



# วิทยานิพนธ์

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

**POTENTIAL OF THAI WISDOM IN THE LOWER  
NORTHEASTERN LOCAL FOOD**

นางสาววรรณวิภา บุญคุ้ม

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2550



## ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต

ปริญญา

คหกรรมศาสตร์

สาขา

คหกรรมศาสตร์

ภาควิชา

เรื่อง ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

Potential of Thai Wisdom in the Lower Northeastern Local Food

นามผู้วิจัย นางสาววรรณวิภา บุญคุ้ม

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ประธานกรรมการ

( รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง, วท.ม. )

กรรมการ

( รองศาสตราจารย์ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, Ph.D. )

กรรมการ

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรัชย์ จิวเจริญสกุล, ศศ.ค. )

หัวหน้าภาควิชา

( รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง, วท.ม. )

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

( รองศาสตราจารย์วินัย อางคองหาญ, M.A. )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 16 เดือน พ.ค. พ.ศ. 2550

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

Potential of Thai Wisdom in the Lower Northeastern Local Food

โดย

นางสาววรรณวิภา บุญคุ้ม

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาคุณธรรมศาสตรมหาบัณฑิต

พ.ศ. 2550

วรรณวิภา บุญคุ้ม 2550: ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ  
ตอนล่าง ปรินญาตกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขากรรมศาสตร์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์  
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง, วท.ม. 210 หน้า

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้าน และศึกษาศักยภาพอาหาร  
พื้นบ้าน ด้านแหล่งของวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ  
และการถ่ายทอดภูมิปัญญา ดำเนินการวิจัยโดยเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่น  
จำนวน 160 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้  
ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ กล้องถ่ายภาพ นำข้อมูลที่ได้อมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติค่าความถี่  
ค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ

ผลการศึกษา พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง มีจำนวน 328 ชนิด  
แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ประเภทอาหารคาว (ร้อยละ 69.0) ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป  
(ร้อยละ 16.0) ประเภทอาหารหวาน (ร้อยละ 15.0)

ผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ด้านแหล่งของวัตถุดิบ  
พบว่า อาหารคาว อาหารถนอมและแปรรูป อาหารหวานมีระดับศักยภาพสูง (ร้อยละ 100) ด้าน  
กระบวนการผลิต พบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทมีระดับศักยภาพสูง ได้แก่ อาหารคาว (ร้อยละ 91.0)  
อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 88.5) อาหารหวาน (86.0) ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ พบว่า อาหาร  
พื้นบ้านที่มีระดับศักยภาพปานกลาง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 90.4) อาหารหวาน  
(ร้อยละ 78.0) ส่วนอาหารคาวมีระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ต่ำ (ร้อยละ 48.2) ด้านการ  
เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารคาวมีระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพปานกลาง  
(ร้อยละ 54.9) ส่วนอาหารที่มีระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพต่ำ ได้แก่ อาหารหวาน  
อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 100) ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารพื้นบ้านที่มีระดับ  
ศักยภาพสูง ได้แก่ อาหารคาว (ร้อยละ 64.1) อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 52.0) ส่วนอาหารหวาน  
มีระดับศักยภาพปานกลาง (ร้อยละ 60.0)

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่อประธานกรรมการ

4 / 5 / 50

Wanvipa Bhunkhum 2007: Potential of Thai Wisdom in the Lower Northeastern Local Food. Master of Home Economics, Major Field: Home Economics, Department of Home Economics. Thesis Advisor: Associate Professor Obcheuy Wongtong, M.S. 210 pages.

The objective of this study were the types of local foods and the potential source of raw material , production process, commercial production, healthy food utilization and wisdom transfer. The research method was interviewing 160 elders and local leaders by multistage random sampling. The data were collected in interview form, camera which later was analyzed in terms of frequency, mean, percentage and rating scale

The result revealed that 328 kinds of local foods in the Lower Northeastern. were discovered and separated into 3 groups as main dish (69.0%) preserved and processed food (16.0%) and dessert (15.0%)

Considering the potential of local foods in the Lower Northeastern, source of raw material found that main dish, desserts, preserved and processed foods were at high level potential (100%). The production process of local foods were at high level potential of mains dish (91.0%) preserved and processed foods (88.5%) and desserts (86.0%). The commercial production were at moderate level potential of preserved and processed foods (90.4%) and desserts (78.0%) main dish was at low level potential (49.1%). The health foods utilization, the main dish (54.9%) were at moderate level potential, at low level potential were dessert and preserved and processed foods (100%). For the wisdom transfer, It was at high level potential with main dish (64.1%) and preserved and processed foods (52.0%)while the dessert was at moderate level potential (60.0 %).

Wanvipa Bhunkhum

Student's signature

Obcheuy Wongtong 4 / 5 / 50

Thesis Advisor's signature

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ออบเชย วงศ์ทอง ประธานกรรมการที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ กรรมการวิชาเอก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรัชย์ จิวเจริญสกุล กรรมการวิชาการ อาจารย์ ดร. อนุภู วัฒนสุข ผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่เกษตรอำเภอ เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล ผู้นำท้องถิ่น ตลอดจน คุณตา คุณยาย คุณลุง คุณป้า คุณน้า คุณอา ในจังหวัดต่าง ๆ ที่ให้ความอนุเคราะห์และให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ บิดา นายวิวัฒน์ บุญคุ้ม ที่คอยอำนวยความสะดวกในการลงพื้นที่สัมภาษณ์ และให้การสนับสนุนด้านทุนทรัพย์ด้วยดีตลอดมา ขอขอบพระคุณมารดา พี่น้อง และญาติ ตลอดจน เพื่อน ๆ ทุกคนที่คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

คุณความดี และประโยชน์ที่พึงจะได้รับจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่บิดา มารดา อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

วรรณวิภา บุญคุ้ม  
มีนาคม 2550

## สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(2)
สารบัญภาพ	(5)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	2
ขอบเขตการวิจัย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
นิยามศัพท์	3
การตรวจเอกสาร	4
ภูมิศาสตร์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	4
อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	7
ภูมิปัญญา	15
อุปกรณ์และวิธีการ	20
อุปกรณ์	20
วิธีการ	20
ผลและวิจารณ์ผล	27
สรุปและข้อเสนอแนะ	63
สรุป	63
ข้อเสนอแนะ	64
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	65
ภาคผนวก	71
ภาคผนวก ก	72
ภาคผนวก ข	89
ภาคผนวก ค	173
ภาคผนวก ง	199
ประวัติการทำงาน	210

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	รายชื่อจังหวัด อำเภอ และตำบล ของกลุ่มตัวอย่าง	22
2	ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง	27
3	ประเภทจำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง	32
4	จำนวนร้อยละของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำแนกแต่ละประเภท	33
5	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ด้านแหล่งของวัตถุดิบ	39
6	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ด้านกระบวนการผลิต	41
7	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านกระบวนการผลิต ประเภทอาหารคาว	42
8	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านกระบวนการผลิต ประเภทอาหารหวาน	43
9	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านกระบวนการผลิต ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	44
10	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์	46
11	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ ประเภทอาหารคาว	47
12	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ ประเภทอาหารหวาน	48
13	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	49
14	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ	51

### สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
15	จำนวนร้อย และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนล่างด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ประเภทอาหารคาว	52
16	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนล่างด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ประเภทอาหารหวาน	53
17	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนล่างด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	54
18	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนล่าง ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา	57
19	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนล่างด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา ประเภทอาหารคาว	58
20	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนล่างด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา ประเภทอาหารหวาน	59
21	จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนล่างด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	60

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่	หน้า
ข รายชื่ออาหาร แหล่งที่ผลิต ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิต อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง	90
ค1 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ประเภทอาหารคาว	174
ค2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ประเภทอาหารหวาน	191
ค3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	195
ง รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์	200

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แผนที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	5
<b>ภาพผนวกที่</b>		
ก1	แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	73
ก2	แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหาร ชื่ออาหาร แหล่งที่ผลิต ส่วนประกอบหลัก กระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง	74
ก3	แบบสัมภาษณ์ศักยภาพภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน ด้านแหล่งวัตถุดิบ การผลิตในเชิงพาณิชย์ การถ่ายทอดภูมิปัญญา	75
ก4	แกงป่าไข่ดำ	76
ก5	แกงเปราะหน่อไม้	76
ก6	แกงหน่อไม้ดองกับปลาช่อน	76
ก7	แกงมะละกอกับปลาช่อน	76
ก8	แกงขุ่นอ่อน	76
ก9	แกงขี้เหล็กกับปลาแห้ง	76
ก10	แกงมะรุ้มกับปลาช่อน	77
ก11	แกงฟักทองกับไก่	77
ก12	แกงผักหวานกับแมลงอินูน	77
ก13	แกงผักหวานกับไข่มดแดง	77
ก14	แกงหอยขม	77
ก15	แกงเห็ด	77
ก16	ต้มไก่บ้านผักแขยง	78
ก17	ต้มยำพวงไข่มดแดง	78
ก18	ต้มเจียด	78

## สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่	หน้า	
ก19	ต้มอึ่งโบมะขามอ่อน	78
ก20	ต้มปลาหม้อปลาร้า	78
ก21	ต้มหมูหม้อปลาร้า	78
ก22	ต้มหวานหน่อไม้	79
ก23	ต้มยำเห็ดโคน	79
ก24	อ่อมเนื้อ	79
ก25	อ่อมกบ	79
ก26	อ่อมนก	79
ก27	อ่อมหอยขม	79
ก28	อ่อมหน่อไม้	80
ก29	อ่อมยอดผักทอง	80
ก30	ลาบปลาคูก	80
ก31	ลาบเนื้อ	80
ก32	ลาบหมู	80
ก33	ลาบเลือด	80
ก34	ก้อยเนื้อ	81
ก35	ซกเล็ก	81
ก36	ก้อยตับ	81
ก37	ก้อยหมากลิ้นฟ้า (ผักเพกา)	81
ก38	ซूपมะเขือ	81
ก39	ซूपหัวปลี	81
ก40	ซूपขนน	82
ก41	ซूपผักต้ว	82
ก42	หมกปลาน้อย	82

## สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่	หน้า	
ก43	หมกเขียด	82
ก44	หมกหัวปลีกับไก่	82
ก45	หมกหน่อไม้	82
ก46	ปลานิลนึ่ง	83
ก47	สะเออะปลาร้า	83
ก48	คั่วเนื้อ	83
ก49	คั่วกบ	83
ก50	คั่วแมงอีนูน	83
ก51	คั่วจิ้งหรีด	83
ก52	คั่วด้กแด่ใหม่	84
ก53	ตำมะละกอ	84
ก54	ตำแตง	84
ก55	ตำถั่วฝักยาว	84
ก56	ยำหอยขม	84
ก57	ปลากุ้ง	84
ก58	ป่นกบ	85
ก59	ป่นกุ้ง	85
ก60	ป่นปลาสด	85
ก61	หลนพุงปลา	85
ก62	ส้มปลาน้อย (ปลาจ่อม)	85
ก63	ผัดหมีโคราช	85
ก64	ข้าวโป่ง (ข้าวเกรียบว่าว)	86
ก65	ขนมฝักบัว	86
ก66	ขนมเปียกปูนใบเตย	86

## สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่	หน้า
ก67 ข้าวต้มมัดหมู	86
ก68 ขนมหกกล้วย	86
ก69 ขนมหักทอง	86
ก70 ขนมหาด	87
ก71 ข้าวเหนียวแดง	87
ก72 กระยาสารท	87
ก73 ปลาข้าว	87
ก74 ปลาหรดแห้ง	87
ก75 ปลาช่อนแดดเดียว	88
ก76 ปลาคูกแห้ง	88
ก77 แหนมเนื้อ	88
ก78 ผักเสี้ยนดอง	88
ก79 หมี่โคราช	88
ก80 มะม่วงกวน	88

# ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

## Potential of Thai Wisdom in the Lower Northeastern Local Food

### คำนำ

มนุษย์ดำรงชีพอยู่ได้ด้วยปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการดำรงชีวิตของมนุษย์และขาดไม่ได้ นั่นก็คืออาหาร ทั้งนี้เพราะมนุษย์ต้องการอาหารเพื่อสร้างเสริมร่างกายและเป็นพลังงานสำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ ดังนั้นอาหารนับว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานของการมีชีวิตรอดอยู่ได้ ส่วนอีก 3 ปัจจัย เป็นปัจจัยเสริมให้มนุษย์มีชีวิตอย่างปกติสุข (นฤดม และกล้าณรงค์, 2545) อาหารพื้นบ้านของไทยแต่ละภูมิภาค มีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพทางภูมิศาสตร์ สภาพทางเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม ประเพณี และศาสนา (ยูวดี และคณะ, 2531) รวมถึงอิทธิพลที่ได้รับจากประเทศใกล้เคียง และแหล่งอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น ปัจจัยเหล่านี้มีส่วนทำให้อาหารพื้นบ้านของแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกัน (วงสวาท, 2539)

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีสภาพภูมิศาสตร์ที่ค่อนข้างแห้งแล้ง ทำการเพาะปลูกยากกว่าภาคอื่น ๆ เพราะขาดน้ำ ด้วยข้อจำกัดนี้วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารจึงหาได้จากธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ (ไทยประกันชีวิต, 2545) วัตถุดิบที่ชาวอีสานนำมาประกอบเป็นอาหารพื้นบ้านนอกจากจะหาได้ง่ายตามธรรมชาติรอบตัวแล้ว ผักพื้นบ้านและสมุนไพรที่ใส่ลงไปในการประกอบอาหารพื้นบ้านยังมีสรรพคุณทางยา สามารถบำบัดโรคและบำรุงร่างกายได้ดี อีกทั้งการปรุงแต่งและการประกอบอาหารพื้นบ้านของชาวอีสานยังมีเอกลักษณ์เฉพาะที่แสดงออกถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ (จารุวรรณ และคณะ, 2540)

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญที่จะศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง และศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านในด้านแหล่งของวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา เพื่อเป็นแหล่งข้อมูลในการส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนนำอาหารพื้นบ้านมาผลิตเป็นสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ ตามนโยบายของรัฐบาลที่มีแนวคิดที่จะกระจายรายได้

และพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชนบท ให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองโดยอาศัยทรัพยากร  
ในชุมชนและภูมิปัญญาท้องถิ่น อีกทั้งการบริโภคอาหารพื้นบ้านจะทำให้เกิดการอนุรักษ์และเกิด  
การสืบสานภูมิปัญญาของบรรพบุรุษด้านอาหารพื้นบ้านสืบไป

### วัตถุประสงค์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง
2. ศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ในด้าน

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

### ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง โดยทำการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้าน ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน อาหารขนมและแปรรูป รวมทั้งศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ในด้านแหล่งของวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ การถ่ายทอดภูมิปัญญา โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่น ที่มีความรู้ มีความสามารถในการประกอบอาหารพื้นบ้านเป็นอย่างดี และมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพื้นที่ที่ทำการ ศึกษา

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางในการฟื้นฟู ส่งเสริม และอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ให้คงอยู่และมีการสืบทอดต่อไป
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปจัดให้บริการความรู้แก่ประชาชน และเป็นแหล่งค้นคว้าข้อมูล เรื่อง ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง
3. เป็นแนวทางให้ประชาชนที่สนใจนำชนิดของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ไปใช้ในการผลิตและพัฒนาให้เป็นสินค้าหนึ่ง ผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล

## นิยามศัพท์

**ศักยภาพ** หมายถึง พลังอำนาจ หรือ คุณสมบัติที่เด่นชัดที่มีอยู่ในสิ่งต่าง ๆ และสามารถนำมาพัฒนาให้ปรากฏจนเป็นที่ประจักษ์แก่คนทั่วไปได้ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

**ภูมิปัญญา** หมายถึง องค์ความรู้ ความสามารถ และทักษะ ที่ได้จากการสั่งสมประสบการณ์ จากอดีตจนถึงปัจจุบัน และถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง (เอกวิทย์, 2544)

**อาหารพื้นบ้าน** หมายถึง อาหารที่ประชาชนส่วนใหญ่ในท้องถิ่นนั้น ๆ กินมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นอาหารเฉพาะถิ่นที่มีลักษณะและเอกลักษณ์เฉพาะที่แตกต่างจากอาหารในท้องถิ่นอื่น ๆ โดยใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรือหาได้ง่ายในท้องถิ่นนั้นนำมาประกอบเป็นอาหาร (สิริพันธ์ และคณะ, 2545)

## การตรวจเอกสาร

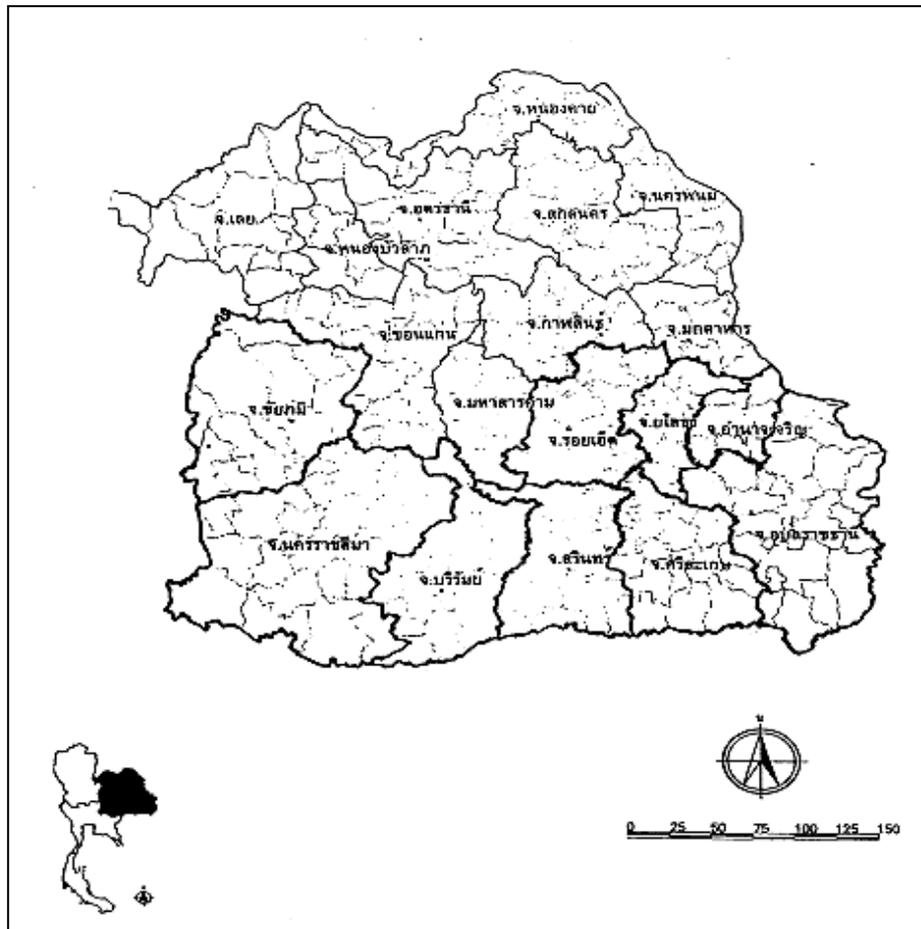
### ภูมิศาสตร์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

#### ภูมิศาสตร์ทั่วไป

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีเนื้อที่ประมาณ 170,226 ตารางกิโลเมตร หรือ ประมาณ 1 ใน 3 ของพื้นที่ประเทศทั้งหมด มีประชากรประมาณ 18 ล้านคน นับว่าเป็นภูมิภาคที่มีความยิ่งใหญ่และมีความสำคัญมากแห่งหนึ่งของประเทศ (ขนิษฐา, 2531) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย 19 จังหวัด ได้แก่จังหวัดเลย หนองคาย หนองบัวลำภู อุดรธานี ขอนแก่น สกลนคร นครพนม มุกดาหาร กาฬสินธุ์ มหาสารคาม ร้อยเอ็ด ยโสธร ชัยภูมิ อำนาจเจริญ อุบลราชธานี ศรีสะเกษ บุรีรัมย์ นครราชสีมา และสุรินทร์ (วรรณิ, 2546)

จากสภาพทางภูมิศาสตร์ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ตั้งอยู่บนที่ราบแอ่งสกลนคร ประกอบด้วย จังหวัดเลย หนองคาย อุดรธานี หนองบัวลำภู สกลนคร นครพนม ขอนแก่น กาฬสินธุ์ มุกดาหาร และมหาสารคาม ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ตั้งอยู่บนที่ราบแอ่งโคราช ประกอบด้วย จังหวัดชัยภูมิ นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ ศรีสะเกษ อุบลราชธานี อำนาจเจริญ ยโสธร และร้อยเอ็ด (สุจิตต์, 2543) แสดงไว้ใน (ภาพที่ 1) อาณาเขตการติดต่อของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทางด้านทิศเหนือและทิศตะวันออกของภาค ติดกับสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ทางด้านทิศใต้ติดกับประเทศกัมพูชาโดยมีเทือกเขาพนมดงรักเป็นตัวกั้นเขตแดน ทางด้านทิศตะวันตก ติดกับบางส่วนของภาคกลาง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ม.ป.ป.)

