวันตก ประเภทอาหารว่าง พบว่า อาหารที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับปาน กลาง คือ อาหารว่างเบ็ดเตล็ด ($\bar{x} = 2.00$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 100.0 มีศักยภาพในระดับปานกลาง และ อาหารว่างนึ่ง ($\bar{x} = 1.67$) พบว่า ร้อยละ 66.7 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 33.3 มี ศักยภาพที่ระดับต่ำ ตามลำดับ (ตารางที่ 18)

ตารางที่ 18 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหาร พื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารว่าง

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
เบ็ดเตล็ด	-	4 (100.0)	-	4 (100.00)	2.00	ปานกลาง
นึ่ง	-	4 (66.7)	2 (33.3)	6 (100.00)	1.67	ปานกลาง

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้าน ตะวันตก พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิง พาณิชย์ที่ระดับสูง (ตารางที่ 14) เนื่องจากส่วนใหญ่มีการผลิตและจำหน่ายในท้องถิ่นและต่างถิ่น เป็นประจำ ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูป โดยการใช้ น้ำตาล โดยการทอด โดยการใช้ความร้อน โดยการทำให้แห้ง โดยการใช้เกลือ และโดยการใช้หลายกรรมวิธี (ตารางที่ 15) เช่น น้ำตาลโดนด (ตารางผนวกที่ ค1) มีการผลิตและจำหน่ายที่กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร และศูนย์ส่งเสริมและจำหน่าย สินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) ประจำจังหวัด ส่วนอาหารหวาน อาหารว่าง และอาหาร คาว โดยรวมมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับปานกลาง (ตารางที่ 14) ซึ่งอาหารหวาน ประเภท อบ ปิ้ง ย่าง จี พบว่า มีศักยภาพอยู่ในระดับสูง ส่วนประเภท กวน ต้ม นึ่ง ทอด มีศักยภาพที่ ระดับปานกลาง (ตารางที่ 16) ขนมไทยในภาคกลางค้นแบบในแต่ละจังหวัดได้รับการส่งเสริมจน เป็นผลิตภัณฑ์ประจำท้องถิ่น เช่น ขนมหม้อแกงเมืองเพชร มีการจำหน่ายเป็นหม้อแกงบรรจุ กระป๋องผ่านการคัดสรรจนได้เป็นสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) (สุภาพร, ม.ป.ป) ประเภทอาหารคาวส่วนใหญ่ ชาวบ้านยังคงนิยมบริโภคอาหารที่ปรุงขึ้นเองหรือบริโภคได้จากตลาด

ในท้องถิ่น นอกจากนี้ยังมีร้านข้าวแกง มีพื้นฐานมาจากวัฒนธรรมการกินแบบไทย ๆ ตามงานบุญงานบวช แต่เมื่อสังคมเศรษฐกิจเปลี่ยนไป การกินข้าวนอกบ้านเริ่มมีมากขึ้น มีการเร่งรีบในการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ประจำวันเพิ่มขึ้น พฤติกรรมเปลี่ยนจากการปรุงประกอบอาหารภายในครัวเรือนมาเป็นการซื้อหาอาหารปรุงสำเร็จอาหารพร้อมบริโภค (กองโภชนาการ, ม.ป.ป.) ซึ่งสังเกตได้จากร้านอาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นๆ มีการผลิตและจำหน่ายอาหารพื้นบ้านสามารถบริโภคได้ทั้งคนในท้องถิ่นหรือผู้ที่มาท่องเที่ยว เนื่องจากภาคกลางด้านตะวันตกมีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ เช่น จังหวัดเพชรบุรี จะมีร้านอาหารพื้นบ้านจำหน่ายประเภทอาหารคาวซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้าน ในฤดูกาลที่มีหวัตลามาก คือ เดือนเมษายนของทุกปี ชาวบ้านจะนิยมแครงหวัตลใส่ปลาอย่าง นอกจากนี้ยังมีขนมหวานที่เป็นเอกลักษณ์ คือ ขนมหม้อแครง ปัจจุบันได้มีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ในรูปแบบบรรจุกระป๋องเป็นสินค้าเพื่อการส่งออกอีกด้วย ส่วนประเภทอาหารว่างนั้น ได้แก่ อาหารว่างเบ็ดเตล็ด และอาหารว่างนึ่ง ซึ่งพบว่ามีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 18) เช่น ข้าวแช่ ขนมจีนทอดมัน สาเกไส้หมู ขนมเบื้องญวน (ตารางผนวกที่ ค1) ยังคงมีจำหน่ายอยู่ที่ตลาดประจำท้องถิ่น

4. ด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ไม่พบอาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับสูง นอกจากอาหารที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับปานกลางมี 1 ประเภท คือ อาหารคาว ($\bar{x} = 1.78$) พบว่า ร้อยละ 21.3 มีศักยภาพในระดับสูง ร้อยละ 35.8 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 42.9 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ ส่วนอาหารที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับต่ำมี 3 ประเภท คือ อาหารนอมและแปรรูป ($\bar{x} = 1.15$) พบว่า ร้อยละ 15.3 มีศักยภาพในระดับปานกลาง และร้อยละ 84.7 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ อาหารว่าง ($\bar{x} = 1.10$) พบว่า ร้อยละ 10.0 มีศักยภาพในระดับปานกลาง และร้อยละ 90.0 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ และอาหารหวาน ($\bar{x} = 1.00$) พบว่า ร้อยละ 95.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับต่ำ ตามลำดับ (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหาร
พื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

(n=485)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	60 (21.3)	101 (35.8)	121 (42.9)	282 (100.00)	1.78	ปานกลาง
อาหารนอม และแปรรูป	-	15 (15.3)	83 (84.7)	98 (100.00)	1.15	ต่ำ
อาหารว่าง	-	1 (10.0)	9 (90.0)	10 (100.00)	1.10	ต่ำ
อาหารหวาน	-	-	95 (100.0)	95 (100.00)	1.00	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับสูง มี 1 ประเภท คือ เครื่องจิ้ม ($\bar{x} = 2.71$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 70.6 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 29.4 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนอาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับปานกลางมี 4 ประเภท คือ แกงไม่ใส่กะทิ ($\bar{x} = 2.30$) พบว่า ร้อยละ 32.4 มีศักยภาพในระดับสูง ร้อยละ 64.9 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 2.7 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ ผัด ($\bar{x} = 2.19$) พบว่า ร้อยละ 38.1 มีศักยภาพในระดับสูง ร้อยละ 42.9 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 19.0 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ ยำ ปลา ลาบ ($\bar{x} = 2.11$) พบว่า ร้อยละ 14.3 มีศักยภาพในระดับสูง ร้อยละ 82.1 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 3.6 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ ต้ม ($\bar{x} = 1.98$) พบว่า ร้อยละ 21.4 มีศักยภาพในระดับสูง ร้อยละ 54.8 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 23.8 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ และอาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับต่ำมี 3 ประเภท คือ อาหารจานเดียว ($\bar{x} = 1.50$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 14.3 มีศักยภาพในระดับสูง ร้อยละ 21.4 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 64.3 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ เบ็ดเตล็ด ($\bar{x} = 1.23$) พบว่า ร้อยละ 8.8 มีศักยภาพในระดับสูง ร้อยละ 5.3 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ

ละ 86.0 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ และแกงกะทิ ($\bar{x} = 1.04$) พบว่า ร้อยละ 4.4 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 95.6 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับต่ำ ตามลำดับ (ตารางที่ 20)

ตารางที่ 20 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน ภาคกลางด้านตะวันตกประเภทอาหารคาว

(n=282)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
เครื่องจิ้ม	12 (70.6)	5 (29.4)	-	17 (100.00)	2.71	สูง
แกงไม่ใส่กะทิ	12 (32.4)	24 (64.9)	1 (2.7)	37 (100.00)	2.30	ปานกลาง
ผัด	16 (38.1)	18 (42.9)	8 (19.0)	42 (100.00)	2.19	ปานกลาง
ยำ พล่า ลาบ	4 (14.3)	23 (82.1)	1 (3.6)	28 (100.00)	2.11	ปานกลาง
ต้ม	9 (21.4)	23 (54.8)	10 (23.8)	42 (100.00)	1.98	ปานกลาง
อาหารจานเดียว	2 (14.3)	3 (21.4)	9 (64.3)	14 (100.00)	1.50	ต่ำ
เบ็ดเตล็ด	5 (8.8)	3 (5.3)	49 (86.0)	57 (100.00)	1.23	ต่ำ
แกงกะทิ	-	2 (4.4)	43 (95.6)	45 (100.00)	1.04	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารนอมและแปรรูป ไม่พบอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับสูง และระดับปานกลาง แต่พบ อาหารนอมและแปรรูป โดยรวมมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับต่ำ คือ โดยการใช้หลายกรรมวิธี ($\bar{x} = 1.64$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 63.6 มีศักยภาพในระดับปานกลาง และร้อยละ 36.4 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ โดยการ

ทำแห้ง ($\bar{x} = 1.20$) พบว่า ร้อยละ 20.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 80.0 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ โดยการทอด ($\bar{x} = 1.08$) พบว่า ร้อยละ 7.7 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 92.3 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับต่ำ ส่วนโดยการใช้น้ำตาล โดยการใช้เกลือ โดยการใช้ความร้อน มีค่าที่เท่ากัน คือ ($\bar{x} = 1.00$) พบว่า ร้อยละ 100.0 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับต่ำ ตามลำดับ (ตารางที่ 21)

ตารางที่ 21 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหาร
พื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารนอมและแปรรูป

(n=98)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้หลายกรรมวิธี	-	7 (63.6)	4 (36.4)	11 (100.00)	1.64	ต่ำ
โดยการทำแห้ง	-	7 (20.0)	28 (80.0)	35 (100.00)	1.20	ต่ำ
โดยการทอด	-	1 (7.7)	12 (92.3)	13 (100.00)	1.08	ต่ำ
โดยการใช้น้ำตาล	-	-	19 (100.00)	19 (100.00)	1.00	ต่ำ
โดยการใช้เกลือ	-	-	17 (100.0)	17 (100.00)	1.00	ต่ำ
โดยการใช้ความร้อน	-	-	3 (100.0)	3 (100.00)	1.00	ต่ำ

จากการศึกษาสัณยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้าน ตะวันตก ประเภทอาหารว่าง ไม่พบอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่มีสัณยภาพด้านการเป็น อาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับสูง และระดับปานกลาง แต่พบว่า อาหารว่างทั้งสองประเภทที่มีสัณยภาพ ด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับต่ำ ได้แก่ อาหารว่างเบ็ดเตล็ด ($\bar{x} = 1.25$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 25.0 มีสัณยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 75.0 มีสัณยภาพที่ระดับต่ำ ส่วนอาหารว่างนึ่ง ($\bar{x} = 1.00$) พบว่า ร้อยละ 100.0 มีสัณยภาพอยู่ที่ระดับต่ำ ตามลำดับ (ตารางที่ 22)

ตารางที่ 22 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับสัณยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหาร พื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารว่าง

ประเภทอาหาร	ระดับสัณยภาพ			รวม	สัณยภาพ เฉลี่ย	ระดับ สัณยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน	จำนวน	จำนวน			
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)			
เบ็ดเตล็ด	-	1	3	4	1.25	ต่ำ
		(25.0)	(75.0)	(100.00)		
นึ่ง	-	-	6	6	1.00	ต่ำ
			(100.0)	(100.00)		

จากการศึกษาสัถยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารหวานไม่พบอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่มีสัถยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับสูง และระดับปานกลาง แต่พบว่า อาหารหวานโดยรวมมีสัถยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับต่ำ ($\bar{x} = 1.00$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 100.0 มีสัถยภาพอยู่ที่ระดับต่ำ ประกอบด้วย ต้ม กวน นึ่ง อบ ปิ้งย่าง จี่ และทอด ตามลำดับ (ตารางที่ 23)

ตารางที่ 23 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับสัถยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกประเภทอาหารหวาน

ประเภทอาหาร	ระดับสัถยภาพ			รวม	สัถยภาพเฉลี่ย	ระดับสัถยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ต้ม	-	-	33 (100.0)	33 (100.00)	1.00	ต่ำ
กวน	-	-	20 (100.0)	20 (100.00)	1.00	ต่ำ
นึ่ง	-	-	20 (100.0)	20 (100.00)	1.00	ต่ำ
อบ ปิ้งย่าง จี่	-	-	12 (100.0)	12 (100.00)	1.00	ต่ำ
ทอด	-	-	10 (100.0)	10 (100.00)	1.00	ต่ำ

(n=95)

จากการศึกษาศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้าน ตะวันตก พบว่า ประเภทอาหารคาว (ตารางที่ 19) มีระดับศักยภาพในการเป็นอาหารเพื่อ สุขภาพปานกลาง เนื่องจากเป็นอาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพร 2 – 3 ชนิด และมีเนื้อสัตว์อื่นๆ เป็นส่วนประกอบ มีน้ำมันหรือกะทิ 1 ช้อนชาต่ออาหาร 1 ถ้วย ส่วนอาหารคาวประเภทแกงกะทินั้น มีไขมันและน้ำมันอยู่ในส่วนประกอบจึงมีศักยภาพในการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพต่ำ (ตารางที่ 20) ได้แก่ อาหารประเภทแกงกะทิ และอาหารทอด เป็นต้น วิธีประกอบอาหารมีส่วนทำให้ปริมาณ ไขมันในอาหารเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะ อาหารทอด ชุบแป้งทอด ทอดน้ำมัน ผัดและอาหารที่มีกะทิเป็น ส่วนประกอบถือว่าเป็นอาหารที่มีไขมันสูง (กองโภชนาการ, ม.ป.ป.) เช่น แกงเผ็ดไก่ใส่มะเขือ แกงมัสมั่นไก่/ หมู แกงเขียวหวาน หมูทอด ปลาทอด เป็นต้น (ตารางผนวกที่ ค1) อาหารที่มีกะทิ และน้ำมัน แม้จะมีพืชผักสมุนไพรอยู่ในส่วนประกอบก็ยังคงให้พลังงานที่ค่อนข้างสูง จึงไม่เหมาะ กับการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับปาน กลาง (ตารางที่ 20) ได้แก่ แกงไม่ใส่กะทิ ผัด ยำ พล่า ลาบ ต้ม เช่น ต้มจืดตำลึงหมูสับ ผัดผักทองใส่ ไข่ (ตารางผนวกที่ ค1) ส่วนประเภทเครื่องจิ้มมีศักยภาพในการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ ระดับสูง (ตารางที่ 20) เนื่องจากน้ำพริกกินกับผักสดต่าง ๆ ที่มีอยู่ตามท้องถิ่น เช่น ผักบุ้ง ชะอม มะเขือกรอบ น้ำพริกที่ชาวบ้านนิยมบริโภคมาก ได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาร้า มีแคลเซียมช่วย เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ช่วยป้องกันกระดูกพรุน (ประณีต, 2547) ส่วนประเภท อาหารธัญพืชและแปรรูป อาหารว่างและอาหารหวาน มีระดับศักยภาพต่ำ (ตารางที่ 20) เนื่องจาก เป็นอาหารที่มีพืชผักสมุนไพรน้อยกว่า 2 ชนิด หรือไม่มีเลย และ/ หรือมีส่วนประกอบหลักคือ แป้ง น้ำตาล ไข่ มะพร้าว และกะทิ เช่น สับปะรดกะทิหวาน กล้วยหวาน สาเกใส่หมู ขนมห่ม้อยแกง ทองหยอด ฝอยทอง จาวตาลเชื่อม ขนมหอมทอด เป็นต้น (ตารางผนวกที่ ค1) อาหารเหล่านี้ล้วน แต่เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง จากการศึกษารายงานของวไลยธรรมา (2536) พบว่า อาหารหวานที่ให้พลังงาน สูงได้แก่ ขนมหอมเทียน บัวลอย ตะโก้ ข้าวเหนียวแดง มีส่วนประกอบของแป้ง กะทิ และน้ำตาลเป็น หลักจึงทำให้มีพลังงานสูง ซึ่งอาหารที่มีแป้ง ไขมัน และน้ำตาลสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรค ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน (กระทรวงสาธารณสุข, 2546) อาหารพื้นบ้านที่ให้พลังงานต่ำจะมีพืชผักสมุนไพรจำนวนมากในส่วนประกอบที่ใช้เป็น เครื่องปรุงรส เพ็ญญา (2548) กล่าวว่า ภูมิปัญญาของคนไทยในการใช้เครื่องปรุงแต่งรสชาติ อาหารสอดคล้องสัมพันธ์กับเครื่องยาไทยที่ใช้เป็นหลักในการรักษาโรค ซึ่งสอดคล้องกับสุขภาพ และสมอง (2540) กล่าวว่า อาหารไทยจัดว่าเป็นอาหารที่รักษาสุขภาพและป้องกันโรคได้ ใช้ผักเป็น ส่วนประกอบหลัก การรับประทานผักพื้นบ้านตามฤดูกาลทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เพราะผัก พื้นบ้านนอกจากมีคุณค่าทางอาหารแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยา (กรรณิการ์และนันทา, 2542) ผัก

พื้นบ้านตามชนบทมีวิตามินเอและวิตามินซีค่อนข้างสูง (จรรยาศรี, ม.ป.ป.) เช่น มะรุม เหมาะสำหรับคนท้อง ดอกแคช่วยแก้อาการหวัด จี๋เหล็กแก้แสดงอาหารเป็นพิษ ช่วยให้อ่อนหลับง่าย แก้วโรคเบาหวาน (ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาศาธารณสุขมูลฐานภาคเหนือ, 2544) จากการศึกษาของอุจิตชญา (2538) พบว่า พฤติกรรมการกินอาหารท้องถิ่นมีความสัมพันธ์กับปริมาณ พลังงาน คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน ที่ได้รับจากการกินอาหารท้องถิ่น กล่าวคือ เมื่อแม่บ้านมีพฤติกรรมการกินอาหารท้องถิ่นสูง ปริมาณพลังงาน คาร์โบไฮเดรต และโปรตีนที่ได้รับจากการกินอาหารท้องถิ่นจะสูงด้วย ทุกวันนี้คนไทยหันไปเอาแบบอย่างตะวันตกเรื่องอาหารการกิน (มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา, 2548) ปัจจุบันคนไทยกินไขมันมากกว่าในอดีต และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต การกินอาหารที่มีไขมันมากเกินไปทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม ทำให้อ้วน และเกิดโรคอื่นๆ ตามมาซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น (กองโภชนาการ, ม.ป.ป.) การเลียนแบบการบริโภคอย่างชาวอเมริกันหรือชาวตะวันตก ซึ่งรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ฟาตฟูดส์ของฝรั่ง จึงทำให้นับวันจะมีปัญหาด้านสุขภาพมากขึ้น (ศัลยา, 2545) ดังนั้น การรู้ชนิดของอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะปริมาณไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอล และรู้จักวิธีการประกอบอาหารที่จะลดปริมาณไขมันในอาหารจะทำให้สามารถควบคุมหรือจำกัดปริมาณไขมันในอาหารได้ ทั้งยังเลือกคุณภาพของไขมันจากอาหารได้อย่างเหมาะสมและเป็นผลดีต่อสุขภาพ (กองโภชนาการ, ม.ป.ป.) มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา (2548) ได้กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนไทย โดยเฉพาะพฤติกรรมการกินอยู่ที่ไหลไปตามกระแสของสังคมตะวันตกหรือประเทศที่พัฒนาแล้ว คงไม่ใช่ปัจจัยหลักที่นำไปสู่การเลือนหายของอาหารพื้นบ้านไทย ถึงแม้สังคมวัฒนธรรมจะแปรเปลี่ยนไปบ้าง แต่อาหารพื้นบ้าน ซึ่งมีองค์ประกอบจากผักและสัตว์ต่าง ๆ ในท้องถิ่น ก็ยังคงมีบทบาท และมีความผูกพันกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น (ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาศาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ, 2544)

5. การถ่ายทอดภูมิปัญญา

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาไทยของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ระดับสูงมี 4 ประเภท ประกอบด้วย อาหารถนอมและแปรรูป ($\bar{x} = 2.98$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 98.0 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 2.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง อาหารหวาน ($\bar{x} = 2.91$) พบว่า ร้อยละ 90.5 มีศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 9.5 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง อาหารคาว ($\bar{x} = 2.81$) พบว่า ร้อยละ 83.0 มีศักยภาพในระดับสูง ร้อยละ 15.2 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 1.8 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ และอาหารว่าง ($\bar{x} = 2.50$) พบว่า ร้อยละ 50.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับสูง และร้อยละ 50.0 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับต่ำ ตามลำดับ (ตารางที่ 24)

ตารางที่ 24 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารถนอม และแปรรูป	96 (98.0)	2 (2.0)	-	98 (100.00)	2.98	สูง
อาหารหวาน	86 (90.5)	9 (9.5)	-	95 (100.00)	2.91	สูง
อาหารคาว	234 (83.0)	43 (15.2)	5 (1.8)	282 (100.00)	2.81	สูง
อาหารว่าง	5 (50.0)	5 (50.0)	-	10 (100.00)	2.50	สูง

(n=485)

จากการศึกษาทัศนภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้าน ตะวันตก ประเภทอาหารนอมและแปรรูป พบว่า อาหารนอมและแปรรูปโดยรวมมีทัศนภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ระดับสูง ($\bar{x} = 3.00$) ประกอบด้วยอาหารนอมและแปรรูป โดยการใช้ น้ำตาล โดยการใช้เกลือ โดยการทอด โดยการใช้หลายกรรมวิธี ซึ่งพบว่า ร้อยละ 100.0 มีทัศนภาพ ในระดับสูง และโดยการทำแห้ง ($\bar{x} = 2.97$) พบว่า ร้อยละ 97.1 มีทัศนภาพในระดับสูง และร้อยละ 2.9 มีทัศนภาพอยู่ในระดับปานกลาง โดยการใช้ความร้อน ($\bar{x} = 2.67$) พบว่า ร้อยละ 66.7 มีทัศนภาพ ในระดับสูง และร้อยละ 33.3 มีทัศนภาพอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ (ตารางที่ 25)

ตารางที่ 25 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับทัศนภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหาร พื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารนอม และแปรรูป

ประเภทอาหาร	ระดับทัศนภาพ			รวม	ทัศนภาพ เฉลี่ย	ระดับ ทัศนภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้น้ำตาล	19 (100.0)	-	-	19 (100.00)	3.00	สูง
โดยการใช้เกลือ	17 (100.0)	-	-	17 (100.00)	3.00	สูง
โดยการทอด	13 (100.0)	-	-	13 (100.00)	3.00	สูง
โดยการใช้หลายกรรมวิธี	11 (100.0)	-	-	11 (100.00)	3.00	สูง
โดยการทำแห้ง	34 (97.1)	1 (2.9)	-	35 (100.00)	2.97	สูง
โดยการใช้ความร้อน	2 (66.7)	1 (33.3)	-	3 (100.00)	2.67	สูง

จากการศึกษาสัณยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้าน ตะวันตก ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานโดยรวมมีสัณยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ ระดับสูง ($\bar{x} = 3.00$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 100.0 มีสัณยภาพในระดับสูง ประกอบด้วย ต้ม นึ่ง อบ ปิ้งย่าง จี่ ส่วนกวนและทอด มีระดับสัณยภาพที่เท่ากัน คือ ($\bar{x} = 2.70$) พบว่า ร้อยละ 70.0 มีสัณยภาพในระดับสูง และร้อยละ 30.0 มีสัณยภาพอยู่ที่ระดับต่ำ ตามลำดับ (ตารางที่ 26)

ตารางที่ 26 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับสัณยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารหวาน

(n=95)

ประเภทอาหาร	ระดับสัณยภาพ			รวม	สัณยภาพเฉลี่ย	ระดับสัณยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ต้ม	33 (100.0)	-	-	33 (100.0)	3.00	สูง
นึ่ง	20 (100.0)	-	-	20 (100.0)	3.00	สูง
อบ ปิ้งย่าง จี่	12 (100.0)	-	-	12 (100.0)	3.00	สูง
กวน	14 (70.0)	6 (30.0)	-	19 (100.0)	2.70	สูง
ทอด	7 (70.0)	3 (30.0)	-	10 (100.0)	2.70	สูง

จากการศึกษาสัณยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้าน ตะวันตก ประเภทอาหารคาว พบว่าอาหารคาวโดยรวมมีสัณยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ ระดับสูง ($\bar{x} = 3.00$) คือ เบ็ดเตล็ด ซึ่งพบว่า ร้อยละ 100.0 มีสัณยภาพในระดับสูง ส่วนเครื่องจิ้ม ($\bar{x} = 2.94$) พบว่า ร้อยละ 94.1 มีสัณยภาพในระดับสูง และร้อยละ 5.9 มีสัณยภาพอยู่ในระดับปานกลาง อาหารจานเดียว ($\bar{x} = 2.93$) พบว่า ร้อยละ 92.9 มีสัณยภาพในระดับสูง และร้อยละ 7.1 มีสัณยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ต้ม ($\bar{x} = 2.86$) พบว่า ร้อยละ 85.7 มีสัณยภาพในระดับสูง และร้อยละ 14.3 มีสัณยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ยำ ปลา ลาบ ($\bar{x} = 2.79$) พบว่า ร้อยละ 78.6 มีสัณยภาพในระดับสูง และร้อยละ 21.4 มีสัณยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ผัด ($\bar{x} = 2.74$) พบว่า ร้อยละ 73.8 มี

ศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 26.2 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง แยกไม่ใส่กะทิ ($\bar{x} = 2.67$) พบว่า ร้อยละ 73.0 มีศักยภาพในระดับสูง ร้อยละ 21.6 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 5.4 มีศักยภาพอยู่ที่ระดับต่ำ แยกกะทิ ($\bar{x} = 2.64$) พบว่า ร้อยละ 71.1 มีศักยภาพในระดับสูง ร้อยละ 22.2 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 6.7 มีศักยภาพที่ระดับต่ำ ตามลำดับ (ตารางที่ 27)

ตารางที่ 27 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหาร
พื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารคาว

(n=282)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
เบี๊ยะเตี๊ยะ	57 (100.0)	-	-	57 (100.00)	3.00	สูง
เครื่องจิ้ม	16 (94.1)	1 (5.9)	-	17 (100.00)	2.94	สูง
อาหารจานเดียว	13 (92.9)	1 (7.1)	-	14 (100.00)	2.93	สูง
ต้ม	36 (85.7)	6 (14.3)	-	42 (100.00)	2.86	สูง
ยำ ปลา ลาบ	22 (78.6)	6 (21.4)	-	28 (100.00)	2.79	สูง
ผัด	31 (73.8)	11 (26.2)	-	42 (100.00)	2.74	สูง
แยกไม่ใส่กะทิ	27 (73.0)	8 (21.6)	2 (5.4)	37 (100.00)	2.67	สูง
แยกกะทิ	32 (71.1)	10 (22.2)	3 (6.7)	45 (100.00)	2.64	สูง

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้าน ตะวันตก ประเภทอาหารว่าง พบว่า อาหารว่างโดยรวมมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ ระดับสูง ประกอบด้วย อาหารว่างเบีตเตี๊ด และอาหารว่างนึ่ง ($\bar{x} = 2.50$) ซึ่งพบว่า ร้อยละ 50.0 มี ศักยภาพในระดับสูง และร้อยละ 50.0 มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 28)

ตารางที่ 28 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหาร พื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารว่าง

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
เบีตเตี๊ด	2 (50.0)	2 (50.0)	-	4 (100.00)	2.50	สูง
นึ่ง	3 (50.0)	3 (50.0)	-	6 (100.00)	2.50	สูง

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้าน ตะวันตก พบว่า ส่วนใหญ่มีการสอนอาหารพื้นบ้านเป็นประจำ การถ่ายทอดภูมิปัญญาในอดีตจะ ถ่ายทอดให้เฉพาะคนในครอบครัวหรือลูกหลาน แต่ในปัจจุบัน การถ่ายทอดภูมิปัญญานั้นได้มีการ ถ่ายทอดตามแหล่งต่าง ๆ เช่น โรงเรียน ศูนย์ฝึกวิชาชีพ นอกจากนี้ผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาในปัจจุบัน ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร มีการจัดตั้งเป็นศูนย์การเรียนรู้ มีการถ่ายทอดและให้ความรู้แก่ ผู้ที่สนใจ ทั้งนี้กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรได้รับความรู้ทางวิชาการเพิ่มเติมจากการสนับสนุนของ หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ปัจจุบันจึงมีผลิตภัณฑ์จากอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นที่นำมา แปรรูปสำหรับจำหน่ายทั้งในท้องถิ่น ท้องถิ่นใกล้เคียง และจำหน่ายเพื่อการส่งออก คือ สินค้าหนึ่ง ตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) คนไทยแต่เดิมมาบางครอบครัวจะเข้าใจแบ่งงานให้ลูกหลานรู้จักช่วย ครอบครัวทำงานตั้งแต่เล็ก ๆ (ฉลาดชาย, 2545) และมีการถ่ายทอดเทคนิควิธีการจากรุ่นหนึ่งสู่คน อีกรุ่นหนึ่งโดยไม่มีคำรับตำรา คนรุ่นหลังจะเรียนรู้จากรุ่นพ่อแม่ (กรรณิการ์และนันทา, 2542) ปัจจุบันก็ยังคงมีการถ่ายทอดการทำอาหารพื้นบ้านให้กับคนในครอบครัว ซึ่งโดยมากจะเป็นแม่ สอนลูก ลูกสอนหลาน จึงทำให้การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านยังคงอยู่กับครอบครัว ไทย

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

ผลการวิจัย เรื่องศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก สรุปได้ดังนี้

1. ประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

ประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกมีทั้งหมด 485 ชนิด โดยจำแนกเป็นประเภทอาหารคาว 282 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 58.14 ได้แก่ แกง ต้ม เครื่องจิ้ม ยำ ลาบ ปลา เบ็ดเตล็ด ผัดและอาหารจานเดียว ประเภทอาหารขนมและแปรรูป 98 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 20.20 ได้แก่ อาหารขนมและแปรรูปโดยการทำแห้ง อาหารขนมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล อาหารขนมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ อาหารขนมและแปรรูปโดยการทอด อาหารขนมและแปรรูปโดยการใช้หลายกรรมวิธี และอาหารขนมและแปรรูปโดยการใช้ความร้อน อาหารหวาน 95 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 19.58 ได้แก่ ต้ม กวน นึ่ง อบ ปิ้ง ย่าง จี และทอด ประเภทอาหารว่าง 10 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 2.06 ได้แก่ อาหารว่างนึ่ง และอาหารว่างเบ็ดเตล็ดตามลำดับ

2. ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

1. ด้านแหล่งวัตถุดิบ

จากการศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกทุกประเภทมีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับสูง ได้แก่ อาหารหวาน ($\bar{x} = 3.00$) อาหารว่าง ($\bar{x} = 3.00$) อาหารคาว ($\bar{x} = 2.99$) และอาหารขนมและแปรรูป ($\bar{x} = 2.67$) (ตารางที่ 4)

2. ด้านกระบวนการผลิต

จากการศึกษาสัณยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่ศึกษากระบวนการผลิตสูง มี 2 ประเภท คือ อาหารคาว ($\bar{x} = 2.87$) และอาหารนอมและแปรรูป ($\bar{x} = 2.47$) ส่วนอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่มีศึกษากระบวนการผลิตปานกลาง มี 1 ประเภท คือ อาหารหวาน ($\bar{x} = 2.31$) ส่วนอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่มีศึกษากระบวนการผลิตที่ระดับต่ำ ได้แก่ อาหารว่าง ($\bar{x} = 1.50$) (ตารางที่ 9)

3. ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์

จากการศึกษาสัณยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่มีศึกษาการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับสูงมี 1 ประเภท คือ อาหารนอมและแปรรูป ($\bar{x} = 2.83$) ส่วนอาหารที่มีศึกษาการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับปานกลางมี 3 ประเภท คือ อาหารหวาน ($\bar{x} = 2.15$) อาหารคาว ($\bar{x} = 1.80$) และอาหารว่าง ($\bar{x} = 1.74$) ตามลำดับ (ตารางที่ 14)

4. ด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

จากการศึกษาสัณยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ไม่พบอาหารพื้นบ้านที่มีศึกษาการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับสูง นอกจากอาหารที่มีศึกษาการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับปานกลางมี 1 ประเภท คือ อาหารคาว ($\bar{x} = 1.78$) ส่วนอาหารที่มีศึกษาการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับต่ำมี 3 ประเภท คือ อาหารนอมและแปรรูป ($\bar{x} = 1.15$) อาหารว่าง ($\bar{x} = 1.10$) อาหารหวาน ($\bar{x} = 1.00$) (ตารางที่ 19)

5. ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา

จากการศึกษาสัณยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาไทยของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกทุกประเภทที่มีศึกษาการถ่ายทอดภูมิ

ปัญหาที่ระดับสูง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูป ($\bar{x} = 2.98$) อาหารหวาน ($\bar{x} = 2.91$) อาหารคาว ($\bar{x} = 2.81$) และอาหารว่าง ($\bar{x} = 2.50$) (ตารางที่ 24)

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. สำหรับบุคคลทั่วไป และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1. ควรมีการสำรวจและรวบรวมผู้ที่มีความรอบรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของแต่ละจังหวัด โดยจัดทำข้อมูลเกี่ยวกับตำราอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น เพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้เรื่องอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกให้แพร่หลาย

2. ควรส่งเสริมให้มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านจากผู้รู้ให้กับผู้ที่มีความสนใจ เนื่องจากปัจจุบันนี้ตำราอาหารพื้นบ้านได้ถูกปรับเปลี่ยนสูตรและกระบวนการผลิต มีระบบอุตสาหกรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง อาจทำให้ลบเลือนภูมิปัญญาชาวบ้านแบบเดิม ซึ่งอาจทำให้อาหารพื้นบ้านชนิดใดชนิดหนึ่งสูญหายตามกาลเวลา

3. ควรมีการส่งเสริมการผลิตอาหารพื้นบ้านในเชิงพาณิชย์ให้กับคนในท้องถิ่นเพื่อเป็นการสร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้กับครอบครัวและชุมชน รวมถึงเป็นการเพิ่มแหล่งท่องเที่ยวให้กับประเทศอีกทางหนึ่งด้วย

4. หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนควรให้ความรู้ทางวิชาการ เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนสินค้าอาหารพื้นบ้าน ให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพสามารถเป็นสินค้าส่งออกเป็นที่ยอมรับของต่างประเทศ

2. สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาอาหารพื้นบ้านด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในเชิงลึก เพื่อเป็นทางเลือก
การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชาชน

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรรณิการ์ พรหมเสาร์ และนันทา เบญจศิริรักษ์. 2542. แกะรอยสำหรับไทย. สำนักพิมพ์วรรณรักษ์, เชียงใหม่.

กฤษณา วงษ์สันต์. 2542. วิธีไทย. เวอร์ดเอฟเอดิเคชัน, กรุงเทพฯ.

กองโภชนาการ กรมอนามัย. 2530. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัม. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

กองโภชนาการ กรมอนามัย. ม.ป.ป. ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

กัณฑ์วีร์ วิวัฒน์พาณิชย์. 2542. แผลงอาหารมนุษย์ในอนาคต. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

กระทรวงสาธารณสุข. 2546. กินตามแม่. บริษัท 21 เซ็นจูรี จำกัด, กรุงเทพฯ.

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. 2540. ราชอาณาจักรไทย 50 ช่วงภาพบันทึกแผ่นดินทองฉลองกาญจนาภิเษก, บริษัทโรงพิมพ์ตะวันออก จำกัด, กรุงเทพฯ.

คณะกรรมการกลุ่มผลิตชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพธุรกิจอาหาร. 2540. ประสบการณ์วิชาชีพธุรกิจอาหาร. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ. 2542. วัฒนธรรมพัฒนาการการประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์ และภูมิปัญญา จังหวัดกาญจนบุรี. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.

คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ. 2544. **วัฒนธรรมพัฒนาการการประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์ และภูมิปัญญา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์**. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.

คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ. 2544. **วัฒนธรรมพัฒนาการการประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์ และภูมิปัญญา จังหวัดเพชรบุรี**. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.

คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ. 2543. **วัฒนธรรมพัฒนาการการประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์ และภูมิปัญญา จังหวัดราชบุรี**. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.

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

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

จรรยาศรี พลเวียง. ม.ป.ป. **อาหารไทย 4 ภาค**.

จิตติมา วรกิตติศักดิ์. 2538. **อาหารพื้นบ้านของไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2534. **ภูมิลักษณ์ประเทศไทย**. บริษัทด้านสุราการพิมพ์ จำกัด, กรุงเทพฯ.

ฉลาดชาย รมิดานนท์. 2545. **น้ำพริกล้านนา**. บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), กรุงเทพฯ.

ชวนชม จันทรเป่าระยะ. 2529. คู่มือครูวิชาชีพหมวดคหกรรม คท 022 อาหาร 2. โรงพิมพ์คุรุสภา, กรุงเทพฯ.

ทำนอง สิงคาลาณิช. 2532. การส่งเสริมการเกษตรเพื่อการพัฒนาชนบท, 895 – 949. ใน
โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, กรุงเทพฯ.

ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์. 2544. อาหารไทย. น – 261-287. ใน สุปัญญา ใจดี และสมพิศ นิชหลานนท์,
บรรณาธิการ. เอกสารการสอบชุดวิชาเทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่ม หน่วยที่ 8 – 15.
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

นภาพรรณ นพรัตนารักษ์. 2543. แนวทางการสร้างอาหารไทยเป็นอาหารโลกในสิบปีข้างหน้า.
อักษรสยามการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

นัสดา หงษ์วิวัฒน์. 2547. ข้าวแ่งไทย. พิมพ์ดีการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

นิติธร อบถม. 2548. สารพัดน้ำพริกสมุนไพรบำรุงสุขภาพ. สำนักพิมพ์วันชนะ, กรุงเทพฯ.

บัญชา สุวรรณานนท์. 2544. รู้คุณโทษ โภชนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. พิมพ์ที่บริษัทริเตอร์ส ไดเจสท์
(ประเทศไทย) จำกัด, กรุงเทพฯ.