ลักษณะภูมิประเทศ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นที่ราบสูงเรียกว่า ที่ราบสูงโคราช มีลักษณะที่แตกต่างไปจากภาคกลางและภาคเหนือ ทั้งนี้เนื่องจากพื้นแผ่นดินของภูมิภาคนี้ถูกยกตัวสูงขึ้นทางด้านตะวันตกและทางใต้ เทือกเขาที่ยกตัวสูงขึ้นมาเป็นขอบทางตะวันตกคือ เทือกเขาเพชรบูรณ์ตะวันออกและเทือกเขาดงพญาเย็น ซึ่งหันด้านชันลงสู่ที่ราบภาคกลาง ส่วนขอบทางด้านใต้ คือ เทือกเขาสันกำแพงและเทือกเขาพนมดงรัก หันด้านชันลงสู่ประเทศกัมพูชา ลักษณะดังกล่าวทำให้พื้นที่ของภาคนี้ลาดเอียงไปทางตะวันออก มีเทือกเขาภูพานกั้นแอ่งแผ่นดินซึ่งมีลักษณะคล้ายก้นกระทะ เป็นแอ่งไปทางเหนือและทางใต้ (วรรณิ, 2546)



ภาพที่ 1 แผนที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ  
ที่มา: สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2543)

สภาพโครงสร้างทางธรณีวิทยา สันนิษฐานว่าบริเวณภาคตะวันออกเฉียงเหนือในสมัยโบราณมีสภาพเป็นทะเลน้ำเค็ม ต่อมาเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงยุคเปลือกโลก บริเวณนี้ถูกดันตัวสูงขึ้นน้ำทะเลแห้งไปจึงมีแหล่งเกลือหินอยู่ใต้ดินในบริเวณจังหวัดต่าง ๆ เป็นอาณาบริเวณกว้างและมีความหนาของชั้นหินเกลือมาก สภาพพื้นดินส่วนใหญ่เป็นดินร่วนปนทรายหรือดินทรายจัดทำให้ภูมิภาคนี้ค่อนข้างแห้งแล้งกว่าภูมิภาคอื่น ๆ (ชิตา และคณะ, 2533) ซึ่งสาเหตุของความแห้งแล้งนี้ รัตนา (2525) กล่าวว่า อาจเนื่องมาจากฝนฟ้าไม่ตกต้องตามฤดูกาล การกระจายของฝนที่ตกลงมาไม่ดี ประกอบกับดินมีการกักเก็บน้ำและอุ้มน้ำน้อยมาก ดังนั้นเมื่อฝนตกลงมาน้ำจะไหลซึมลงไปสู่ดินชั้นล่างอย่างรวดเร็วดินชั้นบนจึงแห้ง พืชที่ปลูกไม่สามารถนำน้ำมาใช้ประโยชน์ได้

ทำให้เหี่ยวและเฉาตาย แสงอรุณ และคณะ (2544) กล่าวว่า แม้บางส่วนของผืนดินอีสานจะแห้งแล้ง แต่ไม่ได้เป็นปัญหาในการพลิกเพลงธรรมชาติใกล้ตัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดตลอดปีคนอีสานไม่เคยว่างเว้นจากการ "เฮ็ดกิน เฮ็ดอยู่" ในช่วงฤดูฝน ถือเป็นช่วงแห่งความอุดมสมบูรณ์ที่สุด ผืนป่าจะอุดมด้วยเห็ดและผักชนิดต่าง ๆ มากมาย เช่น เห็ดถอบ เห็ดน้ำหมาก ผักกระโดน และผักลีมั่ว หลังฝนตกจะมีสัตว์จำนวนมากทั้งกบ เขียด อึ่งอ่าง ปลา ปู กุ้ง หอย

ฤดูหนาวอาหารตามธรรมชาติในนาคคล้ายกับฤดูฝน เพียงแต่ลดปริมาณลง พืชผักบางชนิดมีเฉพาะในฤดูกาลนี้เท่านั้น เช่น ผักต้ว ผักสะเม็ก (ผักเม็ก) เห็ดกระด้าง

ฤดูร้อนแม้จะแห้งแล้งค่อนข้างขาดแคลนอาหาร แต่ผืนน่ายังพอหาอาหารมารับประทานได้ เช่น หนูกูก หนูกุ้งขาว แยม แมงกูดจี หอยขมหรือหอยโข่ง สามารถขุดได้ตามรอยแตกของเลนแห้ง ส่วนพืชผักที่มีมากในฤดูร้อน เช่น ผักสะเดา หน่อไม้ หน่อโจด หน่อเพ็ก เป็นต้น

สภาพทางสังคม จากประวัติศาสตร์และโบราณคดีปรากฏว่า ภาคอีสานเป็นดินแดนที่มีอารยธรรมเก่าแก่แห่งหนึ่งของโลก ชาวท้องถิ่นประกอบด้วยชนหลายเผ่าที่ย้ายถิ่นฐานมาตั้งหลักแหล่งทำมาหากินกระจายอยู่ทั่วไป และมีการสืบทอดมรดกทางวัฒนธรรม และประเพณีเก่าแก่ตามบรรพบุรุษอย่างเคร่งครัด ชาวอีสานส่วนใหญ่จึงมีลักษณะนิสัยอ่อนโยน ซื่อตรงและเป็นมิตรกับคนทั่วไป จนมีสมญาว่า "ถิ่นไทยดี" ประชากรอีสานตอนบนได้ย้ายถิ่นฐานมาจากฝั่งซ้ายของแม่น้ำโขง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวไทยอีสานหรือชาวไทย-ลาว ส่วนประชากรอีสานตอนล่าง สันนิษฐานว่าในอดีตภาคอีสานตอนล่างเป็นเส้นการเดินทางของชนกลุ่มขอมโบราณ จึงมีโบราณสถานเก่าแก่และชุมชนที่ได้รับอิทธิพลทางด้านวัฒนธรรมจากหัวเมืองเขมรป่าดงมาก แบ่งออกเป็นกลุ่มกวย (ส่วย) เขมร ไทยโคราช และไทย-ลาวเพียงเล็กน้อย (จนิษฐา, 2531)

การตั้งถิ่นฐานทำมาหากิน ชาวอีสานนิยมตั้งถิ่นฐานบริเวณแหล่งน้ำ ได้แก่ แม่น้ำ ห้วย หนอง คลอง บึง หรือแหล่งน้ำใกล้หมู่บ้านหรือภายในหมู่บ้าน (เอกวิทย์, 2544) เพื่ออาศัยแหล่งน้ำเหล่านี้ทำการเพาะปลูก เนื่องจากประชากรส่วนใหญ่ของภูมิภาคนี้ยึดอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก ได้แก่ การทำนาปลูกข้าว ทั้งข้าวเจ้าและข้าวเหนียว การทำไร่ ได้แก่ การปลูกอ้อย มันสำปะหลัง และข้าวโพด ซึ่งถือเป็นเศรษฐกิจที่สำคัญของภูมิภาคนี้ นอกจากนี้ยังมีการปลูกหัวหอม กระเทียม และปลูกผลไม้ เช่น มะละกอ หน่อหน่า แตงโม กล้วย มะม่วง เป็นต้น (รัตน, 2525)

## อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

### ความหมายของอาหารพื้นบ้าน

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายของคำว่าอาหาร ดังนี้ อาหาร เป็นคำนาม หมายถึง ของกิน เครื่องสำนัชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต และให้ความหมายของคำว่า พื้นบ้าน หมายถึง เฉพาะถิ่น ในทำนองเดียวกัน สิริพันธ์ และคณะ (2545) ได้ให้ความหมายของอาหารพื้นบ้านว่า อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ประชาชนในท้องถิ่นนั้น ๆ ค้นเคย เนื่องจากบริโภคมา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการนำอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติ หรือเครื่องประกอบอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นมาบริโภค เนื่องจากหาง่าย ราคาถูก โดยมีวิธีการประกอบอาหารและวิธีการบริโภคที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่นนั้น ส่วนวลัย และคณะ (2527) ได้ให้ความหมายของ อาหารท้องถิ่น ไว้ว่า อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่คนในท้องถิ่นสามารถผลิตได้เองและนิยมรับประทานกันในท้องถิ่น และเป็นอาหารที่สามารถปลูกและหาได้ง่าย

อาหารพื้นบ้าน เป็นเอกลักษณ์ที่แสดงออกถึงวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น อาหารพื้นบ้านของชาวบ้านจะอาศัยธรรมชาติรอบตัวปรุงแต่งอย่างเรียบง่าย มีความหลากหลาย มีเอกลักษณ์และมีรสชาติที่ชวนลิ้มลอง อาหารพื้นบ้านเป็นการผสมผสานระหว่างชนิดของอาหาร ปริมาณ และชนิดของผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุงอย่างลงตัว ความพึงพอใจในรสชาติอาหาร หรือความอร่อยไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว ซึ่งแต่ละคนในท้องถิ่นจะได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้มาตั้งแต่วัยเยาว์ (เพ็ญญา, 2540)

### แหล่งวัตถุดิบ

ในการยังชีพโดยการพึ่งพิงธรรมชาติแวดล้อม ชาวอีสานได้ปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติ สังคมความรู้ ประสบการณ์ต่าง ๆ จนพัฒนาขึ้นเป็นวิถีชีวิตอันเป็นลักษณะเฉพาะ ซึ่งแต่ละภูมิภาคจะแตกต่างกันไปตามลักษณะภูมิประเทศที่อาศัยอยู่ และประสบการณ์ที่ได้สั่งสมมา (เอกวิทย์, 2540) ซึ่ง เพ็ญญา (2540) ได้กล่าวว่า แม้พื้นดินส่วนใหญ่ของภาคอีสานจะแห้งแล้ง ขาดความอุดมสมบูรณ์กว่าภาคอื่น ๆ แต่ชาวอีสานรู้จักที่จะแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ที่สามารถรับประทานได้ในท้องถิ่นนำมาประกอบเป็นอาหาร

แหล่งวัตถุดิบที่ชาวอีสานนำมาประกอบอาหารเพื่อบริโภคในชีวิตประจำวัน มีอยู่ 3 แหล่ง (ทวน, 2533; ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาศาธารณสุขมูลฐาน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ฯ 2543) ได้แก่