เบญญา เกษนคร. 2530. อาหารไทยท้องถิ่น. ศูนย์การพิมพ์พลชัย, กรุงเทพฯ.

บุญเรียง ขจรศิลป์. 2542. สถิติวิจัย 1. หจก. บี.เอ็น.การพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ปรารธนา สกุลนัธที. 2541. การศึกษาภาวะโภชนาการของประชาชนในพื้นที่โครงการศึกษาวิจัยและ
พัฒนาสิ่งแวดล้อมแหลมผักเบี้ย ตำบลแหลมผักเบี้ย อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประพิมพร สมนาแซง, ผการัตน์ รัฐเขตต์ และ สุมาลี รัตนปัญญา. 2529. **อาหารตามธรรมชาติของชาวบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**. โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟันนี้พับบลิชชิ่ง, กรุงเทพฯ.

ประยูร อุดชาณะ. 2531. **อาหารพิเศษของคนไทย**. ด้านสุทธาการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ประเวศ วะสี. 2530. **การสร้างสรรค์ภูมิปัญญาไทยเพื่อการพัฒนา**. ชุมชนพัฒนา 1 (5): 75.

ปภาณี จิตวิวัฒนา. 2542. **ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้านกระแสดอรับจากสังคมยุคโลกาภิวัตน์**, 48-59. ใน รายงานบทความการประชุมวิชาการ เรื่องผักพื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

พจน์ สัจจะ. 2540. **โลกวัฒนธรรมของอาหาร ชุดสารคดีอาหาร**. สำนักพิมพ์แสงแดด, กรุงเทพฯ.

พจน์ บัญนา. 2537. **อาหารพื้นบ้านของไทยภาคใต้**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ. 2540. **การแพทย์แผนไทย : สายใยแห่งชีวิตและวัฒนธรรม**. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพฯ.

เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ. 2548. **เครื่องปรุงในอาหารไทย**. บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด, กรุงเทพฯ.

เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, กัญจนา ดิวิเศษ และ พรทิพย์ เดิมวิเศษ. 2544. **อาหารเพื่อสุขภาพ**. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และพัฒนาภัณฑ์, นนทบุรี.

มณฑิพย์ สิทธิพิพัฒน์. 2542. **ความเป็นอยู่และประเพณี**. อักษรสมัย, กรุงเทพฯ.

มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา ศูนย์พัฒนาการแพทย์แผนไทย. 2548. **เครื่องปรุงในอาหารไทย**. กรุงเทพฯ.

มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์. 2542. สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาค
กลาง เล่ม 1. บริษัท สยามเพรส แมเนจเม้นท์ จำกัด, กรุงเทพฯ.

มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์. 2542. สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาค
กลาง เล่ม 8. บริษัท สยามเพรส แมเนจเม้นท์ จำกัด, กรุงเทพฯ.

มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์. 2542. สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาค
กลาง เล่ม 10. บริษัท สยามเพรส แมเนจเม้นท์ จำกัด, กรุงเทพฯ.

มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์. 2542. สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาค
กลาง เล่ม 12. บริษัท สยามเพรส แมเนจเม้นท์ จำกัด, กรุงเทพฯ.

มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์. 2542. สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาค
กลาง เล่ม 13. บริษัท สยามเพรส แมเนจเม้นท์ จำกัด, กรุงเทพฯ.

มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์. 2542. สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาค
กลาง เล่ม 15. บริษัท สยามเพรส แมเนจเม้นท์ จำกัด, กรุงเทพฯ.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2525 ก. อักษรานุกรมภูมิศาสตร์ไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน เล่ม 1. บพิธการ
พิมพ์, กรุงเทพฯ.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542. นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น,
กรุงเทพฯ.

ลาวันย์ ไกรเดช. 2546. ขนมหิน อาหารไทย – ภูมิปัญญาพื้นบ้านกับเศรษฐกิจและอุตสาหกรรม
ไทย, 84 – 86. ใน คณะกรรมการฝ่ายหนังสือที่ระลึก งานส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม
ทบวงมหาวิทยาลัย ครั้งที่ 5. ภูมิปัญญาพื้นฐาน สืบสานพัฒนาไทย. มหาวิทยาลัยวลัย
ลักษณ์.

วงสาวท ปัทมาคม. 2539. หมอชาวบ้าน 18 (205): 14-21 อ้างถึง วิณา วีระไวทยะ และ สง่า ดามาพงษ์. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

วรรณิ พุทธาภูมิไกร. 2546. ภูมิศาสตร์ประเทศไทย. โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์, กรุงเทพฯ.

วิชัย เทียนน้อย. 2528. ภูมิศาสตร์การท่องเที่ยวไทย. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

วัลภา เพ็ญแสงงาม. ม.ป.ป. อาหารแทนยา. บริษัท ไพลินคอมพิวเตอร์กราฟฟิค จำกัด, กรุงเทพฯ.

วไลภรณ์ สุทธา. 2536. อาหารพื้นบ้านของไทยภาคกลางตอนล่าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศกุนตลา เหลืองสกุล. 2543. กระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของภูมิปัญญาท้องถิ่น: กรณีศึกษาจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

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

ศรีสมร คงพันธุ์. 2543. หลักการทำอาหารและสุขภาพ. บริษัทสำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด, กรุงเทพฯ.

ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือจังหวัดนครสวรรค์. 2544. รายงานการวิจัย 1/2544 การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคเหนือ. ทิศทางการพิมพ์, นครสวรรค์.

ศรีสมร คงพันธุ์. 2536. อาหารไทย ๔ ภาค. สำนักพิมพ์แสงแดด, กรุงเทพฯ.

สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2540. **อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค**. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

สมชาย พุ่มสะอาด, อารี สุทธิเสวินต์, ราศี มีเนตร, เบญจมาศ แบบทอง, เพลินพิศ กำราญ และ จินตนา กระบวนแสง. 2525. **ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม กรุงรัตนโกสินทร์ ศิลปวัฒนธรรมไทย เล่มที่ 3**. โรงพิมพ์พิมพ์เนศ, กรุงเทพฯ.

สิริพันธ์ จุลกรังคะ. 2541. **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

แสงโสม ลินะวัฒน์. 2542. **คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านไทย**, 99-104. ใน รวบรวม บทความการประชุมวิชาการเรื่อง ผักพื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

สุดารา สุฉายา. 2547. **สารคดีเพชรบุรี**. สำนักพิมพ์สารคดีในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด, กรุงเทพฯ.

สุภรณ์ พจนมณี. ม.ป.ป. **ตำรับอาหาร**. พิมพ์ครั้งที่ 7. วิทยาเขตพระนครใต้, กรุงเทพฯ.

สุภาพร เรืองอร่าม. ม.ป.ป. **ขนมหม้อแกงบรรจุกระป๋อง**. เกษตรแปรรูป, น 74-77.

สุกัญญา พ่วงภักดี. 2544. **วิถีไทย**. คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, กรุงเทพฯ.

สุทธาสินี วัชรมูล. 2545. **ภูมิปัญญาไทยการดำเนินชีวิตของชาวกรุงศรีอยุธยา**. 21 เซ็นจูรี จำกัด, กรุงเทพฯ.

สุภาพ สอนปาน และสมใจ วิชัยดิษฐ์. 2540. อาหารไทยมีคุณค่าพัฒนากายใจ, น 70-85. ใน
สมใจ วิชัยดิษฐ์ และรัตนา มากเพียรกิจวัฒนา, บรรณาธิการ – การประชุมวิชาการ โภชนาการ
เรื่อง กินอยู่อย่างไร ได้คุณค่าพัฒนากายใจ วันที่ 19 – 20 มิถุนายน พ.ศ. 2540 บริษัท
ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, กรุงเทพฯ.

สุรศักดิ์ ศิริไพบูลย์. 2542. ภูมิศาสตร์ภาคกลาง. สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคกลาง: 4731-4738

สามารถ จันทร์สุรย์. 2534. ภูมิปัญญาชาวบ้านคืออะไรอย่างไร, น.88-90. ในการสัมมนาทาง
วิชาการเรื่อง ภูมิปัญญาชาวบ้าน ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์ครุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา. 2545. ภูมิปัญญาไทยในการดำเนินชีวิตของชาวกรุงศรีอยุธยา.
บริษัท 21 เซ็นจูรี จำกัด, กรุงเทพฯ.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2543. แผนที่แสดงเขต อำเภอ ตำบล เทศบาล และข้อมูลพื้นฐานของ
จังหวัด. กองคลังข้อมูลและสนเทศสถิติ, กรุงเทพฯ.

สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี. 2547. การทำน้ำตาลโตนด – เพชรบุรี. ฐานข้อมูล
ท้องถิ่นจังหวัดเพชรบุรีและจังหวัดประจวบคีรีขันธ์. แหล่งที่มา :
<http://gold.rajabhat.edu/rlccal>

สำนักพิมพ์แสงแดด. 2540. อาหารโบราณ. บริษัท ดันอ้อ แกรมมี จำกัด, กรุงเทพฯ.

เสาวภา ศักยพันธ์. 2534. อาหารพื้นบ้านของไทยภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เสรี พงศ์พิศ. 2536. ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท. มูลนิธิภูมิปัญญา, กรุงเทพฯ.

อรรถน์ บัณฑิตย์. 2546. อาหารหมักดองภูมิปัญญาในการถนอมอาหารของไทย, 87 – 89 ใน
คณะกรรมการฝ่ายหนังสือที่ระลึก งานส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม ทบวงมหาวิทยาลัย
ครั้งที่ 5. ภูมิปัญญาพื้นบ้าน สืบสานพัฒนาไทย, มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.

อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลสกุล. 2547. **หลักการประกอบอาหาร**. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

อบเชย วงศ์ทอง. 2542. **พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคใต้**, น.182 – 192. ใน เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, กัญจนา ศิวิเศษ และกัณท์วีร์ วิวัฒน์พานิชย์, บรรณาธิการ. **รวมบทความการประชุมวิชาการผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค วันที่ 15 – 16 พฤษภาคม พ.ศ. 2542 องค์การส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ, กรุงเทพฯ.**

อมราภรณ์ วงษ์ฟัก. ม.ป.ป. **ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ**. บริษัทประชาช่าง จำกัด, กรุงเทพฯ.

อรวิทย์ เลาหิศจันทร์. 2543. **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการถนอมและแปรรูปอาหาร**, น. 5 – 26 เอกสารการสอนชุดวิชา การถนอมอาหารและแปรรูปอาหาร หน่วยที่ 1 – 7, โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

อุจิตชญา จิตวิมล. 2538. **พฤติกรรมการกินอาหารท้องถิ่นกับปริมาณสารอาหารที่ได้รับของแม่บ้านในจังหวัดกาญจนบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อำไพ ไสร์จจะพันธุ์. 2544. **อาหารท้องถิ่นภาคใต้**. สถาบันราชภัฏสงขลา, สงขลา.

เอกวิทย์ ณ ถลาง. 2540. **ภูมิปัญญาชาวบ้าน วิถีชีวิต และกระบวนการเรียนรู้แก้ปัญหาของไทย**, ม.ป.ท.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

ประเภทอาหารลาว



ภาพผนวกที่ ก1 แกงเผ็ดบอน



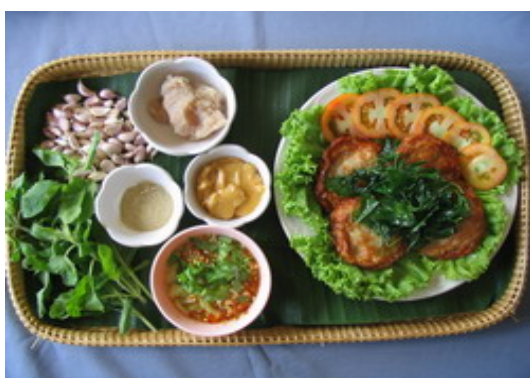
ภาพผนวกที่ ก2 แกงป่าหมี



ภาพผนวกที่ ก3 แกงส้มหัวปลาเรียวเขียว



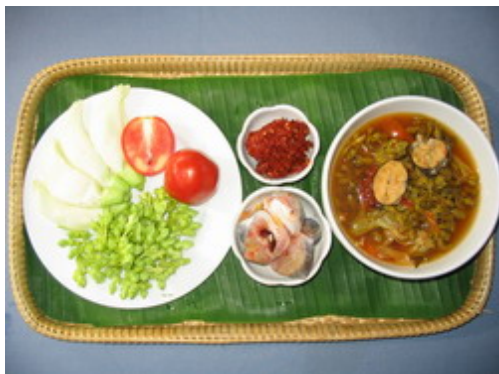
ภาพผนวกที่ ก4 ผัดเผ็ดปลากระเบนดำ



ภาพผนวกที่ ก5 ทอดมันปลา



ภาพผนวกที่ ก6 แกงเลียงผักรวมกุ้งสด



ภาพผนวกที่ ก7 แกงส้มดอกสลิด



ภาพผนวกที่ ก8 แกงคั่วเห็ดเผาะ



ภาพผนวกที่ ก9 ผัดเผ็ดปลาตุก



ภาพผนวกที่ ก10 ผัดเผ็ดไก่บ้าน



ภาพผนวกที่ ก11 ผัดเผ็ดหมูป่า



ภาพผนวกที่ ก12 ผัดเผ็ดกบ



ภาพผนวกที่ ก13 ต้มกะทิสายบัวปลาทู



ภาพผนวกที่ ก14 ผัดเผ็ดปลาช่อน



ภาพผนวกที่ ก15 ต้มยำปลาบึก



ภาพผนวกที่ ก16 ผัดเผ็ดปลาไหล



ภาพผนวกที่ ก17 ต้มกะทิสายบัวปลาทูใส่ใบมะขาม



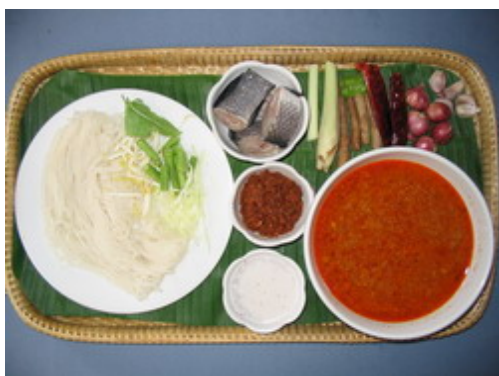
ภาพผนวกที่ ก18 ผัดเผ็ดแกง



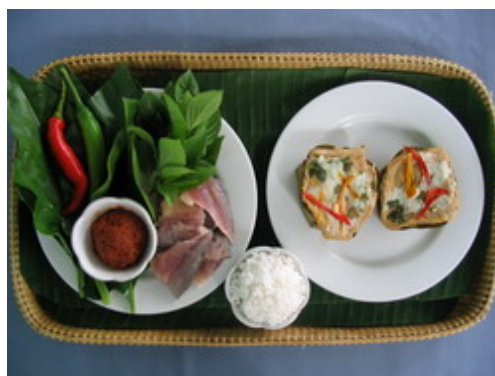
ภาพผนวกที่ ก19 แกงคั่วหัวตาล



ภาพผนวกที่ ก20 แกงเผ็ดปลาตุก



ภาพผนวกที่ ก21 ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน



ภาพผนวกที่ ก22 ห่อหมกปลาใบยอ



ภาพผนวกที่ ก23 ขนมจีนทอดมัน



ภาพผนวกที่ ก24 จับหลัก



ภาพผนวกที่ ก25 ต้มส้มปลาทุ



ภาพผนวกที่ ก26 ผัดเผ็ดเนื้อ

ประเภทอาหารหวาน



ภาพผนวกที่ ก27 ขนมหาล



ภาพผนวกที่ ก28 ข้าวเหนียวแดง



ภาพผนวกที่ ก29 ข้าวเหนียวตัด



ภาพผนวกที่ ก30 จาวตาลเชื่อม



ภาพผนวกที่ ก31 ฟักเชื่อม



ภาพผนวกที่ ก32 โดนดทอด



ภาพผนวกที่ ก33 มะเขือเทศเชื่อม



ภาพผนวกที่ ก34 ข้าวเม่าคลุก



ภาพผนวกที่ ก35 หม้อแกงถั่ว

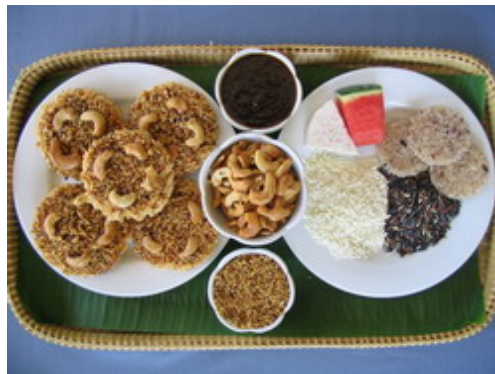


ภาพผนวกที่ ก36 หม้อแกงเผือก

ประเภทอาหารแปรรูป



ภาพผนวกที่ ก37 ข้าวตอกหน้าหมูหยอง หน้าเม็ดมะม่วงหิมพานต์



ภาพผนวกที่ ก38 ข้าวตอกกระทงทอง



ภาพผนวกที่ ก39 ข้าวตอกกระทงทองหน้าน้ำตาล



ภาพผนวกที่ ก40 ข้าวตอกกระทงทองหน้าหมูหยอง



ภาพผนวกที่ ก41 ข้าวเกรียบต่างๆ



ภาพผนวกที่ ก42 ข้าวตอกกระทงทองหน้าต่างๆ



ภาพผนวกที่ ก43 มะม่วงกวน



ภาพผนวกที่ ก44 น้ำตาลมะพร้าว



ภาพผนวกที่ ก45 ข้าวหมาก



ภาพผนวกที่ ก46 สับปะรดกะทิ



ภาพผนวกที่ ก47 กลั้วหอมทองกวน



ภาพผนวกที่ ก48 มะขามกวน



ภาพผนวกที่ ก49 มะเจือเทศกวน



ภาพผนวกที่ ก50 ผลไม้กวน



ภาพผนวกที่ ก51 สับปะรดหยี



ภาพผนวกที่ ก52 มะเจือเทศหยี



ภาพผนวกที่ ก53 แคนตาลูปหยี



ภาพผนวกที่ ก54 ผลไม้หยี



ภาพผนวกที่ ก55 กล้วยทอดกรอบ



ภาพผนวกที่ ก56 ขนุนกรอบ



ภาพผนวกที่ ก57 กล้วยม้วนอบน้ำผึ้ง



ภาพผนวกที่ ก58 กล้วยฉาบ เผือกฉาบ

ประเภทอาหารว่าง



ภาพผนวกที่ ก59 ข้าวแช่



ภาพผนวกที่ ก60 หมี่กรอบ

ภาคผนวก ข

ตารางผนวกที่ ข1 แบบสัมภาษณ์ ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

ตารางผนวกที่ ข2 แบบสัมภาษณ์ ส่วนประกอบหลัก และขั้นตอนการผลิตของอาหาร
พื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

ตารางผนวกที่ ข3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

ตารางผนวกที่ ข1 แบบสัมภาษณ์ ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

อาหารลาว	อาหารหวาน	อาหารว่าง	อาหารถนอมและแปรรูป

ตารางผนวกที่ ข2 แบบสัมภาษณ์ ส่วนประกอบหลัก และขั้นตอนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต

ตารางผนวกที่ ข3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

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

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

ภาคผนวก ค

ตารางผนวกที่ ค1 ส่วนประกอบหลัก และขั้นตอนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง
ด้านตะวันตก

ตารางผนวกที่ ค2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก
ประเภทอาหารคาว

ตารางผนวกที่ ค3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก
ประเภทอาหารหวาน

ตารางผนวกที่ ค4 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก
ประเภทอาหารว่าง

ตารางผนวกที่ ค5 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก
ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

ตารางผนวกที่ ค1 ส่วนประกอบหลัก และขั้นตอนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
อาหารลาว		
ประเภทแกง		
1.1 แกงกะทิ		
1.1.1 แกงเผ็ด		
1. แกงเผ็ดไก่ใส่มะเขือพวง (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด ไก่ มะเขือพวง ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด เคี้ยวมะเขือพวงล้างน้ำ ไก่หั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่ น้ำพริกแกง ใส่ไก่ เดิมหางกะทิ พอเดือด ใส่มะเขือพวง ปรงรส ใส่ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า
2. แกงเผ็ดไก่หน่อไม้เปรี้ยว (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด ไก่ หน่อไม้เปรี้ยว ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ล้างหน่อไม้เปรี้ยวให้สะอาด ไก่หั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่ น้ำพริกแกง ใส่ไก่ เดิมหางกะทิ พอเดือด ใส่หน่อไม้เปรี้ยว ปรงรส ใส่ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า
3. แกงเผ็ดไก่หน่อไม้สด (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด ไก่ หน่อไม้สด ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด หั่นหน่อไม้เป็นเส้นหยาบด้มหลาย ๆ ครั้ง ไก่หั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่ น้ำพริกแกง ใส่ไก่ เดิมหางกะทิ พอเดือด ใส่หน่อไม้เปรี้ยว ปรงรส ใส่ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
4. แกงเผ็ดปลาช่อน (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาช่อน ใบมะกรูด ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกง เดิมหางกะทิ พอเดือด ใส่ปลาช่อน ปรุงรส ใส่ใบโหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า
5. แกงเผ็ดปลาชุก (ปลาทราย/ปลานวลจันทร์) (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาทราย กระชาย ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ปลาทรายสับแล้วนวด 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกง เดิมหางกะทิ พอเดือด ใส่ปลาทราย ปรุงรส ใส่กระชาย ใบโหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง
6. แกงเผ็ดปลาดุก (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาดุกอูย กระชาย ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ปลาดุกหั่นเป็นชิ้น กระชายหั่นฝอย 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกง ใส่ปลาดุก เดิมหางกะทิ ปรุงรส ใส่กระชาย ใบโหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง
7. แกงเผ็ดปลาชวาย (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาชวาย ใบมะกรูด ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ปลาชวายหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริกแกงเดิมหางกะทิ พอเดือด ใส่ปลาชวาย ปรุงรส ใส่ใบโหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
8. แกงเผ็ดปลาโอ (ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาโอ ไบมะกรูด ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ปลาสดหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริกแกง พอเดือดเติมหางกะทิ ใส่ปลาโอ ปรงรส ใส่ใบโหระพา ไบมะกรูด พริกชี้ฟ้า
9. แกงเผ็ดปลาอินทรีชูด (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาอินทรีชูด กระชาย ใบโหระพา ไบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ชูดปลาอินทรีสับแล้วนวด 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริกแกง เติมหางกะทิพอเดือดใส่ปลาอินทรีชูด ปรงรส ใส่กระชาย ใส่ใบโหระพา ไบมะกรูด พริกชี้ฟ้า
10. แกงเผ็ดเนื้อ (ราชบุรี,เพชรบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด เนื้อ มะเขือพวง มะเขือเปราะ พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด เนื้อหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริกแกง ใส่เนื้อ เติมหางกะทิ พอเดือด ปรงรส ใส่มะเขือเปราะ มะเขือพวง ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า
11. แกงมอญ (ราชบุรี)	พริกแห้งเม็ดใหญ่ ถั่วเขียว ยอดมะรุยม กระชาย หอมแดง กะปิ ปลาทุ กะทิ	1. ถั่วเขียวคั่วทั้งเม็ด เอาเปลือกออก บดให้เป็นซีก แช่น้ำจนนุ่ม 2. โขลกเครื่องแกง คั้นถั่วเขียวกับกะทิ จนนุ่ม 3. ใส่เครื่องแกง แล้วจึงใส่ยอดมะรุยม(ใบมะรุยม) ปรงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
12. แกงบอน (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาช่อน ก้านบอน น้ำส้มมะขาม กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ปอกเปลือกบอนหั่นเป็นชิ้น ใส่น้ำมะขามเปียก ลวกพอสุก 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริก เดิมหางกะทิ พอเดือด ใส่มะขาม ปลาช่อน ปรุงรส
1.1.2 แกงคั่ว		
13. แกงคั่วดันบุก (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว บุก กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว ปอกเปลือกบุกหั่น นำไปต้ม 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริก เดิมหางกะทิ ใส่มะขาม พอเดือด ปรุงรส
14. แกงคั่วหมูมะเขืออ่อน (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงคั่ว หมู มะเขือ กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นหมูเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริก ใส่มะขาม เดิมหางกะทิ ใส่มะเขือ พอเดือดปรุงรส
15. แกงคั่วเห็ดโคน (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว เห็ดโคน กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริก ใส่มะขาม เดิมหางกะทิ พอเดือด ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
16. แกงคั่วหัวตาล (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว หัวตาล กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นหมูย่าง เป็นชิ้น หัวตาลหั่นบาง ๆ 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกง ใส่หัวตาล เดิมหางกะทิ พอเดือด ปรุงรส
17. แกงคั่วหอยขม (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงคั่ว หอยขม ใบชะพลู กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หอยขมล้างให้สะอาด เด็ดใบชะพลู 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกง ใส่หอยขม เดิมหางกะทิ พอเดือด ใส่ใบชะพลู ปรุงรส
18. แกงคั่วเห็ดเผาะ (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว เห็ดเผาะ กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว เห็ดเผาะ 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกง ใส่เห็ดเผาะ เดิมหางกะทิ พอเดือด ปรุงรส
19. แกงคั่วเนื้อ (ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกแกงคั่ว เนื้อ กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นเนื้อเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกง ใส่เนื้อ เดิมหางกะทิ พอเดือด ปรุงรส
20. แกงขี้เหล็กเนื้อย่าง (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงคั่ว เนื้อย่าง ใบขี้เหล็ก กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว ต้มใบและดอกขี้เหล็กหั่นหยาบ นำเนื้อย่างมาหั่น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกง ใส่เนื้อย่าง เดิมหางกะทิ พอเดือด ใส่ขี้เหล็ก ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
21. แกงจืดเห็ดปลาอย่าง (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว ปลาอย่าง ใบจืดเห็ด กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว ต้มใบและดอกจืดเห็ดหั่นหยาบ ปลาอย่างแกะเนื้อ 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกง เดิมหางกะทิ พอเดือด ใส่จืดเห็ด ปลาอย่างปรุงรส
22. แพนงหมู (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงพะเนียง หมู ใบโหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงแพนง หมูหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกง ใส่หมู เดิมหางกะทิ พอเดือด ปรุงรส
23. แพนงเนื้อ (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงพะเนียง เนื้อ ใบโหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงแพนง เนื้อหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกง ใส่เนื้อ เดิมหางกะทิ พอเดือด ปรุงรส
24. แพนงไก่ (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงพะเนียง ไก่ ใบโหระพา ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงแพนง ไก่หั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกง ใส่ไก่ เดิมหางกะทิ พอเดือด ปรุงรส
1.1.3 แกงเขียวหวาน		
25. แกงเขียวหวานไก่ (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเขียวหวาน ไก่ มะเขือเปราะ มะเขือพวง ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเขียวหวาน หั่นเนื้อไก่เป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่ไก่ เดิมหางกะทิ ปรุงรส ใส่มะเขือเปราะ ใส่มะเขือพวง พริกชี้ฟ้า ใส่ใบมะกรูด ใบโหระพา

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
26. แกงเขียวหวานเนื้อ (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเขียวหวาน เนื้อวัว มะเขือเปราะ มะเขือพวง ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเขียวหวาน หั่นเนื้อเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่เนื้อ เดิมหางกะทิ ปรงรส ใส่มะเขือเปราะ ใส่มะเขือพวง พริกชี้ฟ้า ใส่ใบมะกรูด ใบโหระพา
27. แกงเขียวหวานหมู (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเขียวหวาน หมู มะเขือเปราะ มะเขือพวง ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเขียวหวาน หั่นหมูเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก ใส่หมู เดิมหางกะทิ ปรงรส ใส่มะเขือเปราะ ใส่มะเขือพวง พริกชี้ฟ้า ใส่ใบมะกรูด ใบโหระพา
28. แกงเขียวหวานปลากระยา (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเขียวหวาน ปลากระยา มะเขือเปราะ มะเขือพวง ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงเขียวหวาน หั่นหมูเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริก เดิมหางกะทิ พอเดือด ใส่ปลากระยา ใส่กระชาย ปรงรส ใส่มะเขือเปราะ ใส่มะเขือพวง พริกชี้ฟ้า ใส่ใบมะกรูด ใบโหระพา
1.1.4 แกงเลียงกะทิ		
29. แกงเลียงกะทิหัวปลี (กาญจนบุรี)	ปลาช่อน หัวปลี หอมแดง กระเทียม พริกไทย กะปิ กะทิ	1. โขลกหอมแดง กระเทียม พริกไทย กะปิ ปลาช่อนแกะเอาแต่เนื้อ 2. นำกะทิตั้งไฟ นำเครื่องที่โขลกใส่ลงในกะทิ พอเดือด ใส่ปลาช่อน หัวปลี ปรงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
30. แกงเลียงกะทิฟักทอง (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	ปลาอย่าง ฟักทอง หอมแดง กระเทียม พริกไทย กะปิ กะทิ	1. โขลกหอมแดง กระเทียม พริกไทย กะปิ ปลาอย่างแกะเอาแต่เนื้อ 2. นำกะทิตั้งไฟ นำเครื่องที่โขลกใส่ลงในกะทิ พอเดือด ใส่ปลาอย่าง ฟักทอง ปรุงรส
1.1.5 แกงมัสมั่น		
31. แกงมัสมั่นหมู (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงมัสมั่น หมู มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงมัสมั่น หั่นหมูเป็นชิ้น มันฝรั่งปอกเปลือกหั่น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริก ใส่หมู เดิมหางกะทิ ใส่มันฝรั่ง ปรุงรส หอมใหญ่ ถั่วลิสง
32. แกงมัสมั่นไก่ (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงมัสมั่น น่องหรือสะโพกไก่ มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงมัสมั่น มันฝรั่งปอกเปลือกหั่น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริก ใส่น่องหรือสะโพกไก่ เดิมหางกะทิ ใส่มันฝรั่ง ปรุงรส หอมใหญ่ ถั่วลิสง
33. แกงมัสมั่นเนื้อ (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงมัสมั่น เนื้อวัว มันฝรั่ง หอมใหญ่ ถั่วลิสง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงมัสมั่น หั่นเนื้อเป็นชิ้น มันฝรั่งปอกเปลือกหั่น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริก ใส่เนื้อ เดิมหางกะทิ ใส่มันฝรั่ง ปรุงรส หอมใหญ่ ถั่วลิสง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
1.1.6 แกงคั่วส้ม		
34. แกงคั่วส้มฟักหมู (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงคั่ว ฟัก หมู กะทิ พริกชี้ฟ้าแดง	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นหมูเป็นชิ้น ฟักหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกง เดิมหางกะทิ ใส่ฟัก หมู พอเดือด ปรุงรส
35. แกงคั่วฟักไก่ (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงคั่ว ฟัก ไก่ กะทิ พริกชี้ฟ้าแดง	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นไก่เป็นชิ้น ฟักหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกง เดิมหางกะทิ ใส่ฟัก ไก่ พอเดือด ปรุงรส
36. แกงคั่วสับปะรดหมู (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงคั่ว สับปะรด หมู กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นหมูเป็นชิ้น สับปะรดหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกง เดิมหางกะทิ ใส่สับปะรด หมู พอเดือด ปรุงรส
37. แกงคั่วสับปะรดกุ้ง (ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกแกงคั่ว สับปะรด กุ้ง กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว กุ้งปอกเปลือก สับปะรดหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกง เดิมหางกะทิ ใส่สับปะรด กุ้ง พอเดือด ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
38. แกงคั่วสับปรดหอยแมลงภู่ (ราชบุรี, เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกแกงคั่ว สับปรด หอยแมลงภู่ กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว และเนื้อหอยแมลงภู่ สับปรดหั่นเป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกง เดิมหางกะทิ ใส่น้ำสับปรด หอยแมลงภู่ พอเดือด ปรุงรส
39. แกงคั่วหน่อไม้ดองไก่ (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงคั่ว หน่อไม้ดอง ไก่ กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นไก่เป็นชิ้น 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกง เดิมหางกะทิ ใส่น้ำหน่อไม้ดอง ไก่ พอเดือด ปรุงรส
40. แกงหมูเทโพ (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงคั่ว ผักบู้งไทยต้นสีเขียว หมู กะทิ ลูกมะกรูด ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นหมูเป็นชิ้น ผักบู้งหั่นเป็นท่อน 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกง เดิมหางกะทิ ใส่น้ำผักบู้ง หมู พอเดือด ปรุงรส
41. แกงปลาเทโพ (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงคั่ว ผักบู้งไทยต้นสีเขียว ปลาเทโพ กะทิ ลูกมะกรูด ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกงคั่ว หั่นปลาเป็นชิ้น ผักบู้งหั่นเป็นท่อน 2. นำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำพริกแกง เดิมหางกะทิ ใส่น้ำผักบู้ง ปลา พอเดือด ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
1.1.7 แกงฉู่ฉี่		
42. แกงฉู่ฉี่ปลาเนื้ออ่อน (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	น้ำพริกแกงฉู่ฉี่ ปลาเนื้ออ่อน ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. ทอดปลาเนื้ออ่อน โขลกน้ำพริกแกงฉู่ฉี่ 2. ผัดน้ำพริกแกงกับกะทิ ปรงรส ใส่ปลาทอด ใบมะกรูด โรยพริกชี้ฟ้า
43. แกงฉู่ฉี่ปลาทุ (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงฉู่ฉี่ ปลาทุ ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. ปลาทุสด โขลกน้ำพริกแกงฉู่ฉี่ 2. ผัดน้ำพริกแกงกับกะทิ ปรงรสใส่ปลาทุ ใบมะกรูด โรยพริกชี้ฟ้า
44. แกงฉู่ฉี่ปลาหมอ (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	น้ำพริกแกงฉู่ฉี่ ปลาหมอ ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. ปลาหมอ โขลกน้ำพริกแกงฉู่ฉี่ 2. ผัดน้ำพริกแกงกับกะทิ ปรงรสใส่ปลาหมอ ใบมะกรูด โรยพริกชี้ฟ้า
45. แกงฉู่ฉี่ปลาซวาย (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงฉู่ฉี่ ปลาซวาย ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. ใส่ปลาซวายที่หั่น โขลกน้ำพริกแกงฉู่ฉี่ 2. ผัดน้ำพริกแกงกับกะทิ ปรงรสใส่ปลาซวาย ใบมะกรูด โรยพริกชี้ฟ้า

1.2 แกงไม้ใส่กะทิ

1.2.1 แกงส้ม

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
46. แกงส้มดอกแคปลาช่อน (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อน ดอกแค	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ล้างปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ดอกแคล้างสะอาด 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือดใส่ดอกแค ปลาช่อน ปรุงรส
47. แกงส้มดอกแคกุ้งสด (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงส้ม กุ้ง ดอกแค	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ล้างกุ้ง และปอกเปลือกออก ดอกแคล้างสะอาด 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือดใส่ดอกแค กุ้ง ปรุงรส
48. แกงส้มผักกะเจ็ด (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงส้ม ผักกะเจ็ด ปลาช่อน	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ล้างปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ผักกะเจ็ดล้างให้สะอาด 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือดใส่ผักกะเจ็ด ปลาช่อน ปรุงรส
49. แกงส้มมะรุ้มปลาช่อน (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงส้ม กุ้งสด มะรุ้ม มะขามเปียก	1. โขลกน้ำพริก ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ปอกเปลือกมะรุ้มหั่นท่อน 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือดปรุงรสใส่ปลาช่อน มะรุ้ม

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
50. แกงส้มผักหวาน (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม กุ้งสด ผักหวาน	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม กุ้งปอกเปลือก ผักหวานล้างให้สะอาด 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือดปรุงรส ใส่กุ้ง ผักหวาน
51. แกงส้มหัวตาล (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อน หัวตาล	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น หัวตาลล้าง-หั่น 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือดปรุงรส ใส่ปลาช่อน หัวตาล
52. แกงส้มมะละกอกุ้งฝอย (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม กุ้งฝอย มะละกอ	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ล้างกุ้งฝอย มะละกอดิบหั่นเป็นชิ้น 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือดปรุงรส ใส่กุ้งฝอย มะละกอ
53. แกงส้มแตงโมอ่อน (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อน แตงโมอ่อน	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น แตงโมอ่อนล้าง-หั่น 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือดปรุงรส ใส่ปลาช่อน แตงโมอ่อน

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
54. แกงส้มหน่อไม้เปรี้ยวปลาซวาย (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาซวาย หน่อไม้เปรี้ยว	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปลาซวายหั่นเป็นชิ้น ล้างหน่อไม้เปรี้ยว 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก พอเดือดปรุงรส ใส่ปลาซวาย หน่อไม้เปรี้ยว
55. แกงส้มหน่อไม้เปรี้ยวปลากด (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม ปลากด หน่อไม้เปรี้ยว	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปลากดหั่นเป็นชิ้น ล้างหน่อไม้เปรี้ยว 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ปรุงรส ใส่ปลากด หน่อไม้เปรี้ยว
56. แกงส้มมะตาด (ราชบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อน ลูกมะตาด	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ลูกมะตาดล้าง-หั่น 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ปรุงรส ใส่ปลาช่อน ลูกมะตาด
57. แกงส้มลูกสั้น (ราชบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อน ลูกสั้น	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ลูกสั้นล้าง-หั่น 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ปรุงรส ใส่ปลาช่อน ลูกสั้น

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
58. แกงส้มไหลบัว (ราชบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อน ไหลบัว	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ไหลบัวล้าง-หั่น 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ปรุงรส ใส่ปลาช่อน ไหลบัว
59. แกงส้มถั่วฝักยาว (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม กุ้งสด ถั่วฝักยาว	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปอกเปลือกกุ้ง ถั่วฝักยาวล้าง-หั่น 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ปรุงรส ใส่กุ้งสด ถั่วฝักยาว
60. แกงส้มหยวกกล้วย (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อน หยวกกล้วย	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม หยวกกล้วยหั่น นำปลาช่อนมาปิ้งให้กรอบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ใส่หยวกกล้วย ปลาช่อน ปรุงรส
61. แกงส้มบอน (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อนย่าง ปลาร้า ก้านบอน ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อนย่างแกะเอาแต่เนื้อ ก้านบอนปอกเปลือก ลวก ปลาร้าต้มกับน้ำ แล้วกรองเอาแต่น้ำ 2. นำน้ำปลาร้าตั้งไฟ ละลายน้ำพริกแกง พอเดือด ปรุงรส ใส่ปลาช่อนย่าง ก้านบอน ใบมะกรูด