1. แหล่งอาหารตามธรรมชาติ ชาวอีสานมักตั้งถิ่นฐานบริเวณที่เป็นเนินสูง หรือ ที่โคก และอยู่ใกล้แหล่งน้ำ ดังนั้นแหล่งอาหารจากธรรมชาติของชาวอีสานส่วนใหญ่จึงได้จากไร่ นา ป่าโคก และแหล่งน้ำ อาหารที่ได้จากไร่ นา จำพวกพืช ได้แก่ ผักคั้นจอง ผักแขยงนา ผักอีฮีน ผักพาย แหน สายบัว ผักโสมเฮบ ผักกูด ดอกกระเจียว อีลอก อีบุก ผักกุ่ม ผักกระโดน เป็นต้น ส่วนประเภทสัตว์ ได้แก่ ปลาชิว ปลาช่อน ปลาหมอ ปลาหรด ปลาไหล ปลาตุก ปลาตะเพียน หอยขม หอยเชอร์รี่ ปูนา กบ เขียด หนูทุก เต่า กุ้ง ฮวก ประเภทแมลง ได้แก่ แมงกิชอน แมงดา แมงตับเต่า แมงละง่า ไช้เม็ดแดง จิ้งหรีด ตั๊กแตนข้าว เป็นต้น อาหารเหล่านี้จะมีมากในหน้าฝน และจะค่อนข้างน้อยในหน้าแล้งและหน้าหนาว ส่วนที่ป่าโคก อาหารจำพวกพืช ได้แก่ หน่อไม้ป่า หน่อไจด เห็ดป่าทุกชนิด ผักคิ้ว ผักหวาน ผักจิก ยอดมะตูม ยอดมะสัง ยอดมะกอก อาหารจำพวกสัตว์ ได้แก่ นกชนิดต่าง ๆ ไก่ป่า ตุ่น กระรอก กระแต กิ้งก่า แย้ และแมลงต่าง ๆ เช่น แมลงอินูน จิ้งหรีด จักจั่น แมลงทับ กิโป้ม แมงคาม เป็นต้น อาหารที่ได้จากแหล่งน้ำ จำพวก ผัก ได้แก่ ผักแว่น ผักบั้ง ผักคั้นจอง สายบัว ผักตบชวา เทา ผำ ผักหนอก (ใบบัวบก) จำพวกสัตว์ส่วนใหญ่จะเป็นปลา ซึ่งจะมีมากในช่วงฤดูฝน และมีหลากหลายชนิด เช่น ปลาชิว ปลาหมอ ปลาตุก ปลาช่อน ปลาสวาย ปลากระดี ปลาหรด ปลากด ปลาตะเพียน ปลาอีตัก ปลารากกล้วย ปลาสวาย ปลาดอง (ปลากราย) เป็นต้น

2. แหล่งอาหารที่ชาวบ้านปลูกและเลี้ยงเอง ชาวอีสานได้รับการปลูกฝังลักษณะนิสัย จากบรรพบุรุษให้เป็นคนขยัน ประหยัด รู้จักพึ่งพาตนเอง ดังนั้นวัตถุดิบที่นำมาบริโภคในชีวิตประจำวันนอกจากจะได้มาจากแหล่งอาหารตามธรรมชาติแล้ว อีกส่วนหนึ่งได้มาจากการที่ ชาวบ้านปลูกและเลี้ยงเอง ได้แก่ ประเภทสัตว์ ชาวอีสานนิยมเลี้ยงสัตว์ไว้ในครอบครัวของตนเอง เช่น วัว ควาย ชาวบ้านจะเลี้ยงไว้ใช้งานเป็นหลัก หากมีจำนวนมากเกินความต้องการจึงจะ จำหน่าย การล้มวัวเพื่อนำเนื้อมาเป็นอาหารจะทำเนื่องในโอกาสพิเศษต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานเทศกาลประเพณีเท่านั้น ส่วนหมูไม่นิยมรับประทานส่วนมากจะเลี้ยงเพื่อจำหน่าย เป็ดเลี้ยงไว้ เพื่อรับประทานไข่ ส่วนไก่เลี้ยงไว้เพื่อรับประทานเนื้อ ไช้ไก่จะให้แม่ไก่ฟักเพื่อเอาลูก สำหรับ ประเภทผัก โดยมากจะเป็นผักที่ไม่สามารถหาได้ตามแหล่งธรรมชาติ เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด

หัวหอม กระเทียม มะเขือ พริก แตงกวา ถั่วฝักยาว ฟักทอง ฟักเขียว ผักชี มะนาว เป็นต้น ผักเหล่านี้มักจะปลูกไว้ในสวนหลังบ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาใช้สอย

3. แหล่งอาหารที่หาซื้อได้จากร้านค้าในชุมชน หรือ จากตลาด ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่ขาดแคลนในบางฤดูกาล ซึ่งชาวบ้านไม่สามารถหาได้ทั่วไปและไม่สามารถผลิตขึ้นเองได้ ได้แก่ กะปิ น้ำปลา น้ำตาล แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า วนเส้น น้ำมันหมู น้ำมันพืช อาหารกระป๋อง และอาหารทะเล เช่น ปลาทุ ปลาหมึกแห้ง ปลาเค็ม ประเภทผัก เช่น ผักกวางตุ้ง ผักบุ้งจีน แตงกวา มะเขือเทศ กะหล่ำปลี ผักกาดขาว เป็นต้น ประเภทเนื้อสัตว์ ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อเป็ด ไก่เป็ด ไก่ไก่ ส่วนอาหารพื้นบ้านจำพวก ไม้สรอก เนื้อแห้ง ส้มหมู และหม่า ชาวบ้านนิยมซื้อมากกว่าทำเอง

### อาหารพื้นบ้านของชาวอีสาน

การบริโภคอาหารพื้นบ้านเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่ชาวอีสานมีการสืบทอดมาตั้งแต่บรรพบุรุษ แม้จะมีการย้ายถิ่นฐานไปทำงานยังต่างถิ่น แต่ชาวอีสานนิยมประกอบอาหารพื้นบ้านขึ้นรับประทานเอง เพราะจิตใจในรสชาติของอาหารพื้นบ้าน (ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาศาธารณสุขมูลฐาน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ฯ, 2543)

รูปแบบการบริโภคอาหารของชาวอีสาน อาหารหลัก คือ ข้าว โดยกลุ่มชาวอีสานที่พูดภาษาลาวและกลุ่มที่พูดภาษาไทยในจังหวัด ขอนแก่น อุดรธานี หนองคาย เลย สกลนคร นครพนม กาฬสินธุ์ มุกดาหาร หนองบัวลำภู มหาสารคาม ชัยภูมิ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด และอำนาจเจริญ จะบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก ส่วนกลุ่มที่พูดภาษาเขมรในจังหวัดสุรินทร์ บุรีรัมย์ ศรีสะเกษ และชาวอีสานที่พูดภาษาโคราช นิยมบริโภคข้าวเจ้าเป็นหลัก (จารุวรรณ และคณะ, 2540) อาหารหลักของชาวอีสานมี 3 มี้อ อาหารเช้าเรียก ข้าวงาย อาหารกลางวันเรียก ข้าวเพล และอาหารเย็นเรียก ข้าวแลง (วิณะ และสง่า, 2541)

ประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สามารถแบ่งตามลักษณะการปรุงอาหาร ได้ดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542; ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาศาธารณสุขมูลฐานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ๑, 2543)

ประเภทแกงและต้ม แกงของชาวอีสานมีลักษณะคล้ายกับอ่อมแต่มีนํ้ามากกว่า เครื่องปรุงหลัก คือ นํ้าปลาร้า ส่วนประกอบที่นำมาทำอาหารมีตั้งแต่เนื้อวัว เนื้อหมู ไก่ ปลา และพืชผักที่หาได้ตามฤดูกาล ได้แก่ ผักหวาน ยอดขี้เหล็ก หน่อไม้ และเห็ดชนิดต่าง ๆ เช่น แกงหน่อไม้ แกงผักหวาน แกงเห็ด ส่วนต้มไม่ต้องใส่ผักนอกจากใช้เพื่อแต่งกลิ่นเท่านั้น เพราะการต้มจะเน้นที่นํ้าต้มและวัตถุดิบที่นำมาปรุงเป็นอาหาร เช่น ต้มไก่ ต้มเป็ด ต้มส้มปลา ฯลฯ

ประเภทอ่อม ปรุงขึ้นจากเนื้อสัตว์และผักใส่นํ้าพอกขลุกขลิก ผักจะมากกว่าเนื้อ ผักที่นำมาอ่อมจะเป็นผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่น ได้แก่ ผักชีลาว ผักแขยง บวบหอม ยอดหวาย เช่น อ่อมเนื้อ อ่อมไก่ อ่อมกบ อ่อมเหียด ชาวอีสานนิยมใส่ข้าวเปลือกหรือข้าวคั่วในอาหารประเภทอ่อมทุกชนิด

ประเภทลาบและก้อย เป็นอาหารที่ไม่มีผักเป็นส่วนประกอบ ใช้ผักเพื่อแต่งกลิ่นและปรุงรสเท่านั้น เช่น หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ มะนาว อาหารประเภทลาบ ก้อยมีส่วนประกอบและวิธีปรุงคล้ายกัน แต่จะแตกต่างกันตรงที่ลาบจะทำให้สุกก่อนนำมาปรุงรส เช่น ลาบจิ้ง (เนื้อวัว) ลาบหมู ลาบไก่ ลาบปลา ลาบเป็ด ส่วนก้อยจะปรุงดิบ ๆ โดยไม่นิยมทำให้สุก และไม่ต้องสับให้ละเอียด เช่น ก้อยเนื้อ ก้อยกุ้ง ก้อยไข่มดแดง

ประเภทซूप อาหารประเภทนี้จะใช้ผักหรือผลไม้ที่ต้มสุกแล้วเป็นหลักในการปรุง โดยตำผสมกับเครื่องปรุง เรียกชื่อตามชนิดของผักนั้น ๆ เช่น ซุปดอกกระเจียว ซุปดอกผักต้ว ซุปเห็ด ซุปหน่อไม้ ซุปหมากมี (ขนุน) รับประทานกับผักสด

ประเภทหมก หนึ่ง หมกคือการทำอาหารให้สุกด้วยการห่อด้วยใบตอง และนำไปย่างไฟหรือหนึ่ง เช่น หมกปลา หมกกบ หมกหน่อไม้ หมกฮวก (ลูกฮ้อด) หมกไก่ ส่วนหนึ่งเป็นการทำให้อาหารสุกโดยใช้ไอนํ้า สามารถนึ่งได้ทั้งผัก ปลา กบ เหียด และไก่

ประเภทปิ้งย่าง คั่ว ปิ้งเป็นการทำให้อาหารสุกโดยให้ความร้อนผ่านอาหารบนตะแกรงหรือใช้ไม้เสียบ ว่าเป็นการทำให้อาหารสุกโดยให้ความร้อนผ่านอาหารบนตะแกรงหรือใช้ไม้เสียบแต่ใช้ไฟอ่อน ๆ และใช้เวลานานกว่าการปิ้ง เช่น ปิ้งไก่ ปิ้งกบ คอหมูย่าง ส่วนคั่วเป็นการปรุงอาหารในหม้อ หรือ กระทะตั้งไฟอ่อน ๆ ใช้ทัพพีกลับอาหารไปมาจนสุก อาจเติมน้ำเล็กน้อยป้องกันไม่ให้กระทะไหม้ เช่น คั่วแมลงอินูน คั่วผักแค้ไหม คั่วกบ คั่วไก่ เป็นต้น