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
62. แกงส้มดอกสลิด (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อน ดอกสลิด	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อนเป็นชิ้น ดอกสลิดล้างให้สะอาด 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ใส่ปลาช่อนดอกสลิด แล้วปรุงรส
63. แกงส้มผักบุ้งปูนา (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม ผักบุ้ง ปูนา	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปูนาแกะเป็นชิ้น ผักบุ้งหั่นเป็นท่อน 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ใส่ปูนา ผักบุ้ง ปรุงรส
64. แกงส้มหน่อไม้ดอง ปลาชววย (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาชววย หน่อไม้ดอง	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปลาชววยเป็นชิ้น หน่อไม้ดองหั่นเป็นแผ่น 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ใส่ปลาช่อนชววย หน่อไม้ดอง แล้วปรุงรส
65. แกงส้มพริกนกสด หัวปลา รึกิว (ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกแกงส้ม พริกนก (พริกขี้หนู สด) หัวปลารึกิว ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม หัวปลารึกิวสับเป็นชิ้น หั่นเป็นแผ่น 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ใส่หัวปลารึกิว พอเดือดปรุงรส
66. แกงส้มไข่ปลาเรียวเขียว (ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกแกงส้ม ไข่ปลาเรียวเขียว ผักกะเจด ใบกระเพรา พริกสด	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ไข่ปลาเรียวเขียวล้างให้สะอาด ผักกะเจดล้างให้สะอาด 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ใส่ไข่ปลาเรียวเขียวพอเดือดปรุงรส ใส่ผักกะเจด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
67. แกงส้มชะอมน้ำ (ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อน ชะอมน้ำ	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ใส่ไข่ปลาช่อน ชะอมน้ำ พอเดือดปรุงรส
68. แกงส้มปลากระบอก (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกแกงส้ม ปลากระบอก ผักกะเจ็ด	1. โขลกน้ำพริกแกงส้ม ปลากระบอกหั่นเป็นชิ้น ผักกะเจ็ดล้างให้สะอาด 2. ต้มน้ำให้เดือด ละลายน้ำพริกแกงที่โขลก ใส่ปลากระบอก ผักกะเจ็ด พอเดือดปรุงรส
1.2.2 แกงป่า		
69. แกงป่าไก่ไทย (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	น้ำพริกแกงป่า ไก่ไทย ใบมะกรูด กระชาย ใบกระเพรา มะเขือพวง พริกไทยอ่อน	1. โขลกน้ำพริกแกงป่า ไก่หั่นเป็นชิ้น 2. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมันใส่ไก่ใส่น้ำ พอเดือดปรุงรสใส่มะเขือพวง กระชาย ใบมะกรูด ใบโหระพา พริกไทยอ่อน
70. แกงป่าเนื้อ (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงป่า เนื้อวัว มะเขือพวง	1. โขลกน้ำพริกแกงป่า เนื้อหั่นเป็นชิ้น 2. ผัดน้ำพริกแกงป่ากับน้ำมัน ใส่เนื้อ เติมน้ำพอเดือด ปรุงรส ใส่มะเขือพวง พอสุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
71. แกงป่าปลาชี่สก (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงป่า ปลาชี่สก ถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน มะเขือเปราะ ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกงป่า ปลาชี่สกหั่นเป็นชิ้น 2. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมัน เติมน้ำพอกเดือด ใส่ปลาชี่สก ปรงรส ใส่ถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน มะเขือเปราะใส่ใบมะกรูด
72. แกงป่าหมู (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงป่า หมู มะเขือพวง	1. โขลกน้ำพริกแกงป่า หมูหั่นเป็นชิ้น 2. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมันใส่หมู เติมน้ำพอกเดือด ปรงรส ใส่มะเขือพวง พอสุก
1.2.3 แกงเลียง		
73. แกงเลียงบวบ (กาญจนบุรี)	ปลาชี่สก บวบ ใบแมงลัก หอมแดง พริกไทย กะปิ	1. โขลกหอมแดง พริกไทย กะปิ เข้าด้วยกัน ปลาชี่สกแกะเอาแต่เนื้อ บวบหั่น เป็นชิ้น 2. ละลายเครื่องแกงที่โขลกกับน้ำ ตั้งไฟพอกเดือด ใส่บวบปรงรสใส่ปลาชี่สก ใบแมงลัก
74. แกงเลียงน้ำเต้า (กาญจนบุรี)	ปลาชี่สก น้ำเต้า ใบแมงลัก หอมแดง พริกไทย กะปิ	1. โขลกหอมแดง พริกไทย กะปิ เข้าด้วยกัน ปลาชี่สกแกะเอาแต่เนื้อ น้ำเต้า หั่นเป็นชิ้น 2. ละลายเครื่องแกงที่โขลกกับน้ำ ตั้งไฟพอกเดือด ใส่น้ำเต้าปรงรสใส่ปลาชี่สก ใบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
75. แกงเลียงผักรวม (ทุกจังหวัด)	ปลาช่อน ฟักทอง บวบ น้ำเต้า ใบแมงลัก ข้าวโพดอ่อน หอมแดง พริกไทย กระเทียม	1. โขลกหอมแดง พริกไทย กระเทียม เข้าด้วยกัน ปลาช่อนแกะเอาแต่เนื้อ ฟักทอง บวบ ข้าวโพดอ่อน น้ำเต้า ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น 2. ละลายเครื่องที่โขลกกับน้ำ ตั้งไฟพอเดือด ใส่ฟักทอง บวบ น้ำเต้า ปรุงรส ใส่ปลาช่อน ใบแมงลัก
1.2.4 แกงเผ็ด		
76. แกงเผ็ดเนื้อ (กาญจนบุรี, เพชรบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด เนื้อ มะเขือพวง มะเขือเปราะ ใบโหระพา	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด เนื้อหั่นเป็นชิ้น 2. ผัดน้ำพริกแกงเผ็ดกับน้ำมัน ใส่เนื้อ เติมน้ำพอเดือด ปรุงรส ใส่มะเขือพวง มะเขือเปราะ พอสุกใส่ใบโหระพา
77. แกงเผ็ดไก่บ้าน (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด ไก่บ้าน มะเขือพวง มะเขือเปราะ ใบโหระพา	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ไก่บ้านหั่นเป็นชิ้น 2. ผัดน้ำพริกแกงเผ็ดกับน้ำมัน ใส่ไก่ เติมน้ำพอเดือด ปรุงรส ใส่มะเขือพวง มะเขือเปราะ พอสุกใส่ใบโหระพา
78. แกงเผ็ดกบ (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด กบ มะเขือพวง มะเขือเปราะ ใบโหระพา	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด กบหั่นเป็นชิ้น 2. ผัดน้ำพริกแกงเผ็ดกับน้ำมัน ใส่กบ เติมน้ำพอเดือด ปรุงรส ใส่มะเขือพวง มะเขือเปราะ พอสุกใส่ใบโหระพา

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
79. แกงเผ็ดนก (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด นก มะเขือพวง มะเขือเปราะ ใบโหระพา	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด นกสับเป็นชิ้น 2. ผัดน้ำพริกแกงเผ็ดกับน้ำมัน ใส่นก เติมน้ำพอกเดือด ปรุงรส ใส่มะเขือพวง มะเขือเปราะ พอสุกใส่ใบโหระพา
80. แกงเผ็ดแก้ง (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด แก้ง มะเขือพวง มะเขือเปราะ ใบโหระพา	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด แก้งสับเป็นชิ้น 2. ผัดน้ำพริกแกงเผ็ดกับน้ำมัน ใส่มะเขือพวง เติมน้ำพอกเดือด ปรุงรส ใส่มะเขือพวง มะเขือเปราะ พอสุกใส่ใบโหระพา
1.2.5 แกงต้มเปรอะ		
81. แกงต้มเปรอะหน่อไม้ (กาญจนบุรี, เพชรบุรี)	หน่อไม้ น้ำพริกแกงต้มเปรอะ เนื้อหมู ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกแดง ใบย่านาง ข้าวเบือ	1. โขลกใบย่านางคั้นเอาแต่น้ำ ต้มกับหน่อไม้สด เครื่องพริกแดงละลายน้ำ ใส่หมู 2. พอน้ำแกงเดือดใส่น้ำพริกแกงพอสุกยกลง
2. ประเภทต้ม		
2.1 ต้มจืด		
82. ต้มจืดผักกาดดอง (ทุกจังหวัด)	ซี่โครงหมู ผักกาดดอง รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. โขลกรากผักชีกระเทียม พริกไทย เข้ากัน ผสมกับซี่โครงหมู ผักกาดดอง หั่นเป็นชิ้น

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ต้มจืดผักกาดดอง (ต่อ) (ทุกจังหวัด)		2. ต้มน้ำให้เดือด นำซี่โครงหมูใส่ลงไป ใส่ผักกาดดอง ประุงรส
83. ต้มจืดหัวผักกาดขาว (ทุกจังหวัด)	ซี่โครงหมู หมูสามชั้น กระเทียม พริกไทย	1. โขลกรากผักชีกระเทียม พริกไทย เข้ากัน ผสมกับซี่โครงหมู ผักกาดดอง หั่นเป็นชิ้น 2. ต้มน้ำให้เดือด นำซี่โครงหมูใส่ลงไป ใส่ผักกาดดอง ประุงรส
84. ต้มจืดหน่อไม้กระดุกหมู (ทุกจังหวัด)	หน่อไม้ไฟดง กระดุกหมู	1. นำกระดุกหมูหั่นเป็นท่อน หน่อไม้หั่นเป็นชิ้นบาง ต้มน้ำทิ้ง 1 ครั้ง 2. นำกระดุกหมูไปต้มกับน้ำจืดสุก ใส่หน่อไม้ต้มจนสุก ประุงรส
85. ต้มจืดฟักเขียวกระดุกหมู (ทุกจังหวัด)	กระดุกหมู ฟักเขียว	1. นำกระดุกหมูหั่นเป็นท่อน ฟักเขียวหั่นเป็นชิ้นพอดี 2. นำกระดุกหมูไปต้มกับน้ำจืดสุก ใส่ฟักเขียวต้มจนสุก ประุงรส
86. ต้มจืดฟักเขียวไก่ (ทุกจังหวัด)	ไก่ ฟักเขียว	1. นำไก่หั่นเป็นท่อน ฟักเขียวหั่นเป็นชิ้นพอดี 2. นำไก่ไปต้มกับน้ำจืดสุก ใส่ฟักเขียวต้มจนสุก ประุงรส
87. ต้มจืดตำลึงใส่หมูสับ (ทุกจังหวัด)	หมูสับ ตำลึง รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย เข้ากัน นำไปผสมกับหมูสับ ตำลึงเด็ดล้าง 2. ต้มน้ำให้เดือด นำหมูสับต้มจนสุก ประุงรสใส่ตำลึง

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
88. ต้มจืดวุ้นเส้น (ทุกจังหวัด)	วุ้นเส้น เห็ดหูหนู หมูสับ กุ้งแห้ง	1. วุ้นเส้นแช่น้ำให้นิ่ม สะเด็ดน้ำ เห็ดหูหนูหั่นเป็นชิ้น 2. ต้มน้ำให้เดือด นำหมูสับลงต้มพอสุกใส่เห็ดหูหนู กุ้งแห้ง วุ้นเส้น ประุงรส
89. ต้มจืดบวบหมู (กาญจนบุรี)	หมูสับ บวบ รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย เข้ากัน ผสมกับหมูสับ บวบหั่นเป็นชิ้น 2. ต้มน้ำให้เดือด นำหมูสับปั่นเป็นก้อนลงต้มสุกใส่บวบ ประุงรส
90. ต้มจืดหัวไชโป้วหวาน (ราชบุรี)	กระดุกหมู หมูสามชั้น ถั่วลิสง หัวไชโป้วหวาน	1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยเข้ากัน หั่นหมูสามชั้น กระดุกหมู 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่กระดุกหมู หมูสามชั้นพอสุก ใส่หัวไชโป้วหวาน ถั่วลิสง ประุงรส
91. ต้มจืดแตงกวาสอดไส้หมู (ทุกจังหวัด)	หมูสับ แตงกวา รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย เข้ากันผสมเป็นหมูสับ 2. แตงกวาคว้านเอาเมล็ดออก ยัดไส้ด้วยหมูสับที่ผสมไว้ 3. ต้มน้ำให้เดือด นำหมูสับปั่นเป็นก้อนลงต้มใส่แตงกวายัดไส้ พอสุก ประุงรส
92. ต้มจืดมะระสอได้ (ทุกจังหวัด)	หมูสับ มะระ รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย เข้ากัน ผสมกับหมูสับ 2. มะระตัดเป็นท่อนคว้านเมล็ดออก แช่น้ำเกลือสักพัก นำขึ้น ยัดไส้ด้วยหมูสับ 3. ต้มน้ำให้เดือด นำหมูสับปั่นเป็นก้อนลงต้มใส่มะระยัดไส้ พอสุก ประุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
93. ต้มจืดปลาหมึกสอดไส้ (ทุกจังหวัด)	หมูสับ ปลาหมึก รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยเข้ากัน ผสมกับหมูสับ 2. ปลาหมึกล้างให้สะอาด ชั้ไส้ด้วยหมูสับที่ผสมไว้ 3. ต้มน้ำให้เดือด นำปลาหมึกสอดไส้ลงต้ม พอสุกปรุงรส
94. ต้มจืดสับปะรดหมู (ประจวบคีรีขันธ์)	กระดุกหมู สับปะรด	1. นำกระดุกหมูหั่นเป็นท่อน สับปะรดปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น 2. นำกระดุกหมูไปต้มกับน้ำจนสุกใส่สับปะรดต้มจนสุก ปรุงรส
2.2 ต้มยำ		
95. ต้มยำกุ้งแม่น้ำ (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	กุ้งแม่น้ำ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว พริกขี้หนู	1. กุ้งปอกเปลือก ข่า ตะไคร้หั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก พริกขี้หนูทุบ 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดและเห็ดฟางพอเดือดใส่กุ้ง ปรุงรสใส่พริกขี้หนู
96. ต้มยำปลาช่อน (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ปลาช่อน ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว พริกขี้หนู	1. ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ข่า ตะไคร้หั่นท่อน พริกขี้หนูทุบ 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือดปลาช่อน ปรุงรสใส่พริกขี้หนู
97. ต้มยำปลาบึก (กาญจนบุรี)	ปลาบึก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว พริกขี้หนู	1. ปลาบึกหั่นเป็นชิ้น ข่า ตะไคร้หั่นท่อน พริกขี้หนูทุบ 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือดใส่ปลาบึก ปรุงรสใส่พริกขี้หนู

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
98. ต้มยำปลาชี่สก (กาญจนบุรี)	ปลาชี่สก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู มะนาว	1. ปลาชี่สกหั่นเป็นชิ้น ข่า ตะไคร้หั่นท่อน พริกขี้หนูทุบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด ใส่ปลาชี่สกปรุงรสใส่พริกขี้หนู
99. ต้มยำปลาทุสด (ทุกจังหวัด)	ปลาทุสด ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู มะนาว	1. ปลาทุสดล้างให้สะอาด ข่า ตะไคร้หั่นท่อน พริกขี้หนูทุบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด ใส่ปลาทุสด ปรุงรสใส่พริกขี้หนู
100. ต้มยำปลากะพง (ราชบุรี, เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ปลากะพง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู มะนาว	1. ปลากะพงหั่นเป็นชิ้น ข่า ตะไคร้หั่นท่อน พริกขี้หนูทุบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด ใส่ปลากะพง ปรุงรสใส่พริกขี้หนู
101. ต้มยำไก่บ้าน (ทุกจังหวัด)	ไก่บ้าน ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู มะนาว	1. นำไก่มาสับเป็นชิ้น ข่า ตะไคร้หั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก พริกขี้หนูทุบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด ใส่ไก่ ปรุงรสใส่พริกขี้หนู
102. ต้มยำเห็ดโคน (กาญจนบุรี)	เห็ดโคน ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู มะนาว	1. นำเห็ดโคนมาล้างให้สะอาด ข่า ตะไคร้หั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก พริกขี้หนูทุบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด เห็ดโคน ปรุงรสใส่พริกขี้หนู

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
103. ต้มยำมะรุ้ม (กาญจนบุรี)	มะรุ้ม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู มะนาว	1. มะรุ้มนำมาปอกเปลือกหั่นท่อน ข่า ตะไคร้หั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก พริกขี้หนูทุบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด ใส่มะรุ้ม ปรงรส ใส่พริกขี้หนู
104. ต้มยำปลากรอบ (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	ปลากรอบ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู มะนาว	1. ข่า ตะไคร้ หั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก พริกขี้หนูทุบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด ใส่ปลากรอบปรงรส ใส่พริกขี้หนู
105. ต้มยำกุ้งทะเล (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	กุ้งทะเล ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู มะนาว	1. กุ้งปอกเปลือก ข่า ตะไคร้หั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก พริกขี้หนูทุบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด ใส่กุ้ง ปรงรสใส่พริกขี้หนู
106. ต้มยำปลาหมึก (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาหมึก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู มะนาว	1. ปลาหมึกล้าง หั่นเป็นชิ้น ข่า ตะไคร้หั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก พริกขี้หนูทุบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด ใส่ปลาหมึก ปรงรสใส่พริกขี้หนู

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
107. ต้มยำปลาอินทรี (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาอินทรี ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หนู มะนาว	1. ปลาอินทรีหั่นเป็นชิ้น ข่า ตะไคร้ หั่นท่อนใบมะกรูดฉีก พริกชี้หนูทุบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือดใส่ปลาอินทรี ปรงรส ใส่พริกชี้หนู
108. ต้มยำปลากระบอก (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลากระบอก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หนู มะนาว	1. ปลากระบอกหั่นเป็นชิ้น ข่า ตะไคร้ หั่นท่อนใบมะกรูดฉีก พริกชี้หนูทุบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือดใส่ปลากระบอกปรงรส ใส่พริกชี้หนู
109. ต้มยำไข่ปลาหมึก (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ไข่ปลาหมึก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หนู มะนาว	1. ไข่ปลาหมึกล้างให้สะอาด ข่า ตะไคร้ หั่นท่อนใบมะกรูดฉีก พริกชี้หนูทุบ 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือดใส่ไข่ปลาหมึกปรงรส ใส่พริกชี้หนู
2.3 ต้มโคล้ง		
110. ต้มโคล้งปลาช่อน (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	ปลาช่อน ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม พริกชี้หนูแห้ง ใบสะระแหน่	1. ล้างปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ตะไคร้ หั่นท่อน หอมแดง กระเทียมทุบ พริกชี้หนูคั่ว 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด ใส่ปลาช่อนปรงรสใส่ พริกชี้หนูคั่ว ใบสะระแหน่

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
111. ต้มโคล้งปลาหมอ (กาญจนบุรี)	ปลาหมอ ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม พริกขี้หนูแห้ง ใบสาระแน	1. ล้างปลาหมอนั่นเป็นชิ้น ตะไคร้ หั่นท่อน หอมแดง กระเทียมทุบ พริกขี้หนูคั่ว 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด ใส่ปลาหมอปรงรสใส่ พริกขี้หนูคั่ว ใบสาระแน
112. ต้มโคล้งปลากروب (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	ปลากروب ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม พริกขี้หนูแห้ง	1. ปลากروبนำไปย่าง ขำ ตะไคร้ หั่นท่อน หอมแดงคั่ว พริกขี้หนูแห้งคั่ว 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด ใส่ปลากروبปรงรสใส่ พริกขี้หนู
2.4 ต้มส้ม		
113. ต้มส้มปลาช่อน (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	ปลาช่อน หอมแดง ขิง ตะไคร้ รากผักชี กะปิ พริกไทย	1. ปลาช่อนล้างหั่นเป็นชิ้น โขลกหอมแดง ตะไคร้ รากผักชี กระเทียม พริกไทย กะปิ 2. นำน้ำตั้งไฟ ละลายเครื่องที่โขลกใส่ปลาช่อน พอสุกปรงรสใส่ขิงซอย
114. ต้มส้มปลาทู (ทุกจังหวัด)	ปลาทู หอมแดง ขิง ตะไคร้ รากผักชี กะปิ พริกไทย	1. โขลกหอมแดง ตะไคร้ รากผักชี กระเทียม พริกไทย กะปิ 2. นำน้ำตั้งไฟ ละลายเครื่องที่โขลกใส่ปลาทู พอสุกปรงรสใส่ขิงซอย

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
115. ต้มส้มปลากระบอก (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ปลากระบอก หอมแดง จิง ตะไคร้ รากผักชี กะปิ พริกไทย	1. โขลกหอมแดง ตะไคร้ รากผักชี กระเทียม พริกไทย กะปิ 2. นำน้ำตั้งไฟ ละลายเครื่องที่โขลกใส่ปลากระบอก พอสุกปรุงรสใส่จิงซอย
2.5 ต้มข่า		
116. ต้มข่าไก่ (ทุกจังหวัด)	ไก่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กะทิ พริกขี้หนูสด กะทิ เหย็ดนางฟ้า	1. ไก่หั่นเป็นชิ้น ข่าปอกเปลือกหั่นตะไคร้หั่นท่อน พริกขี้หนูทุบ 2. ต้มกะทิให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใส่ไก่ เหย็ดนางฟ้า ปรุงรส
2.6 ต้มกะทิ		
117. ต้มกะทิสายบัวปลาทู (ทุกจังหวัด)	ปลาทู สายบัว หอมแดง พริกไทย กะปิ กะทิ	1. โขลกพริกไทย หอมแดง กะปิให้เข้ากัน 2. ละลายเครื่องที่โขลกกับกะทิตั้งไฟ ใส่ปลาทู สายบัว พอเดือดปรุงรส
118. ต้มกะทิสายบัวใส่ใบมะขาม (กาญจนบุรี)	ปลาทู สายบัว หอมแดง พริกไทย กะปิ กะทิ ใบมะขามอ่อน	1. โขลกพริกไทย หอมแดง กะปิให้เข้ากัน 2. ละลายเครื่องที่โขลกกับกะทิตั้งไฟ ใส่ปลาทู สายบัว ใบมะขามอ่อน พอเดือดปรุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
2.7 ต้มเค็ม		
119. ปลาตะเพียนต้มเค็ม (กาญจนบุรี)	ปลาตะเพียน น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา อ้อย	1. ล้างปลาตะเพียนให้สะอาด อ้อยหั่นเป็นท่อน วางปลาเรียงบนอ้อย 2. ผัดน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา นำไปราดบนตัวปลาตั้งไฟ เคี่ยวจนเดือด
120. ปลาทุ้มต้มเค็ม (ทุกจังหวัด)	ปลาทุ้ม น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา อ้อย	1. ล้างปลาทุ้มให้สะอาด อ้อยหั่นเป็นท่อน วางปลาเรียงบนอ้อย 2. ผัดน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา นำไปราดบนตัวปลาตั้งไฟ เคี่ยวจนงวด
121. ปลาหมึกต้มเค็ม (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาหมึก น้ำปี๊บ น้ำปลา	1. ล้างปลาหมึกให้สะอาด เรียงใส่หม้อ 2. ผัดน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา นำไปราดบนตัวปลาหมึกตั้งไฟ เคี่ยวจนเดือด
122. ปลากระบอกต้มเค็ม (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลากระบอก น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา อ้อย	1. ล้างปลากระบอกให้สะอาด อ้อยหั่นเป็นท่อน วางปลาเรียงบนอ้อย 2. ผัดน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา นำไปราดบนตัวปลาตั้งไฟ เคี่ยวจนเดือด
123. หมูต้มเค็ม (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	หมูสามชั้น น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา	1. ล้างหมูสามชั้นหั่นเป็นชิ้น เรียงใส่หม้อ 2. ผัดน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา นำไปราดบนหมูสามชั้นตั้งไฟ เคี่ยวจนเดือด

ตารางผนวกที่ ๑๑ (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
3. ผัด		
3.1 ผัดจืด		
124. ผัดสายบัวใส่หมู (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	สายบัว กระเทียม เนื้อหมู	1. ลอกเปลือกสายบัว แล้วหั่นเป็นท่อนสับกระเทียม หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้น 2. นำกระเทียมลงผัด ใส่เนื้อหมู ใส่สายบัว ปรงรส
125. ผัดบวบหมูใส่ไข่ (ทุกจังหวัด)	บวบ เนื้อหมู กระเทียม ไข่ไก่	1. ล้างบวบ-หั่น สับกระเทียม หั่นเนื้อหมู 2. นำกระเทียมลงผัด ใส่เนื้อหมู ใส่ไข่ ใส่บวบใส่น้ำเปล่าปรงรส ผัดพอสุก
126. ผัดแตงกวาใส่ไข่ (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	แตงกวา กระเทียม ไข่ไก่	1. ล้างแตงกวา-หั่น สับกระเทียม เนื้อหมูหั่นเป็นชิ้น 2. นำกระเทียมลงผัด ใส่เนื้อหมู ใส่ไข่ ใส่แตงกวา ใส่น้ำเปล่า ปรงรส ผัดพอสุก
127. ผัดดอกสลิด (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ดอกสลิด กระเทียม	1. ล้างดอกสลิด สับกระเทียม 2. นำกระเทียมลงผัด ใส่ดอกสลิด ปรงรส
128. ผัดเปรี้ยวหวาน (ทุกจังหวัด)	หมู แตงกวา มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ สับปะรด กระเทียม	1. หั่นหมู สับกระเทียม หั่นแตงกวา มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ สับปะรด เป็นชิ้น 2. นำกระเทียมลงผัดใส่หมูผัดจนสุก ใส่ผัก ปรงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
129. ผัดไชโป้วหวาน (ราชบุรี)	หัวไชโป้วหวาน ไข่ไก่ กระเทียม	1. หั่นหัวไชโป้วหวานให้เป็นเส้นเล็ก ๆ หรือสับเหลี่ยมลูกเต๋าล้างแล้วบีบเอา ความเค็มออก สับกระเทียม 2. นำกระเทียมลงผัดใส่ไชโป้วหวาน ไข่ไก่ ลงผัด ประุงรส
130. ผัดฟักทอง ใส่ไข่ (ทุกจังหวัด)	ฟักทอง ไข่ไก่ กระเทียม เนื้อหมู	1. นำกระเทียมลงเจียว ใส่หมู ผัดพอสุก ใส่ฟักทอง ใส่ไข่ 2. ใส่น้ำเปล่าพอท่วมฟักทอง ประุงรส
131. ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ (กาญจนบุรี)	วุ้นเส้น ไข่ไก่ กระเทียม ต้นหอม	1. วุ้นเส้นนำไปแช่น้ำจนนิ่ม สับกระเทียม หั่นต้นหอม 2. นำกระเทียมลงผัดใส่วุ้นเส้นใส่ไข่ ประุงรส ใส่ต้นหอม
132. ผัดเห็ดโคน (กาญจนบุรี)	เห็ดโคน กระเทียม	1. เห็ดโคนล้างให้สะอาด แล้วนำไปลวก สับกระเทียม 2. นำกระเทียมลงผัดใส่เห็ดโคนที่ลวกไว้ ประุงรส
133. ผัดสับปะรดใส่หมู (ประจวบคีรีขันธ์)	หมู สับปะรด กระเทียม	1. หั่นหมู สับปะรด บีบน้ำออกเล็กน้อย สับกระเทียม 2. นำกระเทียมลงผัด ใส่หมูพอสุกใส่สับปะรด ประุงรส

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
134. ผัดกบใส่มะพร้าว (ราชบุรี)	กบ มะพร้าว กระเทียม	1. มะพร้าวคั่ว สับเนืวกบ 2. นำกระเทียมลงผัด ใส่เนืวกบพอสุกใส่มะพร้าวคั่ว ปรงรส
135. ผัดผักกาดดอง (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ผักกาดดอง ไข่ไก่ กระเทียม	1. ล้าง-หั่นผักกาดดองให้เป็นเส้นเล็ก ๆ สับกระเทียม 2. นำกระเทียมลงผัดใส่ผักกาดดอง ไข่ไก่ ปรงรส
136. ผัดมะระใส่ไข่ (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	มะระ ไข่ไก่ กระเทียม	1. ล้าง-หั่นมะระเป็นชิ้นเล็ก ๆ สับกระเทียม 2. นำกระเทียมลงผัดใส่มะระใส่ไข่ ปรงรส
137. ผัดถั่วฝักยาว (ถั่วค้าง) (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ถั่วฝักยาว เนื้อหมู กระเทียม	1. ล้าง-หั่นถั่วฝักยาวเป็นชิ้น สับกระเทียม หั่นเนื้อหมู 2. นำกระเทียมลงผัด ใส่เนื้อหมู ผัดพอสุก ใส่ถั่วฝักยาว ปรงรส
138. ผัดเห็ดฟางใส่หมู (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	หมู เห็ดฟาง กระเทียม	1. หมูหั่นเป็นชิ้น เห็ดฟางล้าง-หั่น แล้วนำไปลวกในน้ำเดือด สับกระเทียม 2. นำกระเทียมลงผัดใส่หมูลงผัด พอสุกใส่เห็ดฟาง ปรงรส
3.2 ผัดเผ็ด		
139. ผัดกระเพราหมู	หมู กระเทียม พริกขี้หนู ใบกระเพรา	1. เนื้อหมูสับละเอียด โขลกกระเทียมกับพริกขี้หนู

ตารางผนวกที่ ๑๑ (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
139. ผัดกระเพราหมู (ต่อ) (ทุกจังหวัด)		2. นำกระเทียมกับพริกขี้หนูโขลก ใส่เนื้อหมูผัดพอสุก ปรุงรส ใส่ใบกระเพรา
140. ผัดกระเพราเนื้อ (ทุกจังหวัด)	เนื้อวัว กระเทียม พริกขี้หนู ใบกระเพรา	1. เนื้อวัวสับละเอียด โขลกกระเทียมกับพริกขี้หนู 2. นำกระเทียมกับพริกขี้หนูโขลก ใส่เนื้อหมูผัดพอสุก ปรุงรส ใส่ใบกระเพรา
141. ผัดกระเพราไก่ (ทุกจังหวัด)	ไก่ กระเทียม พริกขี้หนู ใบกระเพรา	1. ไก่สับเป็นชิ้น โขลกกระเทียมกับพริกขี้หนู 2. นำกระเทียมกับพริกขี้หนูโขลก ใส่ไก่ผัดพอสุก ปรุงรส ใส่ใบกระเพรา
142. ผัดกระเพราปลาหมึก (ทุกจังหวัด)	ปลาหมึก กระเทียม พริกขี้หนู ใบกระเพรา	1. ปลาหมึกล้าง-หั่นเป็นชิ้น โขลกกระเทียมกับพริกขี้หนู 2. นำกระเทียมกับพริกขี้หนูโขลก ใส่ปลาหมึกผัดพอสุก ปรุงรส ใส่ใบกระเพรา
143. ผัดกระเพรากุ้ง (ทุกจังหวัด)	กุ้ง กระเทียม พริกขี้หนู ใบกระเพรา	1. กุ้งปอกเปลือก โขลกกระเทียมกับพริกขี้หนู 2. นำกระเทียมกับพริกขี้หนูโขลก ใส่กุ้งผัดพอสุก ปรุงรส ใส่ใบกระเพรา
144. ผัดกระเพราปลาช่อนทอด (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ปลาช่อน กระเทียม พริกขี้หนู ใบกระเพรา	1. ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น แล้วนำไปทอดจนเหลือง โขลกกระเทียมกับพริกขี้หนู 2. นำกระเทียมกับพริกขี้หนูโขลก ใส่ปลาช่อนผัดพอสุก ปรุงรส ใส่ใบกระเพรา

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
145. ผัดเผ็ดหมูป่า (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด หมูป่า กระชาย ใบมะกรูด พริกไทยอ่อน พริกชี้ฟ้าแดง	1. ล้างหั่นหมูป่า โขลกน้ำพริกแกง 2. นำพริกแกงลงผัดในน้ำมันใส่หมูป่าพอสุกใส่ใบมะกรูด กระชาย พริกไทยอ่อน ประุงรส
146. ผัดเผ็ดแก้ง (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด แก้ง กระชาย ใบมะกรูด พริกไทยอ่อน พริกชี้ฟ้าแดง	1. ล้าง หั่นเนื้อแก้ง โขลกน้ำพริกแกง 2. นำพริกแกงลงผัดในน้ำมัน ใส่แก้ง พอสุกใส่ใบมะกรูด กระชาย พริกไทยอ่อน ประุงรส
147. ผัดเผ็ดเนื้อ (กาญจนบุรี)	เนื้อวัว น้ำพริกแกงเผ็ด กระชาย ใบมะกรูด พริกไทยอ่อน พริกชี้ฟ้าแดง	1. ล้าง หั่นเนื้อ โขลกน้ำพริกแกง 2. นำพริกแกงลงผัดในน้ำมัน ใส่เนื้อ พอสุกใส่ใบมะกรูด กระชาย พริกไทยอ่อน ประุงรส
148. ผัดเผ็ดคกบ (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	เนื้อคกบ น้ำพริกแกงเผ็ด ใบมะกรูด พริกไทยอ่อน พริกชี้ฟ้าแดง	1. นำคกบมาหั่นเป็นชิ้น โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด 2. นำพริกแกงลงผัดในน้ำมัน ใส่คกบ พอสุกใส่ใบมะกรูด กระชาย พริกไทยอ่อน ประุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
149. ผัดเผ็ดไก่บ้าน (ทุกจังหวัด)	ไก่บ้าน น้ำพริกแกงเผ็ด ใบมะกรูด พริกไทยอ่อน พริกชี้ฟ้าแดง	1. นำไก่บ้านมาสับเป็นชิ้น โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด 2. นำพริกแกงลงผัดในน้ำมันใส่ไก่ผัดจนสุกใส่ใบมะกรูด กระชาย พริกไทยอ่อน ปรุงรส
150. ผัดเผ็ดนก (กาญจนบุรี)	นก น้ำพริกแกงเผ็ด ใบมะกรูด พริกไทยอ่อน พริกชี้ฟ้าแดง	1. นำนกมาสับเป็นชิ้น โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด 2. นำพริกแกงลงผัดในน้ำมันใส่นกผัดจนสุกใส่ใบมะกรูด กระชาย พริกไทยอ่อนปรุงรส
151. ผัดเผ็ดปลาช่อน (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ปลาช่อน น้ำพริกแกงเผ็ด กระชาย ใบโหระพา ใบมะกรูด	1. นำปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด กระชายหั่นฝอย 2. นำพริกแกงลงผัดในน้ำมันใส่ปลาช่อนผัดจนสุกใส่ใบมะกรูด กระชาย
152. ผัดเผ็ดปลาไหล (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	ปลาไหล น้ำพริกแกงเผ็ด กระชาย ใบกระเพรา พริกชี้ฟ้า	1. ปลาไหลหั่นเป็นชิ้น โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด กระชายหั่นฝอย 2. นำพริกแกงลงผัดในน้ำมันใส่ปลาไหลปรุงรสใส่กระชายใบกระเพรา พริกชี้ฟ้า
153. ผัดเผ็ดปลาหมึก (ทุกจังหวัด)	ปลาหมึก น้ำพริกแกงเผ็ด ใบกระเพรา พริกชี้ฟ้า	1. ล้างปลาหมึกหั่นเป็นชิ้น โขลกพริกแกง 2. ผัดพริกแกงกับน้ำมัน ใส่ปลาหมึกลงผัดปรุงรสใส่ใบกระเพรา พริกไทยอ่อน

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
153. ผัดเผ็ดปลาหมึก (ต่อ) (ทุกจังหวัด)		พริกชี้ฟ้า
154. ผัดเผ็ดหอยแมลงภู่ (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกแกงเผ็ด หอยแมลงภู่ ใบโหระพา พริกไทยอ่อน	1. ล้างหอยแมลงภู่ โขลกพริกแกง 2. ผัดพริกแกงกับน้ำมันใส่หอยแมลงภู่ ปรงรสใส่ใบโหระพา พริกไทยอ่อน
155. ผัดเผ็ดสะตือหอย (ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกแกงเผ็ด สะตือหอย ใบโหระพา พริกไทยอ่อน	1. ล้างสะตือหอย โขลกพริกแกง 2. ผัดพริกแกงกับน้ำมันใส่สะตือหอย ปรงรสใส่ใบโหระพา พริกไทยอ่อน
156. ผัดเผ็ดปลากระเบนดำ (ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลากระเบนดำ กระชาย ใบโหระพา ใบมะกรูด	1. ล้างปลากระเบนดำหั่นเป็นชิ้น โขลกพริกแกง กระชายหั่นฝอย 2. ผัดพริกแกงกับน้ำมัน ใส่ปลากระเบนดำ ปรงรสใส่ใบมะกรูดใบโหระพา กระชาย
157. ผัดเผ็ดหอยหลอด (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกแกงเผ็ด หอยหลอด ใบโหระพา พริกไทยอ่อน	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด 2. ผัดพริกแกงกับน้ำมันใส่หอยหลอด ปรงรสใส่ใบโหระพาพริกไทยอ่อน
158. ผัดเผ็ดปลาไหลนํ้ากร่อย (ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาไหลนํ้ากร่อย กระชาย ใบกระเพรา พริกชี้ฟ้า	1. ปลาไหลนํ้ากร่อยล้าง-หั่นเป็นชิ้น โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด กระชายหั่นฝอย 2. ผัดพริกแกงกับน้ำมันใส่ปลาไหลนํ้ากร่อย ใส่กระชายใบกระเพรา พริกชี้ฟ้า