ประเภทตำ ยำ พล่า ตำเป็นการปรุงอาหารที่ส่วนใหญ่จะใช้ผักหรือผลไม้ที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น มะละกอ ถั่วฝักยาว แตงกวา กุ้ง เดิมเครื่องปรุงรส ได้แก่ น้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำตาล มะนาว จากนั้นนำมาตำในครกคลุกเคล้าให้เข้ากัน ยำเป็นการนำผักต่าง ๆ เนื้อสัตว์ และน้ำปรุงมาคล้ากัน รสชาติย่างจะมี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน ส่วนพล่าเป็นการปรุงอาหารที่มีลักษณะคล้ายกับลาบ เนื้อสัตว์ที่นำมาพล่าจะนำไปทำให้สุกก่อนโดยการลวก หรือ ย่าง จากนั้นจะนำไปปรุงรส เช่น พล่าเนื้อ พล่ากบ พล่ากุ้ง

ประเภทเครื่องจิ้ม อาหารประเภทนี้จะมรสจัด มีไว้เสริมอาหารประเภทอื่นให้ได้รับรสชาติที่เข้มข้นตามความต้องการของแต่ละคน เช่น แจ่ว แจ่วบอง ปั่น ซึ่งจะรับประทานร่วมกับผักพื้นบ้าน เช่น ยอดมะตูม ยอดมะกอก ดอกกระเจียว มะระจืด ผักเม็ก เป็นต้น

ประเภทอาหารจานเดียว เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ ซึ่งอาหารจานเดียวของภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่นิยมประกอบขึ้นรับประทาน ได้แก่ ขนมหุ้น-น้ำยาปลา ร้า ขนมหุ้น-น้ำยาปลา ฯลฯ ซึ่งขนมหุ้นเป็นอาหารที่ขาดไม่ได้สำหรับงานบุญ ชาวบ้านมีความเชื่อว่าเส้นขนมหุ้นเป็นสายใยที่จะทำให้คน ในหมู่บ้านของตนมีความผูกพันและรักใคร่กลมเกลียวกัน (ทัศนีย์, 2543)

ประเภทอาหารหวาน ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ทำขึ้นในงานเทศกาลต่าง ๆ มีหลายชนิด ทั้งชนิดน้ำและชนิดแห้ง อาหารหวานชนิดน้ำส่วนใหญ่มักปรุงด้วยกะทิ น้ำตาล และแป้งเป็นหลัก เช่น ก๋วยบวชชี บวดฟักทอง ลอดช่องน้ำกะทิ เป็นต้น ส่วนอาหารหวานชนิดแห้งมักทำมาจากข้าวแทบทั้งสิ้น เช่น ข้าวเม่า ข้าวหลาม ข้าวโป่ง (ข้าวเกรียบว่าว) ข้าวต้มมัด เป็นต้น

ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป การหมักต้องเป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่งที่ชาวอีสานนิยมทำเพื่อเก็บอาหารไว้รับประทานได้นาน ๆ โดยใช้เกลือ ข้าวเหนียวนึ่งสุก เป็นส่วนประกอบสำคัญ เช่น ผักดองชนิดต่าง ๆ ส้มปลา ส้มหมู ส้มวัว ไส้กรอก หม่า (น้ำตบเนื้อหรือหมู) เป็นต้น อาหารถนอมบางชนิดต้องหมักเป็นเดือน เช่น ปลาาร้า

ในการที่ชาวอีสานจะตัดสินใจประกอบอาหารพื้นบ้านประเภทใดขึ้นอยู่กับปริมาณของอาหารสดที่หามาได้โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ หากมีเนื้อสัตว์มากก็จะเลือกทำลาบ ก้อย ปิ้ง ย่าง เป็นลำดับแรก หากมีเนื้อสัตว์น้อยลงมากก็จะทำแกงและอ่อมใส่ผักในปริมาณที่มากกว่าเนื้อสัตว์ เพื่อให้อาหารมีปริมาณที่เพียงพอที่จะรับประทานได้อย่างทั่วถึงภายในครอบครัว (ทวน, 2533) ชาวอีสานไม่นิยมใช้ไขมัน หรือน้ำมันในการประกอบอาหาร เนื้อสัตว์ที่ชาวอีสานนำมาบริโภคส่วนใหญ่เป็นปลา แมลงต่าง ๆ และสัตว์ที่จับได้ในท้องถิ่น เช่น กบ เขียด อึ่ง แอ้ งู ส่วนเนื้อวัวเนื้อควายจะบริโภคเฉพาะโอกาสพิเศษ ในอดีตชาวอีสานไม่นิยมเลี้ยงหมูจึงไม่ค่อยมีอาหารที่ทำด้วยหมูมากนัก (วิณะ และสง่า, 2541)

รสชาติของอาหารพื้นบ้านอีสานส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ดจัด เค็มจัด และรสเปรี้ยว ไม่นิยมอาหารที่มีรสหวาน อาหารที่มีรสหวานควรเป็นขนมเท่านั้นกับข้าวจึงไม่ควรออกรสหวาน (กัญทวีร์, 2540) เครื่องปรุงรสที่ขาดไม่ได้ คือ น้ำปลาร้า จัดว่าเป็นส่วนที่ช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้นและทำให้อาหารมีรสเค็ม น้ำปลาร้าจึงมีบทบาทต่อการประกอบอาหารและเป็นสัญลักษณ์ของอาหารอีสานเกือบทุกชนิด (เพ็ญญา, 2540) นอกจากนี้ชาวอีสานยังใส่ข้าวเบือ และข้าวคั่ว เพื่อทำให้อาหารมีรสชาติดกกลมกล่อมขึ้น ข้าวเบือเป็นการนำข้าวเหนียวสารมาแช่น้ำให้นิ่ม จากนั้นนำมาโขลกให้ละเอียด ใช้ในอาหารประเภท อ่อม และหมก ซึ่งข้าวเบือจะช่วยทำให้อาหารมีความชื้นและเหนียว ส่วนข้าวคั่ว เป็นการนำข้าวเหนียวสารไปคั่วให้เหลืองนำไปโขลกให้ละเอียด ใช้กับอาหารหลายชนิด เช่น ลาบ ก้อย แกงกบ เป็นต้น ข้าวคั่วจะช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอมและทำให้อาหารขุ่นขึ้น (นลิน และคณะ, 2536) ส่วนเครื่องเทศ จารูวรรณ (2525) กล่าวว่า ชาวอีสานไม่นิยมใช้เครื่องเทศในการปรุงอาหารมากนัก มักจะใช้ผักสำหรับเป็นเครื่องแต่งกลิ่น เช่น ผักไผ่ ผักแขยง ผักไผ่ ผักชีลาว ตะไคร้ ใบมะกรูด เป็นต้น

ปัจจุบันแม้สภาพสังคมไทยจะเปลี่ยนแปลงไป แต่ชาวอีสานยังคงยึดมั่นในประเพณีงานบุญ (กรมศิลปากร, 2525) ทั้งนี้เนื่องมาจาก วัฒนธรรมของชาวอีสานได้ผ่านการสั่งสมมาอย่างต่อเนื่อง จนเกิดเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิต ที่เรียกว่า ปฏิบัติตาม "ฮิดสิบสอง คองสิบสี่" หรือ ประเพณีสิบสองเดือน ซึ่งบางส่วนเป็นข้อกำหนดให้ชาวบ้านพึงปฏิบัติต่อพระภิกษุในประเพณีงานบุญอันเนื่องด้วยพระพุทธศาสนา โดยชาวบ้านจะร่วมมือร่วมใจกันปรุงแต่งอาหาร และเลือกสรรอาหารอย่างดีเพื่อนำไปถวายแด่พระภิกษุ (แสงอรุณ และคณะ, 2544) อาหารในงานบุญนอกจากจะมีอาหารพื้นบ้าน เช่น ลาบ ก้อย แกงป่า ป่นปลา แจ่ว ส้มตำ ยังมีอาหารที่ใช้เฉพาะงานบุญนั้น ๆ เช่น ในงานบุญเดือนสาม หรือ งานบุญข้าวจี ในงานบุญนี้จะมีข้าวจีเป็นอาหารสำคัญ (ข้าวจี คือ ข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้วเคล้ากับเกลือป่นเป็นก้อนเสียบไม้ย่างไฟจนเกรียม ทาด้วยไข่ที่ตีแตกแล้วย่างไฟให้สุกอีกครั้ง บางแห่งนิยมนำน้ำอ้อยปิ้งใส่เป็นไส้ข้างใน) ขนมที่นิยมทำกันทุกเทศกาล คือ ข้าวต้มโค้น (ข้าวต้มมัด) และขนมหมก (ขนมเทียน) (กรมศิลปากร, 2525)

พิธีกรรมต่าง ๆ จะมีอาหารคู่กับงานนั้น ๆ อาหารบางชนิดเชื่อว่าเป็นสิริมงคล เช่น ในพิธีแต่งงานนิยมทำแกงบวน ซึ่งแสดงถึงความมั่นคง ลาบ เชื่อว่ามีโชคลาภ ขนมจีน-น้ำยา แสดงถึงความยืนยาวมั่นคง อาหารบางชนิดไม่นิยมทำในงานแต่งงาน เพราะชื่อไม่เป็นมงคล เช่น แกงเส้นแกงร้อน ซึ่งมีความหมายในทางไม่ดี หมายถึง ความวุ่นวายเดือดร้อน เป็นต้น (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542) นอกจากอาหารคาวที่ใช้ในงานพิธีมงคลแล้ว ยังมีอาหารหวานหลายชนิดที่ใช้ในงานมงคล ซึ่ง อ่ำไพ (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า ขนมที่นิยมใช้ในพิธีมงคล เช่น พิธีบายศรีสู่ขวัญ พิธียกเสาเอกในการปลูกบ้าน พิธียกครูในงานต่าง ๆ ได้แก่ ขนมนางเล็ด ขนมต้มแดง ขนมต้มขาว เป็นต้น ชาวอีสานมีความเชื่อว่าหากได้ประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ให้ถูกต้องจะทำให้ชีวิตผู้นั้นเจริญ รุ่งเรืองและมีความสุข

### อาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษหรือวัตถุเจือปนอาหาร และสารปนเปื้อนที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย (สิริพันธุ์, 2547)

นักวิชาการด้านโภชนาการยอมรับว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ กล่าวคือ ในหนึ่งสำหรับหรือในหนึ่งจาน ประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุ ในสัดส่วนที่พอเหมาะ (วิณะ และสง่า, 2541) คนไทยจะบริโภคข้าวเป็นหลักอาจเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ภูมิภาค สำหรับเนื้อสัตว์ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพดีนั้น อาหารไทยพื้นบ้านได้มาจากปลา ไก่ ไข่ หมู และสัตว์อื่น ๆ ที่มีในท้องถิ่นและมีอยู่ตามธรรมชาติ การใช้เนื้อสัตว์ในการประกอบอาหารของคนไทย จะใช้ในปริมาณไม่มาก เนื่องจากมีการหันหรือสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ ทำให้การกินเนื้อสัตว์อยู่ในปริมาณที่พอเหมาะ มีการกินอาหารประเภทเครื่องจิ้มซึ่งรับประทานกับผักสดหรือผักต้ม และกินอาหารประเภทยำต่าง ๆ ที่มีส่วนผสมของผักและผลไม้ในปริมาณที่มาก ทำให้คนไทยได้ใยอาหารสูง (ประไพศรี, 2546) นอกจากนี้อาหารไทยยังมีสรรพคุณด้านสมุนไพร ซึ่งเป็นจุดเด่นของอาหารไทย โดยเฉพาะในน้ำพริก และเครื่องแกงต่าง ๆ ล้วนปรุงมาจากสมุนไพร เช่น พริก หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด จิง และกระชาย เป็นต้น (ธีระ, 2546)

ผักพื้นบ้านที่นำมาเป็นส่วนประกอบในอาหารนอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังมีบทบาทในการป้องกันและรักษาโรค เช่น เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เนื่องจากผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีวิตามินเอและมีเบต้าแคโรทีนสูงมาก ตัวอย่างเช่น ยอดแค จี่เหล็ก ชะอม ตำลึง ใบยอ ผักหวาน ผักติ้ว (กองพัฒนาศังคมฯ, 2542) ซึ่งผักเหล่านี้เป็นผักใบเขียวจัด จึงเป็นแหล่งของสารฟลาโวนอยด์ หรือ สารสังเคราะห์จากพืช มีฤทธิ์ในด้านการรักษาและป้องกันปัญหาด้านสุขภาพต่าง ๆ เป็นกลุ่มสารจำพวก แคโรทีนอยด์ ฟลาโวนอยด์ โพลีฟีนอล สารเหล่านี้จะช่วยป้องกันร่างกายจากโรคมะเร็ง โรคหัวใจ หากร่างกายได้รับเป็นประจำจะช่วยป้องกันไม่ให้เจ็บป่วย (สิริพันธุ์, 2547)

นอกจากนี้ผักพื้นบ้านยังเป็นแหล่งของใยอาหารสูงมาก ซึ่งมีบทบาทต่อสุขภาพไม่เพียงแต่แก้ท้องผูกเท่านั้น ใยอาหารยังสามารถควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน และไขมันในเลือดสูง อีกทั้งยังป้องกันมะเร็งโดยเฉพาะมะเร็งในลำไส้ เนื่องจากใยอาหารจะกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว เกิดการขับถ่ายง่ายขึ้นไม่เกิดการคั่งค้างของเสียในลำไส้ (กองพัฒนาศังคมฯ, 2542) จะเห็นได้ว่าอาหารเป็นทั้งยารักษาโรคและป้องกันโรค อีกทั้งยังสร้างพลังงาน ทั้งพลังร่างกาย และพลังสมอง (สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2545)

อาหารไม่เพียงแต่เป็นตัวบ่งบอกถึงวัฒนธรรมเท่านั้น แต่เป็นเครื่องบ่งชี้ให้เห็นถึงความประณีตของคนไทยที่นำอาหารพื้นบ้านมาส่งเสริมสุขภาพ และอาหารพื้นบ้านเหล่านี้อาจเรียกได้ว่าเป็นอาหารสมุนไพรได้เช่นเดียวกัน เพราะส่วนประกอบที่นำมาปรุงนั้นล้วนแต่เป็นสิ่งที่บรรพบุรุษได้เรียนรู้จากธรรมชาติว่าสิ่งทีนำมาประกอบอาหารนั้นคืออะไร เช่น กินสะเดาซึ่งมีรสขมสามารถปรับธาตุไฟ กินแกงส้มดอกแค แก้ไข้หัวลม กินเมี่ยงคำเป็นการปรับธาตุทั้ง 4 เพราะใบชะพลูสามารถปรับธาตุดิน จึงปรับธาตุลม มะนาวปรับธาตุน้ำ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าคนไทยรู้จักกินอาหารเพื่อรักษาโรค และเพื่อทำให้ภายในร่างกายเกิดความสมดุล (เพ็ญญา, 2540)

## ภูมิปัญญา

### ความหมายของภูมิปัญญา

มนุษย์ได้เลือกสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการตั้งหลักแหล่งทำมาหากินมาเป็นเวลานาน ย่อมมีการเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนั้น พร้อมกับการสร้างสรรค์วัฒนธรรมที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิต ดังนั้น กระบวนการเรียนรู้ ประสบการณ์ ความเชื่อ พิธีกรรมและวิถีชีวิตอื่นอันเนื่องมาจากการปรับตัวที่ได้มีการสั่งสมปรับเปลี่ยนต่อเนื่องกันมา รวมถึงการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกับสังคมอื่น รวมเรียกประสบการณ์เหล่านี้ว่าภูมิปัญญา (วรราช และคณะ, 2546)

สามารถ (2534) กล่าวว่า ภูมิปัญญา เป็นคำที่ใช้กันในหมู่นักการศึกษามานาน ส่วนคำว่า ภูมิปัญญาชาวบ้าน หรือ ภูมิปัญญาไทย มีผู้พูดถึงมากขึ้น ทั้งองค์กรภาครัฐ และภาคเอกชน การเข้าใจเรื่องภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้เข้าใจถึงวัฒนธรรมของชาวบ้าน และทำให้เข้าใจภาพรวมวัฒนธรรมของชาติได้

ภูมิปัญญา หมายถึง ความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ ความเชื่อ พฤติกรรมที่สั่งสมไว้อันเป็นผลจากการปรับตัวของมนุษย์ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม (เอกวิทย์, 2542) ซึ่งสอดคล้องกับ วรราช และคณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏ (2546) ได้ให้ความหมายของภูมิปัญญาว่า ภูมิปัญญา หมายถึง ความรู้ ความคิด ความสามารถ ความเชื่อ ที่กลุ่มชนได้จากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ และมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมทางสังคม และวัฒนธรรม ตลอดจนมีการพัฒนาสืบสานต่อกันมา เช่นเดียวกับ จารุวรรณ (2535)กล่าวว่า ภูมิปัญญา เป็นแบบแผน

การดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าแสดงถึงความเฉลียวฉลาดของบุคคลและสังคม ซึ่งได้สั่งสมและปฏิบัติ สืบต่อกันมา ภูมิปัญญาจะเป็นทรัพยากรความรู้ก็ได้ ทรัพยากรบุคคลที่ถือว่าเป็นภูมิปัญญา ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิของหมู่บ้านที่เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เช่น ช่างทอผ้า หมอชา ช่างปั้น เป็นต้น ส่วน ทรัพยากรความรู้ที่ถือว่าเป็นภูมิปัญญาได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ เช่น การถนอมอาหาร การทอผ้า เป็นต้น ส่วน ประเวศ (2534) ได้ให้แนวคิดของภูมิปัญญาว่า ภูมิปัญญาเกิด จากการสั่งสมประสบการณ์และการ เรียนรู้มายาวนาน

ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ศาสตร์และศิลป์ของการดำเนินชีวิต ซึ่งผู้คนได้สั่งสมมา ช้านาน สืบทอดจากพ่อแม่ปู่ย่าตายาย จากนั้นมีการถ่ายทอดไปสู่ลูกหลาน จากอดีตเรื่อยมาจนถึง ปัจจุบัน ภูมิปัญญาชาวบ้านที่เป็นศาสตร์ คือ ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เช่น ความรู้เกี่ยวกับ ปัจจัย 4 รวมไปถึงความรู้เกี่ยวกับการทำมาหากิน ภูมิปัญญาชาวบ้านที่เป็นศิลป์ เป็นความรู้ที่มี คุณค่าที่ฝังามที่ผู้คนได้ค้นคิดขึ้นมา ไม่ใช่ใช้สมองเพียงอย่างเดียว แต่ใช้อารมณ์ ความรู้สึก และ จิตวิญญาณ เช่น การประกอบอาหาร ต้องมีฝีมืออาหารจึงจะอร่อย ฝีมือ จึงไม่ได้มาจากตำราแต่ เป็นความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมมานาน (เสรี, 2544) ส่วน สามารถ (2534) กล่าวถึงภูมิปัญญา ชาวบ้านอีกนัยหนึ่งว่า ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ทุกสิ่ง ทุกอย่าง ที่ชาวบ้านคิดได้เองและ นำมาใช้ในการแก้ปัญหา เป็นสติปัญญา เป็นองค์ความรู้ที่ชาวบ้านสามารถคิดเองทำเอง โดยอาศัย ศักยภาพที่มีอยู่แก้ปัญหาการดำเนินวิถีชีวิตได้ในท้องถิ่น

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2545) ได้ให้ความหมายของ ภูมิปัญญาไทย หมายถึง องค์ความรู้ ความสามารถ และทักษะอันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการ เรียนรู้ เลือกรสรร ประยุกต์ พัฒนา และถ่ายทอดสืบต่อกันมา เพื่อใช้แก้ปัญหาและพัฒนา วิถีชีวิตให้สมดุลกับสภาพแวดล้อม และเหมาะสมกับยุคสมัย สอดคล้องกับ นันทสาร (2541) ได้กล่าวถึง ภูมิปัญญาไทยว่า เป็นองค์ความรู้ ความสามารถ ทักษะ และเทคนิคการตัดสินใจ ผลิดผลงานของบุคคล อันเกิดจากการสั่งสมองค์ความรู้ทุกด้านที่ผ่านกระบวนการสืบทอด พัฒนา ปรับปรุง และเลือกรสรรมาแล้วเป็นอย่างดี สามารถแก้ไขปัญหา และพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยได้ อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย

## การเกิดภูมิปัญญา

เอกวิทย์ (2544) ได้กล่าวว่า ภูมิปัญญาของมนุษย์เกิดจากระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาติ และเกิดจากการที่มนุษย์ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ เพื่อความอยู่รอดและดำรงเผ่าพันธุ์ มนุษย์ได้ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา สังคม สืบสาน และปรับเปลี่ยนประสบการณ์ อย่างไม่หยุดนิ่ง ในขณะเดียวกันมนุษย์ก็ต้องสร้างและปรับระบบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันตลอดเวลา กลุ่มคนที่ตั้งถิ่นฐานที่มีสภาพแวดล้อมแตกต่างกันย่อมสร้างภูมิปัญญา และพัฒนาระบบความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมและความสัมพันธ์ทางสังคม วัฒนธรรม ระหว่างมนุษย์ด้วยกันในลักษณะที่แตกต่างกัน ส่วน อุษา (2545) มองภาพของภูมิปัญญาในเชิง มิตติวิทยาศาสตร์ว่า ภูมิปัญญาเกิดจากระบวนการวิจัยแบบพื้นบ้าน กล่าวคือ เป็นการวิจัยแบบ ลองผิดลองถูกหรือแบบสังเกต จนได้เป็นองค์ความรู้เพื่อใช้เป็นแนวปฏิบัติในการดำรงชีวิตใน สังคมของชุมชนนั้น ๆ ตัวอย่างเช่น การที่จะทราบว่าพืชผักหรือเห็ดชนิดใดรับประทานได้หรือไม่ได้นั้น และหากมีพิษจะมีกระบวนการแปรูปอย่างไรจึงจะสามารถนำมารับประทานได้ องค์ความรู้เหล่านี้เป็นองค์ความรู้ที่ได้มาจากการวิจัยทั้งสิ้น แต่เป็นการวิจัยแบบภูมิปัญญาพื้นบ้าน โดยอาศัยประสบการณ์ที่สั่งสมและสืบทอดต่อกันมา จากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง