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
159. ผัดพริกแกงถั่วฝักยาวหมู (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด หมู ถั่วฝักยาว พริกชี้ฟ้า	1. หมูหั่นเป็นชิ้น ถั่วฝักยาวล้าง หั่น โขลกพริกแกง 2. ผัดพริกแกงกับน้ำมัน ใส่หมูผัดพอสุกใส่ถั่วยาว ปรงรส ใส่พริกชี้ฟ้า
160. ผัดพริกแกงขอดฟักทอง (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด หมู ขอดฟักทอง พริกชี้ฟ้า	1. หมูหั่นเป็นชิ้น ล้างขอดฟักทอง เติดเป็นท่อน 2. ผัดพริกแกงกับน้ำมัน ใส่หมูผัดพอสุกใส่ขอดฟักทอง ปรงรส ใส่พริกชี้ฟ้า
161. ผัดพริกแกงผักนึ่ง (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด หมู ผักนึ่ง พริกชี้ฟ้า	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด หมูหั่นเป็นชิ้น ผักนึ่งหั่นท่อน 2. ผัดพริกแกงกับน้ำมัน ใส่หมูผัดพอสุกใส่ผักนึ่ง ปรงรส ใส่พริกชี้ฟ้า
162. ผัดพริกแกงปลาเนื้ออ่อน (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาเนื้ออ่อน ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า	1. ล้างปลาเนื้ออ่อนหั่นเป็นชิ้น ทอดพอสุก โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด 2. ผัดพริกแกงกับน้ำมัน ใส่ปลาเนื้ออ่อนที่ทอดลงผัดพอสุก ปรงรสใส่ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า
163. ผัดพริกแกงขอดมะระหวาน (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด หมู ขอดมะระหวาน พริกชี้ฟ้า	1. หมูหั่นเป็นชิ้น โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ขอดมะระหวานหั่นเป็นท่อน 2. ผัดพริกแกงกับน้ำมัน ใส่หมูผัดพอสุกปรงรสใส่พริกชี้ฟ้าแดง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
164. ผัดพริกแกงปลาชิวทอด กรอบ (กาญจนบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาชิว ไบมะกรูด พริกชี้ฟ้า	1. นำปลาชิว มาทอดให้กรอบ โขลกน้ำพริกแกง 2. ผัดพริกแกงกับน้ำมัน ปรงรสใส่ปลาชิวทอดไบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง
165. ผัดพริกแกงปลาหมึก (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาหมึก ไบมะกรูด พริกชี้ฟ้า	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด ล้างปลาหมึก หั่นเป็นชิ้น 2. ผัดพริกแกงกับน้ำมัน ใส่ปลาหมึกลงผัด พอสุกปรงรส ใส่พริกชี้ฟ้าแดง
4.1 ยำ		
166. ยำตะไคร้ (กาญจนบุรี, เพชรบุรี)	กุ้ง ตะไคร้ พริกชี้ฟ้า หอมแดง ไบมะกรูด มะนาว กระเทียม น้ำตาลปี๊บ	1. กุ้งลวกให้สุกหั่นเป็นท่อน ตะไคร้ มะกรูดหั่นฝอย 2. ผสมน้ำเปล่า น้ำตาลปี๊บ น้ำมะนาว พริกชี้ฟ้า หอมแดง ผสมเข้าด้วยกัน 3. นำกุ้งลวก ตะไคร้ ไบมะกรูดหั่นฝอย คลุกเคล้าให้เข้ากันจากนั้นโรยหน้าด้วย หอมขอย และกระเทียมขอย
167. ยำแตงกวา (กาญจนบุรี)	แตงกวา กุ้งแห้งป่น หอมแดง พริกชี้ฟ้า น้ำเปล่า มะนาว น้ำตาลทราย	1. นำกุ้งแห้งมาป่น แตงกวาสับแล้วผ่านเป็นเส้น ๆ หอมขอย พริกชี้ฟ้าหั่น 2. นำน้ำเปล่า น้ำมะนาว น้ำตาลทราย ผสมเข้าด้วยกัน 3. นำกุ้งแห้งกับแตงกวารวมกันใส่น้ำที่ปรุงไว้ คลุกให้เข้ากันเร็ว ๆ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
168. ขำมะเขือขาว (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	มะเขือขาว กุ้ง หอมแดง กระเทียม พริกชี้หนู หอมแดง	1. ล้างกุ้งแห้ง โขลกกุ้งแห้งจนขึ้นฟู หอมแดงซอย 2. ผสมน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว กระเทียม พริกชี้หนู เข้าด้วยกันเป็นน้ำยำ ล้าง มะเขือขาวอย่าง จนมะเขือขาวสุกลอกเปลือกมะเขือขาวออก หั่นเป็นท่อน 3. นำมะเขือขาวใส่จาน โรยหอมแดง กุ้งแห้ง ราดด้วยน้ำยำในข้อ 2
169. ขำผักกาดหวาน (ราชบุรี)	ผักกาดหวาน พริกชี้หนู หอมแดง	1. ผสมน้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำมะนาว พริกชี้หนู เข้าด้วยกันเป็นน้ำยำ 2. นำส่วนผสมข้อที่ 1 มาใส่รวมกับผักกาดหวานเคล้าให้เข้ากัน
170. น้ำปลาขำ (ราชบุรี)	หัวน้ำปลาแท้ มะขามเปียก พริกชี้หนู แห้ง ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม ใบ มะกรูด พริกชี้หนูสด มะเขือขื่น น้ำตาล ปีบ	1. นำมะขามเปียกใส่ลงในหัวน้ำปลาแท้ ขยำให้เนื้อมะขามคลุกเคล้ากับน้ำปลา คั่วพริกชี้หนูแห้งให้กรอบ พอเย็นบดหรือใช้มือบี้ให้แตก 2. ซอยตะไคร้ ใบมะกรูด หัวหอม กระเทียม พริกชี้หนูสด และมะเขือขื่น นำ น้ำตาลปีบมาขย้ารวมกับหัวน้ำปลาที่ผสมมะขามเปียก นำส่วนผสมทั้งหมด เคล้ารวมกัน โรยด้วยพริกชี้หนูแห้งที่ทอดกรอบ
171. ขำวันเส้น	วันเส้น หมู กุ้งแห้ง ถั่วลิสง หอมแดง	1. แช่วันเส้นให้นิ่ม ตัดเป็นท่อนสั้น ลวกให้สุก สับหมูให้ละเอียดลวกให้สุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
171. ข้าวนึ่งเส้น (ต่อ) (ทุกจังหวัด)	กระเทียม มะนาว น้ำตาลทราย น้ำปลา ผักชี พริกชี้หนู มะเขือเทศ	2. ทอดกุ้งให้กรอบ ผสมน้ำปลาน้ำตาลทราย น้ามะนาว พริกชี้หนูซอย 3. ผสมวุ้นเส้น หมู กุ้ง กับน้ำที่ปรุงไว้คลุกเคล้าให้เข้ากัน จัดใส่จานโรยหน้าด้วย ผักชี ถั่วลิสง
172. ข้าห้วปลี (กาญจนบุรี, เพชรบุรี)	ห้วปลี หอมแดง มะพร้าวคั่ว น้ำพริกเผา มะนาว กะทิ	1. ห้วปลี หอมแดงหั่นฝอย 2. ผสมน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ามะนาว กะทิเข้าด้วยกัน 3. ผสมห้วปลีและน้ำยำเข้าด้วยกัน ใส่มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสง หอมเจียว
173. ข้าถั่วพู (กาญจนบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี)	หมูสับ ถั่วพูซอย กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว หอมแดงเจียว ถั่วลิสงคั่ว น้ำพริกเผา กะทิ	1. รวนหมูสับ และลวกถั่วพูในน้ำเดือดพอสุก 2. ผสมน้ำพริกเผากับกะทิเข้ากันเป็นน้ำยำ 3. ผสมถั่วพู หมูสับกับน้ำยำเคล้า ใส่มะพร้าวคั่ว โรยหอมเจียว ถั่วลิสง
174. ข้ามะม่วง (ทุกจังหวัด)	กุ้ง หมู มะม่วง น้ำพริกเผา พริกชี้ฟ้า ถั่วลิสง กะทิ	1. มะม่วงปอกเปลือกซอย นำหมูมาสับรวนจนสุก กุ้งปอกเปลือกลวก 2. นำกะทิตั้งไฟยกลง ผสมกับน้ำพริกเผา ปรงรส น้ามะม่วงซอย กุ้ง หมูใส่น้ำยำ เคล้าจนทั่ว โรยด้วยถั่วลิสงคั่ว พริกชี้ฟ้าซอย

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
175. ข้าเผือกย่าง (ทุกจังหวัด)	เนื้อ หอมใหญ่ ผักกาดหอม ผักชี กระเทียม แตงกวา น้ำปลา น้ำมะนาว พริกขี้หนู	1. เนื้อย่างพอสุก หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ หอมใหญ่หั่นตามขวาง 2. นำกระเทียมพริกขี้หนูโขลกรวมกัน ผสมกับน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ซิมรส คลุกกับเนื้อและผักทุกอย่าง จัดใส่จาน โรยหน้าด้วยผักชี
176. ข้าหมูมะเขืออ่อน (ทุกจังหวัด)	หมู หอมแดง มะเขือกรอบ หอมแดง พริกขี้หนู กระเทียม มะนาว	1. ลวกเนื้อหมูที่หั่นบางๆ พอสุก มะเขือหั่นบางนำไปแช่น้ำ ซอยหอมใหญ่บางๆ 2. นำกระเทียมพริกขี้หนูโขลกรวมกัน ผสมกับน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ซิมรส คลุกกับเนื้อหมู มะเขือกรอบ และหอมใหญ่ให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยผักชี
177. ข้าเห็ดโคน (กาญจนบุรี)	เห็ดโคน พริกขี้หนู กระเทียม มะนาว หอมแดง	1. ล้างเห็ดโคน โขลกพริกขี้หนู กับกระเทียม คั้นน้ำมะนาว หอมแดงซอย 2. ลวกเห็ดโคน ใส่หอมแดง ประูรสด้วยน้ำมะนาว น้ำตาล ใส่พริกขี้หนูคนให้ เข้ากัน ผสมลงไปบนเห็ดโคน
178. ข้าส้มโอ (ราชบุรี)	ส้มโอ กุ้งแห้ง หอมแดง มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่ว ใบมะกรูด	1. ส้มโอแกะเอาแต่เนื้อ กุ้งแห้งโขลก 2. ประูน้ำส้มใส่ส้มโอ กุ้งแห้ง ผสมให้เข้ากัน ใส่มะพร้าวคั่ว หอมแดงเจียว ถั่วลิสงคั่ว ใบมะกรูดซอย

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
179. ข้าปลาทะเล (ราชบุรี, เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาทะเล ตะไคร้ หอมแดง พริกขี้หนู สะระแหน่ ผักชี มะนาว	1. นำปลาทะเลลวก หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย พริกขี้หนูบุบ 2. ผสมปลาทะเล หอมแดงซอย ตะไคร้ซอยเข้าด้วยกัน ปรงรส ใส่พริกขี้หนู ใบสะระแหน่
180. ข้าหอยแครง (ราชบุรี, เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	หอยแครง ตะไคร้ หอมแดง พริกขี้หนู	1. นำหอยแครง ลวกแกะเอาแต่เนื้อ หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย พริกขี้หนูบุบ 2. ผสมหอยแครง หอมแดงซอย ตะไคร้ซอยเข้าด้วยกัน ปรงรส ใส่พริกขี้หนู ใบสะระแหน่
181. ข้าไข่แมงดาทะเล (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ไข่แมงดาทะเล มะม่วงดิบ หอมแดง พริกขี้หนู น้ำปลา มะนาว	1. นำไข่แมงดาทะเลล้าง หอมแดงซอย 2. เคล้าไข่แมงดากับมะม่วงให้เข้ากัน ผสมน้ำยำ ใส่น้ำยำที่ผสมไว้เคล้าให้ เข้ากัน โรยหัวหอม พริกขี้หนู
182. ข้าหอยนางรม (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	หอยนางรม หอมเจียว พริกขี้หนู กระเทียม ผักกระถิน มะนาว	1. แกะหอยนางรม แฉ่น้ำเย็น ซอยหอมแดงเจียวพอเหลือง 2. โขลกพริกขี้หนู กระเทียม ปรงรส ด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลปีบ ผสมให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
183. ข้าปลาหมึก (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาหมึก พริกชี้หนู หอมแดง ผักชีลาว มะนาว	1. ปลาหมึกหั่นเป็นชิ้นลวก หอมแดง พริกชี้หนูซอย 2. ผสมน้ำยำใส่พริกชี้หนูเคล้าให้เข้ากัน 3. นำปลาหมึกผสมกับน้ำยำ ใส่หอมแดงซอยเคล้าให้เข้ากัน ใส่ถั่วลิสง ผักชีลาว
4.2 ลาบ		
184. ลาบหมู (ทุกจังหวัด)	หมู ตับ หนั๋งหมู หอมแดง ผักชีฝรั่ง พริกป่น ข้าวคั่ว ใบสะระแหน่ น้ำปลา มะนาว	1. นำหมูมาล้างให้สะอาด รวนพอสุก ตับต้มสุกหั่น หนั๋งหมูหั่นบาง ๆ 2. ผสมหมู ตับ หนั๋งหมู น้ำปลา น้ำมะนาว พริกป่น เคล้าให้เข้ากัน ใส่ข้าวคั่ว หอมซอย ผักชีฝรั่ง เคล้าให้เข้ากัน โรยด้วยใบสะระแหน่
185. ลาบไก่ (กาญจนบุรี)	ไก่ หอมแดง ผักชีฝรั่ง พริกป่น ข้าวคั่ว ใบสะระแหน่ น้ำปลา มะนาว	1. นำไก่มาสับรวนพอสุก ตับต้มสุกหั่น 2. ผสมไก่ น้ำปลา น้ำมะนาว พริกป่น เคล้าให้เข้ากัน ใส่ข้าวคั่ว หอมซอย ผักชีฝรั่ง โรยด้วยใบสะระแหน่
186. ลาบปลาดุก (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	เนื้อปลาดุก พริกป่น ข้าวคั่ว หอมแดง น้ำปลาร้า มะนาว ใบสะระแหน่	1. ปลาดุกล้างให้สะอาด นำไปย่างพอสุกแกะเอาแต่เนื้อ สับหยาบ ๆ 2. เคล้าเนื้อปลาดุกกับข้าวคั่ว พริกป่น ข่า หอมแดง ใบมะกรูด 3. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว โรยใบสะระแหน่

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
187. ลาบเนื้อ (ทุกจังหวัด)	เนื้อวัว ต้มวัว ผ่าซี่รวี หอมแดง ผักชีฝรั่ง ใบสะระแหน่ ต้นหอม มะนาว น้ำปลา	1. สับเนื้อให้ละเอียด รวนให้สุก ล้างด้วยน้ำให้สะอาด หั่นฝอยหยาบ ๆ 2. ผ่าซี่รวี ต้มให้เปื่อย หั่นหยาบ ๆ 3. ผสมเนื้อ ตับ ผ่าซี่รวี กับน้ำปลา นามะนาว พริกป่น เคล้าให้เข้ากัน ใส่ข้าวคั่ว หอมซอย ผักชีฝรั่ง ต้นหอม โรยด้วยใบสะระแหน่
188. ลาบกุ้งฝอย (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	กุ้งฝอย หอมแดง ใบสะระแหน่ น้ำปลา	1. ล้างกุ้ง ลวกพอสุก 2. ผสมกุ้ง น้ำปลา นามะนาว พริกป่น เคล้าให้เข้ากัน ใส่ข้าวคั่ว หอมซอย ผักชีฝรั่ง โรยด้วยใบสะระแหน่
4.3 ปลา		
189. ปล่าหมู (ทุกจังหวัด)	หมู กระเทียม มะนาว พริกขี้หนู ผักชี ใบสะระแหน่ น้ำปลา	1. หมูหั่นเป็นชิ้น ลวกพอสุก 2. ผสมน้ามะนาว น้ำปลา รากผักชี กระเทียม พริกขี้หนูเข้าด้วยกัน 3. เคล้าเนื้อหมูกับน้ำปรุง โรยผักชี ใบสะระแหน่
190. ปล่าเนื้อ (ทุกจังหวัด)	เนื้อ กระเทียม มะนาว พริกขี้หนู ผักชี ใบสะระแหน่ น้ำปลา	1. เนื้อหั่นเป็นชิ้น ลวกพอสุก 2. ผสมน้ามะนาว น้ำปลา รากผักชี กระเทียม พริกขี้หนูเข้าด้วยกัน

ตารางผนวกที่ ๑๑ (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ปลาเนื้อ (ทุกจังหวัด)		3. เคล้าเนื้อกับน้ำปรุง โรยผักชี ใบสะระแหน่
191. ปลา กุ้ง (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	กุ้งสด หอมแดง ตะไคร้ พริกขี้หนู มะม่วง ใบสะระแหน่	1. ล้างกุ้งปอกเปลือกลวก ซอยหอมแดง ตะไคร้ 2. นำกุ้งลวก ปรุงรส ใส่ตะไคร้ซอย หอมแดง พริกขี้หนูซอย โรยใบสะระแหน่ มะม่วงซอย
192. ปลาปลากดแล (ประจวบคีรีขันธ์)	ปลากดแล หอมแดง ตะไคร้ พริกขี้หนู	1. หั่นปลากดแลเป็นชิ้น ลวกพอสุก 2. นำปลากดแล ปรุงรสใส่ตะไคร้ซอย หอมแดงพริกขี้หนูซอยโรยใบสะระแหน่
5.1 ทอด		
193. หมูทอด (ทุกจังหวัด)	เนื้อหมู น้ำปลา	1. นำหมูที่หั่นไว้ลงทอดในน้ำมันที่เดือดลงทอดจนสุก
194. เนื้อเค็มทอด (ทุกจังหวัด)	เนื้อวัว น้ำปลา	1. นำเนื้อเค็มที่เตรียมไว้ลงทอดในน้ำมันที่เดือดลงทอดจนสุก
195. ปลานิลทอด (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	ปลานิล น้ำปลา เกลือป่น	1. นำปลานิลล้างน้ำเกลือ บั้งปลา นำลงทอดในน้ำมันที่เดือดลงทอดจนสุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
196. ปลาตะโกทอด (กาญจนบุรี)	ปลาตะโก น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาตะโกที่เตรียมไว้ลงทอดในน้ำมันที่เดือดลงทอดจนสุก
197. ปลาตะเพียนทอด (กาญจนบุรี)	ปลาตะเพียน น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาตะเพียนที่เตรียมไว้ลงทอดในน้ำมันที่เดือดลงทอดจนสุก
198. ปลาหมูทอด (กาญจนบุรี)	ปลาหมู น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาหมูล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงกระทะพอร้อน ใส่วปลาตะเพียนลงทอดจนสุก
199. ปลาเกาทอด (กาญจนบุรี)	ปลาเกา น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลากาล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงกระทะพอร้อน ใส่วปลาเกาทอดจนสุก
200. ปลารากกล้วยทอด (กาญจนบุรี)	ปลารากกล้วย น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลารากกล้วยล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงกระทะพอร้อน ใส่วปลารากกล้วยทอดจนสุก
201. ปลาชีวทอด (กาญจนบุรี)	ปลาชีว น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาชีวล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงกระทะพอร้อน ใส่วปลาชีวทอดจนสุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
202. ปลาช่อนทอด (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	ปลาช่อน น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาช่อน ล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงกระทะพอร้อน ใส่ปลาช่อนลงทอดจนสุก
203. ปลาหลดทอด (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	ปลาหลด น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาหลด ล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงกระทะพอร้อน ใส่ปลาหลดลงทอดจนสุก
204. ปลาสดิตทอด (ทุกจังหวัด)	ปลาสดิต น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาสดิตล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลาสดิตลงทอดจนสุก
205. ปลากระพงทอด (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลากระพง น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลากระพงล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลากระพงลงทอดจนสุก
206. ปลาจะระเม็ดขาวทอด (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาจะระเม็ดขาว น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาจะระเม็ดขาวล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลาจะระเม็ดลงทอดจนสุก
207. ปลาจะระเม็ดดำทอด (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาจะระเม็ดดำ น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาจะระเม็ดดำล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลาจะระเม็ดดำลงทอดจนสุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
208. ปลาสำลีทอด (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาสำลี น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาสำลีล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลาสำลีลงทอดจนสุก
209. ปลาน้ำดอกไม้ทอด (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาน้ำดอกไม้ น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาน้ำดอกไม้ล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลาน้ำดอกไม้ลงทอดจนสุก
210. ปลาตาเดียวทอด (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาตาเดียว น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาตาเดียวล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลาตาเดียวลงทอดจนสุก
211. ปลาทรายแดงทอด (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาทรายแดง น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาทรายแดงล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลาทรายแดงลงทอดจนสุก
212. ปลาโอทอด (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาโอ น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาโอล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลาโอลงทอดจนสุก
213. ปลาอินทรีทอด	ปลาอินทรี น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาอินทรีล้างให้สะอาด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
(เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)		2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลาอินทรีข้ลงทอดจนสุก
214. ปลาทุทอด (ทุกจังหวัด)	ปลาทุ น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาทุล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลาทุลงทอดจนสุก
215. ปลาแสงจันทร์ทอด (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาแสงจันทร์ น้ำปลา เกลือ น้ำมันพืช	1. นำปลาแสงจันทร์ล้างให้สะอาด 2. ใส่น้ำมันลงในกระทะพอร้อน ใส่ปลาแสงจันทร์ลงทอดจนสุก
216. ทอดมันปลากราย (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลากราย ไข่เป็ด ถั่วฝักยาว ใบมะกรูด	1. โขลกส่วนผสมน้ำพริกแกงเผ็ดโขลกปลากรายจนเหนียว 2. นำปลากรายผสมกับน้ำพริกใส่ไข่เป็ด นวดจนเหนียว ปรงรสนาถั่วฝักยาวหั่น ใบมะกรูดหั่นฝอย
216. ทอดมันปลากราย (ต่อ) (ทุกจังหวัด)		3. นำน้ำมันใส่กระทะพอร้อน ปั่นส่วนผสม นำไปทอดจนสุก
217. ทอดมันปลาอินทรี (เพชรบุรี)	น้ำพริกแกงเผ็ด ปลาอินทรี ไข่เป็ด ถั่วฝักยาว ใบมะกรูด	1. โขลกส่วนผสมน้ำพริกแกงเผ็ดโขลกปลาอินทรีจนเหนียว 2. นำปลากรายผสมกับน้ำพริกใส่ไข่เป็ด นวดจนเหนียว ปรงรสนาถั่วฝักยาวหั่น ใบมะกรูดหั่นฝอย

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ทอดมันปลาอินทรี (ต่อ)		3. นำน้ำมันใส่กระทะพอร้อน ปั่นส่วนผสม นำไปทอดจนสุก
218. กุ้งฝอยทอด (กาญจนบุรี)	กุ้งฝอย น้ำมันพืช แป้งสาลี แป้งข้าวเจ้า เกลือ น้ำกะทิ น้ำปูนใส ไข่เป็ด น้ำ	1. กุ้งฝอยล้างให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ 2. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี น้ำกะทิ เกลือ น้ำปูนใส ไข่เป็ด และน้ำให้เข้ากัน 3. ใส่กุ้งลงในแป้งที่ผสมไว้ให้เข้ากัน ตักหยอดลงในน้ำมันทอดเป็นแผ่นพอ เหลืองสวย
5.2 นึ่ง		
219. หมูสามชั้นนึ่ง (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	หมูสามชั้น น้ำจิ้ม ผักชี น้ำปลา น้ำมะนาว พริกชี้หนู กระเทียม	1. นำหมูสามชั้นมาล้างให้สะอาดใส่ลังถึง นึ่งจนสุก 2. โขลกพริกชี้หนูกับกระเทียม ปั่นรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา โรยด้วยผักชีซอย
220. ไก่นึ่ง (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ไก่ น้ำจิ้ม ผักชี น้ำปลา น้ำมะนาว พริกชี้หนู กระเทียม	1. นำไก่มาล้างให้สะอาดใส่ลังถึง นึ่งจนสุก 2. โขลกพริกชี้หนูกับกระเทียม ปั่นรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา โรยด้วยผักชีซอย

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
221. ปลาช่อนนึ่ง (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	ปลาช่อน จิงชอย ผักกะหล่ำปลี ผักกาดขาว ถั่วงอก พริกแดงสด ผักชี น้ำจิ้ม ผักชี น้ำปลา น้ำมะนาว พริกขี้หนู กระเทียม	1. นำปลาช่อนมาล้างให้สะอาด ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ถั่วงอก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นใหญ่พอควร 2. นำปลาช่อนและผักเรียงใส่ลังถึง นึ่งจนสุก ตักแต่งด้วยพริกแดงสดและผักชี 3. โขลกพริกขี้หนูกับกระเทียม ปั่นรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา นำไปราดบน ตัวปลา
222. ปลาช่อน/ปลากะพงนึ่ง (กาญจนบุรี,เพชรบุรี)	ปลาช่อน/ปลากะพง จิงชอย ผักกะหล่ำปลี ผักกาดขาว ถั่วงอก พริกแดงสด ผักชี น้ำจิ้ม ผักชี น้ำปลา น้ำมะนาว พริกขี้หนู กระเทียม	1. นำปลามาล้างให้สะอาด ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ถั่วงอก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น 2. นำปลาและผักเรียงใส่ลังถึง นึ่งจนสุก ตักแต่งด้วยพริกแดงสดและผักชี 3. โขลกพริกขี้หนูกับกระเทียม ปั่นรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา นำไปราดบน ตัวปลา
223. กุ้งนึ่ง (ทุกจังหวัด)	กุ้งแม่น้ำ/กุ้งทะเล เกลือป่น น้ำจิ้ม ผักชี น้ำปลา น้ำมะนาว พริกขี้หนู กระเทียม	1. ล้างกุ้งให้สะอาด นำใส่ลังถึง โรยเกลือเล็กน้อย นึ่งจนสุก 2. โขลกพริกขี้หนูกับกระเทียม ปั่นรสด้วยน้ำมะนาว น้ำตาล น้ำปลา เกลือป่น โรยด้วยผักชี

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
224. หอยแมลงภู่หนึ่ง (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	หอยแมลงภู่ ตะไคร้ ใบโหระพา ใบมะกรูด น้ำจิ้ม ผักชี น้ำปลา น้ำมะนาว พริกชี้หนู กระเทียม	1. ล้างหอยแมลงภู่ให้สะอาด หั่นตะไคร้ และเด็ดใบโหระพากับใบมะกรูด 2. นำหอยและผักใส่ลังถึง นึ่งจนสุก 3. โขลกพริกชี้หนูกับกระเทียม ปูรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำตาล น้ำปลา และเกลือ โรยด้วยผักชี
225. ปูทะเลหนึ่ง (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปูทะเล น้ำจิ้ม ผักชี น้ำปลา น้ำมะนาว พริกชี้หนู กระเทียม	1. ล้างปูให้สะอาด แล้วนำไปล้างถึง นึ่งจนสุก 2. โขลกพริกชี้หนูกับกระเทียมปูรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำตาล น้ำปลา และเกลือ โรยด้วยผักชี
226. ปูม้านึ่ง (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปูม้า น้ำจิ้ม ผักชี น้ำปลา น้ำมะนาว พริกชี้หนู กระเทียม	1. ล้างปูม้าให้สะอาด แล้วนำไปล้างถึง นึ่งจนสุก 2. โขลกพริกชี้หนูกับกระเทียมปูรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำตาล น้ำปลา และเกลือ โรยด้วยผักชี

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
227. ห่อหมกปลาช่อนใบยอ (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	น้ำพริกห่อหมก ปลาช่อน ไข่ไก่ แป้งข้าวเจ้า กะทิ ใบมะกรูด ใบยอ ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง	1. นำปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น โขลกน้ำพริกแกงห่อหมก ละลายกับกะทิที่ผสม กับแป้ง 2. นำปลาช่อน ใส่ น้ำพริกกวนให้เข้ากัน ใส่ไข่ใบมะกรูดซอย ตักใส่กระทง รองด้วยใบยอ ใบโหระพา นำไปนึ่ง เมื่อสุกหอยอดด้วยกะทิผสมแป้งข้าวเจ้า โรยด้วยพริกชี้ฟ้าแดง ใบมะกรูด
228. ห่อหมกปลาน้ำดอกไม้ (เพชรบุรี)	น้ำพริกห่อหมก ปลาน้ำดอกไม้ ไข่ไก่ กะทิ แป้งข้าวเจ้า ใบมะกรูด ใบยอ ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง	1. นำปลาน้ำดอกไม้มาหั่นเป็นชิ้น โขลกน้ำพริกแกงห่อหมก ละลายกับกะทิที่ ผสมแป้งข้าวเจ้า 2. นำปลาน้ำดอกไม้ใส่น้ำพริกแกงกวนให้เข้ากัน ใส่ไข่ ใบมะกรูดซอย 3. ตักใส่กระทงใบตอง รองกระทงด้วยใบยอ/ใบโหระพา แล้วนำไปนึ่งเมื่อสุก หอยอดด้วยกะทิผสมแป้งข้าวเจ้า โรยด้วยพริกชี้ฟ้าแดง ใบมะกรูด
229. ห่อหมกหอยแมลงภู่ (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	น้ำพริกห่อหมก หอยแมลงภู่ ไข่ไก่ กะทิ แป้งข้าวเจ้า ใบมะกรูด ใบยอ ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง	1. นำหอยแมลงภู่มาแกะเอาแต่เนื้อ โขลกน้ำพริกแกงห่อหมก ละลายกับกะทิที่ ผสมแป้งข้าวเจ้า 2. นำปลาน้ำดอกไม้ใส่น้ำพริกแกงกวนให้เข้ากัน ใส่ไข่ ใบมะกรูดซอย 3. ตักใส่กระทง รองกระทงด้วยใบยอ/ใบโหระพา แล้วนำไปนึ่งเมื่อสุกหอยอด ด้วยกะทิผสมแป้งข้าวเจ้า โรยด้วยพริกชี้ฟ้าแดง ใบมะกรูด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
230. หอยแครงลวก (ทุกจังหวัด)	หอยแครง น้ำจิ้ม ผักชี น้ำปลา น้ำมะนาว พริกชี้หนู กระเทียม	1. ล้างหอยแครงให้สะอาด แล้วนำไปลวกในน้ำเดือดจนสุกพอดี 2. โขลกพริกชี้หนูกับกระเทียมปุ้งรสด้วยน้ำมะนาว น้ำตาล น้ำปลา และเกลือ โรยด้วยผักชี
231. ปลาจะระเม็ดนึ่ง (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาจะระเม็ด จิงชอย ผักกะหล่ำปลี ผักกาดขาว ถั่วงอก พริกแดงสด ผักชี น้ำจิ้ม ผักชี น้ำปลา น้ำมะนาว พริกชี้หนู กระเทียม	1. นำปลาจะระเม็ดมาล้างให้สะอาด ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ถั่วงอกล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น 2. นำปลาและผักเรียงใส่ลังถึง นึ่งจนสุก ตักแต่งด้วยพริกแดงสดและผักชี 3. โขลกพริกชี้หนูกับกระเทียม ปุ้งรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา นำไปราดบน ตัวปลา
5.3 ย่าง/อบ/ปิ้ง		
232. หมูย่าง/ไก่ย่าง (ทุกจังหวัด)	เนื้อหมูสันนอก/คอหมู/เนื้อไก่/ ซีอิ๊วขาว กระเทียม พริกไทย รากผักชี	1. นำหมู/ไก่มาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น 2. โขลกกระเทียม พริกไทย และรากผักชีให้ละเอียด 3. นำหมู/ไก่ไปคลุกเข้ากับเครื่องที่โขลกไว้จนเข้ากันดี แล้วนำไปย่างจนสุก
233. เนื้อย่าง (ทุกจังหวัด)	เนื้อสันใน/นอก กระเทียม พริกไทย รากผักชี	1. นำเนื้อมาล้างสะอาด หั่นเป็นชิ้น 2. โขลกกระเทียม พริกไทย และรากผักชีให้ละเอียด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
233. เนื้อย่าง (ทุกจังหวัด)		3. นำเนื้อไปคลุกเข้ากับเครื่องที่โขลกไว้จนเข้ากันดี แล้วนำไปย่างจนสุก
234. ปลาช่อนปิ้ง (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	ปลาช่อน เกลือ	1. ล้างปลาช่อน น้ำเกลือไปพอกบนตัวปลาจนทั่ว แล้วนำไปปิ้งจนสุก
235. ปลาหมอปิ้ง (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	ปลาหมอ	1. ล้างปลาหมอ แล้วนำไปปิ้งจนสุก
236. ปลาดุกปิ้ง (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ปลาดุก	1. ล้างปลาดุก บั้งปลาด้านละ 2-3 บั้ง นำปลาไปปิ้งจนสุก
237. ปลาตะเพียนปิ้ง (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	ปลาตะเพียน	1. ล้างปลาตะเพียน บั้งปลาด้านละ 2-3 บั้ง นำปลาไปปิ้งจนสุก
238. ปลาสำลีปิ้ง (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาสำลี	1. ล้างปลาสำลี บั้งปลาด้านละ 2-3 บั้ง นำปลาไปปิ้งจนสุก
239. หอยแครงย่าง (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	หอยแครง	1. ล้างหอยแครงให้สะอาด แล้วนำไปย่างไฟจนสุก
240. หอยแมลงภู่ย่าง (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	หอยแมลงภู่	1. ล้างหอยแมลงภู่ให้สะอาด แล้วนำไปย่างไฟจนสุก
241. หอยหวานย่าง (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	หอยหวาน	1. ล้างหอยหวานให้สะอาด แล้วนำไปย่างไฟจนสุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
242. ปลาหมึกย่าง (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาหมึก	1. ล้างปลาหมึกให้สะอาด แล้วนำไปย่างไฟจนสุก
243. กุ้งย่าง (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	กุ้ง	1. ล้างกุ้งให้สะอาด แล้วนำไปย่างไฟจนสุก
244. กุ้งเผา (ทุกจังหวัด)	กุ้ง	1. ล้างกุ้งให้สะอาด แล้วนำไปย่างไฟจนสุก
245. งบกุ้ง (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	พริกแกงเผ็ด กุ้งสด กะทิ ใบโหระพา ใบยอ ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด นำกุ้งล้างปอกเปลือก 2. นำกะทิใส่ลงในน้ำพริกแกงที่โขลก คนให้เข้ากัน นำกุ้งมาเคล้าใส่ใบมะกรูด ปรุงรส 3. ใส่ใบโหระพา ใบยอ ลงบนใบตองหีบด้วยส่วนผสมข้อ 2 ห่อด้วยใบตอง ให้มิด นำลงไปปิ้งจนสุก
246. งบปลาทะเล (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	พริกแกงเผ็ด ปลาทะเล กะทิ ใบโหระพา ใบยอ ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด นำปลาทะเลหั่นเป็นชิ้น 2. นำกะทิใส่ลงในน้ำพริกแกงที่โขลก คนให้เข้ากัน นำปลาทะเลมาเคล้า ใส่ใบมะกรูด ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
งบบลาคะเล (ต่อ) (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)		3. ใส่ใบโหระพา ใบยอ ลงบนใบตองทับด้วยส่วนผสมข้อ 2 ห่อด้วยใบตองให้มิด นำลงไปปิ้งจนสุก
247. งบบอยแมลงภู่ (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	พริกแกงเผ็ด หอยแมลงภู่ กะทิ ใบโหระพา ใบยอ ใบมะกรูด	1. โขลกน้ำพริกแกงเผ็ด นำหอยแมลงภู่ล้างให้สะอาด แกะเอาแต่เนื้อ 2. นำกะทิใส่ลงในน้ำพริกแกงที่โขลก คนให้เข้ากัน นำหอยแมลงภู่มาคั่ว ใส่ใบมะกรูด ประุงรส 3. ใส่ใบโหระพา ใบยอ ลงบนใบตองทับด้วยส่วนผสมข้อ 2 ห่อด้วยใบตองให้มิด นำลงไปปิ้งจนสุก
6. เครื่องจิ้ม		
6.1 น้ำพริก		
248. น้ำพริกปลาร้า (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ปลาร้า พริกชี้ฟ้า หอมแดง กระเทียม มะนาว	1. นำปลาร้าต้มกับน้ำจนสุก กรองเอาแต่น้ำ หอมแดง กระเทียม พริกชี้ฟ้า นำมาเผา 2. โขลกพริกเผา หอมแดงเผาใส่น้ำปลาร้า คั่วให้เข้ากัน ประุงรส

ตารางผนวกที่ ๑๑ (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
249. น้ำพริกกะปิ (ทุกจังหวัด)	กะปิ พริกชี้หนู กระเทียม กุ้งแห้ง มะอึก มะเขือพวง มะนาว	1. โขลกกะปิกับกระเทียม กุ้งแห้งรวมกันใส่พริกชี้หนู มะอึก มะเขือพวง ปุ้งรส
250. น้ำพริกปลาทุ (ทุกจังหวัด)	ปลาทุหนึ่ง/ทอด พริกชี้หนู หอมแดง กระเทียม มะนาว น้ำตาลปีบ	1. นำปลาทุมาแกะเอาแต่เนื้อ หอมแดงเผา กระเทียมนำมาเผา คั่วพริกชี้หนู 2. โขลกพริกชี้หนูคั่ว หอมแดง กระเทียม นำเนื้อปลาทุมาโขลกรวมกัน ปุ้งรส
251. น้ำพริกกุ้งสด (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	กุ้งสด พริกชี้หนู พริกเหลือง กระเทียม กะปิ มะเขือพวง ผักชี น้ำตาล มะนาว	1. กุ้งสดนำมาปอกเปลือก แล้วหั่นเป็นชิ้น กะปินำไปเผา 2. โขลกกะปิ กระเทียม และพริกเหลืองให้เข้ากันใส่มะเขือพวง และ พริกชี้หนูบุบพอแตก ปุ้งรส ตักใส่ชามกุ้งแล้วนให้เข้ากัน โรยผักชี
252. น้ำพริกมะขามสด (ทุกจังหวัด)	ปลาชุกย่าง/กุ้งแห้ง พริกชี้หนู มะขามอ่อน กระเทียม กะปิ	1. ชูดผิวมะขามออกหั่นเป็นชิ้นเล็ก 2. โขลกกระเทียมกับกะปิใส่มะขาม พริกชี้หนูโขลกจนเข้ากัน ใส่กุ้งแห้ง หรือ ปลาชุกย่างโขลก ปุ้งรส
253. น้ำพริกมะม่วง (กาญจนบุรี, ราชบุรี)	พริกชี้หนูสด มะม่วงดิบ กระเทียม กุ้งแห้ง กะปิ	1. ปอกเปลือกมะม่วง ล้าง สับเป็นเส้น โขลกกะปิ กระเทียม ใส่กุ้งแห้งป่น 2. ใส่มะม่วงสับ พริกชี้หนู บุบพอแตก ปุ้งรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
254. น้ำพริกชีกา (กาญจนบุรี)	พริกหนุ่มย่าง หอมแดง กระเทียม	1. นำพริก หอมแดง กระเทียม เผาจนสุก 2. โขลกพริก หอมแดง กระเทียม ให้เข้ากันปรุงรส
255. น้ำพริกปลาป่น (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	ปลากรอบป่น พริกแห้งป่น น้ำตาลทราย น้ำปลา หอมหัวแดงเผา กระเทียมเผา รากผักชีหั่น	1. โขลกปลากรอบป่น พริกแห้งป่น หอม กระเทียมเผา รากผักชีให้เข้ากัน 2. ใส่น้ำตาล น้ำปลา ตักใส่กระทะผัดให้แห้ง
256. น้ำพริกกุ้งเสียบ (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	กุ้งเสียบ พริกชี้หนู พริกสดเผา หอมแดง กระเทียม มะขามเปียก กะปิ น้ำปลา	1. กะปิ หอม กระเทียม พริก โขลกให้ละเอียดใส่กุ้งเสียบโขลกให้เข้ากัน 2. นำไปผัดในกระทะปรุงด้วย น้ำตาล น้ำปลา
257. น้ำพริกตาแดง (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ	1. นำพริกแห้งแช่น้ำให้นิ่ม 2. โขลกพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ ให้เข้ากัน ปรุงรส
6.2 หลน		
258. เต้าเจี้ยวหลน (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	หมู เต้าเจี้ยว พริกชี้ฟ้าแดง หอมแดง กะทิ	1. นำเต้าเจี้ยวโขลกละเอียด หอมแดงซอย 2. ละลายเต้าเจี้ยว หมูสับ กับกะทิตั้งไฟ พอเดือดปรุงรสใส่หอมแดงซอย

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
เต้าเจี้ยวหลน (ต่อ)		พริกชี้ฟ้าแดง
259. กะปิหลน (ราชบุรี, เพชรบุรี)	กะปิ ตะไคร้ หอมแดง น้ำส้มมะขาม กะทิ	1. พริกแห้งแช่น้ำขอย กะปิเผา ตะไคร้ หอมแดงขอย 2. โขลกพริกแห้ง ตะไคร้ขอย หอมแดงขอยพอละเอียดใส่กะปิ โขลกจนเข้ากัน 3. นำกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริกที่โขลกปรุงรสใส่พริกชี้ฟ้าหั่นหยาบ
260. ปูหลน (กาญจนบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี)	ปูเค็ม หมูสับ พริกชี้ฟ้าแดง หอมแดง กะทิ น้ำส้มมะขาม น้ำตาลปีบ กะทิ	1. นำปูเค็มมาลวก เด็ดเล็บและแกะกระดอง ลวกตัวปูเป็นชิ้น 2. ขอยหอมแดง พริกชี้ฟ้าแดง 3. นำกะทิตั้งไฟใส่หมูสับพอสุก ใส่ปูเค็ม หอมแดง พริกชี้ฟ้าขอย ปรุงรส
261. ปลาร้าหลน (กาญจนบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี)	ปลาช่อน/ปลาทู ปลาร้า พริกชี้ฟ้า กะทิ หอมแดง มะม่วง มะนาว	1. นำปลาร้าคั้กับกะทิ กรองเอาแต่น้ำ ปลาช่อน/ปลาทูคั้สุกแกะเอาแต่เนื้อ 2. นำน้ำปลาร้าตั้งไฟใส่น้ำปลา หอมแดงขอย ปรุงรส ใส่พริกชี้ฟ้าโรยด้วย มะม่วงขอย
262. ปลาอินทรีหลน (เพชรบุรี)	ปลาอินทรีเค็ม หมูสับ พริกชี้ฟ้า หอมแดง กะทิ	1. ปิ้งปลาอินทรี ยีเนื้อปลาให้ละเอียด 2. นำกะทิตั้งไฟใส่น้ำปลา หมูสับ ปรุงรส ใส่หอมแดงขอย พริกชี้ฟ้าขอย

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
6.3 เบ็ดเตล็ด		
263. น้ำปลาหวาน-สะเดา (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	สะเดา หอมแดง พริกแห้ง น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก	1. นำยอดสะเดาลวกในน้ำเดือด แล้วแช่ทิ้งไว้ในน้ำร้อน 2. นำหอมแดงซอย แล้วเจียว พริกแห้งทอด 3. ผสมน้ำตาล น้ำส้มมะขาม และน้ำปลา ตั้งไฟเคี่ยวจนเหนียวโรยด้วย หอมเจียว พริกแห้งทอด
264. น้ำปลากุ้ง (กาญจนบุรี)	กุ้งแห้ง น้ำปลา พริกป่น	1. นำกุ้งแห้ง น้ำปลา พริกป่น ผสมรวมให้เข้ากัน
7. อาหารจานเดียว		
7.1 ข้าว		
1. ข้าวผัดหมู (ทุกจังหวัด)	ข้าวสวย เนื้อหมู กระเทียม ไข่เป็ด	1. เนื้อหมูล้าง หั่นเป็นชิ้น กระเทียมสับละเอียด 2. นำกระเทียมลงไปเจียว ใส่หมูลงไปผัดจนสุก ใส่ข้าว ปรงรส ใส่ไข่ผัดจนสุก
2. ข้าวผัดปู (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ข้าวสวย ปู กระเทียม ไข่เป็ด หอมใหญ่	1. นำปูไปต้ม แล้วแกะเอาแต่เนื้อ กระเทียมสับละเอียด หั่นหอมใหญ่ 2. นำกระเทียมลงไปเจียวในน้ำมัน ใส่เนื้อปูลงไปผัดจนสุก ใส่ข้าว ปรงรส ใส่ไข่

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ข้าวผัดปู (ต่อ) (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)		ผัดจนไข่สุก
3. ข้าวผัดกุ้ง (ทุกจังหวัด)	ข้าวสวย กุ้งสด กระเทียม ไข่เป็ด หอมใหญ่ มะเขือเทศ	1. กุ้งสดล้างให้สะอาด ปอกเปลือกออก กระเทียมสับละเอียด หอมใหญ่และ มะเขือเทศหั่นเป็นชิ้น 2. นำกระเทียมลงไปเจียวในน้ำมัน ใส่กุ้งลงไปผัดจนสุก ใส่หอมแดง มะเขือเทศ ใส่ข้าว ปรงรส ใส่ไข่ผัดจนไข่สุก
4. ข้าวคลุกกะปิ (ทุกจังหวัด)	หมูสามชั้น กุ้งแห้ง ไข่ไก่ ข้าวสวย กะปิ หอมแดง ถั่วฝักยาว มะม่วงดิบ มะดัน แตงกวา ผักชี	1. นำกะปิลงไปผัดในน้ำมัน ใส่ข้าวและกุ้งแห้งผัดจนเข้ากันดี 2. หั่นหมูเป็นชิ้น แล้วนำไปผัดปรงให้มีรสหวานนำ 3. ซอยหอมแดงให้เป็นแว่นบาง ๆ มะม่วงดิบสับเป็นเส้น มะดันฝานเป็นเส้น ไข่ไก่นำไปทอดให้บาง แล้วหั่นฝอย
5. ข้าวยำ (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ข้าวสวย น้ำบูดู น้ำตาลปี๊บ ส้มโอ มะกรูด กุ้งแห้งป่น พริกป่น หอมแดง ถั่วฝักยาว ใบมะกรูด	1. นำน้ำบูดู น้ำตาลปี๊บ ตั้งไฟคนให้เข้ากัน 2. นำใบมะกรูด ถั่วฝักยาว แตงกวา หอมแดง ซอยละเอียด กุ้งแห้งป่น ส้มโอแกะ ให้เป็นชิ้นเล็กๆ 3. นำส่วนผสมทุกอย่าง ข้าวสวย และตักน้ำบูดูราดคลุกเคล้าให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
6. ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน (ทุกจังหวัด)	ปลาช่อน พริกแห้ง กระชาย ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม กะทิ	1. ล้างปลาช่อน นำกะทิตั้งไฟพอเดือด นำปลาช่อนลงต้มให้สุก แกะเอาแต่เนื้อ 2. โขลกเครื่องแกงใส่เนื้อปลาช่อน โขลกให้เข้ากัน 3. ละลายเครื่องที่โขลกกับกะทิ ใส่หม้อต้ม ปรงรส พอเดือดยกลง
7. ขนมจีนน้ำพริก (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	กุ้งสด ถั่วลิสงคั่ว พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม รากผักชี กะทิ น้ำส้มมะขาม มะกรูด กะทิ	1. นำกุ้งปอกเปลือกสับ 2. ตำกะทิพอเดือดใส่กุ้งลงต้มจนสุก 3. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดนำไปละลายในกะทิใส่ถั่วลิสงผสมให้เข้ากัน ปรงรส นำเปลือกมะกรูดลอยหน้า
8. ขนมจีนแกงเขียวหวาน (ทุกจังหวัด)	น้ำพริกแกงเขียวหวาน ปลากระยา มะเขือเปราะ ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า กะทิ	1. โขลกน้ำพริกแกง นวดปลากระยาปั่นเป็นลูกชิ้นต้ม 2. นำหัวกะทิตั้งไฟใส่น้ำพริกเค็มหางกะทิ พอเดือดใส่ลูกชิ้นปลากระยา ปรงรส ใส่มะเขือเปราะ พริกชี้ฟ้า ปรงรส
9. ขนมจีนชาน้ำ (เพชรบุรี)	สับปะรด กุ้งแห้ง กระเทียมดอง ขิง มะนาว แฉลงอน ปลากระยา รากผักชี กระเทียม พริกไทย กะทิ	1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ใส่เนื้อปลากระยาลงโขลกจนเหนียว 2. นำกะทิตั้งไฟพอเดือด ปั่นเนื้อปลาที่โขลกเป็นก้อนต้มจนสุก 3. ปอกเปลือกสับปะรด สับเป็นชิ้นเล็ก กระเทียมหั่นบาง ขิงซอย กุ้งแห้ง โขลก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมจีนชาน้ำ (ต่อ) (เพชรบุรี)		4. ขนมจีนใส่จานใส่เนื้อสับประรด จิง กระเทียม พริกชี้หนู โขยกุ้งแห้งใส่เงาะล่อน ราดน้ำกะทิที่ต้มเงาะล่อน บีบมะนาว ประรส
10. ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้ง กุ้งแห้ง เต้าหู้เหลือง หัวผักกาดเค็ม ไข่ไก่ ถั่วงอก กุยช่าย	1. ผัดกุ้งแห้ง ผักกาดเค็ม เต้าหู้ให้เข้ากัน ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัด ประรส 2. นำส่วนผสมที่ผัดกันไว้ส่วนหนึ่งของกระทะ เกลี่ยไข่ในกระทะเป็นแผ่น นำส่วนที่ผัดใส่ลงในไข่ ใส่ถั่วงอก กุยช่าย ผัดให้เข้ากัน
11. วุ้นเส้นผัดไทย (กาญจนบุรี)	วุ้นเส้น กุ้งแห้ง เต้าหู้เหลือง ไข่ไก่	1. แช่วุ้นเส้นให้นิ่ม ตัดเป็นท่อนสั้น ๆ 2. ผัดกุ้งแห้ง หัวผักกาดเค็ม เต้าหู้ให้เข้ากัน ใส่วุ้นเส้นลงผัด ประรส 3. นำส่วนผสมที่ผัดกันไว้ส่วนหนึ่งของกระทะ เกลี่ยไข่ในกระทะเป็นแผ่น นำส่วนที่ผัดใส่ลงในไข่ ใส่ถั่วงอก กุยช่าย ผัดให้เข้ากัน
12. หมี่กะทิ (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	เส้นหมี่ หมูสับ กุ้งสับ หอมแดง ถั่วงอก กุยช่าย ไข่เป็ด ซอสแดง เต้าเจี้ยวขาว กะทิ	1. เส้นหมี่แช่น้ำ สงจึ้นให้แห้ง 2. กะทิตั้งไฟพอเดือด ใส่เต้าเจี้ยว หอมแดงซอยใส่หมูสับ กุ้งสับ ประรส 3. นำกะทิตั้งไฟ ใส่ซอสแดง เส้นหมี่ลงผัดเคล้าให้ทั่วใส่ถั่วงอก กุยช่าย ยกลง 4. ตีไข่ให้เข้ากัน ตั้งกระทะใส่น้ำมันใส่ไข่กรอกให้บาง พอสุกนำขึ้น หั่นฝอย โรยหน้าหมี่

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
8. ขนมหวาน		
8.1 นึ่ง		
1. ข้าวต้มมัดไส้กล้วย (ทุกจังหวัด)	ข้าวเหนียว กล้วย ถั่วดำ น้ำตาลทราย กะทิ	1. ข้าวเหนียวแช่น้ำผึ่งให้แห้ง นำข้าวเหนียวผสมกะทิ คนให้เข้ากัน ตั้งไฟพอ เดือด ใส่ น้ำตาลทรายลงผัดพอเริ่มแห้งยกลง 2. นึ่งใบตองหีบข้าวเหนียวที่ผัดใส่บนใบตอง นำกล้วย ผ่าตามยาวครึ่งดูขวาง ข้าวเหนียวทับไส้ให้มิด ใส่ถั่วดำห่อข้าวต้มให้มิดมัดด้วยตอกหรือเชือกนึ่งจน ข้าวเหนียวสุก
2. สังขยาฟักทอง (ทุกจังหวัด)	ฟักทอง ไข่เป็ด น้ำตาลปี๊บ กะทิ	1. นำผลฟักทอง เจาะควักเมล็ด และไส้ออก ล้างให้สะอาด 2. นำไข่ น้ำตาล กะทิ ผสมให้เข้ากันเทส่วนผสมลงในผลฟักทอง นึ่งจน สังขยาสุก
3. ขนมกล้วย (ทุกจังหวัด)	กล้วยน้ำว้า แป้งมัน แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย มะพร้าว	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมันรวมกันใส่กะทิ น้ำตาล นวดจนเข้ากัน ใส่เกลือ กล้วยบด นวดให้เข้ากัน 2. มะพร้าวทึนทึกขูดผสมเกลือเตรียมไว้ 3. ตักใบตองทำกระทง ตักส่วนผสมใส่กระทงโรยมะพร้าวเนื้อมะพร้าวหนึ่งจนขนมสุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
4. ขนมฟักทอง (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ฟักทอง แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำตาล กะทิ เกลือ มะพร้าว	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมันรวมกัน ใส่กะทิ น้ำตาลจนส่วนผสมเข้ากัน ใส่ เกลือ ฟักทองบดลงนวดให้เข้ากัน 2. มะพร้าวกับเกลือเคล้าให้เข้ากัน 3. นำใบตองทำกระทงใส่ส่วนผสม (ข้อ 1) โรย มะพร้าว หรือ ดักขนมใส่ด้วย ตะไล นึ่งจนขนมสุก
5. ขนมมันสำปะหลัง (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	มันสำปะหลัง มะพร้าว น้ำตาลทราย มะพร้าวขูด	1. นำมันสำปะหลังปอกเปลือกใส่ให้ละเอียดเป็นเส้น 2. นำมันสำปะหลัง น้ำตาลทราย น้ำ ผสมให้เข้ากันต้กใส่ด้วยหรือถาดนึ่งพอ สุก นำมาคลุกกับมะพร้าว
6. ขนมใส่ไส้ (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า มะพร้าว ขูดขาว กะทิ เกลือ น้ำตาลปีบ	1. นำมะพร้าวทึนทึก น้ำตาลปีบผสมกัน ตั้งไฟกวนให้เหนียว นำมาปั้นเป็น ก้อนกลม 2. นำแป้งข้าวเหนียวค่านวดกับน้ำ แบ่งแบ่งเป็นก้อนกลมแผ่แห้งใส่ไส้ตรง กลางหุ้มให้มิด 3. ละลายแป้งข้าวเจ้ากับกะทิ ใส่เกลือ ตั้งไฟจนข้น 4. ตักแป้งใส่ใบตอง วางแป้งที่ห่อไส้ ตักหน้าหยอด แล้วห่อใบตอง นำไปนึ่ง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
7. ขนมตาล (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเจ้า เนื้อลูกตาล น้ำตาลทราย กะทิ	1. นำแป้งข้าวเจ้าและเนื้อลูกตาลยี้ผสมกัน แล้วนวดเติมกะทิมะพร้าวทึนทึกใส่น้ำตาลทรายคนให้ละลาย เข้ากันดี พักไว้ให้แป้งขึ้น 2. เมื่อแป้งขึ้น ตักขนมหยอดใส่ถ้วยตะไล หรือกระทง นึ่งจนสุก โรยด้วยมะพร้าวขูด
8. ขนมถ้วย (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลมะพร้าว กะทิ	1. นวดแป้งข้าวเจ้ากะทิกับน้ำตาลมะพร้าวให้เข้ากัน 2. นำลั้งถึงตั้งไฟพอเดือด เรียงถ้วยตะไลใส่ลั้งถึงนึ่งให้ร้อนหยอดตัวขนมลงครึ่งถ้วยหนึ่ง 3. ผสมกะทิ แป้งข้าวเจ้า เกลือให้เข้ากันแล้วกรองพอตัวขนมสุกตักกะทิหยอดทับนึ่งต่อจนสุก
9. ขนมถ้วยฟู (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งเชื้อหมัก (ลูกแป้ง น้ำข้าวหมาก แป้งข้าวเจ้า น้ำ) น้ำตาล	1. นำกะทิผสมน้ำตาลทรายตั้งไฟ 2. ใส่กะทิลงในแป้ง นวดจนแป้งนุ่ม ใส่แป้งเชื้อผสมให้เข้ากันพักไว้จนแป้งเชื้อขึ้น 3. ตักแป้งที่ขึ้นแล้วใส่ถ้วยตะไลนึ่ง พอสุกยกลง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
10. ข้าวเหนียวตัด (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ข้าวเหนียวเขียว แปะข้าวเจ้า ถั่วดำ น้ำตาลทราย เกลือ กะทิ	1. นำข้าวเหนียวแช่น้ำ สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำใส่ภาชนะที่หนึ่ง 2. ผสมหางกะทิกับน้ำตาลทราย เกลือ เทใส่ภาชนะข้าวเหนียวให้ทั่ว นำไปนึ่งจน สุก 3. ผสมกะทิ เกลือ น้ำตาลทราย แปะข้าวเจ้าให้เข้ากัน เทลงบนข้าวเหนียวหนึ่ง สุก นึ่งต่อสักพักโรยหน้าด้วยถั่วดำต้ม ยกลง
11. ขนมชั้น (ทุกจังหวัด)	แป้งมัน แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย ใบเตย กะทิ	1. ผสมน้ำตาลกับกะทิเข้าด้วยกันตั้งไฟ พอเดือด ทิ้งให้เย็น 2. แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน ผสมเข้ากันใส่กะทินวด กรองด้วยผ้าขาวบาง แบ่งแบ่ง เป็น 2 ส่วน 3. นำแป้งผสมน้ำใบเตยคนให้เข้ากันนึ่งภาชนะให้ร้อนใส่แป้งลงในภาชนะโดยใส่แป้ง ทีละชั้น นึ่งจนหมดโดยให้แป้งสุกใสก่อนจึงใส่แป้งชั้นต่อไป
12. ขนม น้ำดอกไม้ (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม น้ำตาล ทราย	1. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำตั้งไฟแล้วกรอง 2. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม เทน้ำเชื่อมใส่ลงในแป้ง นวดให้เข้ากัน 3. นำลึ่งถึงตั้งไฟพอเดือด เรียงถ้วยตะไลใส่ลึ่งถึงนึ่งให้ร้อน หยอดขนมใส่ถ้วย หนึ่ง พอสุกแกะออกจากถ้วยตะไล

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
13. ขนมนุ่มฝ้าย (1) (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	แป้งสาลี ไข่เป็ด น้ำตาลทราย น้ำเปล่า น้ำมะนาว น้ำใบเตย	1. ต่อยไข่ใส่ชาม ตีจนขึ้น ค่อย ๆ เติมน้ำตาลทีละน้อย ตีจนขึ้นใส่แป้ง น้ำ และน้ำมะนาวสลับกัน ใส่น้ำใบเตยเคล้าให้เข้ากัน 2. ตั้งน้ำให้เดือดใช้ไฟอ่อน ตักขนมใส่กระทง นำไปนึ่งจนสุก
ขนมฝ้าย (2)	แป้งสาลี ไข่เป็ด น้ำตาลทราย น้ำเปล่า น้ำมะนาว น้ำใบเตย กะทิ	1. ต่อยไข่ใส่ชาม ตีจนขึ้น ค่อย ๆ เติมน้ำตาลทีละน้อย ตีจนขึ้นใส่แป้ง น้ำ และน้ำมะนาวสลับกัน ใส่น้ำใบเตยเคล้าให้เข้ากัน 2. ตั้งน้ำให้เดือดใช้ไฟอ่อน ตักขนมใส่กระทง นำไปนึ่งจนสุก
14. ขนมน้ำหนู (เพชรบุรี)	แป้งข้าวเจ้าไข่ไก่ น้ำตาลทราย น้ำ ใบเตย น้ำลอยดอกมะลิ มะพร้าวทึนทึก	1. ใส่น้ำตาล น้ำดอกไม้มัดลงในหม้อ เคี่ยวให้เป็นน้ำเชื่อมพอจับพายเป็นยาง นิ่ม ๆ ทิ้งให้เย็น หยอดสีลงอ่อน ๆ 2. ผสมแป้ง กะทิและไข่ เคล้าให้เข้ากัน อย่าเคล้านานแป้งจะไม่ฟูเท่าที่ควร 3. ชุบผ้าขาวบางกับน้ำสะอาดบิดหมาด ๆ ปล่อยให้ยีสแป้งบนแรงให้แป้งร่วงลง บนผ้าที่ปู ถ้าแป้งเปียกมากจะติดอยู่ได้แรง จะต้องทิ้งไว้อีกพัก ถ้าร่วงพรู แป้งแห้งเกินไปนึ่งแล้วไม่สุก นึ่งไป 15 นาที พอแป้งสุกจะฟู 4. เทใส่น้ำเชื่อมทันทีที่ยกลง คนแป้งให้น้ำเชื่อมทั่วแล้วคั่วให้น้ำเรียบ ปิดฝา ทิ้งไว้ 20 นาที เปิดฝา แป้งจะฟูใช้พายคุ้ยแป้งกระจาย รับประทานกับ มะพร้าวทึนทึก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
8.2 กวน		
15. เทียนสลัดงา (เพชรบุรี)	มะพร้าวขูดขาว น้ำตาลทราย น้ำดอก มะลิ แบะแซ แป้งข้าวเหนียว งามขาว ถั่ว	1. ผสมน้ำตาลกับน้ำดอกมะลิ แบะแซใส่กระทะทองตั้งไฟเคี่ยวพอเหนียวใส่มะพร้าวขูดจนเหนียวดี ทิ้งไว้ให้เย็นขึ้นเป็นก้อนกลม 2. นวดแป้งข้าวเหนียว กับน้ำดอกมะลิ จนเข้ากัน นึ่งไฟแรงจนแป้งสุก ทิ้งไว้ให้เย็น 3. แป้งที่นึ่งสุกแล้วหุ้มไส้ให้มิดใส่ลงในงาคั่วคลุกให้ทั่ว
16. ขนมหีบปูน (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	แป้งข้าวเจ้า กาบมะพร้าวเผาไฟป่น มะพร้าว น้ำตาลปี๊บ น้ำปูนใส	1. ผสมน้ำตาลกับน้ำ และกาบมะพร้าวเผาไฟ ตั้งไฟพอละลายกรอง 2. นวดแป้งกับน้ำปูนใสจนหมด นำส่วนผสม (ข้อ 1) ใส่กระทะกวนจนเหนียว เทใส่ถาดเกลี่ยหน้าขนมให้เรียบ ตัดเป็นชิ้นโรยด้วยมะพร้าวขูด
17. ขนมหีบอ่อน (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งท้าวยายม่อม มะพร้าว น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ ถั่ว เขียวเลาะ เปลือกถั่ว	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งท้าวยายม่อม เข้าด้วยกันใส่กะทิลงในแป้ง นวดให้เข้ากัน 2. นำส่วนผสมใส่กระทะตั้งไฟกวนจนขึ้น ตักหยอดใส่ถาดโรยด้วยถั่วทองถั่ว

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
18. ตะโก้เหหัว (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งถั่ว เหหัว น้ำตาล เกลือ กะทิ	1. นำใบเตยมาเย็บเป็นกระทงสี่เหลี่ยม 2. ละลายแป้งถั่วกับน้ำใส่น้ำตาลทราย นำขึ้นตั้งไฟ กวนจนแป้งสุก และใส ใสเหหัวกวน ตักหยอดใส่กระทง 3. ผสมส่วนของหน้ากะทิ แป้ง น้ำตาลทราย เกลือ กะทิเข้าด้วยกัน นำขึ้นตั้ง ไฟกวนพอเดือด ตักหยอดลงบนตัวขนม
19. ตะโก้เผือก (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งถั่ว เผือก น้ำตาล เกลือ กะทิ	1. ละลายแป้งถั่วกับน้ำใส่น้ำตาลทรายตั้งไฟ กวนจนแห้งสุกและใส ใส่เผือก กวนตักหยอดใส่กระทง 2. ผสมส่วนของหน้ากะทิ แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย เกลือ กะทิเข้าด้วยกัน นำ ขึ้นตั้งไฟกวนพอเดือด ตักหยอดลงบนตัวขนม
20. ตะโก้ข้าวโพด (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งถั่ว ข้าวโพด น้ำตาล เกลือ กะทิ	1. ละลายแป้งถั่วกับน้ำใส่น้ำตาลทรายตั้งไฟ กวนจนแห้งสุกและใส ใส่ ข้าวโพดตักหยอดใส่กระทง 2. ผสมส่วนของหน้ากะทิ แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย เกลือกะทิเข้าด้วยกัน นำ ขึ้นตั้งไฟกวนพอเดือด ตักหยอดลงบนตัวขนม

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
21. กาละแม (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	แป้งข้าวเหนียว ผงมะพร้าวเผา น้ำตาล ปื๊บ กะทิ	1. นำข้าวเหนียวไม่ทักน้ำ 2. นำผงมะพร้าวเผามาละลายกับกะทิ แล้วกรอง 3. นำแป้งไม่มานวดกับกะทิรวมกัน แล้วนำไปนวดกับน้ำตาลปื๊บ 4. เทส่วนผสมใส่กระทะตั้งไฟกวนจนเหนียวไม่ติดพายชกลง
22. ข้าวเหนียวแดง (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ข้าวเหนียว น้ำตาลปื๊บ กะทิ งา	1. เอากระทะทองตั้งไฟ ใส่น้ำกะทิและน้ำตาลปื๊บลงเคี่ยวจนเหนียว 2. นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกใส่ลงไป กวนจนข้าวเหนียว และตัวน้ำตาลกะทิเข้ากัน นำไปใส่ในถาดขนม 3. นำขนมมาตัดเป็นชิ้นๆ งามาขั้วโรยหน้า
23. กระจ่างสารท (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ถั่ว งา ข้าวตอก ข้าวเม่า ข้าวเม่าราง น้ำตาลโตนด ใบมะพร้าว	1. นำถั่ว งา ข้าวตอก ข้าวเม่า ข้าวเม่ารางเคล้าให้เข้ากัน 2. นำน้ำตาลโตนด ใบมะพร้าว ผสมกันในกระทะตั้งไฟเคี่ยวเป็นยางมะตูม 3. นำเครื่องที่ผสมไว้ใส่ลงในน้ำตาลที่เคี่ยว คนให้เหนียวจับตัวกันตักขึ้น

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
24. ข้าวเหนียวแก้ว (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ข้าวเหนียว น้ำตาลทราย กะทิ งา ใบเตย	1. แช่วข้าวเหนียว สงขึ้นผึ่งให้สะเด็ดน้ำ ข้าวเหนียวใส่ในลังนึ่งในน้ำเดือด 2. ผสมกะทิ เกลือ น้ำปูนใส น้ำใบเตยรวมกันพักไว้ 3. ข้าวเหนียวนึ่งกับกะทิคนให้เข้ากันใส่กระทะทองตั้งไฟ กวนใส่น้ำตาลทราย กวนจนขึ้นโรยงา
25. ถั่วกวน (ทุกจังหวัด)	ถั่วเขียวเลาะเปลือก น้ำตาลทราย กะทิ	1. นำถั่วเขียวแช่น้ำ นึ่ง นำมาโขลกละเอียด 2. นำกะทิละลายกับน้ำตาลทราย แล้วกรองตั้งไฟ ใส่ ถั่ว คนให้เข้ากัน กวนจน เหนียวปั้นได้ เทใส่ถาด กดให้หน้าเสมอกัน พอเย็นตัดเป็นชิ้น
26. เผือกกวน (ทุกจังหวัด)	เผือก น้ำตาลทราย กะทิ	1. ล้างเผือก นึ่งให้สุก ปอกเปลือก โขลกให้ละเอียด 2. ผสมกะทิกับน้ำตาล ตั้งไฟใส่เผือกที่โขลกไว้กวนให้เหนียวจนปั้นได้ เทใส่ ถาดพอเย็นตัดเป็นชิ้น
27. ลูกชุบ (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ถั่วเขียวเลาะเปลือก น้ำตาลทราย กะทิ ผงวุ้น สีผสมอาหาร	1. นำถั่วเขียวแช่น้ำ ใส่น้ำถึงครึ่งจนสุก นำไปปด 2. ผสมถั่วเขียวนึ่งบดน้ำตาลทราย กะทิให้เข้ากัน กวนถั่วจนแห้งปั้นได้ 3. ปั้นถั่วที่กวนให้เป็นลูกผลไม้ใช้สีระบาย พักให้แห้ง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ลูกชุบ (ต่อ) (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)		4. เกี่ยววุ้นกับน้ำใส่น้ำตาลต้มให้เดือด นำผลไม้ที่ป็นลงชุบวุ้นให้ทั่ว พักให้แห้งทำซ้ำจนขนมขึ้นเงาใช้ใบไม้ เช่น ใบแก้วแต่งขนม
28. สัมปันนี (เพชรบุรี)	แป้งมัน กะทิ น้ำตาลทราย น้ำลอยดอกมะลิ สีส้มอาหาร	1. คั่วแป้งด้วยไฟอ่อน จนแป้งสุก ตักขึ้นร่อน 1 ครั้ง 2. ผสมน้ำตาลกับน้ำลอยดอกมะลิ นำไปตั้งไฟเคี่ยวจนเป็นยางมะตูมอ่อน ยกลงทิ้งไว้พอน้ำตาลอุ่น คนจนน้ำตาลมีลักษณะขาวคล้ายนมข้นใสสี คนจนเข้ากันดี 3. ค่อยเติมน้ำตาลใส่แป้งทีละน้อย คลุกจนเข้ากันดี 4. หยิบแป้งใส่พิมพ์ กดเบา ๆ ใช้มีดปาดให้เรียบเคาะออกจากพิมพ์ นำเรียงใส่ภาชนะที่มีฝาปิด อบด้วยมะลิหรือควั่นเทียน
29. ขนมทองเอก (เพชรบุรี)	แป้งสาลี น้ำตาลทราย ไข่ไก่ กะทิ	1. ผสมกะทิกับน้ำตาลตั้งไฟพอข้น 2. ใส่ไข่แดงคนจนส่วนผสมเข้ากันดี ใส่แป้งสาลี พอร้อนนำออกจากกระทะอัดขนมใส่พิมพ์ แล้วเคาะออกจากพิมพ์ แต่งด้วยทองเปลว

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
30. ขนมลิ่มกลืน (เพชรบุรี)	ตัว: แป้งถั่ว น้ำตาลทราย น้ำดอกไม้มัสต หน้า: มะพร้าวขูดขาว เกลือป่น แป้ง ข้าวเจ้า	1. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำดอกไม้มัสต ตั้งไฟพอเดือดยกลงกรอง 2. ผสมแป้งถั่วกับน้ำดอกไม้มัสต คนจนแป้งละลายแล้วกรอง ใส่กระทะตั้งไฟ กวนพอขึ้น ค่อยเติมน้ำเชื่อมทีละน้อยจนหมด กวนต่อจนแป้งเหนียวและใส ยกลงตักใส่กระทง 3. ผสมแป้งข้าวเจ้า เกลือ กะทิ นำไปตั้งไฟกวนพอขึ้น ตักหยอดบนตัวขนม
31. ข้าวตู (กาญจนบุรี, เพชรบุรี)	ข้าวตากแห้ง น้ำตาลมะพร้าว มะพร้าว	1. นำข้าวตากแห้ง บดให้ละเอียด 2. ผสมน้ำตาลมะพร้าวกับน้ำตั้งไฟ ใส่มะพร้าวขูดกวนจนเหนียว ใส่ข้าวคั่ว กวนให้เข้ากันยกลงตักใส่พิมพ์
32. หยกมณี (เพชรบุรี)	สาเกเม็ดเล็ก น้ำเปล่า น้ำใบเตย น้ำตาล ทราย มะพร้าวทึนทึก	1. นำสาเกไปต้มในน้ำเดือดให้สุก แล้วน้ำตาลทรายและน้ำใบเตย 2. นำไปกวนจนเหนียวจากนั้นตักเป็นคำ ๆ คลุกมะพร้าวทึนทึก
8.3 ต้ม		
33. ขนมต้มขาว (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเหนียว ไส้: มะพร้าวทึนทึก น้ำตาลปี๊บ เกลือ	1. นำแป้งข้าวเหนียวนวดกับน้ำให้นุ่ม ปั้นเป็นก้อนกลม 2. นำมะพร้าว น้ำตาลปี๊บ เกลือ ผสมกันกวนจนเหนียว พออุ่นปั้นเป็นก้อนกลม

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ขนมต้มขาว (ต่อ) (ทุกจังหวัด)		3. แผ่แป้งออกหุ้มไส้ให้มิด ปั้นเป็นก้อนกลม 4. ต้มแป้งในน้ำเดือด พอลอยตักขึ้นคลุกกับมะพร้าวให้ทั่ว
34. ขนมต้มแดง (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเหนียว หน้ากระฉีก: มะพร้าวทึดทึก น้ำตาลปี๊บ	1. นำแป้งข้าวเหนียวนวดกับน้ำให้นิ่ม ปั้นเป็นก้อนกลมแล้วบีบแป้งแบน 2. ต้มแป้งให้น้ำเดือด พอลอยตักขึ้น 3. ผสมมะพร้าว น้ำตาลปี๊บ และน้ำ ตั้งไฟจนจนเหนียวกลง เรียกว่าหน้ากระฉีก 4. นำแป้งที่ต้มมาคลุกกับหน้ากระฉีก
35. ขนมเหนียว (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	มะพร้าวขูดขาว แป้งข้าวเหนียวขาว น้ำกะทิ น้ำเปล่า	1. คั้นมะพร้าว นวดแป้งกับน้ำกะทิให้เข้ากัน แล้วปั้นแป้งกลมคลึงให้หัวท้ายรี 2. นำแป้งลงไปต้มในน้ำเดือดจนสุกแล้วตักขึ้น พอสะเด็ดน้ำนำไปคลุกมะพร้าวรับประทานกับน้ำตาลและข้าวคั่ว
36. ครองแครงแก้ว (กาญจนบุรี,เพชรบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำตาลทราย งา ขาว กะทิ	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมันใส่น้ำนวดพอปั้นได้ แบ่งเป็นเป็นก้อนเล็ก กดตัว แป้งด้วยพิมพ์ครองแครง 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่แป้งครองแครงลงต้มจนสุกตักขึ้น

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ครองแครงแก้ว (ต่อ) (กาญจนบุรี, เพชรบุรี)		3. ผสมกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ ตั้งไฟพอเดือดใส่แป้งครองแครงต้มจนเดือด โรยด้วยงาขาว
37. ข้าวต้มน้ำวุ้น (กาญจนบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี)	ข้าวเหนียวเจียววุ้น น้ำตาลทราย น้ำลอย ดอกมะลิ	1. ห่อข้าวเหนียวด้วยใบตองให้เป็นรูปสามเหลี่ยม แล้วนำไปต้มจนสุกดี 2. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำลอยดอกมะลิ นำไปตั้งไฟ 3. เวลาจะรับประทาน นำข้าวต้มแกะใบตองออกใส่น้ำเชื่อมและน้ำแข็งทุบ ละเอียด
38. ทับทิมกรอบ (ทุกจังหวัด)	แห้วจีนหรือแห้วกระป๋อง มันแกว แป้ง มัน น้ำหวาน/สีผสมอาหาร	1. ผสมน้ำตาลกับน้ำลอยดอกมะลิ นำไปตั้งไฟ พอเดือดยกลง 2. หั่นแห้วเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม ผสมน้ำหวานกับแห้วให้เข้ากัน 3. ค่อยๆ ใส่แป้งมันลงไปทีละน้อย คลุกให้เข้ากัน แล้วนำลงไปต้มในน้ำเดือด จนสุก 4. ผสมกะทิกับเกลือ นำไปตั้งไฟ ทิ้งไว้ให้เย็นใส่เม็ดทับทิมลงไป คนให้เข้ากัน 5. ตักทับทิมใส่ถ้วย ใส่น้ำเชื่อมและน้ำแข็งทุบละเอียด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
39. สาकुเปียกมะพร้าวอ่อน (ทุกจังหวัด)	สาकुเม็ดเล็ก กะทิ น้ำตาลทราย มะพร้าวอ่อน	1. ต้มน้ำให้เดือดใส่สาकु ต้มจนสาकुใส ใส่มะพร้าวอ่อน 2. ใส่น้ำตาลคนให้น้ำตาลละลาย พอสาकुสุกใส ยกลง 3. นำกะทิใส่เกลือเล็กน้อย ตั้งไฟพอเดือดยกลงราดลงบนขนมเล็กน้อย
40. เต้าส่วน (ทุกจังหวัด)	ถั่วเขียวเลาะเปลือก น้ำตาลทราย กะทิ เกลือ	1. นำถั่วเขียวซีกแช่น้ำ นำไปนึ่งจนสุก 2. ต้มน้ำให้เดือดใส่น้ำตาลทราย คนจนน้ำตาลละลาย ละลายแป้งมันกับน้ำเล็กน้อยใสในหม้อ คนให้แป้งมันสุก 3. ใส่ถั่วเขียวซีกนึ่ง คนให้เข้ากัน ยกลง 4. นำกะทิใส่เกลือตั้งไฟ พอเดือดยกลง ตักใส่ถ้วย หยอด ถ้วยกะทิ
41. กล้วยบัวควี (ทุกจังหวัด)	กล้วยน้ำว้า น้ำตาลทราย เกลือ กะทิ	1. ผสมหางกะทิ น้ำตาลทราย และเกลือเข้าด้วยกัน คนให้น้ำตาลละลาย ปอกเปลือกกล้วยผ่า 4 ซีกใส่น้ำกะทิ 2. ต้มจนกล้วยสุกจึงใส่หัวกะทิต้มพอเดือดยกลง
42. ฟักทองบวด (ทุกจังหวัด)	ฟักทอง น้ำตาลปี๊บ เกลือ กะทิ	1. ปอกฟักทองหั่นเป็นชิ้น 2. ผสมน้ำตาลปี๊บ เกลือ กับกะทิตั้งไฟ พอน้ำตาลละลายใส่ฟักทองต้มจนสุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
43. ผีอกบวด (ทุกจังหวัด)	ผีอก น้ำตาลปีบ กะทิ	1. ปอกเปลือกผีอก แล้วหั่นเป็นชิ้น 2. นำกะทิตั้งไฟ ใส่ผีอกพอเดือดใส่น้ำตาลปีบ พอผีอกสุก ยกลง
44. ถั่วดำบวด (ทุกจังหวัด)	ถั่วดำ น้ำตาลปีบ กะทิ	1. นำถั่วดำคั่วแล้วนำมาแช่น้ำ ต้มจนสุก 2. กะทิผสมกับน้ำตาลปีบตั้งไฟพอเดือดใส่ถั่วดำลงเคี่ยวพอเดือดยกลง
45. บัวลอย (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลทราย กะทิ มะพร้าวอ่อน ผีอก ใบเตย ฟักทอง	1. นวดแป้งข้าวเหนียวกับน้ำ แบ่งแป้งเป็นก้อนเล็ก ๆ ต้มในน้ำเดือด 2. กะทิตั้งไฟใส่น้ำตาลทรายเกลือใส่แป้งที่ต้มไว้ คนให้ทั่ว ยกลง
46. ถั่วแปบ (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเหนียว มะพร้าวขูดขาว งามขาว	1. นึ่งถั่วให้สุกเคล้ากับเกลือ ชูดมะพร้าวเป็นเส้นเคล้าเกลือผสมน้ำตาลทราย เกลือป่นและงาคั่วให้เข้ากัน 2. นำแป้งข้าวเหนียวนวดกับน้ำให้นุ่มพอปั้นได้ 3. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ แบ่งแป้งเป็นก้อนกลมบีบให้แบนใส่ลงต้มให้หม้อน้ำพอ แป้งสุกใช้ทัพพีช้อนขึ้นให้สะเด็ดน้ำ ลงต้มให้หม้อน้ำพอแป้งสุกใช้ทัพพีช้อน ขึ้นให้สะเด็ดน้ำ

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
47. ก๋วยเตี๋ยวเชื่อม (ทุกจังหวัด)	ก๋วยเตี๋ยว น้ำตาลทราย มะนาว	1. นำน้ำตาลทรายตั้งไฟจนละลายเป็นสีเหลืองทองจึงใส่น้ำ เคี่ยวต่อจนละลาย 2. ปอกก๋วยเตี๋ยว 4 ส่วน ใส่ลงในน้ำเชื่อม เคี่ยวจนน้ำเชื่อมข้น ก๋วยเตี๋ยวมีสีน้ำตาล
48. ก๋วยเตี๋ยวไข่เชื่อม (ทุกจังหวัด)	ก๋วยเตี๋ยวไข่ น้ำตาลทราย น้ำมะนาว	1. น้ำตาลทรายกับน้ำตาลตั้งไฟ แล้วกรอง ตั้งไฟเคี่ยวต่อจนข้น 2. ปอกก๋วยเตี๋ยวใส่ลงในน้ำเชื่อม ใส่น้ำมะนาว เมื่อก๋วยเตี๋ยวยัดตัวตักขึ้น
49. มันสำปะหลังเชื่อม (ทุกจังหวัด)	มันสำปะหลัง น้ำตาลทราย หัวกะทิ เกลือป่น น้ำมะนาว	1. ปอกมันสำปะหลังแล้วหั่นเป็นชิ้น 2. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำตาลลงในกระทะตั้งไฟใส่มันสำปะหลังเชื่อมจนมันสุกมี ลักษณะใสเงา ใส่น้ำมะนาว ตักขึ้น
50. ทองหยอด (ทุกจังหวัด)	ไข่เป็ด แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย	1. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำตาลตั้งไฟเคี่ยว แบ่งน้ำเชื่อมสำหรับแช่ทองหยอด 2. ต่อยไข่แยกไข่ขาว ตีไข่แดงกับแป้งข้าวเจ้าให้เข้ากัน 3. ใช้นิ้วปาดแป้งลงในน้ำเชื่อม พอสุกตักขึ้นแช่ในน้ำเชื่อมใสที่แบ่งไว้
51. ทองหยิบ (ทุกจังหวัด)	ไข่เป็ด น้ำตาลทราย	1. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำตาลตั้งไฟเคี่ยว 2. ต่อยไข่แยกไข่ขาว ตีไข่แดงให้ขึ้นฟู

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ทองหยิบ (ต่อ)		3. ตักไข่แดงหยอดเป็นแผ่นลงในน้ำเชื่อม พอสุกตักขึ้นพออุ่นจับจีบใส่ภาชนะ
52. ฝอยทอง (ทุกจังหวัด)	ไข่เป็ด น้ำตาลทราย	- ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำตาลฟุ้งเคี้ยว - แยกไข่ขาวส่วนที่ไม่เป็นลิมไว้ เรียกว่าไข่น้ำค้าง ผสมกับไข่แดงคนให้เข้ากัน - ตักไข่ใส่กรวยโรยลงในน้ำเชื่อมไปเรื่อย ๆ เมื่อฝอยทองสุกใช้ไม้แหลมสอยขึ้นพับเป็นแพ
53. เม็ดขนุน (ทุกจังหวัด)	ไข่เป็ด น้ำตาลทราย มะพร้าว ถั่วเขียว เลาะเปลือก	- นำถั่วเขียวซีกแช่น้ำสะอาดให้แห้งน้ำ นำไปนึ่งโกลกให้ละเอียด - นำกะทิผสมกับถั่วให้เข้ากันใส่น้ำตาล นำไปตั้งไฟ กวนจนแห้งจึงยกลง เมื่อเย็นปั้นเป็นรูปเม็ดขนุน - ผสมน้ำตาลกับน้ำตาลฟุ้งเคี้ยว พอน้ำตาลละลาย กรองแล้วตั้งไฟต่อจนงวด แบ่งน้ำเชื่อมเป็น 2 ส่วน - แยกไข่แดงออกจากไข่ขาว ใช้ไข่แดง กรองเชื้อไข่แดงออก นำเม็ดขนุนชุบไข่แดง แล้วใส่ลงในน้ำเชื่อมให้ไข่สุกตักขึ้นใส่น้ำเชื่อมใส่ที่แบ่งไว้

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
54. ปลากริมไข่เต่า (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเหนียว แป้งมัน น้ำตาลปีบ กะทิ	1. ผสมแป้งข้าวเหนียว แป้งมันรวมกันแล้วนวดด้วยน้ำจนเหนียวขึ้นเป็นตัว แบ่งเป็น 2 ส่วน 2. นำแป้งที่ปั้นไปต้มในกะทิผสมน้ำตาลปีบเรียกส่วนนี้ว่าปลากริม 3. นำแป้งส่วนที่เหลือไปต้มในกะทิ ส่วนนี้เรียกว่า ไข่เต่า
55. ลูกตาลลอยแก้ว (เพชรบุรี)	ลูกตาลอ่อน น้ำตาลทราย น้ำลอยดอก มะลิ	1. ลูกตาลอ่อนปอกเปลือกออก และหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ 2. ผสมน้ำตาลกับน้ำลอยดอกมะลิ นำไปตั้งไฟ พอน้ำตาลละลายใส่ลูกตาลอ่อน
56. วุ้นกะทิ (ทุกจังหวัด)	ผงวุ้น น้ำลอยดอกมะลิ น้ำตาลทราย เกลือป่น หัวกะทิ	1. ผสมวุ้นกับน้ำลอยดอกมะลิ ตั้งไฟเคี่ยวจนวุ้นละลายใส่น้ำตาล คนจนละลาย ยกลง 2. ผสมหัวกะทิ เกลือป่นคนจนเกลือละลาย 3. นำวุ้นที่กรองไว้ ไปตั้งไฟจนเดือดทั่วดี ใส่กะทิลงไป คอยคนพอเดือดทั่วยกลง 4. ตักหน้าวุ้นใส่ลงไป ทิ้งไว้จนวุ้นตั้งตัว จึงหยอดตัววุ้นทับลงไปบนหน้าวุ้น

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
57. วุ้นมะพร้าวอ่อน (กาญจนบุรี)	ผงวุ้น น้ำลอยดอกมะลิ น้ำตาลทราย มะพร้าวอ่อน	1. ผสมวุ้นกับน้ำลอยดอกมะลิ ตั้งไฟเคี่ยวจนวุ้นละลายใส่น้ำตาล คนจนละลาย ยกลง กรองด้วยผ้าขาวบางมะพร้าวอ่อนหั่นฝอย 2. นำวุ้นที่กรองไว้ไปตั้งไฟ เคี่ยวพอข้นใส่มะพร้าว พอเดือดทั่วยกลงตักใส่พิมพ์
58. วุ้นสังขยา (กาญจนบุรี, เพชรบุรี)	ผงวุ้น น้ำลอยดอกมะลิ น้ำตาลทราย กะทิ น้ำตาลมะพร้าว ไข่ไก่ วานิลลา	1. ผสมวุ้นกับน้ำลอยดอกมะลิ นำไปตั้งไฟ เคี่ยวจนวุ้นละลายใส่น้ำตาลลงไป คนจนละลายยกลงกรองด้วยผ้าขาวบาง 2. นำวุ้นที่กรองไว้ไปตั้งไฟเคี่ยวจนข้น ใส่สังขยา และวานิลลา คนจนเดือดพุด้าน ยกลงตักใส่พิมพ์
59. วุ้นไข่ (วุ้นลาย) (กาญจนบุรี, เพชรบุรี)	ผงวุ้น ไข่ไก่ น้ำลอยดอกมะลิ น้ำตาล ทราย	1. ผสมวุ้นกับน้ำลอยดอกมะลิ นำไปตั้งไฟเคี่ยวจนวุ้นละลายหมดใส่น้ำตาลคน จนละลาย ยกลงกรองด้วยผ้าขาวบาง 2. ต่อยไข่ใส่ชามตีพอเข้ากัน นำไปโรยลงในวุ้นที่กรองไว้ ที่ตั้งไฟพอเดือดให้ เป็นเส้น พอไข่สุกคนให้เข้ากันยกลงตักใส่พิมพ์
60. จาวตาลเชื่อม (เพชรบุรี)	จาวตาล น้ำตาลทราย	1. นำจาวตาลมาต้มในน้ำเดือด แล้วเปลี่ยนน้ำต้มใหม่กับน้ำตาล พอน้ำตาล เข้าเนื้อจนจาวตาลขึ้นเงาจึงใช้ได้

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
61. พุทราเชื่อม (เพชรบุรี)	พุทรา น้ำตาลทราย	1. นำน้ำตาลทรายผสมกับน้ำลงกระทะตั้งไฟ ใส่พุทราเชื่อมจนได้ที่
62. ฟักเชื่อม (เพชรบุรี)	ฟัก น้ำตาลทราย	1. ฟักปอกแล้วหั่นเป็นชิ้น ผสมน้ำตาลทราย กับน้ำตั้งไฟใส่ฟักเชื่อมจนฟักสุก
63. มะเขือเทศเชื่อม (เพชรบุรี)	มะเขือเทศ น้ำตาลทราย	1. มะเขือเทศหั่นเป็นชิ้นไม่เอาเมล็ด ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำตั้งไฟใส่มะเขือเทศเชื่อมจนสุก
8.4 ทอด		
64. ขนมดอกจอก (กาญจนบุรี,เพชรบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งสาลี ไข่ไก่ น้ำตาล เกลือป่น น้ำปูนใส	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งสาลี รวมกันใส่เกลือ น้ำตาลทรายไข่ไก่ นวดให้เข้ากันใส่น้ำปูนใสจนเหนียว 2. นำกระทะใส่น้ำมันพอร้อนนำพิมพ์ดอกจอกจุ่มลงในน้ำมัน แล้วนำขึ้นซับ น้ำมันออก 3. นำพิมพ์จุ่มลงในแป้งให้แป้งติดพิมพ์ แล้วจุ่มลงน้ำมันเมื่อแป้งสุกจะร้อน ออกจากพิมพ์ตักขึ้น

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
65. ขนมหง (กาญจนบุรี, เพชรบุรี)	แป้งข้าวเหนียว งา ถั่วเขียวเลาะเปลือก น้ำตาลโตนด กะทิ น้ำปูนใส ไข่เป็ด	1. เคี้ยวกะทิกับน้ำตาลให้เหนียว ผสมถั่วเขียวเลาะเปลือก แป้งข้าวเหนียวลง จนเข้ากัน และปั้นได้ 2. นำแป้งมาปั้นเป็นรูปวงกลม มีกากบาททับ 3. ผสมแป้งชุบแป้งข้าวเหนียวกับกะทินวดเข้าด้วยกันใส่ไข่ลงนวดผสมน้ำปูนใสลงไปคนให้เข้ากัน 4. นำขนมลงชุบในแป้ง ทอดในน้ำมันจนเหลือง นำขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
66. กล้วยทอด (ทุกจังหวัด)	กล้วยน้ำว้า แป้งข้าวเจ้า มะพร้าว น้ำตาลทราย	1. นำแป้งข้าวเจ้ากับน้ำผสมให้เข้ากันใส่เกลือ น้ำตาลทราย งาคั่ว มะพร้าวคนให้เข้ากัน 2. ปอกกล้วยแบ่งเป็นชิ้นโดยผ่านตามยาว นำกล้วยชุบแป้งใส่กระทะ ทอดจนแป้งเหลืองตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
67. เผือกทอด (ทุกจังหวัด)	เผือก แป้งข้าวเจ้า มะพร้าว น้ำตาล ทราย กะทิ	1. นำเผือกปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น 2. ผสมแป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย กะทิ ให้เข้ากันใส่มะพร้าวเคล้าจนทั่ว 3. กระทะใส่น้ำมันตั้งไฟพอเดือด นำเผือกมาชุบแป้งที่ผสมให้ทั่ว นำไปทอดจนสุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
68. ไพนกกระทา (ทุกจังหวัด)	มันเทศ แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำตาล ทราย	1. มันเทศนึ่งสุกบดละเอียด ใส่แป้งมัน น้ำตาลทีละน้อย นวดจนส่วนผสมเข้ากัน 2. ปั้นส่วนผสมเป็นลูกกลมๆ ขนาดพอคำ แล้วนำลงทอด คนตลอดเวลาจนสุก
69. ข้าวเม่าทอด (ทุกจังหวัด)	กล้วยไข่ หน้ากระฉิก: มะพร้าว ข้าวเม่า น้ำตาล โตนด แป้ง: แป้งข้าวเจ้า กะทิ เกลือ น้ำปูน ใส น้ำตาลปีบ	1. น้ำตาลโตนดตั้งไฟใส่มะพร้าวขูด กวนจนแห้ง 2. คั่วข้าวเม่าจนเหลือง ผสมกับหน้ากระฉิกให้เข้ากัน นำมาแผ่ห่อหุ้มกล้วยให้ มิด 3. ผสมแป้ง นำกล้วยหุ้มข้าวเม่าชุบแป้ง ทอดจนสุก
70. ขนมไข่หงส์ (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า น้ำมันพืช รากผักชี	1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียดแล้วเติมน้ำ แล้วนึ่ง 2. นวดแป้งกับน้ำมัน นำนํ้าตาลนวดให้เข้ากัน นำแป้งมาปั้นเป็นก้อนกลม 3. ผัดใส่ใส่น้ำมันลงในกระทะใส่เครื่องที่โขลกแล้วผัดใส่ถ้วยปรุงรส 4. หยิบแป้งที่ปั้นไว้มาแผ่ให้เป็นแผ่นกลม วางไส้ตรงกลางแป้ง หุ้มไส้ให้มิด 5. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนใส่ขนมที่ปั้นลงทอดจนสุกเหลือง 6. ตั้งกระทะทองใส่น้ำตาล และน้ำเคี่ยวไปจนน้ำเชื่อมเป็นยางเหนียว จึงใส่ ขนมลงคลุกให้น้ำตาลจับให้ทั่วขนม ผึ่งให้เย็น

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
71. โตนดทอด (เพชรบุรี)	จาวตาลเชื่อม แป้งข้าวเหนียว น้ำตาล โตนด	1. นำแป้งข้าวเหนียว น้ำตาลโตนดนวดให้เข้ากัน แล้วปั้นเป็นก้อนกลม แผ่แป้ง ให้บาง แล้วนำไปห่อจาวตาลเชื่อม 2. นำไปทอด จนเป็นสีเหลืองทอง
8.5 อบ/ปิ้ง/ย่าง/จี่		
72. ขนมห่ม้อยแกงไข่ (ทุกจังหวัด)	ไข่ขาว กะทิ น้ำตาลมะพร้าว	1. ผสมไข่ขาว กะทิ และน้ำตาลทราย เข้าด้วยกัน คนให้น้ำตาลทรายละลาย แล้วกรอง 2. เทส่วนผสมใส่พิมพ์ นำเข้าเตาอบจนสุก
73. ขนมห่ม้อยแกงเผือก (เพชรบุรี)	เผือก ไข่เป็ด กะทิ น้ำตาลปี๊บ หอมแดง	1. นำเผือกปอกเปลือกนึ่งให้สุก แล้วบดให้ละเอียด หอมแดงซอยแล้วเจียว 2. ผสมไข่ น้ำตาลปี๊บ กะทิให้เข้ากัน แล้วกรอง 3. นำเผือกกับกะทิที่ผสมไว้ ผสมให้เข้ากัน นำขึ้นตั้งไฟ คนพอแข็ง 4. ทาน้ำมันในถาดขนม เทขนมใส่ นำเข้าเตาอบให้น้ำขนมเหลือง นำออก จากเตาโรยด้วยกระเทียมเจียว

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
74. ขนมหม้อแกงถั่ว (กาญจนบุรี, เพชรบุรี)	ถั่วเขียว และเปลือกไข่เป็ด มะพร้าว น้ำตาลปี๊บ หอมแดง	1. นำถั่วเขียวและเปลือกหนึ่งจนสุก แล้วบดให้ละเอียด หอมแดงซอยแล้วเขียว 2. ผสมไข่ น้ำตาลปี๊บ กะทิให้เข้ากัน แล้วกรอง 3. นำถั่วเขียวกับกะทิที่ผสมไว้ ผสมให้เข้ากัน น้ำขึ้นตั้งไฟ คนพอแข็ง 4. ทาน้ำมันในถาดขนม เทขนมใส่หน้าเข้าเตาอบให้หน้าขนมเหลือง นำออกจากเตาโรยด้วยกระเทียมเจียว
75. ขนมครก (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว มะพร้าว น้ำตาลทราย น้ำปูนใส เกลือ	1. แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว ผสมให้เข้ากันนวดกับน้ำพักไว้ 2. นำกะทิผสมเกลือ น้ำตาลทราย สำหรับหยอดหน้า 3. นำเตาขนมครก ตั้งไฟทาน้ำมันพอร้อนหยอดแป้ง 2/3 ของหลุมแล้วหยอดกะทิปิดฝา พอสุก และออกจากเตา
76. ขนมบ้าบิ่น (ทุกจังหวัด)	แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวอ่อน น้ำตาลทราย	1. ผสมน้ำตาล กับน้ำตั้งไฟจนขึ้น ยกลงพักให้เย็น 2. เคล้าแป้งกับมะพร้าวขูดให้เข้ากันจึงเติมน้ำเชื่อมคนให้เข้ากัน 3. เทขนมที่ผสมไว้ลงในถาดเกลี่ยให้หน้าเรียบเสมอกัน 4. นำเข้าอบ จนผิวหน้าเกรียมเหลือง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
77. ขนมทองม้วน (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	แป้งสาลี แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย กะทิ น้ำปูนใส ไข่	1. ผสมแป้งสาลี และแป้งข้าวเจ้าเข้าด้วยกัน นวดกับน้ำปูนใสจึงใส่น้ำตาลและ กะทิ 2. น้ำมันหมูทาพิมพ์ให้ทั่ว ผึ่งไฟให้ร้อน ตักขนมใส่พิมพ์ ผึ่งไฟปานกลาง พอ ขนมเป็นสีนวล พับสามเหลี่ยมหรือม้วนกำลังร้อน ๆ พอเย็นเก็บใส่ภาชนะ ปิดฝาให้สนิท
78. ขนมทองม้วนสด (กาญจนบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งสาลี กะทิ	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งสาลี น้ำตาลทราย กะทิ เข้าด้วยกันใส่ มะพร้าว งาขาว งาคั่ว ลงเคล้าให้เข้ากัน 2. นำพิมพ์ขนมทาน้ำมัน แล้วผึ่งไฟให้ร้อน ตักขนมใส่บนพิมพ์ ปิ้งพอสุก นำ ออกจากพิมพ์ แล้วม้วน
79. ขนมผิง (กาญจนบุรี,เพชรบุรี)	แป้งมัน น้ำตาลทราย กะทิ ไข่ไก่	1. นำแป้งมัน น้ำตาลทราย ไข่ไก่ ผสมแล้วนวดให้เข้ากัน ใส่กะทิแล้วนวดต่อ 2. นำส่วนผสมที่ได้ปั้นเป็นลูกกลมๆ หรือวงรี แล้วนำเข้าอบจนสุก
80. ขนมหน้านวล (เพชรบุรี)	แป้งสาลี ไข่แดงของไข่ไก่ น้ำตาล ทราย	1. ตีไข่แดง จนเป็นครีม ค่อย ๆ ใส่น้ำตาลลงไปทีละน้อย ใส่แป้งลงไปทีละน้อย ตะล่อมให้เข้ากัน 2. นำพิมพ์ทาน้ำมัน แล้วนำเข้าอบ พอพิมพ์ร้อน ตักขนมใส่พิมพ์นำไปอบจนสุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
81. ขนมโสมนัส (เพชรบุรี)	ไข่ขาว น้ำตาลทรายป่น มะพร้าวคั่ว	1. ตีไข่ขาวให้ขึ้นค่อย ๆ ใส่น้ำตาลทีละน้อยจนขึ้นแข็งดี ใส่น้ำมะนาวโกโก้ผง และมะพร้าวคั่วคนจนเข้ากัน 2. ทาน้ำมันในถาดให้ทั่ว ตักขนมหยอดเป็นก้อนเล็ก ๆ นำเข้าเตาอบ พอเหลือง นำออกจากเตาอบ ทิ้งไว้ให้เย็นนำออกจากเตาอบ
82. ขนมหม้อตาล (เพชรบุรี)	แป้งสาลี ไข่แดง น้ำมันพืช น้ำ น้ำตาล ไอซิ่ง สีผสมอาหาร	1. นำแป้งสาลี ไข่แดง น้ำมันพืช นวดรวมกัน ปั้นเป็นก้อนกลม แผ่แป้งให้บาง 2. นำแป้งที่แผ่บางมากรุลงในถ้วยพิมพ์ลูมิเนียม นำเข้าอบจนสุก พักไว้ 3. ผสมไอซิ่ง น้ำ สีผสมอาหาร คนให้เข้ากัน จึงใส่ลงในแป้งที่อบสุกแล้ว
83. ขนมดอกคำءวน (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	แป้งสาลี น้ำตาลทราย น้ำมันหมู	1. ผสมแป้งสาลีกับน้ำตาลทรายให้เข้ากัน ใส่น้ำมันนวดจนปั้นเป็นก้อนได้ 2. ปั้นแป้งเป็นก้อนกลม ๆ ใช้มีดกรีดแบ่งเป็น 3 แฉกจัดวางบนถาด 3. นำแป้งมาปั้นเป็นเม็ดกลมเล็ก ทำเป็นเกสรวางตรงกลางดอกคำءวน นำเข้าอบ
9. อาหารว่าง		
9.1 นึ่ง		
1. ข้าวเกรียบปากหม้อ (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม แป้งมัน กะทิ	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม แป้งมันเข้าด้วยกัน ใส่กะทิแล้วกรอง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ข้าวเกรียบปากหม้อ (ต่อ) (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ไส้: เนื้อไก่ หัวผักกาดเค็ม หอมแดง ถั่วลิสง รากผักชี กระเทียม พริกไทย	2. เนื้อไก่สับ สับหัวผักกาดเค็ม หอมแดง ถั่วลิสงบดหยาบ โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด 3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ นำรากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลกลงผัดใส่ไก่สับ ผัดจนสุกใส่หอมแดง หัวผักกาด ปรงรส ผัดให้เข้ากันจนเหนียวใส่ถั่วลิสง 4. เตรียมหม้อสำหรับละลายแป้งใส่น้ำตั้งไฟพอเดือด ละลายแป้งลง บนผ้า ปิด ฝาสักพักใส่ไส้พับแป้ง ตักขึ้น
2. สาकुไส้หมู (ทุกจังหวัด)	สาकुเม็ดเล็ก ไส้: เนื้อหมู หัวผักกาดเค็ม หอมแดง ถั่วลิสง รากผักชี กระเทียม พริกไทย	1. เทน้ำลงในสาकुคนให้เข้ากัน นวดให้เหนียวใช้ผ้าชุบน้ำคลุมพักไว้ 2. เจียวกระเทียมให้เหลือง ตักขึ้นพร้อมน้ำมันไว้โรยสาकुที่นึ่งสุก 3. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด หัวผักกาดเค็มสับหยาบ เนื้อ หมูสับ 4. นำน้ำมันใส่ลงในกระทะ ใส่เครื่องที่โขลกลงผัดใส่หมู พอสุกใส่หัวผักกาด เค็ม ปรงรส ผัดจนเหนียว ใส่ถั่วลิสง พักให้เย็นปั้นเป็นก้อนกลม 5. ใช้มือแตะน้ำหยาบสาकुปั้นเป็นก้อนกลม แผ่ให้บางใส่ไส้ห่อให้มิด นึ่งจน ขนมสุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
3. ขนมหั้วใส่เค็ม (ราชบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำเปล่า น้ำร้อน ใส่: หัวผักกาดเค็มสับละเอียด หมูสับ น้ำมัน ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า และแป้งมันค่อย ๆ ใส่น้ำ นวดจนแป้งนุ่มดีใสน้ำลงไปอีก คนให้เข้ากัน 2. ตักแป้งใส่ถ้วยหนึ่งจนสุกขกลง และออกจากถ้วย ตักใส่ใส่ตรงกลาง รับประทานกับพริกดอง
4. ปั่นสับนี้ (เพชรบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งท้าวขยำม่อม แป้งข้าวเหนียว ปลาช่อน หอมใหญ่ พริกไทย ข่าเผา กระเทียม รากผักชี	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว และแป้งท้าวขยำม่อมเข้าด้วยกัน 2. ผสมน้ำกับน้ำมัน ตั้งไฟให้เดือด ใส่แป้งที่ผสมไว้ลงไปจนแป้งก่อนจาก ขอบกระทะขกลงทิ้งไว้ให้อุ่น ใส่แป้งข้าวเจ้าลงไปอีก และใส่แป้งมัน นวด จนเข้ากัน 3. นำแป้งมาคลึงให้บาง ตัดเป็นวงกลม ใส่ใส่ พับครึ่งบีบริมให้ติดกันจีบให้ เป็นเกลียวหนึ่งให้สุก
5. ซ่อม่วง (เพชรบุรี)	แป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวขยำม่อม แป้งมัน กะทิ ดอกอัญชัน มะนาว ใส่หวาน: มะพร้าว ถั่วเขียวซีก งาขาว น้ำตาลทราย	1. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดเข้าด้วยกัน 2. นำดอกอัญชันแช่น้ำ คั้นเอาแต่น้ำ ผสมน้ำมะนาว 3. ผสมน้ำมัน และน้ำลงในแป้ง ใส่น้ำดอกอัญชันคนให้เข้ากัน นำส่วนผสมใส่ กระทะทอง ตั้งไฟจนแป้งร้อนขกลง นำมานวดอีกครั้ง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ช่อม่วง (ต่อ) (เพชรบุรี)		- นำถั่วเขียวซีกแช่น้ำหนึ่ง แล้วนำมาบดให้ละเอียด นำไปผสมกับมะพร้าว น้ำตาลทราย กวนให้เข้ากัน ใส่ขาว กวนจนเหนียว - ปั้นแป้งเป็นก้อนกลม แผ่แป้งเป็นแผ่นบางตัดไส้ ห่อแป้งให้มิดไส้ แล้วจิบแป้ง วางใส่ลังถึงนึ่งจนสุก
10.1 อาหารถนอมโดยการใช้เกลือ		
1. หัวไชโป้วเค็ม (ราชบุรี)	หัวผักกาดขาว เกลือป่น	นำหัวไชเท้าสดหมักเกลือโดยไม่ต้องปอกเปลือกหนึ่งวัน วันรุ่งขึ้นใส่เกลือลงไปอีกทำเช่นนี้ซ้ำ 2-3 วัน ใส่เกลือเพิ่มอีกก่อนเก็บเข้าที่
2. หัวไชโป้วหวาน (ราชบุรี)	หัวผักกาดขาว เกลือป่น น้ำตาลทราย	นำหัวไชโป้วเค็มมาล้างให้หมดเค็ม แล้วแช่น้ำตาลทรายขาว
3. หัวไชโป้วสามรส (ราชบุรี)	หัวผักกาด น้ำตาล น้ำส้มสายชู พริก จินจูแดง	- นำหัวไชโป้วเค็มมาล้างให้หมดเค็มหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก - นำน้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู ตั้งไฟให้เดือด พักไว้ ใส่พริกจินจู นำหัวไชโป้วที่หั่นแล้วมาแช่

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
4. ผักกาดดอง (ราชบุรี)	ผักกาดเขียว เกลือป่น น้ำสะอาด	1. ล้างผักกาดเขียวให้สะอาด แล้วนำไปล้างน้ำ 2. ผสมเกลือกับน้ำสะอาด เทลงในผักกาดเขียวให้น้ำท่วม
5. มะม่วงดอง (ราชบุรี, เพชรบุรี)	มะม่วง เกลือป่น น้ำปูนใส	1. ล้างมะม่วงให้สะอาด เติมน้ำส้ม 2. ผสมเกลือกับน้ำปูนใส เทลงในมะม่วงให้น้ำท่วมมะม่วง แล้วดอง
6. มะยมดอง (ราชบุรี, เพชรบุรี)	มะยม เกลือป่น น้ำสะอาด	1. ล้างมะยมให้สะอาด แล้วนำไปล้างน้ำ 2. ผสมเกลือกับน้ำสะอาด เทลงในมะยมให้น้ำท่วมมะยม แล้วดอง
7. มะขามดอง (ทุกจังหวัด)	มะขาม เกลือป่น น้ำสะอาด	1. ล้างมะขามให้สะอาด แล้วนำมาปอกเปลือก และผ่าเอาเมล็ดออก 2. ผสมเกลือกับน้ำสะอาด เทลงในมะขามให้น้ำท่วมมะขาม แล้วดอง
8. ไข่เค็มดอง (ทุกจังหวัด)	ไข่เป็ด เกลือ น้ำ	1. ล้างไข่ให้สะอาด แล้วนำไปล้างน้ำ 2. ผสมเกลือกับน้ำสะอาดต้มให้เดือดพักไว้ให้เย็น เทใส่ให้ท่วมไข่

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
9. ไข่เค็ม (ดินสอพอง) (ทุกจังหวัด)	ไข่เป็ด ดินสอพอง เกลือ แกลบเผา	1. ล้างไข่ให้สะอาด 2. นำดินสอพองกับเกลือผสมกันเอามาพอกไข่ แล้วจึงนำแกลบเผาโรยไข่ไว้
10. ปลาสามฟัก (ราชบุรี)	ปลากลาย / ปลานวลจันทร์ กระเทียม ข้าวสุก กระเทียม	1. นำปลามาสับละเอียด เคล้ากับเกลือจนวคให้เหนียว 2. ใส่ข้าวสุก และกระเทียมโขลกละเอียด เคล้าให้เข้ากันห่อด้วยใบตองทิ้งไว้ ประมาณ 2 วัน
11. ปลาสาม (ตัว) (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	ปลาตะเพียน ข้าวสุก กระเทียม เกลือ ป่น	1. ปลาตะเพียนนำมาขอดเกล็ดออก ล้างให้สะอาด ผ่าท้องเอาไส้ออก นำไป ล้างอีกครั้ง 2. ใส่ข้าวสุก และกระเทียมโขลกละเอียด เคล้าให้เข้ากัน พร้อมกับยัดเข้าไปใน ตัวปลาทิ้งไว้
12. แหนมปลากลาย (ราชบุรี)	เนื้อปลากลายขูด เกลือป่น ข้าวสวย	1. นำเนื้อปลากลายขูด เกลือป่น ข้าวสวย พริกขี้หนูผสมรวมกัน ห่อด้วย ใบตองให้แน่น หมักจนได้ที่

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
13. เห็ดโคนดองในน้ำเกลือ (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	เห็ดโคน เกลือป่น น้ำสะอาด	1. ล้างเห็ดโคนให้สะอาด แล้วนำไปใส่ในภาชนะ 2. ผสมเกลือกับน้ำสะอาด เทลงในภาชนะที่มีเห็ดโคนให้น้ำท่วมเห็ด แล้วดอง
14. หอยแมลงภู่ดอง (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	หอยแมลงภู่ เกลือ	1. นำหอยแมลงภู่ล้างให้สะอาดผึ่งให้แห้งใส่เกลือเคล้าให้ทั่วๆ นำไปดองใส่ภาชนะ ปิดให้มิดชิด
15. ไตปลาดอง (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ไตปลา เกลือ	1. นำไตปลาผสมเกลือ นำไปดองใส่ภาชนะ ปิดให้มิดชิด
16. กะปิ (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	เคยคำ เกลือ	1. ล้างเคยคำ นำใส่ภาชนะ คลุกกับเกลือ นำไปตากแดด
10.2 อาหารถนอมโดยใช้น้ำตาล		
17. ท็อฟฟี่มะพร้าว (ราชบุรี)	นมข้นหวาน กะทิ น้ำตาลมะพร้าว เบะแซ ถั่วลิสงคั่ว	1. นำนมข้นหวาน กะทิ น้ำตาลมะพร้าว เบะแซใส่ในกระทะทองกวนให้เหนียว 2. ใส่ถั่วลิสงคั่วบด ขกกลง ตักหยอดลงบนพลาสติกขนาดพอดี แล้วห่อด้วยกระดาษสี

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
18. มะม่วงกวน (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	มะม่วงสุก	1. มะม่วงสุกปอกเปลือก นำเนื้อมายีให้ละเอียดกรองหรือปั่นแล้วนำไปตั้งไฟกวนจนได้ที่ 2. นำส่วนผสมที่กวนจนได้ที่ทาบางๆให้เป็นแผ่นกลมตากแดดจนแห้งดี ม้วนแผ่นให้กลม เก็บใส่ภาชนะ
19. มะพร้าวแก้ว (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	มะพร้าวอ่อน น้ำตาลทราย (สีผสมอาหาร)	1. เชื่อมน้ำตาลให้ข้นแล้วใส่สีผสมอาหารอ่อน ๆ ชูดมะพร้าวอ่อนให้เป็นเส้น 2. ใส่มะพร้าวอ่อนลงในน้ำเชื่อม คนจนเหนียว 3. ยกออกจากเตา ตักมะพร้าวมาหยอดเป็นรูปร่างกลมบนตะแกรง ผึ่งลมจนแห้ง
20. ถั่วเคลือบน้ำตาล (ทุกจังหวัด)	ถั่วลิสง ผงโกโก้ น้ำตาลทราย งามาว คั่ว เกลือ เนยสด	1. ล้างถั่วลิสงให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง 2. นำส่วนผสมทุกอย่างใส่กระทะ (ยกเว้นงา) ตั้งไฟเคี่ยวใช้พายคนไปเรื่อยอย่าหยุดมือจนน้ำตาลแห้งตกทราย เรงไฟให้ละลายทั่วกันคนเร็วๆ ใส่งา ใส่เนยสดแล้วคนไปเรื่อย ๆ อย่าให้ถั่วเกาะกัน

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
21. มะขามกวน (กาญจนบุรี)	มะขาม น้ำตาลทราย พริกป่น เกลือ	1. สับเนื้อมะขามให้ละเอียด 2. ใส่ส่วนผสมลงในกระทะทอง กวนจนเหนียวขนาดปั้นได้แล้วปั้นเป็นก้อนกลม แล้วนำไปคลุกน้ำตาลทราย
22. พุทรากวน (กาญจนบุรี)	น้ำตาล เกลือ	1. นำพุทราสุกไปตากแดดให้แห้ง จึงทุบให้แตกเอาเมล็ดออก 2. เติวน้ำตาลโตนด น้ำและเกลือ เข้าด้วยกัน ใส่พุทราลงไปกวนจนเหนียว
23. สับปะรดกวน (ประจวบคีรีขันธ์)	สับปะรด น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำสับปะรดสับให้ละเอียด 2. นำสับปะรดสับ น้ำตาลทรายใส่หม้อตั้งไฟ กวนจนเหนียว ยกลง
24. สับปะรดกะทิ (ประจวบคีรีขันธ์)	สับปะรด น้ำตาลทราย กะทิ เกลือ	1. นำสับปะรดสับให้ละเอียด 2. นำสับปะรดสับ น้ำตาลทราย กะทิ ใส่หม้อตั้งไฟ ใส่เกลือ กวนให้เหนียวยกลง
25. กล้วยหอมทองกวน (ประจวบคีรีขันธ์)	กล้วยหอมทอง กะทิ น้ำตาลทราย	1. กล้วยนำมวบคให้ละเอียด 2. ผสมกล้วยบดกับน้ำตาลทราย กะทิ ลงในกระทะตั้งไฟ กวนจนเหนียว

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
26. พักเปียวเชื่อมแห้ง (กาญจนบุรี,ราชบุรี,เพชรบุรี)	พักเปียวแก่จัด น้ำตาลทราย น้ำมะนาว	1. พักเปียวนำมาปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น แล้วล้างให้สะอาด 2. นำน้ำตาล น้ำมะนาว น้ำและพักเปียวใส่กระทะทอง เคี่ยวจนน้ำตาลเข้าเนื้อ พักงวดแห้งขาว
27. มะเขือเทศเชื่อมแห้ง (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	มะเขือเทศสีดา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว	1. มะเขือเทศสีดา นำมาล้างให้สะอาดหั่นเป็นชิ้น 2. นำน้ำตาล น้ำมะนาว น้ำและมะเขือเทศใส่กระทะทอง เคี่ยวจนน้ำตาลเข้าเนื้อมะเขือเทศงวดแห้งขาว
28. ฝรั่งหยี (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ฝรั่ง น้ำตาลทราย เกลือ พริกขี้หนู	1. ล้างฝรั่งให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น 2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำ น้ำตาลทราย เกลือ และฝรั่ง ลงเคี่ยวจนสุก พักให้เย็น นำมาคลุกน้ำตาลผสมพริกขี้หนู
29. สับปะรดหยี (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	สับปะรด น้ำตาลทราย เกลือ พริกขี้หนู	1. สับปะรดหั่นเป็นชิ้น 2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำ น้ำตาลทราย เกลือ และสับปะรดลงเคี่ยวจนสุก พักให้เย็นนำมาคลุกน้ำตาลผสมพริกขี้หนู

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
30. แคนตาลูปหยาบ (ประจวบคีรีขันธ์)	แคนตาลูป น้ำตาลทราย เกลือ พริก ขี้หนู	1. แคนตาลูปหั่นเป็นชิ้น นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำ น้ำตาลทราย เกลือ และแคนตา ลูปลงเคี่ยวจนสุก พักให้เย็นนำมาคลุก น้ำตาลผสมพริกขี้หนู
31. มะเขือเทศหยาบ (ประจวบคีรีขันธ์)	มะเขือเทศ น้ำตาลทราย เกลือ พริก ขี้หนู	1. นำมะเขือเทศมาหั่นเป็นชิ้น 2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำ น้ำตาลทราย เกลือ และมะเขือเทศลงเคี่ยวจนสุก พัก ให้เย็นนำมาคลุกกับน้ำตาลทรายผสมพริกขี้หนูบด
32. มะม่วงหยาบ (ประจวบคีรีขันธ์)	มะม่วง น้ำตาลทราย เกลือ พริกขี้หนู	1. นำมะม่วงมาปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้น 2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำ น้ำตาลทราย เกลือ และมะม่วงลงเคี่ยวจนสุก พัก ให้เย็น นำมาคลุกกับน้ำตาลทรายผสมพริกขี้หนูบด
33. มะยมหยาบ (ประจวบคีรีขันธ์)	มะยม น้ำตาลทราย เกลือ พริกขี้หนู	1. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำ น้ำตาลทราย เกลือ และมะยมลงเคี่ยวจนสุก พักให้ เย็น นำมาคลุกกับน้ำตาลผสมพริกขี้หนูบด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
34. มะม่วงแช่อิ่ม (ทุกจังหวัด)	มะม่วงแก้วดิบ น้ำตาลทราย เกลือ หั้ว น้ำส้ม	1. นำหัวน้ำส้ม ละลายลงผสม มะม่วงแก้วดิบไว้หนึ่งเดือน 2. แล้วนำมะม่วงมาแช่อิ่ม ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ล้างน้ำแล้วแช่น้ำเปล่า นำมาลวกน้ำร้อนแล้วลงแช่ในน้ำเชื่อมปรุงรส
35. กระเทียมโทนดองน้ำผึ้ง (กาญจนบุรี, ราชบุรี)	กระเทียมโทน น้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู น้ำผึ้ง เกลือ	1. นำกระเทียมโทนปอกเปลือก ล้างน้ำ ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ 2. นำน้ำเปล่า น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือ น้ำผึ้งผสมรวมกันตั้งไฟ 3. นำกระเทียมใส่ขวดโหล แล้วเทน้ำดองใส่ลงไปให้พอท่วม
36. จิงคองสามรส (กาญจนบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี)	จิงอ่อน มะนาว น้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู เกลือ	1. นำจิงปอกเปลือก ล้างน้ำ ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ ทำจิงยัด 2. นำน้ำเปล่า น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือ น้ำผึ้งผสมรวมกันตั้งไฟ 3. นำจิงใส่ขวดโหลที่ผ่านการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ แล้วเทน้ำดองใส่ลงไปให้พอท่วม
10.3 อาหารถนอมโดยใช้ความร้อน		
37. วุ้นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (กาญจนบุรี)	น้ำมะพร้าว เชื้อวุ้นมะพร้าว น้ำตาลทราย น้ำใบเตย	1. นำน้ำมะพร้าว น้ำตาลทราย น้ำใบเตย ผสมรวมกัน ตั้งไฟพอเดือดยกลง ทิ้งให้ เย็น นำเชื้อวุ้นมะพร้าวใส่ลงไป 5-7 วัน รอจนวุ้นจับตัวกัน 2. นำวุ้นมะพร้าวที่ได้มาตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ แล้วนำไปใส่ลงในน้ำเชื่อม บรรจุขวดที่ผ่านการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
38. น้ำว่านหางจระเข้รส สับปะรด (ประจวบคีรีขันธ์)	ว่านหางจระเข้ น้ำตาลทราย สับปะรด	1. ปอกสับปะรดแล้วหั่นเป็นชิ้น ปอกว่านหางจระเข้ หั่น ล้างให้สะอาด 2. นำน้ำ น้ำตาลและสับปะรดมาต้มให้เดือด กรองเอาแต่น้ำ ใส่ว่านหางจระเข้ ต้มจนเดือดยกลงบรรจุขวด ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อ
39. น้ำว่านหางจระเข้รส ใบเตย (ประจวบคีรีขันธ์)	ว่านหางจระเข้ ใบเตย น้ำตาลทราย	1. ปอกว่านหางจระเข้หั่น ล้างให้สะอาด ใบเตยนำมาล้างให้สะอาด 2. นำน้ำ น้ำตาล และใบเตย มาต้มให้เดือด กรองเอาแต่น้ำ ใส่ว่านหางจระเข้ ต้มจนเดือด ยกลงบรรจุขวด ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อ
10.4 อาหารนอมโดยการทำ		
แห้ง		
40. ข้าวเกรียบฟักทอง (ราชบุรี)	แป้งมัน ฟักทอง น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำฟักทอง นำไปนึ่งจนสุกแล้วบดละเอียด 2. ใส่ฟักทอง น้ำตาล เกลือ ลงในแป้งมัน นวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นแท่งกลมยาว 3. นำไปนึ่งจนสุกใส ทิ้งให้เย็น แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดดจนแห้ง สนิท จึงนำไปทอด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
41. ข้าวเกรียบมะพร้าวอ่อน (ราชบุรี)	แป้งมัน มะพร้าวอ่อน เกลือ น้ำตาลทราย	1. นำมะพร้าวอ่อน บดละเอียด 2. ใส่มะพร้าวอ่อน น้ำตาล เกลือ ลงในแป้งมันนวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นแท่งกลมยาว 3. นำไปนึ่งจนสุกใส ทิ้งให้เย็น แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดดจนแห้งสนิท จึงนำไปทอด
42. ข้าวเกรียบมันสีม่วง (ราชบุรี)	แป้งมัน มันสีม่วง เกลือ น้ำตาลทราย	1. นำมันสีม่วง นำไปนึ่งจนสุกแล้วบดละเอียด 2. ใส่มันสีม่วง น้ำตาล เกลือลงในแป้งมัน นวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นแท่งกลมยาว 3. นำไปนึ่งจนสุกใส ทิ้งให้เย็น แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดดจนแห้งสนิท จึงนำไปทอด
43. ข้าวเกรียบข้าวโพด (ราชบุรี)	แป้งมัน ข้าวโพด เกลือ น้ำตาลทราย	1. นำข้าวโพด นำไปนึ่งจนสุกแล้วบดละเอียด 2. ใส่ข้าวโพด น้ำตาล เกลือ ลงในแป้งมัน นวดให้เข้ากัน 3. นำไปนึ่งจนสุกใส ทิ้งให้เย็น แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดดจนแห้งสนิท จึงนำไปทอด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
44. ข้าวเกรียบถั่วแดง (ราชบุรี)	แป้งมัน ถั่วแดง มะพร้าว เกลือ น้ำตาลทราย	1. นำถั่วแดง นำไปนึ่งจนสุกแล้วบดละเอียด 2. ใส่ถั่วแดง น้ำตาล เกลือ ลงในแป้งมัน นวดให้เข้ากัน 3. นำไปนึ่งจนสุกใส ทิ้งให้เย็น แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดดจนแห้งสนิท จึงนำไปทอด
45. ข้าวเกรียบมะละกอ (ราชบุรี)	แป้งมัน มะละกอสุก เกลือ น้ำตาลทราย	1. นำมะละกอสุก บดละเอียด 2. ใส่มะละกอสุก น้ำตาล เกลือ ลงในแป้งมัน นวดให้เข้ากัน 3. นำไปนึ่งจนสุกใส ทิ้งให้เย็น แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดดจนแห้งสนิท จึงนำไปทอด
46. ข้าวเกรียบตำลึง (ราชบุรี)	แป้งมัน ตำลึง น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำตำลึง หั่นฝอยบดละเอียด 2. ใส่ตำลึง น้ำตาล เกลือ ลงในแป้งมัน นวดให้เข้ากัน 3. นำไปนึ่งจนสุกใส ทิ้งให้เย็น แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดดจนแห้งสนิท จึงนำไปทอด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
47. ข้าวเกรียบกระเพรา (ราชบุรี)	แป้งมัน กระเพรา น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำกระเพรา หั่นฝอยบดละเอียด 2. ใส่กระเพรา มะพร้าว น้ำตาล เกลือ ลงในแป้งมัน นวดให้เข้ากัน 3. นำไปนึ่งจนสุกใส ทิ้งให้เย็น แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดดจนแห้งสนิท จึงนำไปทอด
48. ข้าวเกรียบตะไคร้ (ราชบุรี)	แป้งมัน ตะไคร้ น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำตะไคร้หั่นฝอย บดละเอียด 2. ใส่ตะไคร้ น้ำตาล เกลือ ลงในแป้งมัน นวดให้เข้ากัน 3. นำไปนึ่งจนสุกใส ทิ้งให้เย็น แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดดจนแห้งสนิท จึงนำไปทอด
49. ข้าวเกรียบมะกรูด (ราชบุรี)	แป้งมัน ใบมะกรูด น้ำตาล เกลือ	1. นำใบมะกรูด หั่นฝอยบดละเอียด 2. ใส่มะกรูด น้ำตาล เกลือ ลงในแป้งมัน นวดให้เข้ากัน
50. ข้าวเกรียบชะอม (เพชรบุรี)	แป้งมัน ชะอม น้ำตาล เกลือ	1. นำชะอม นำไปลวกจนสุกแล้วบดละเอียด 2. ใส่ชะอม น้ำตาล เกลือ ลงในแป้งมัน นวดให้เข้ากัน 3. นำไปนึ่งจนสุกใส ทิ้งให้เย็น แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดดจนแห้งสนิท จึงนำไปทอด

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
51. ข้าวเกรียบงาดำ (ราชบุรี)	แป้งมัน งาดำ น้ำตาล เกลือ	1. นำงาดำ คั่วสุกแล้วบดละเอียด 2. ใส่งาดำ น้ำตาล เกลือ ลงในแป้งมัน นวดให้เข้ากัน 3. นำไปนึ่งจนสุกใส ทิ้งให้เย็น แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดดจนแห้งสนิท จึงนำไปทอด
52. ข้าวเกรียบเมืองเพชร (เพชรบุรี)	ข้าวเหนียว งาดำ มะพร้าว น้ำตาล มะพร้าว เกลือ	1. นำข้าวเหนียวไปโม่ โม่ทับน้ำ 2. ใส่น้ำตาลมะพร้าวลงในแห้งโม่ นวดให้เข้ากัน ใส่มะพร้าวขูด งาดำ เกลือ คนให้เข้ากัน 3. นำแป้งไปละลายเป็นแผ่นกลมในถาด ทิ้งไว้ให้แห้ง นำไปตากแดด จนแห้ง
53. ก๋วยม้วนอบน้ำผึ้ง (ประจวบคีรีขันธ์)	ก๋วยน้ำว้า น้ำผึ้ง	1. นำก๋วยน้ำว้าที่สุกหอม ทับให้เป็นแผ่นเคล้าด้วยน้ำผึ้ง 2. นำไปอบที่อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส ประมาณ 2 ชั่วโมงนำขึ้นม้วน
54. ขนุนอบกรอบ (ประจวบคีรีขันธ์)	ขนุนดิบ	1. นำขนุนที่เอาเมล็ดออกแล้ว หั่นเป็นชิ้นเบา ๆ 2. นำไปอบจนกรอบ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
55. กุนเชียงหมู (กาญจนบุรี,ราชบุรี)	เนื้อหมู มันหมู ไข่หมู น้ำตาล เกลือ	1. เนื้อหมูสับละเอียด มันหมูหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ไข่หมูล้างให้สะอาด 2. ผสมเนื้อหมู มันหมู น้ำตาล และเกลือ เข้าด้วยกัน หมักทิ้งไว้ 20 นาที 3. นำส่วนผสมที่หมักไว้บรรจุในไข่หมู ใช้เชือกผูกเป็นปล้อง แล้วนำไปแขวนผึ่งแดด ประมาณ 2 – 3
56. กุนเชียงหมูสมุนไพร (ราชบุรี)	เนื้อหมู มันหมู ไข่หมู น้ำตาล เกลือ ขิง	1. เนื้อหมูสับละเอียด มันหมูหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ไข่หมูล้างให้สะอาด ขิงหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก 2. ผสมเนื้อหมู มันหมู ขิง น้ำตาล และเกลือ เข้าด้วยกัน หมักทิ้งไว้ 20 นาที 3. นำส่วนผสมที่หมักไว้ บรรจุในไข่หมูใช้เชือกผูกเป็นปล้อง แล้วนำไปแขวนผึ่งแดดประมาณ 2 – 3 วัน
57. เนื้อเค็ม (กาญจนบุรี)	เนื้อสันนอก เกลือป่น	1. นำเนื้อมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ หมักเกลือ 2. นำเนื้อที่หมักไว้ผึ่งแดดให้แห้ง
58. ปลาช่อนแห้ง (กาญจนบุรี)	ปลาช่อน เกลือป่น	1. ล้างปลาให้สะอาด ผ่าหลังเอากระดูกออก 2. นำปลาลงแช่ในน้ำเกลือ แล้วนำไปตากแดด

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
59. วุ้นเส้น (กาญจนบุรี)	แป้งถั่วเขียว น้ำเปล่า	1. นำแป้งถั่วเขียวมาผสมน้ำเปล่า 2. นำเข้าเครื่องจักรทำให้เป็นเส้นยาว 3. ต้มให้สุกแล้วจึงทำให้แห้ง 4. แล้วนำมาแยกคุณภาพ คัดเส้นที่ดี บรรจุภัณฑ์
60. กุ้งแห้ง (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	กุ้งตัวเล็ก เกลือป่น น้ำเปล่า	1. นำกุ้งล้างให้สะอาด แล้วนำไปต้มในน้ำผสมเกลือต้มจนกระทั่งน้ำแห้ง 2. นำกุ้งไปตากแดดสัก 3 – 4 แดดจนแห้งสนิท แล้วนำมาแกะเปลือกออก
61. ปลาหมึกแห้ง (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาหมึก เกลือป่น	1. นำปลาหมึกไปล้างด้วยเกลือให้สะอาด เคล้าเกลือนิดหน่อย 2. นำไปตากแดดจนแห้ง
62. ปลาอินทรีเค็ม (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาอินทรี เกลือป่น	1. ล้างปลาอินทรี นำมาหั่นเป็นชิ้นแช่ในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปตากแดด
63. ปลาทุเค็ม (เพชรบุรี,ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาทุ เกลือป่น	1. ล้างปลาทุ นำปลามาแชในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปตากแดด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
64. ปลาโอเค็ม (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาโอ เกลือป่น	1. ล้างปลาโอ นำปลาโอมาแช่ในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปตากแดด
65. ปลาสีกุนเค็ม (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาสีกุน เกลือป่น	1. ล้างปลาสีกุน นำมาแช่ในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปตากแดด
66. ปลากระบอกเค็ม (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ปลากระบอก เกลือป่น	1. ล้างปลากระบอก นำมาแช่ในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปตากแดด
67. ปลาแป้นเค็ม (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาแป้น เกลือป่น	1. ล้างปลาแป้น นำมาแช่ในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปตากแดด
68. ปลาไส้ตันเค็ม (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาไส้ตัน เกลือป่น	1. ล้างปลาไส้ตัน นำมาแช่ในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปตากแดด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
69. ปลาหางแข็งเค็ม (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาหางแข็ง เกลือป่น	1. ล้างปลาหางแข็ง นำมาแช่ในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปตากแดด
70. ปลาเซกลาเค็ม (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาเซกลา เกลือป่น	1. ล้างปลาเซกลา นำปลามาแช่ในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปตากแดด
71. ปลาตลาดเค็ม (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาตลาด เกลือป่น	1. นำปลาตลาดมาล้าง แล้วนำมาแช่ในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปตากแดด
72. ปลาข้าวสารเค็ม (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาข้าวสาร เกลือป่น	1. ล้างปลาข้าวสาร นำปลามาแช่ในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปตากแดด
73. ปลากระเบนเค็ม (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ปลากระเบน เกลือป่น	1. ล้างปลากระเบน นำปลามาแช่ในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปตากแดด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
74. ปลาริวกิวหวาน (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	ปลาริวกิวสด น้ำตาลทรายขาว น้ำ เกลือป่น	1. แล่ปลาริวกิวเป็นชิ้นบาง 2. ผสมน้ำตาลทราย น้ำ และเกลือ ด้วยกัน ตั้งไฟอ่อนเคี่ยว พอเหนียวทิ้งไว้ให้เย็น
75. หอยแมลงภู่อบแห้ง (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	หอยแมลงภู่น้ำเกลือ	1. ล้างหอยแมลงภู่นำมาแช่ในน้ำเกลือ 2. นำปลาไปอบแห้ง
10.5 อาหารถนอมประเภททอด		
76. ข้าวตังหมูหยอง (ราชบุรี)	ข้าวตัง (ข้าวหอมมะลิ แป้งมัน) หมู หยอง น้ำพริกเผา	1. นำข้าวตังมาทอด พอสุกตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน 2. นำข้าวตังมาทาน้ำพริกเผาโรยด้วยหมูหยอง อบให้แห้ง
77. ข้าวตังหน้าธัญพืช (ราชบุรี)	ข้าวตัง (ข้าวหอมมะลิ แป้งมัน) ถั่วเขียว เลาะเปลือก งาขาว งาคั่ว เม็ดมะม่วง หิมพานต์ น้ำตาลทราย	1. นำข้าวตังมาทอด พอสุกตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน 2. นำถั่วเขียวเลาะเปลือกทอด งาขาว งาคั่ว เม็ดหิมพานต์ทอด 3. นำน้ำเชื่อมข้นทาหน้าข้าวตัง แล้วโรยด้วยธัญพืชทั้งหมด นำเข้าอบให้แห้ง

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
78. ข้าวตังหน้าปลา (ราชบุรี)	ข้าวตัง (ข้าวหอมมะลิ แป้งมัน) ปลา แห้ง	1. นำข้าวตังมาทอด พอสุกตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน 2. นำข้าวตังมาทาน้ำพริกเผาโรยด้วยปลาแห้ง อบให้แห้ง
84. หมูแดดเดียว (กาญจนบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี)	เนื้อหมู ซิอิ้วขาว เกลือ	1. นำเนื้อหมูล้าง หั่นเป็นชิ้นหมักด้วยซิอิ้วขาว เกลือ 2. นำมาตากแดดพอหมาด แล้วนำไปทอด
85. เนื้อแดดเดียว (เนื้อเค็ม ทอด) (กาญจนบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี)	เนื้อวัว ซิอิ้วขาว เกลือ	1. นำเนื้อวัวล้าง หั่นเป็นชิ้นหมักด้วยซิอิ้วขาว เกลือ 2. นำมาตากแดดพอหมาด แล้วนำไปทอด
86. เนื้อสวรรค์ (กาญจนบุรี, ราชบุรี)	เนื้อวัว ซิอิ้วขาว ซอสปรุงรส	1. นำเนื้อวัวล้าง หั่นเป็นชิ้นหมักด้วยซิอิ้วขาว ซอสปรุงรส 2. นำมาตากแดดให้แห้ง แล้วนำทอดน้ำตาล เคล้าด้วยงาขาว
87. หีคสวรรค์ (ราชบุรี)	หีคนางฟ้า ซิอิ้วขาว ซอสปรุงรส น้ำตาล งาขาว	1. หีคนางฟ้าล้าง หมักด้วยซิอิ้วขาว ซอสปรุงรส น้ำตาล เคล้าด้วยงาขาว 2. นำมาตากแดดให้แห้ง แล้วนำทอด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
88. ก๋วยทอดกรอบรสกุ้ง (กาญจนบุรี)	ผงปรุงรส รสกุ้ง ก๋วยน้ำว้า	1. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน ปอกเปลือกก๋วยฝานก๋วยบางๆนำลงทอดในน้ำมันขณะร้อน พอเหลืองกรอบตักขึ้น 2. เคล้าด้วยผงปรุงรสรสกุ้งให้ทั่ว
89. ก๋วยทอดกรอบรสไก่ (กาญจนบุรี)	ผงปรุงรส รสไก่ ก๋วยน้ำว้า	1. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน ปอกเปลือกก๋วยฝานก๋วยบางๆนำลงทอดในน้ำมันขณะร้อน พอเหลืองกรอบตักขึ้น 2. เคล้าด้วยผงปรุงรส รสไก่ให้ทั่ว
90. ก๋วยทอดกรอบรสบาร์บีคิว (กาญจนบุรี)	ผงปรุงรส รสบาร์บีคิว ก๋วยน้ำว้า	1. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน ปอกเปลือกก๋วยฝานก๋วยบางๆนำลงทอดในน้ำมันขณะร้อน พอเหลืองกรอบตักขึ้น 2. เคล้าด้วยผงปรุงรส รสบาร์บีคิวให้ทั่ว
91. ก๋วยฉาบ (ทุกจังหวัด)	ก๋วยน้ำว้าดิบ น้ำปูนใส เกลือป่น น้ำตาลทราย	1. นำก๋วยปอกเปลือกล้างน้ำเกลือ หั่นตามขวางชิ้นบาง ๆ แช่น้ำปูนใส 30 นาที 2. นำไปทอดให้เหลืองกรอบ .เคี้ยวน้ำตาลทรายกับน้ำจิ้ม 3. แล้วนำก๋วยมาคลุกเคล้ากับน้ำตาลให้ทั่วตักขึ้นผึ่งลมให้แห้ง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
92. เผือกฉาบ (ทุกจังหวัด)	เผือกหัวใหญ่ น้ำปูนใส น้ำตาลปีบ น้ำ	1. เผือกหัวใหญ่ปอกเปลือกแล้วฝานบาง ๆ แช่น้ำปูน 15 นาที ตักขึ้นผึ่งลมให้แห้ง 2. นำเผือกไปทอดจนกรอบ เคลื่อน้ำตาลปีบกับน้ำจนเหนียว นำเผือกลงคลุกพอทั่ว ตักขึ้นผึ่งลมให้แห้ง
93. มันฉาบ (ทุกจังหวัด)	มันเทศหัวใหญ่ น้ำปูนใส น้ำตาลทราย น้ำ	1. มันเทศหัวใหญ่ปอกเปลือกแล้วฝานบาง ๆ แช่น้ำปูน 15 นาที ตักขึ้นผึ่งลมให้แห้ง 2. ทอดมันในน้ำมันจนกรอบ 3. เคลื่อน้ำตาลทรายกับน้ำจนข้นขาว แล้วนำมันทอดมาคลุก กับน้ำตาลให้ทั่ว ตักขึ้นผึ่งลมให้แห้ง

10.6 โดยการใช้หลายกรรมวิธี

รวมกัน

95. น้ำพริกแกงเผ็ด (กาญจนบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี)	ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง	1. ข่า ตะไคร้ นำมาหั่นฝอย ปอกหอมแดง และแกะกระเทียม 2. โขลกส่วนผสมทุกอย่างรวมกันให้ละเอียด
--	--	--

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
96. น้ำพริกแกงคั่ว (กาญจนบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี)	ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง ลูกผักชี ยี่หระ	1. พริกแห้งผ่าแคะเม็ดออกทิ้ง ส่วนเนื้อแช่น้ำให้นิ่ม 2. หอมแดง กระเทียมปอกเปลือกออก ซอยหยาบ ๆ ลูกผักชี ยี่หระ คั่วให้หอม 3. บีบพริกขึ้นจากให้แห้ง ใส่ครกโขลกรวมกับเกลือป่น ให้ละเอียดอีกครั้ง และตามด้วย หอมแดง กระเทียม กะปิ โขลกให้ละเอียด และเข้ากัน
97. น้ำพริกแกงเขียวหวาน (กาญจนบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี)	พริกชี้ฟ้าเขียว พริกชี้ฟ้าเหลือง ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง ลูกผักชี ยี่หระ	1. โขลกพริกชี้ฟ้าเขียว พริกชี้ฟ้าเหลือง ให้ละเอียด 2. หอมแดง กระเทียมปอกเปลือกออก ซอยหยาบ ๆ ลูกผักชี ยี่หระ คั่วให้หอม 3. ใส่ครกโขลกรวมกับเกลือป่น ให้ละเอียดอีกครั้ง และตามด้วย หอมแดง กระเทียม กะปิ โขลกให้ละเอียด และเข้ากัน
98. น้ำพริกแกงส้ม (กาญจนบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี)	ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม กระชาย พริกแห้ง กะปิ	1. ตะไคร้ และกระชายนำมาหั่นฝอย ปอกหอมแดง และแคะกระเทียม 2. โขลกส่วนผสมทุกอย่างรวมกันให้ละเอียด
99. น้ำพริกแกงป่า (กาญจนบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี)	ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม กระชาย พริกแห้ง	1. ตะไคร้ และกระชายนำมาหั่นฝอย ปอกหอมแดง และแคะกระเทียม 2. โขลกส่วนผสมทุกอย่างรวมกันให้ละเอียด

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
100. น้ำพริกเผากุ้ง (กาญจนบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี)	พริกแห้ง กุ้งแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ น้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขาม	1. หั้วหอม กระเทียม กะปิเจียวให้เหลือง พริกแห้งนำมาคั่ว กุ้งแห้งโขลก ละเอียด แล้วบดส่วนผสมทั้งหมดรวมกัน 2. เติวน้ำส้มมะขาม น้ำตาล เกลือ จนเคี่ยวในส่วนผสม (ข้อ 1) ลงไปผัด พอ เย็นตักใส่ภาชนะ
101. น้ำพริกเผปลาช่อน (กาญจนบุรี)	พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ปลาช่อน น้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขาม	1. นำพริกแห้งทอดกรอบ หอมแดง กระเทียมซอย นำมาเจียว ปลาช่อนโขลก 2. โขลกพริกแห้งให้ละเอียด ใส่ปลาช่อนโขลก หอมแดงเจียว กระเทียมเจียว โขลกให้เข้ากัน 3. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟ ใส่มะพร้าว (ข้อ 1) ลงผัดปรุงรส เคี่ยวให้เข้ากัน ผึ่งให้เย็นเก็บใส่ภาชนะ
102. น้ำพริกกุ้งเสียบ (เพชรบุรี, ประจวบคีรีขันธ์)	กุ้งเสียบ พริกชี้ฟ้า พริกสดเผา หอมหัว แดง กระเทียม มะขามเปียก กะปิ น้ำปลา	1. กะปิ หอม กระเทียม พริก โขลกให้ละเอียดใส่กุ้งเสียบ โขลกให้เข้ากัน 2. นำไปผัดในกระทะปรุงด้วย น้ำตาล น้ำปลา

ตารางผนวกที่ ค2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารคาว

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารคาว																
ประเภทแกง																
1. แกงกะทิ																
1.1 แกงเผ็ด	แกงเผ็ดไก่ใส่มะเขือพวง	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงเผ็ดไก่หน่อไม้เปรี้ยว	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงเผ็ดไก่หน่อไม้สด	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงเผ็ดปลาช่อน	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงเผ็ดปลาดุก (ปลากทราย/ปลานวลจันทร์)	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงเผ็ดปลาดุก	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงเผ็ดปลาซำ	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงเผ็ดปลาโอ	✓			✓			✓			✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1.2 แกงคั่ว	แกงเผ็ดปลาอินทรียั่ว	✓			✓				✓				✓	✓		
	แกงเผ็ดเนื้อ	✓			✓					✓			✓		✓	
	แกงมอญ		✓			✓				✓					✓	
	แกงเผ็ดบอน	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงคั่วต้นบุก	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงคั่วหมีมะเขืออ่อน	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงคั่วเห็ดโคน	✓			✓				✓			✓		✓		
	แกงคั่วหัวตาลปลาย่าง	✓			✓				✓			✓		✓		
	แกงคั่วหอยขม	✓			✓				✓				✓	✓		
	แกงคั่วเห็ดเผาะ	✓			✓					✓			✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1.3 แกงเขียวหวาน	แกงควั่นเนื้อ	✓			✓				✓				✓	✓		
	แกงควั่นหั่นเล็กลาย่าง	✓			✓			✓					✓		✓	
	แพนงหมู	✓			✓			✓					✓	✓		
	แพนงเนื้อ	✓			✓			✓					✓	✓		
	แพนงไก่	✓			✓				✓				✓	✓		
	แกงเขียวหวานไก่	✓			✓				✓				✓	✓		
	แกงเขียวหวานเนื้อ	✓			✓					✓			✓	✓		
	แกงเขียวหวานหมู	✓			✓				✓				✓	✓		
	แกงเขียวหวาน	✓			✓				✓				✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1.4 แกงเลียงกะทิ	แกงเลียงกะทิหัวปลี	✓			✓					✓			✓	✓		
	แกงเลียงกะทิฟักทอง	✓			✓					✓			✓	✓		
1.5 แกงมัสมั่น	แกงมัสมั่นหมู	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงมัสมั่นไก่	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงมัสมั่นเนื้อ	✓			✓					✓	✓					✓
1.6 แกงคั่วส้ม	แกงคั่วส้มฟัก	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงคั่วฟักไก่	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงคั่วสับปะรดหมู	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงคั่วสับปะรดกุ้ง	✓			✓					✓	✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1.7 แกงจืด	แกงคั่วสับปะรดหอยแมลงภู	✓			✓				✓				✓	✓		
	แกงคั่วสับหน่อไม้ดองใส่ไก่	✓			✓				✓				✓	✓		
	แกงหมูเทโพ	✓			✓				✓				✓	✓		
	แกงคั่วสับปลาเทโพ	✓			✓				✓				✓	✓		
	แกงจืดปลาเนื้ออ่อน	✓			✓					✓			✓	✓		
	แกงจืดปลาทู	✓			✓				✓				✓	✓		
	แกงจืดปลาหมอ	✓			✓					✓			✓		✓	
	แกงจืดปลาสวาย	✓			✓				✓				✓		✓	

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
2. แกงไม่ใส่กะทิ																
2.1 แกงส้ม	แกงส้มดอกแคปลาช่อน	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงส้มดอกแคกุ้งสด	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงส้มผักกะเจ็ด	✓			✓			✓				✓		✓		
	แกงส้มมะรุ้มปลาช่อน	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงส้มผักหวาน	✓			✓				✓		✓			✓		
	แกงส้มหัวตาล	✓			✓			✓				✓		✓		
	แกงส้มมะละกอกุ้งฝอย	✓			✓				✓		✓			✓		
	แกงส้มแตงโมอ่อน	✓			✓				✓		✓				✓	
	แกงส้มหน่อไม้เปรี้ยวปลาช่อน	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงส้มหน่อไม้เปรี้ยวปลากด	✓			✓			✓			✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	แกงส้มมะตาด	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงส้มลูกสั้น	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงส้มไหลบัว	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงส้มถั่วฝักยาว	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงส้มหยวกกล้วย	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงส้มบอน	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงส้มดอกสลิด	✓			✓				✓		✓					✓
	แกงส้มผักนึ่งปูนา	✓			✓				✓			✓				✓
	แกงส้มหน่อไม้ดองปลาซวย	✓			✓				✓			✓		✓		
	แกงส้มพริกทอดหัวปลาริวกิว	✓			✓				✓		✓			✓		
	แกงส้มไขปลาเรียวเขียว	✓			✓				✓		✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
2.2 แกงป่า	แกงส้มชะอม	✓			✓					✓			✓			✓
	แกงส้มปลากระบอก	✓			✓				✓				✓			
	แกงป่าไก่ไทย	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงป่าเนื้อ	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงป่าปลาชี่สก	✓			✓				✓				✓			✓
	แกงป่าหมู	✓			✓				✓				✓			✓
2.3 แกงเลียง	แกงเลียงบวบ	✓			✓					✓	✓					✓
	แกงเลียงน้ำเต้า	✓			✓					✓	✓					✓
	แกงเลียงผักรวม	✓			✓				✓		✓					✓

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

ตารางผนวกที่ ๑๒ (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
2.4 แกงเผ็ด	แกงเผ็ดเนื้อ	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงเผ็ดไก่บ้าน	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงเผ็ดกบ	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงเผ็ดนก	✓			✓			✓			✓			✓		
	แกงเผ็ดแก้ง	✓			✓			✓			✓			✓		
2.5 แกงต้มเปรอะ	แกงต้มเปรอะหน่อไม้ (1)		✓			✓		✓			✓			✓		
	แกงต้มเปรอะ (2)		✓			✓		✓			✓			✓		
ประเภทต้ม																
ต้มจืด	ต้มจืดผักกาดดอง	✓			✓			✓			✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ต้มจืดผักกาดขาว	✓			✓			✓			✓			✓		
	ต้มจืดหน่อไม้กระดูกหมู	✓			✓			✓			✓			✓		
	ต้มจืดฟักเขียวกระดูกหมู	✓			✓			✓			✓			✓		
	ต้มจืดฟักเขียวไก่	✓			✓			✓			✓			✓		
	ต้มจืดตำลึงใส่หมูสับ	✓			✓			✓			✓			✓		
	ต้มจืดวุ้นเส้น	✓			✓			✓			✓			✓		
	ต้มจืดบวบหมู	✓			✓					✓	✓				✓	
	ต้มจืดหัวไชโป้วหวานหมูสามชั้น	✓			✓					✓			✓		✓	
	ต้มจืดเต้าหู้ทอดใส่หมู	✓				✓		✓			✓			✓		
	ต้มจืดวุ้นเส้นแบบโบราณ	✓				✓				✓			✓		✓	
	ต้มจืดมะระสอใส่	✓				✓		✓			✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ต้มยำ	ต้มจืดปลาหมึกสอดไส้	✓				✓			✓				✓	✓		
	ต้มจืดสับปะรดกระดุกหมู	✓			✓					✓		✓			✓	
	ต้มยำกุ้งแม่น้ำ (1)	✓			✓				✓			✓		✓		
	ต้มยำกุ้งแม่น้ำ (2)	✓			✓				✓			✓		✓		
	ต้มยำปลาช่อน	✓			✓				✓		✓			✓		
	ต้มยำปลาน้ำเย็น	✓			✓				✓		✓			✓		
	ต้มยำปลาช่อน	✓			✓				✓		✓			✓		
	ต้มยำปลาช่อน	✓			✓				✓		✓			✓		
	ต้มยำปลาช่อน	✓			✓				✓		✓			✓		
ต้มยำไก่บ้าน	ต้มยำไก่บ้าน	✓			✓				✓			✓		✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ต้มยำเห็ดโคน	✓			✓				✓		✓			✓		
	ต้มยำมะรุม	✓			✓					✓	✓				✓	
	ต้มยำปลากรอบ	✓			✓							✓		✓		
	ต้มยำกุ้งทะเล	✓			✓				✓			✓		✓		
	ต้มยำปลาหมึก	✓			✓				✓			✓		✓		
	ต้มยำปลาอินทรี	✓			✓					✓	✓				✓	
	ต้มยำปลากรอบ	✓			✓				✓		✓			✓		
	ต้มยำไข่ปลาหมึก	✓			✓				✓			✓		✓		
ต้มโคล้ง	ต้มโคล้งปลาช่อน	✓			✓				✓		✓			✓		
	ต้มโคล้งปลาหมอ	✓			✓				✓		✓				✓	

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ต้มโคล้งปลากรอบ	✓			✓			✓			✓			✓		
ต้มส้ม	ต้มส้มปลาช่อน	✓			✓			✓			✓			✓		
	ต้มส้มปลาทู	✓			✓			✓			✓			✓		
	ต้มส้มปลากระบอก	✓			✓			✓			✓			✓		
ต้มข่า	ต้มข่าไก่ (1)	✓			✓			✓				✓		✓		
	ต้มข่าไก่ (2)	✓			✓			✓				✓		✓		
ต้มกะทิ	ต้มกะทิสายบัวปลาทู	✓			✓			✓				✓		✓		
	ต้มกะทิสายบัวปลาทูใส่ใบมะขาม	✓			✓				✓			✓			✓	

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ต้มเค็ม	ปลาดิบเค็มต้มเค็ม	✓			✓			✓			✓				✓	
	ปลาทุต้มเค็ม	✓			✓			✓			✓			✓		
	ปลาหมึกต้มเค็ม	✓			✓			✓				✓		✓		
	ปลากระบอกต้มเค็ม	✓			✓				✓		✓				✓	
	หมูต้มเค็ม	✓			✓				✓			✓			✓	
ประเภทผัก																
	ผักจืด															
	ผักสายบัวใส่หมู	✓			✓				✓		✓			✓		
	ผักบวบใส่หมู	✓			✓			✓			✓			✓		
	ผักแตงกวาใส่ไข่	✓			✓				✓		✓			✓		
	ผักดอกสลิด	✓			✓			✓			✓			✓		
	ผักเปรี้ยวหวาน	✓			✓			✓			✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ผัดหัวไชโป้วหวาน	✓			✓					✓			✓			✓
	ผัดฟักทองใส่ไข่	✓			✓				✓			✓		✓		
	ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่	✓			✓				✓				✓	✓		
	ผัดเห็ดโคน	✓			✓					✓		✓		✓		
	ผัดตับประคี่ใส่หมู	✓			✓					✓		✓				✓
	ผัดกบใส่มะพร้าว	✓			✓					✓			✓			✓
	ผัดผักกาดดอง	✓			✓				✓				✓	✓		
	ผัดมะระใส่ไข่	✓			✓				✓			✓		✓		
	ผัดถั่วงอก (ถั่วงอกขาว)	✓			✓					✓		✓		✓		
	ผัดเห็ดฟางใส่หมู	✓			✓					✓		✓		✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ผัดเผ็ด	ผัดกระเพราหมู	✓			✓			✓			✓			✓		
	ผัดกระเพราเนื้อ	✓			✓			✓			✓			✓		
	ผัดกระเพราปลาหมึก	✓			✓			✓				✓		✓		
	ผัดกระเพรากุ้ง	✓			✓			✓				✓		✓		
	ผัดกระเพราปลาช่อนทอด	✓			✓			✓				✓		✓		
	ผัดเผ็ดหมูป่า	✓			✓			✓				✓		✓		
	ผัดเผ็ดแก้ง	✓			✓						✓			✓		
	ผัดเผ็ดเนื้อ	✓			✓					✓	✓				✓	
	ผัดเผ็ดกบ	✓			✓			✓			✓			✓		
	ผัดเผ็ดไก่บ้าน	✓			✓			✓			✓			✓		
	ผัดเผ็ดนก	✓			✓			✓			✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ผัดเผ็ดปลาช่อน	✓			✓			✓			✓			✓		
	ผัดเผ็ดปลาไหล	✓			✓			✓			✓			✓		
	ผัดเผ็ดปลาหมึก	✓			✓			✓					✓	✓		
	ผัดเผ็ดหอยแมลงภู่	✓			✓			✓					✓	✓		
	ผัดเผ็ดสะตือหอย	✓			✓			✓			✓			✓		
	ผัดเผ็ดปลากระเบนดำ	✓			✓			✓			✓			✓		
	ผัดเผ็ดหอยหลอด	✓			✓			✓			✓			✓		
	ผัดเผ็ดปลาไหลน้ำกร่อย	✓			✓			✓			✓				✓	
	ผัดพริกแกงถั่วฝักยาวหมู	✓			✓			✓			✓			✓		
	ผัดพริกแกงยอดฟักทอง	✓			✓			✓			✓				✓	
	ผัดพริกแกงผักบุ้ง	✓			✓			✓			✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ประเภทยำ ลาบ พล่า ยำ	ผัดพริกแกงปลาเนื้ออ่อน	✓			✓				✓		✓			✓		
	ผัดพริกแกงขอมมะระหวาน	✓			✓				✓		✓			✓		
	ผัดพริกแกงปลาชิวทอดกรอบ	✓			✓				✓			✓		✓		
	ผัดพริกแกงปลาหมึก	✓			✓				✓				✓	✓		
	ยำตะไคร้	✓				✓			✓		✓			✓		
	ยำแตงกวา	✓				✓				✓		✓			✓	
	ยำมะเขือยาว	✓				✓			✓			✓		✓		
	ยำผักกาดหวาน	✓				✓				✓			✓	✓		
	น้ำปลายำ	✓				✓				✓		✓			✓	

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ข้าวุ้นเส้น	✓				✓		✓				✓		✓		
	ข้าหัวปลี	✓				✓			✓		✓			✓		
	ข้าถั่วพู	✓				✓		✓				✓		✓		
	ข้ามะม่วง	✓				✓			✓			✓		✓		
	ข้าเนื้อย่าง	✓				✓			✓			✓		✓		
	ข้าหมูมะเขืออ่อน	✓				✓		✓				✓		✓		
	ข้าเห็ดโคน	✓				✓			✓			✓		✓		
	ข้าส้มโอ	✓				✓			✓			✓			✓	
	ข้าปลาทะเล	✓			✓			✓			✓			✓		
	ข้าหอยแครง	✓			✓			✓				✓		✓		
	ข้าไข่แมงดาทะเล	✓			✓			✓				✓		✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ลาบ	ข้าหอยนางรม	✓			✓				✓			✓		✓		
	ข้าปลาหมึก	✓				✓			✓			✓		✓		
	ลาบหมู	✓			✓				✓			✓		✓		
	ลาบไก่	✓			✓					✓		✓		✓		
	ลาบปลาดุก	✓				✓			✓		✓			✓		
	ลาบเนื้อ	✓				✓				✓		✓			✓	
	ลาบกุ้งฝอย	✓			✓					✓		✓			✓	
ปล่า	ปล่าหมู	✓				✓			✓			✓		✓		
	ปล่าเนื้อ	✓				✓				✓		✓		✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ประเภทเบ็ดเตล็ด	ปลากุ้ง	✓			✓				✓			✓		✓		
	ปลาปลากอกแล	✓			✓				✓			✓			✓	
	ทอด															
	หมูทอด	✓			✓				✓			✓		✓		
	เนื้อเค็มทอด	✓			✓				✓			✓		✓		
	ไก่ทอด	✓			✓				✓			✓		✓		
	ปลานิลทอด	✓			✓				✓			✓		✓		
	ปลาตะโกทอด	✓			✓					✓		✓		✓		
	ปลาตะเพียนทอด	✓			✓				✓			✓		✓		
	ปลาหมูทอด	✓			✓				✓			✓		✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ปลากาทอด	✓			✓					✓			✓	✓		
	ปลารากกล้วยทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปลาชิวทอด	✓			✓					✓			✓	✓		
	ปลาช่อนทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปลาหลดทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปลาสดทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปลากระพงทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปลาจะระเม็ดขาวทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปลาจะระเม็ดดำทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปลาลำสือทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปลาน้ำดอกไม้ทอด	✓			✓				✓				✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ปลาตาเดียวทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปลาทูทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปลาอินทรีทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปลาช่อนทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปลาแซลมอนทอด	✓			✓					✓			✓	✓		
	ทอดมันปลาทราย	✓				✓			✓				✓	✓		
	ทอดมันปลาอินทรี	✓				✓			✓				✓	✓		
	กุ้งฝอยทอด	✓				✓			✓				✓	✓		
นึ่ง	หมูสามชั้นนึ่ง	✓			✓					✓			✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ไก่นึ่ง	✓			✓					✓			✓	✓		
	ปลาช่อนนึ่ง	✓			✓				✓		✓			✓		
	ปลาชี่สกนึ่ง	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปลากะพงนึ่ง	✓			✓				✓				✓	✓		
	กุ้งนึ่ง	✓			✓				✓				✓	✓		
	หอยแมลงภู่	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปูทะเล	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปูม้านึ่ง	✓				✓			✓				✓	✓		
	ห่อหมกปลาช่อนใบยอ	✓				✓			✓		✓			✓		
	ห่อหมกปลาน้ำดอกไม้	✓			✓				✓		✓			✓		
	ห่อหมกหอยแมลงภู่	✓			✓				✓				✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ยำ เผา ปิ้ง	หอยแครงนึ่ง	✓			✓			✓					✓	✓		
	ปลาจะระเม็ดนึ่ง	✓			✓			✓					✓	✓		
	หมูย่าง	✓			✓			✓			✓			✓		
	ไก่ย่าง	✓			✓			✓			✓			✓		
	เนื้อย่าง	✓			✓			✓			✓			✓		
	ปลาช่อนปิ้ง	✓			✓			✓			✓			✓		
	ปลาหมอปิ้ง	✓			✓					✓	✓			✓		
	ปลาคูกปิ้ง	✓			✓			✓					✓	✓		
	ปลาตะเพียนปิ้ง	✓			✓					✓			✓	✓		
	ปลาดำลี่ปิ้ง	✓			✓			✓					✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	หอยแครงย่าง	✓			✓			✓					✓	✓		
	หอยแมลงภู่ย่าง	✓			✓			✓					✓	✓		
	หอยหวานย่าง	✓			✓			✓					✓	✓		
	ปลาหมึกย่าง	✓			✓			✓					✓	✓		
	กุ้งย่าง	✓			✓			✓					✓	✓		
	กุ้งเผา	✓			✓			✓					✓	✓		
	งบนึ่ง	✓				✓		✓					✓	✓		
	งบนึ่ง (ทะเล)	✓				✓		✓					✓	✓		
	งบนึ่งหอยแมลงภู่	✓				✓		✓					✓	✓		
	จับหลัก	✓				✓		✓			✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ประเภทเครื่องจิ้ม														✓		
น้ำพริก	น้ำพริกปลาร้า	✓			✓			✓			✓			✓		
	น้ำพริกกะปิ	✓			✓			✓			✓			✓		
	น้ำพริกปลาทุ	✓			✓			✓			✓			✓		
	น้ำพริกกุ้งสด	✓			✓			✓			✓			✓		
	น้ำพริกมะขามสด	✓			✓			✓			✓			✓		
	น้ำพริกมะม่วง	✓			✓				✓		✓			✓		
	น้ำพริกชีเกา	✓			✓				✓		✓			✓		
	น้ำพริกปลาป่น	✓			✓				✓		✓			✓		
	น้ำพริกกุ้งเสียบ	✓			✓			✓			✓			✓		
	น้ำพริกตาแดง	✓			✓			✓			✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
หฺลน	เต้าเจี้ยวหฺลน	✓			✓				✓			✓		✓		
	กะปิหฺลน	✓				✓				✓	✓			✓		
	ปูหฺลน	✓				✓		✓				✓		✓		
	ปลาร้าหฺลน	✓			✓			✓				✓		✓		
	ปลาอินทรีหฺลน	✓			✓			✓				✓		✓		
เบ็ดเตล็ด	น้ำปลาหวานสะเดา	✓			✓			✓			✓			✓		
	น้ำปลากุ้ง	✓			✓				✓			✓			✓	
ประเภทอาหารจานเดียว																
ข้าว	ข้าวพุดน้ำพริกกะปิ (1)	✓			✓			✓				✓		✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ขนมจีน	ข้าวผัดน้ำพริกกะปิ	✓			✓			✓			✓			✓		
	ข้าวขำ	✓			✓			✓			✓			✓		
	ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน (1)	✓			✓			✓			✓			✓		
	ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน (2)	✓			✓			✓			✓			✓		
	ขนมจีนน้ำยาพริก	✓			✓			✓				✓		✓		
	ขนมจีนแกงเขียวหวาน	✓			✓			✓				✓		✓		
	ขนมจีนชาน้ำ	✓			✓			✓				✓			✓	
ก๋วยเตี๋ยว	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย	✓			✓			✓				✓		✓		
	วุ้นเส้นผัดไทย	✓			✓			✓				✓		✓		

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

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ	กระบวนการผลิต	การผลิตเชิงพาณิชย์	การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ	การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย
		321	321	321	321	321
	หมีกะทิ (1)	✓	✓	✓	✓	✓
	หมีกะทิ (2)	✓	✓	✓	✓	✓

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

ตารางผนวกที่ ค3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก ประเภทอาหารหวาน

ประเภทอาหาร		ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารหวาน																	
ประเภทขนมหวาน																	
นี้	ข้าวต้มมัดใส่กล้วย	✓			✓			✓			✓			✓		✓	
	สังขยาฟักทอง	✓			✓			✓			✓			✓		✓	
	ขนมกล้วย	✓				✓		✓			✓			✓		✓	
	ขนมฟักทอง	✓				✓		✓			✓			✓		✓	
	ขนมมันสำปะหลัง	✓			✓			✓			✓			✓		✓	
	ขนมใส่ไส้	✓				✓		✓			✓			✓		✓	
	ขนมตาล (1)	✓			✓			✓			✓			✓		✓	
	ขนมตาล (2)	✓			✓			✓			✓			✓		✓	
	ขนมถ้วยตะไล	✓				✓		✓			✓			✓		✓	

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

ตารางผนวกที่ ค3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ขนมถั่วฟู	✓				✓			✓				✓	✓		
	ข้าวเหนียวตัด	✓			✓				✓				✓	✓		
	ขนมชั้น	✓				✓			✓				✓	✓		
	ขนมน้ำดอกไม้ม	✓				✓			✓				✓	✓		
	ขนมปุยฝ้าย (1)	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปุยฝ้าย (2)	✓			✓				✓				✓	✓		
	ขนมจีบหมู	✓				✓			✓				✓	✓		
	ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง	✓				✓			✓				✓	✓		
	ข้าวเหนียวหน้าสังขยา	✓				✓			✓				✓	✓		
	ข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง	✓				✓			✓				✓	✓		
	ข้าวเม่าคลุก	✓			✓				✓				✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
กวน	เทียนสลัดงา	✓			✓			✓					✓		✓	
	ขนมเปียกปูน	✓			✓				✓				✓	✓		
	ขนมเปียกอ่อน	✓			✓				✓				✓	✓		
	ตะโก้แห้ง	✓				✓			✓				✓	✓		
	ตะโก้เผือก	✓				✓			✓				✓	✓		
	ตะโก้ข้าวโพด	✓				✓			✓				✓	✓		
	กอละแม	✓					✓		✓				✓		✓	
	ข้าวเหนียวแดง	✓				✓			✓				✓		✓	
	กระยาสารท (1)	✓				✓			✓				✓		✓	
	กระยาสารท (2)	✓				✓			✓				✓		✓	
	ข้าวเหนียวแก้ว	✓				✓			✓				✓		✓	

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

ตารางผนวกที่ ค3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ถั่วกวน	✓			✓				✓				✓	✓		
	เผือกกวน	✓			✓				✓				✓	✓		
	ลูกชุบ	✓					✓		✓				✓	✓		
	ลัมป็นี่	✓					✓	✓					✓	✓		
	ขนมทองเอก	✓			✓			✓					✓	✓		
	ขนมลื้มกลืน	✓				✓			✓				✓	✓		
	ข้าวตู	✓			✓			✓					✓	✓		
	หยกมณี	✓				✓			✓				✓	✓		
	ขนมอาลัว	✓					✓		✓				✓	✓		
ต้ม	ขนมต้มขาว	✓					✓		✓				✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ขนมต้มแดง	✓					✓	✓					✓	✓		
	ขนมเหนียว	✓			✓			✓					✓	✓		
	ครองแครงแก้ว	✓				✓		✓					✓	✓		
	ข้าวต้มน้ำอุ่น	✓			✓			✓					✓	✓		
	ทับทิมกรอบ	✓					✓	✓					✓	✓		
	สาหร่ายทะเลผัดน้ำมัน	✓				✓		✓					✓	✓		
	เต้าส่วน	✓					✓	✓					✓	✓		
	กล้วยบัวคว่ำ	✓			✓			✓					✓	✓		
	ฟักทองบวด	✓			✓			✓					✓	✓		
	เผือกบวด	✓			✓			✓					✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ถั่วดำบวด	✓			✓				✓				✓	✓		
	บัวลอย	✓				✓			✓				✓	✓		
	ถั่วแปบ	✓				✓			✓				✓	✓		
	กล้วยเชื่อม	✓			✓				✓				✓	✓		
	กล้วยไข่เชื่อม	✓			✓				✓				✓	✓		
	มันสำปะหลังเชื่อม	✓			✓				✓				✓	✓		
	ทองหยอด	✓				✓			✓				✓	✓		
	ทองหยิบ	✓				✓			✓				✓	✓		
	ฝอยทอง	✓				✓			✓				✓	✓		
	เม็ดขนุน	✓					✓		✓				✓	✓		
	เม็ดขนุนเผือก	✓					✓		✓				✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ปลากริมไข่เต่า	✓				✓			✓				✓	✓		
	ลูกตาลลอยแก้ว	✓			✓				✓				✓	✓		
	วุ้นกะทิ	✓					✓		✓				✓	✓		
	วุ้นมะพร้าวอ่อน	✓			✓				✓				✓	✓		
	วุ้นสังขยา	✓			✓				✓				✓	✓		
	วุ้นไข่	✓			✓				✓				✓	✓		
	จาวตาลเชื่อม	✓			✓				✓				✓	✓		
	พุทราเชื่อม	✓			✓				✓				✓	✓		
	ฟักเชื่อม	✓			✓				✓				✓	✓		
	มะเขือเทศเชื่อม	✓			✓				✓				✓	✓		
	สาเกเชื่อม	✓				✓			✓				✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ทอด	ขนมดอกจอก	✓				✓			✓				✓	✓		
	ขนมกง	✓					✓		✓				✓		✓	
	กล้วยทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
	เผือกทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
	ไข่เนกกระทา	✓			✓				✓				✓	✓		
	ข้าวเม่าทอด	✓				✓			✓				✓	✓		
	ขนมไข่หงษ์	✓					✓		✓				✓		✓	
	ขนมโตงทอด	✓				✓			✓				✓		✓	
	มันทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
	ขนมนางเล็ด	✓				✓			✓				✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อบ ปิ้ง ย่าง จี่	ขนมหม้อแกงไข่	✓			✓				✓				✓	✓		
	ขนมหม้อแกงเผือก	✓				✓		✓					✓	✓		
	ขนมหม้อแกงถั่ว	✓				✓		✓					✓	✓		
	ขนมครก	✓				✓			✓				✓	✓		
	ขนมบ้าบิ่น	✓				✓		✓					✓	✓		
	ขนมทองม้วน	✓			✓			✓					✓	✓		
	ขนมทองม้วนสด	✓			✓			✓					✓	✓		
	ขนมฝิง	✓				✓		✓					✓	✓		
	ขนมหน้านวล	✓			✓			✓					✓	✓		
	ขนมโสมนัส	✓			✓			✓					✓	✓		
	ขนมหม้อตาล	✓				✓		✓					✓	✓		
	ขนมดอกคำควน	✓				✓			✓				✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค4 ศักยภาพ ภูมิปัญญาไทย ด้านอาหารพื้นบ้านด้านตะวันตก ประเภทอาหารว่าง

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารว่าง	นึ่ง															
		✓					✓	✓				✓	✓			
		✓				✓		✓				✓	✓			
		✓				✓		✓				✓	✓			
		✓			✓					✓		✓			✓	
		✓				✓		✓				✓			✓	
เปิดเตล็ด	ขนมเบื้องญวน	✓					✓	✓				✓			✓	
		✓					✓	✓			✓		✓			
		✓					✓	✓				✓			✓	
		✓					✓	✓				✓			✓	

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

ตารางผนวกที่ ค5 ศักยภาพ ภูมิปัญญาไทย ด้านอาหารพื้นบ้านด้านตะวันตก ประเภทอาหารนอมและแปรรูป

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารถนอมและแปรรูป																
โดยใช้เกลือ	หัวไชโป้วเค็ม		✓				✓	✓					✓		✓	
	หัวไชโป้วหวาน		✓				✓	✓					✓		✓	
	หัวไชโป้วสามรส		✓				✓	✓					✓		✓	
	ผักกาดดอง	✓			✓			✓					✓		✓	
	มะม่วงดอง	✓			✓			✓					✓		✓	
	มะขมดอง	✓			✓				✓				✓		✓	
	มะขามดอง	✓			✓			✓					✓		✓	
	ไข่เค็มดอง	✓			✓			✓					✓		✓	
	ไข่เค็ม (ดินสอพอง)	✓			✓			✓					✓		✓	
	ปลาต้มฟัก	✓			✓			✓					✓		✓	

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

ตารางผนวกที่ ค5 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
โดยใช้น้ำตาล	ปลาต้ม (ตัว)	✓			✓			✓					✓	✓		
	ແໜມປລາກຣາຍ	✓			✓			✓					✓	✓		
	ເຮັດໂຄນດອງໃນນ້ຳເກືອ	✓			✓			✓					✓	✓		
	หอยแมลงภู่ดอง	✓			✓			✓					✓	✓		
	ໄຕປລາດອງ	✓			✓			✓					✓	✓		
	กะปิ (1)	✓					✓	✓					✓	✓		
	กะปิ (2)	✓					✓	✓					✓	✓		
	ทอดฟั่มะพร้าว	✓				✓		✓					✓	✓		
	มะม่วงกวน	✓			✓			✓					✓	✓		
	มะพร้าวแก้ว	✓			✓			✓					✓	✓		
	ถั่วเคลือบน้ำตาล		✓		✓			✓					✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค5 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	มะขามกวน	✓			✓			✓					✓	✓		
	พุทรากวน	✓			✓			✓					✓	✓		
	สับปะรดกวน	✓			✓			✓					✓	✓		
	สับปะรดกะทิกวน	✓			✓			✓					✓	✓		
	กล้วยหอมกวนทอง	✓			✓			✓					✓	✓		
	ฟักเขียวเชื่อมแห้ง	✓			✓			✓					✓	✓		
	มะเขือเทศเชื่อมแห้ง			✓	✓			✓					✓	✓		
	ฝรั่งหยี	✓			✓			✓					✓	✓		
	แคนตาลูปหยี	✓			✓			✓					✓	✓		
	มะเขือเทศหยี	✓			✓			✓					✓	✓		
	มะม่วงหยี	✓			✓			✓					✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค5 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
โดยใช้ความร้อน	มะยมหยี	✓			✓			✓					✓	✓		
	มะม่วงแช่อิ่ม	✓			✓			✓					✓	✓		
	กระเทียมโทนดองน้ำผึ้ง		✓		✓			✓					✓	✓		
	ชิงคองสามรส	✓			✓			✓					✓	✓		
	วุ้นมะพร้าวในน้ำเชื่อม		✓				✓	✓					✓		✓	
	น้ำวุ้นหางจระเข้รสสับปะรด	✓			✓			✓					✓	✓		
	น้ำวุ้นหางจระเข้รสใบเตย	✓			✓			✓					✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค5 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
โดยการทำแห้ง	ข้าวเกรียบฟักทอง		✓				✓	✓				✓		✓		
	ข้าวเกรียบมะพร้าวอ่อน		✓				✓	✓					✓	✓		
	ข้าวเกรียบมันสำปะหลัง		✓				✓	✓				✓		✓		
	ข้าวเกรียบข้าวโพด		✓				✓	✓					✓	✓		
	ข้าวเกรียบถั่วแดง		✓				✓	✓					✓	✓		
	ข้าวเกรียบมะละกอ		✓				✓	✓					✓	✓		
	ข้าวเกรียบตำลึง		✓				✓	✓					✓	✓		
	ข้าวเกรียบกระเพรา		✓				✓	✓					✓	✓		
	ข้าวเกรียบตะไคร้		✓				✓	✓				✓		✓		
	ข้าวเกรียบมะกรูด		✓				✓	✓				✓		✓		
	ข้าวเกรียบหอม		✓				✓	✓				✓		✓		

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

ตารางผนวกที่ ค5 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ข้าวเกรียบงาคำ		✓				✓	✓				✓		✓		
	ข้าวเกรียบเมืองเพชร	✓					✓	✓					✓	✓		
	กล้วยม้วนอบน้ำผึ้ง	✓				✓		✓					✓	✓		
	ขนุนอบกรอบ	✓				✓		✓					✓	✓		
	กุนเชียงหมู	✓				✓		✓					✓	✓		
	กุนเชียงหมูสมุนไพร	✓				✓		✓			✓			✓		
	เนื้อเค็ม	✓			✓			✓					✓	✓		
	ปลาช่อนแห้ง	✓			✓			✓					✓	✓		
	วุ้นเส้น	✓					✓	✓					✓	✓		
	กุ้งแห้ง	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปลาหมึกแห้ง	✓			✓				✓				✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค5 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	ปลาอินทรีเค็ม	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปลาทุเค็ม	✓			✓				✓				✓	✓		
	ปลาโอเค็ม	✓			✓			✓					✓	✓		
	ปลาสิ่กุนเค็ม	✓			✓			✓					✓	✓		
	ปลากระบอกเค็ม	✓			✓			✓					✓	✓		
	ปลาแป้นเค็ม	✓			✓			✓					✓	✓		
	ปลาไส้ตันเค็ม	✓			✓			✓					✓	✓		
	ปลาหางแข็งเค็ม	✓			✓			✓					✓	✓		
	ปลาตลาดเค็ม	✓			✓			✓					✓	✓		
	ปลาข้าวสารเค็ม	✓			✓			✓					✓	✓		
	ปลากระเบนเค็ม	✓			✓			✓					✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค5 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
โดยการทอด	ปลาริวกิวหวาน	✓			✓			✓					✓	✓		
	หอยแมลงภู่อบแห้ง	✓			✓			✓					✓	✓		
	ข้าวตังหมูหยอง			✓	✓			✓					✓	✓		
	ข้าวตังหน้าธัญพืช			✓			✓	✓					✓	✓		
	หมูแดดเดียว	✓			✓			✓					✓	✓		
	เนื้อแดดเดียว	✓			✓			✓					✓	✓		
	เนื้อสวรรค์	✓			✓			✓					✓	✓		
	หมูสวรรค์	✓			✓			✓					✓	✓		
	เห็ดสวรรค์	✓			✓			✓					✓	✓		
	กล้วยทอดรสกุ้ง	✓			✓			✓					✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ ค5 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	กล้วยทอดกรอบรสไก่	✓			✓			✓					✓	✓		
	กล้วยทอดกรอบรสบาร์บีคิว	✓			✓			✓					✓	✓		
	กล้วยฉาบ	✓				✓		✓					✓	✓		
	เผือกกวน		✓			✓		✓					✓	✓		
	มันฉาบ		✓			✓		✓					✓	✓		
	โดยวิธีอื่น ๆ															
	น้ำพริกแกงเผ็ด		✓		✓			✓					✓	✓		
	น้ำพริกแกงคั่ว		✓		✓			✓			✓			✓		
	น้ำพริกแกงเขียวหวาน		✓		✓			✓			✓			✓		
	น้ำพริกแกงส้ม		✓		✓			✓			✓			✓		
	น้ำพริกแกงป่า		✓		✓			✓			✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ ค5 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	น้ำพริกเผากุ้ง		✓		✓			✓			✓			✓		
	น้ำพริกเผาปลาช่อน		✓		✓			✓			✓			✓		
	น้ำพริกกุ้งเสียบ		✓		✓			✓			✓			✓		
	ขนมจีน		✓				✓	✓				✓		✓		
	น้ำตาลโตนด	✓				✓		✓				✓		✓		
	น้ำตาลมะพร้าว	✓			✓			✓				✓		✓		

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

ภาคผนวก ง
กลุ่มตัวอย่าง

ตารางผนวกที่ ง กลุ่มตัวอย่าง

จังหวัด	รายชื่อ	ที่อยู่
ประจวบคีรีขันธ์	นางนงลักษณ์ วัชรประภา	2 หมู่ 1 บ้านหนองตาแต้ม ตำบลหนองตาแต้ม อำเภอปราณบุรี
	นางงาม กอแก้ว	2 หมู่ 1 บ้านหนองตาแต้ม ตำบลหนองตาแต้ม อำเภอปราณบุรี
	นางไพรวลัย ชาติสุวรรณ	55 หมู่ 1 ตำบลเขาน้อย อำเภอปราณบุรี
	นางบุญช่วย ปลื้มบุตร	20/5 หมู่ 1 ตำบลเขาน้อย อำเภอปราณบุรี
	นางบุญชุ่ม ทิพยเนตร	ศูนย์ผลิตภัณฑ์บ้านหนองกา หมู่ 7 ตำบลปราณบุรี อำเภอปราณบุรี
	นางละเมิน เพชรนิล	ศูนย์ผลิตภัณฑ์บ้านหนองกา หมู่ 7 ตำบลปราณบุรี อำเภอปราณบุรี
	นางชั้น เกลียวกลม	115 หมู่ 9 ตำบลสามกระชาย อำเภอกุยบุรี
	นางผกากรอง เกลียวกลม	115 หมู่ 9 ตำบลสามกระชาย อำเภอกุยบุรี
	นางพยอม วงศา	11 หมู่ 5 ตำบลแม่รำพึง อำเภอบางสะพาน
	นางมลฤดี จงบรรจบ	11 หมู่ 5 ตำบลแม่รำพึง อำเภอบางสะพาน
	นางชูชีพ อยู่ยงค์	159/2 หมู่ 9 ตำบลทองมงคล อำเภอบางสะพาน
	นางวันเพ็ญ ลักขิม	159/2 หมู่ 9 ตำบลทองมงคล อำเภอบางสะพาน
	นางอารมณั์ เรืองแสง	75 หมู่ 6 บ้านไร่ใหม่ ตำบลไร่ใหม่ อำเภอสามร้อยยอด
	นางกองแก้ว แสงเรือง	75 หมู่ 6 บ้านไร่ใหม่ ตำบลไร่ใหม่ อำเภอสามร้อยยอด
	นางเชียมหงษ์ ภูระย้า	147 หมู่ 7 ตำบลศาลาล้อย อำเภอสามร้อยยอด
	นางสำราญ วิบูลย์ชาติ	147 หมู่ 7 ตำบลศาลาล้อย อำเภอสามร้อยยอด

ตารางผนวกที่ ง (ต่อ)

จังหวัด	รายชื่อ		ที่อยู่
เพชรบุรี	นางสุวรรณี	สุขเสถียรม	หมู่ 5 ตำบลตำหรุ อำเภอบ้านลาด
	นางชวน	ขาว	หมู่ 5 ตำบลตำหรุ อำเภอบ้านลาด
	นางบุญธรรม	เอี่ยมจันทร์	หมู่ 5 ตำบลหนองกะปี่ อำเภอบ้านลาด
	นางบุญน้อย	เอี่ยมจันทร์	หมู่ 5 ตำบลหนองกะปี่ อำเภอบ้านลาด
	นางบำรุง	ชวนพานิช	หมู่ 6 ตำบลสามพระยา อำเภอชะอำ
	นางบุญล้อม	ทองนวล	หมู่ 6 ตำบลสามพระยา อำเภอชะอำ
	นางวาสนา	จันทร์เอี่ยม	94/2 หมู่ 1 ตำบลท่าคอย อำเภอท่ายาง
	นางอุบล	จันทร์เอี่ยม	94/2 หมู่ 1 ตำบลท่าคอย อำเภอท่ายาง
	นางมยุรี	มานิช	หมู่ 1 ตำบลแหลมบกเคี้ย อำเภอบ้านแหลม
	นางสุทิน	กลิ่นมาลัย	หมู่ 1 ตำบลแหลมบกเคี้ย อำเภอบ้านแหลม
	นางเฟื้อะ	กล่อมเสนาะ	หมู่ 4 ตำบลท่าแร่ อำเภอบ้านแหลม
	นางฟัก	กล่อมเสนาะ	หมู่ 4 ตำบลท่าแร่ อำเภอบ้านแหลม
ราชบุรี	นางวิณา	บุญนม	10 หมู่ 3 บ้านหัวหิน ตำบลนครชุมน์ อำเภอบ้านโป่ง
	นางละเมียด	วนเครือ	70/3 หมู่ 3 บ้านหัวหิน ตำบลนครชุมน์ อำเภอบ้านโป่ง
	นางพัชรา	มะลิทอง	92/4 หมู่ 1 บ้านท่าคันโจน ตำบลลาดบัวขาว อำเภอบ้านโป่ง
	นางลำอาง	แซ่ลิม	72/2 หมู่ 1 บ้านท่าคันโจน ตำบลลาดบัวขาว อำเภอบ้านโป่ง

ตารางผนวกที่ ง (ต่อ)

จังหวัด	รายชื่อ	ที่อยู่
	นางห้อย เกษตรลักษณ์	26/3 หมู่ 10 ตำบลเบ็กไพร อำเภอบ้านโป่ง
	นางระเบียบ จิตงาม	26/3 หมู่ 10 ตำบลเบ็กไพร อำเภอบ้านโป่ง
	นางสาวดวงกลม ทนใจชน	99 หมู่ 1 ตำบลลาดบัวขาว อำเภอบ้านโป่ง
	นางอุดม ขำเจริญ	99 หมู่ 1 ตำบลลาดบัวขาว อำเภอบ้านโป่ง
	นางเพยาว์ ศิลปาวีลาวัลย์	37/1 หมู่ 3 ตำบลเจ็ดเสมียน อำเภอโพธาราม
	นางสาวโสธยา แคะจู	37/1 หมู่ 3 ตำบลเจ็ดเสมียน อำเภอโพธาราม
	นางยุพา ยงนากรณ์	134 หมู่ 2 ตำบลเจ็ดเสมียน อำเภอโพธาราม
	นางรุ่งทิพย์ จินเลียง	134 หมู่ 2 ตำบลเจ็ดเสมียน อำเภอโพธาราม
	นางใบศรี วงศ์แก้ว	101/1 หมู่ 1 ตำบลบางโตนด อำเภอโพธาราม
	นางเงิน กองนุ่น	101/1 หมู่ 1 ตำบลบางโตนด อำเภอโพธาราม
	นางชีวิ์เกี้ยว ลิขิตเสรีกุล	46 หมู่ 3 บ้านคลองฝรั่ง ตำบลวัดเพลง อำเภอวัดเพลง
	นางจุไร วิสัยมาลา	46 หมู่ 3 บ้านคลองฝรั่ง ตำบลวัดเพลง อำเภอวัดเพลง
	นางบุญสาร มีอยู่	17 หมู่ 7 ตำบลเกาะศาลพระ อำเภอวัดเพลง
	นางอรมณ มีอยู่	17 หมู่ 7 ตำบลเกาะศาลพระ อำเภอวัดเพลง
	นางปรีชาดิ เรารู้ธรรม	6 บ้านหนองน้ำไผ่ หมู่ 7 ตำบลทุ่งหลวง อำเภอปากท่อ
	นางนงลักษณ์ เวทย์มนต์	6 บ้านหนองน้ำไผ่ หมู่ 7 ตำบลทุ่งหลวง อำเภอปากท่อ

ตารางผนวกที่ ง (ต่อ)

จังหวัด	รายชื่อ		ที่อยู่
กาญจนบุรี	นางลำไย	ขาวำ	56 หมู่ 3 ตำบลอ่างหิน อำเภอปากท่อ
	นางอุทัย	ขาวำ	56 หมู่ 3 ตำบลอ่างหิน อำเภอปากท่อ
	นางพรทิพย์	พิ์พลอย	54 หมู่ 10 ตำบลแมงทวย อำเภอดำเนินสะดวก
	นางสุนีย์	ประชาบาล	54 หมู่ 10 ตำบลแมงทวย อำเภอดำเนินสะดวก
	นางกนกพร	อักษรภูสิทธิพงษ์	134 หมู่ 6 ตำบลตาหลวง อำเภอดำเนินสะดวก
	นางเพชรรา	แก้วกระจ่าง	89 หมู่ 6 ตำบลดำเนินสะดวก อำเภอดำเนินสะดวก
	นางปรีดา	เพิ่มพูล	94 หมู่ 5 ตำบลทุ่งทอง อำเภอท่าม่วง
	นายน้อย	เพิ่มพูล	94 หมู่ 5 ตำบลทุ่งทอง อำเภอท่าม่วง
	นางสงวน	เสนีย์วงศ์ ณ อยุธยา	49 หมู่ 7 ตำบลสมเด็จเจริญ อำเภอหนองปรือ
	นางสมบูรณ์	แก้วแดง	102 หมู่ 7 ตำบลสมเด็จเจริญ อำเภอหนองปรือ
	นางนฤมล	พลทอง	131 หมู่ 5 ตำบลสมเด็จเจริญ อำเภอหนองปรือ
	นางสมปอง	ภูมิมาลา	131 หมู่ 5 ตำบลสมเด็จเจริญ อำเภอหนองปรือ
	นางนิตยา	ทานแก้ว	62/1 หมู่ 4 ตำบลปรางค์ อำเภอสังขละบุรี
	นางน้อย	ผ่องแผ้ว	65/3 หมู่ 4 ตำบลปรางค์ อำเภอสังขละบุรี
	นายสุธาเทพ	เอื้อวานิช	45/1 หมู่ 2 ตำบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี
	นายสุทัศน์	มุนทอง	45/1 หมู่ 2 ตำบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี

ตารางผนวกที่ ง (ต่อ)

จังหวัด	รายชื่อ	ที่อยู่
	นางสำราญ พิณโย	94 หมู่ 4 ตำบลทุ่งสมร อำเภอพนมทวน
	นางวิภา สิริทธิ์ศรี	94 หมู่ 4 ตำบลทุ่งสมร อำเภอพนมทวน
	นางสมกอง ภูมิรินทร์	99 หมู่ 1 ตำบลคอนตาเพชร อำเภอพนมทวน
	นางทองมาศ ทวีศรี	99 หมู่ 1 ตำบลคอนตาเพชร อำเภอพนมทวน
	นางวาสนา กำเนิดรัตน์	61/1 หมู่ 7 ตำบลคอนแสลบ อำเภอห้วยกระเจา
	นางเรณู ศรีศักดิ์ดา	61/1 หมู่ 7 ตำบลคอนแสลบ อำเภอห้วยกระเจา
	นางสาวจตุพร อินทรโสภะ	230/8 ถนนจะคำเอน ตำบลท่ามะกา อำเภอท่ามะกา
	นางพวงเพชร แสนนาค	230/8 ถนนจะคำเอน ตำบลท่ามะกา อำเภอท่ามะกา

ประวัติการศึกษา และการศึกษา

ชื่อ – นามสกุล	นางสาวภัทรทิรา นาคลำภา
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 18 มิถุนายน 2517
สถานที่เกิด	สุพรรณบุรี
ประวัติการศึกษา	ระดับปริญญาตรี และคหกรรมศาสตร์ วิชาเอก คหกรรมศาสตร์ศึกษา อาหารและโภชนาการ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครู ค.ศ.1
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	วิทยาลัยอาชีวศึกษาสระบุรี
ผลงานดีเด่นและรางวัลวิชาการ	
ทุนการศึกษาที่ได้รับ	