## การถ่ายทอดภูมิปัญญา

การถ่ายทอดภูมิปัญญา เป็นการส่งต่อแก่คนรุ่นหลังด้วยวิธีการสาธิต วิธีการสั่งสอนด้วยการบอกเล่า และการสร้างองค์ความรู้ไว้เป็นลายลักษณ์ โดยทั่วไปการถ่ายทอดภูมิปัญญาของ ชาวบ้าน คือ สาธิตวิธีการ และสอนเป็นวาจา ในกรณีที่เป็นศิลปะหรือวิทยาการระดับที่ซับซ้อน และลึกซึ้งจะใช้วิธีลายลักษณ์ในรูปของตำรา (เอกวิทย์, 2540) ส่วน สามารถ (2534) กล่าวถึง การถ่ายทอดภูมิปัญญาว่า ชาวบ้านทุกหมู่เหล่าได้ใช้สติปัญญาของตนเองสั่งสมความรู้และ ประสบการณ์เพื่อการดำรงชีพมาโดยตลอด และย่อมมีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง ซึ่งวิธีการถ่ายทอดจะแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่น โดยอาศัย ศรัทธาทางศาสนา ความเชื่อถือผีสาางต่าง ๆ รวมทั้งความเชื่อบรรพบุรุษเป็นพื้นฐานในการถ่ายทอด เรียนรู้สืบทอดกันมา

อุษา (2545) ได้กล่าวว่า วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาในประเทศไทยส่วนใหญ่ ใช้วิธีการบอกเล่าหรือการสั่งให้มีการปฏิบัติสืบต่อกันมา โดยผู้อาวุโสหรือผู้รู้ภายในชุมชนเป็นผู้กำหนด ดังนั้นการถ่ายทอดส่วนใหญ่ขาดการอธิบายในเชิงเป็นเหตุเป็นผล แต่จะใช้ระบบอาวุโสในการดำเนินการ ซึ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลในเชิงที่เป็นลายลักษณ์อักษรมีน้อย เมื่อเข้าสู่ในยุคปัจจุบันองค์ความรู้บางส่วนขาดหายไป เพราะผู้ถ่ายทอดไม่อาจจดจำรายละเอียดได้ทั้งหมดและในบางครั้งมีการปรับเปลี่ยนไปตามสภาพสิ่งแวดล้อมหรือเป็นแนวคิดที่มาจากปัจเจกบุคคล ทำให้ความหมายแปรเปลี่ยนไป จนบางอย่างไม่อาจหาเหตุผลมาอธิบายได้

วิธีการถ่ายโอนความรู้เพื่อสืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่งนั้น มีหลายวิธีขึ้นอยู่กับกลุ่มเป้าหมาย และเนื้อหาสาระที่ต้องการสื่อสาร วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษในอดีตถึงลูกหลานในปัจจุบัน (จารุวรรณ, ม.ป.ป) สามารถจำแนกได้ดังนี้

1. วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่เด็ก ซึ่งโดยทั่วไปการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่เด็กจะแตกต่างจากผู้ใหญ่ เนื่องจากเด็กโดยทั่วไปมีความสนใจในช่วงระยะเวลาสั้นในสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว ดังนั้นกิจกรรมการถ่ายทอดต้องง่ายไม่ซับซ้อน สนุกสนาน และดึงดูดใจ เช่น การละเล่น การเล่านิทาน การลองทำตามตัวอย่าง การเล่นปริศนาคำทาย เป็นต้น วิธีการเหล่านี้เป็นการสร้างเสริมนิสัยและบุคลิกภาพที่สังคมปรารถนา ซึ่งส่วนใหญ่มุ่งเน้นจริยธรรมคือสิ่งที่ควรทำ และไม่ควรทำ
2. วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่ผู้ใหญ่ เมื่อชีวิตผ่านวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยทำงาน ถือว่าเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มาพอสมควร วิธีการถ่ายทอดทำได้หลายรูปแบบ เช่น วิธีบอกเล่าโดยตรงหรือบอกเล่าโดยผ่านพิธีสู่ขวัญ พิธีกรรมทางพุทธศาสนา พิธีกรรมตามขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่นต่าง ๆ การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้วยวิธีการบอกเล่าในวัยนี้ มีสารประโยชน์ทั้งในด้านการเพิ่มพูนความรู้จากการฟัง และเป็นการรวมกลุ่มทางสังคมเพื่อทำงานร่วมกัน หรือช่วยเหลือกัน ผู้เล่าคือผู้อาวุโส หรือผู้ที่มีความรอบรู้

เผ่าชนต่าง ๆ ย่อมมีการสืบทอดภูมิปัญญา และวัฒนธรรมจากบรรพชนในอดีตมาจนถึงปัจจุบัน โดยกระบวนการดำเนินงาน 3 ประเภท (กรมศิลปากร, 2542) ได้แก่

1. การปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน คือ การถ่ายทอดวิธีการ ปัญญา และการปฏิบัติงาน โดยอาศัยประสบการณ์ที่สั่งสมสืบทอดในชีวิตประจำวันจากพ่อแม่ไปสู่ลูก เช่น การดำรงชีพ พิธีกรรม ฯลฯ

2. การศึกษาเล่าเรียน คือ จัดเป็นตำรา ท่องจำ ฝึกหัดและจัดทำเครื่องมือใช้เอง โดยมีผู้สอนเรียกว่า ครู และผู้รับการถ่ายทอดเรียกว่า นักเรียน

3. การรับรู้จากสังคมภายนอก (นอกประเทศ) โดยการซื้อบ้าง ทำเองบ้าง ตามศักยภาพของคนในสังคมนั้น หรือรับรู้รูปแบบวิธีการมาจากสื่อมวลชนต่าง ๆ

ซึ่งเราเรียกความรู้และความชำนาญนี้ว่า ภูมิปัญญาพื้นบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น

## อุปกรณ์และวิธีการ

### อุปกรณ์

เครื่องมือที่ใช้สำหรับรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

- แบบสัมภาษณ์
- กล้องถ่ายภาพ

### วิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้าน วัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบหลัก แหล่งที่ผลิต กระบวนการผลิต และศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ทำการศึกษา คือ ประชากรที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง จำนวน 9 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดชัยภูมิ นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ ศรีสะเกษ อุบลราชธานี อำนาจเจริญ ยโสธร และร้อยเอ็ด (สุจิตต์, 2543)

## กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่น จำนวน 160 คน ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง 5 จังหวัด ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) (บุญเรียง, 2533) โดยดำเนินการดังนี้

ขั้นที่ 1 เลือกจังหวัดที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 50 ของจังหวัดในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ทั้งหมด 9 จังหวัด ใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับสลากเลือกจังหวัดกลุ่มตัวอย่าง ได้ 5 จังหวัด ประกอบด้วยจังหวัดนครราชสีมา จังหวัดสุรินทร์ จังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดยโสธร และจังหวัดร้อยเอ็ด แสดงใน (ตารางที่ 1)

ขั้นที่ 2 เลือกอำเภอที่เป็นกลุ่มตัวอย่างของจังหวัดในขั้นที่ 1 ใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยเจาะจงอำเภอที่มีประชากรอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ยกเว้นอำเภอเมืองของทุกจังหวัด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2543) ได้จังหวัดละ 4 อำเภอ รวมเป็น 20 อำเภอ แสดงใน (ตารางที่ 1)

ขั้นที่ 3 เลือกตำบลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างของอำเภอในขั้นที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยเจาะจงตำบลที่เป็นแหล่งชุมชนโบราณ อำเภอละ 4 ตำบล รวมเป็น 80 ตำบล แสดงใน (ตารางที่ 1)

ขั้นที่ 4 เลือกกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่น จาก 80 ตำบลๆ ละ 2 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยเจาะจงผู้ที่มีความรู้ มีความสามารถในการประกอบอาหารพื้นบ้านเป็นอย่างดี และมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพื้นที่ที่ทำการศึกษา แสดงใน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 รายชื่อจังหวัด อำเภอ และตำบล ของกลุ่มตัวอย่าง

จังหวัด	จำนวน (คน)	อำเภอ	ตำบล
นครราชสีมา	32	ปากช่อง พิมาย โนนสูง ด่านขุนทด	กลางดง จันทึก หมูสี หนองสาหร่าย ในเมือง สัมฤทธิ์ กระเบื้องใหญ่ ท่าหลวง ธารปราสาท ดอนชมพู ดอนหวาย บึง ด่านขุนทด สระจรเข้ ด่านใน หนองบัวละคร
สุรินทร์	32	ปราสาท ศรีขรภูมิ สังขะ ท่าตูม	ก้งแอน เชื้อเพลิง ปราสาททง ตาเบา ผักไหม ช่างปี จารพัต ระแงง กระเทียม ทับทัน สังขะ สะกาด พรมเทพ ท่าตูม เมืองแก หุ่งกุลา
อุบลราชธานี	32	เดชอุดม วารินชำราบ พิบูลมังสาหาร ตระการพืชผล	ป่าโมง แก้ง สมสะอาด นาสว่าง แสนสุข คำขวาง เมืองศรีโค โปธิ์ใหญ่ โปธิ์ไทร โปธิ์ศรี ทรายมูล พิบูลมังสาหาร เซเป็ด นาพิน ขามเปี้ย ขุหลุ
ยโสธร	32	เลิงนกทา คำเขื่อนแก้ว กุฉินท มหาชนะชัย	สวาท สามัคคี สามแยก สร้างมิ่ง ย่อ ดงเจริญ โพนทัน ลุมพุก หนองหมี โนนเปือย กุฉินท ห้วยแก้ว โนนทราย บากเรือ บึงแก ม่วง
ร้อยเอ็ด	32	เสลภูมิ สุวรรณภูมิ โพนทอง เกษตรวิสัย	ขวัญเมือง นาแซง เหล่าน้อย หนองหลวง จำปาขัน หุ่งกุลา หุ่งหลวง สระคู โปธิ์ศรีสว่าง สระนกกแก้ว โนนชัยศรี แวง เกษตรวิสัย เมืองบัว เหล่าหลวง กู่กาสิง

### ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือน มีนาคม 2549 ถึงเดือน มิถุนายน 2549

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

รวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ และทุติยภูมิ

**ข้อมูลปฐมภูมิ** ได้แก่ การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่น ที่มีความรู้และมีความสามารถในการประกอบอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างเป็นอย่างดี และการสังเกตในพื้นที่

**ข้อมูลทุติยภูมิ** ได้แก่ ศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลด้านประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ใช้การหาค่าร้อยละ
2. ข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง นำมาหาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย
3. วิเคราะห์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน โดยทำการวัดศักยภาพโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) เป็น 3 ระดับด้วยกัน โดยกำหนดเกณฑ์ดังนี้

### 3.1 แหล่งของวัตถุดิบ

ศักยภาพสูง หมายถึง แหล่งของวัตถุดิบที่มีปลูกหรือหาซื้อได้ในท้องถิ่น เช่น ในหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ หรือจังหวัดที่ทำการศึกษ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง แหล่งของวัตถุดิบที่มีปลูกหรือหาซื้อได้ในท้องถิ่นใกล้เคียง เช่น จังหวัดในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

ศักยภาพต่ำ หมายถึง แหล่งของวัตถุดิบที่มีปลูกหรือหาซื้อได้จากท้องถิ่นอื่น เช่น ภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคเหนือ ภาคใต้

### 3.2 กระบวนการผลิต

ศักยภาพสูง หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่มีขั้นตอนการผลิต 1-2 ขั้นตอน

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่มีขั้นตอนการผลิต 3-4 ขั้นตอน

ศักยภาพต่ำ หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่มีขั้นตอนการผลิต 4 ขั้นตอน ขึ้นไป

### 3.3 การผลิตในเชิงพาณิชย์

ศักยภาพสูง หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านนอกจากจำหน่ายภายในท้องถิ่นแล้ว ยังจำหน่ายไปยังในท้องถิ่นอื่น จังหวัดใกล้เคียง และภูมิภาคอื่น ๆ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านเพื่อจำหน่ายภายในท้องถิ่นเป็นประจำ เช่น ในหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ หรือจังหวัดที่ทำการศึกษา

ศักยภาพต่ำ หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นบางครั้งหรือจำหน่ายเฉพาะฤดูกาล และตามเทศกาล

### 3.4 การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

ศักยภาพสูง หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่มีพืชผักเป็นหลัก และมีพืชผักสมุนไพร 4 ชนิดขึ้นไป ใช้เนื้อสัตว์ประเภทปลา และไม่ใช้กะทิ / น้ำมันเป็นส่วนประกอบ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง อาหารที่มีพืชผักสมุนไพร 2-3 ชนิด ใช้เนื้อสัตว์ประเภทหมู ไก่ ไข่ วัว แมลงหรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ ใช้กะทิ / น้ำมันเล็กน้อย

ศักยภาพต่ำ หมายถึง อาหารที่มีพืชผักสมุนไพรน้อยกว่า 2 ชนิด หรือไม่มีเลย ใช้เนื้อสัตว์ที่มีไขมัน เครื่องในสัตว์ หรือใช้ข้าว แป้ง น้ำตาล มะพร้าว กะทิ น้ำมัน เป็นส่วนประกอบหลัก

### 3.5 การถ่ายทอดภูมิปัญญา

ศักยภาพสูง หมายถึง มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน โดยการสอนและการบอกเล่าเป็นประจำ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน โดยการสอนและการบอกเล่าเป็นบางครั้ง เฉพาะฤดูกาล หรือตามเทศกาล งานบุญต่าง ๆ

ศักยภาพต่ำ หมายถึง มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน โดยการสอนและการบอกเล่าน้อยมาก หรือไม่มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาเลย

โดยกำหนดศักยภาพเป็นคะแนน ดังนี้

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

การจัดระดับศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ได้กำหนดช่วงคะแนนเฉลี่ยเพื่อวิเคราะห์และแปลความหมาย มีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

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

จำนวนชั้นระดับของคะแนนแต่ละช่วงต่าง ๆ กัน 0.67 คะแนน (บุญเรียง, 2545) เกณฑ์กำหนดช่วง (Class interval) มีดังนี้

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

## ผลและวิจารณ์ผล

จากการศึกษา ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง สามารถนำเสนอผลการวิจัยแบ่งได้เป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

ตอนที่ 2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านทั้ง 5 ด้าน ดังนี้

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

### ตอนที่ 1 ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

จากการศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด พบอาหารพื้นบ้านจำนวน 328 ชนิด แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ อาหารคาว จำนวน 226 ชนิด อาหารถนอมและแปรรูป จำนวน 52 ชนิด อาหารหวาน จำนวน 50 ชนิด (ตารางที่ 2)

### ตารางที่ 2 ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
อาหารคาว	
แกง ต้ม	
แกง	แกงจืดเหล็กกับหนังวัว แกงจืดเหล็กกับปลาแห้ง แกงจืดเหล็กกับหอยขม แกงหน่อไม้ดองกับปลา แกงเปรอะหน่อไม้ แกงหน่อไม้กับปลาอย่าง แกงหน่อไม้กับไข่มดแดง แกงผักหวานกับปลาแห้ง แกงผักหวานกับ แมลงอินูน แกงผักหวานกับหมีโคราช แกงผักหวานกับหอย

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
	<p>แกงผักหวานกับไข่ต้มแดง แกงหมีโคราชกับไข่ต้มแดง แกงป่าไข่ดำ  แกงไข่ดำกับหมู แกงขวน แกงฟักทองกับไก่ แกงกล้วยกับไก่  แกงหัวปลีกับไก่ แกงหยวกกล้วยกับไก่ แกงฟักเขียวกับไก่  แกงฟักเขียวกับปลาช่อน แกงมะเขือเปราะกับปลาช่อน  แกงหัวตาลกับปลาช่อน แกงสายบัวกับปลาช่อน แกงมะรุมกับปลาช่อน  แกงดอกแคกับปลาช่อน แกงผักปลังกับปลาช่อน แกงมันนกกกับปลาช่อน  แกงหน่อหวายกับปลาช่อน แกงมะละกอกับปลาช่อน แกงแดงโมอ่อน  กับปลาช่อน แกงดอกกระเจียว แกงขุ่นอ่อน แกงต้นกระบุก  แกงหัวกระบุก แกงปลาช่อนกับไข่ต้มแดง แกงปลาช่อนกับวุ้นเส้น  แกงไข่ปลา แกงแมงหัวควาย แกงกบกับมะละกอ แกงปูนากับมะละกอ  แกงหอยขม แกงยอดมะพร้าว แกงยอดตาล แกงเลา แกงหวาย  แกงบอน แกงอีรอก แกงเห็ด แกงเลียง แกงคั่วหอยขม แกงกะทิบอน  แกงปูนากับเผือก แกงเผือกกับหอยขม แกงกะทิฟักทองกับเนื้อวัว  แกงกะทิมะเขือเปราะกับไก่ แกงไก่กับวุ้นเส้น</p>
ต้ม	<p>ต้มยำไก่บ้าน ต้มไก่บ้านผักแขยง ต้มเครื่องในวัว ต้มเปรตปลาไหล  ต้มปลา ต้มปลาหม้อปลาร้า ต้มหมูหม้อปลาร้า ต้มยำพวงไข  ต้มจืดกระดูกหมู ต้มหวานหน่อไม้ ต้มอึ่งไบมะขามอ่อน ต้มเขียด  ต้มยำเห็ดโคน ต้มงูสิง</p>
อ่อม	<p>อ่อมเนื้อ อ่อมน้องวัว (รกวัว) อ่อมไก่ อ่อมปลา อ่อมนกก อ่อมกบ  อ่อมเขียด อ่อมฮวก (ลูกอี๊ด) อ่อมหอยขม อ่อมใบขอ อ่อมหน่อไม้  อ่อมยอดฟักทอง อ่อมหน่อหวาย</p>

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
ลาบ ก้อย	
ลาบ	ลาบเนื้อ ลาบหมู ลาบเลือด ลาบเป็ด ลาบไก่ ลาบปลาสด ลาบปลาคุก ลาบนก ลาบหอยขม ลาบจกจั่น ลาบเห็ดโคน ลาบเทา
ก้อย	ก้อยเนื้อ ซกเล็ก ก้อยตับ ก้อยปลา ก้อยกะปอม (กึ่งก่า) ก้อยแย้ ก้อยหอยขม ก้อยกุ้ง ก้อยไข่มดแดง ก้อยหมากลิ้นฟ้า
ซूप	ซूपเนื้อวัว ซूपมะเขือ ซूपหัวปลี ซूपขุ่น ซूपหน่อไม้ ซूपหน่อไม้คอง ซूपดอกผักต้ว ซूपยอดมะม่วง ซूपดอกกระเจียว ซूपถั่วแปบ
หมก นึ่ง	
หมก	หมกปลาน้อย หมกกบ หมกเขียด หมกหอยขม หมกกุ้งฝอย หมกฮวก (ลูกฮอด) หมกไข่ปลาส้ม หมกไข่มดแดง หมกเห็ด หมกหน่อไม้ หมกหัวปลีกับไก่
นึ่ง	นึ่งไก่ นึ่งปลา นึ่งกบ นึ่งหอยขม นึ่งหอยกาบ นึ่งเห็ด สะเออะไข่ปลาส้ม สะเออะไข่มดแดง สะเออะปลาร้า
ปิ้ง ย่าง คั่ว	
ปิ้ง ย่าง	ปิ้งเนื้อ ปิ้งไก่ ปิ้งเป็ด ปิ้งปลาคุก ปิ้งเครื่องในไก่ ปิ้งกบ ปิ้งเขียด ปิ้งอึ่ง ปิ้งหนุณา ปิ้งไข่ รังผึ้งย่าง ลิ่นวัวย่าง คอหมูย่าง กบขี้ดไล่
คั่ว	คั่วเนื้อ คั่วไก่บ้าน คั่วปลาไหล คั่วนก คั่วกบ คั่วกะปอม (กึ่งก่า) คั่วปาง คั่วหนุณา คั่วงูสิง คั่วกุ้งฝอย คั่วปูนา คั่วไข่มดแดง คั่วด้กแต่้ไหม คั่วด้กแต่้ใบตอง คั่วแมลงอินูน คั่วแมงกูดจี

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
	คั่วแมงอีซอน คั่วแมงดับเต่า คั่วแมงแดง คั่วจ๊กจั้น
<b>ตำ ยำ ปลา</b>	
ตำ	ตำมะละกอ ตำโคราช ตำซั่ว ตำมั่ว ตำเหมียง ตำถั่วฝักยาว ตำแดง ตำกล้วย ตำลูกขอม ตำมะยม ตำมะม่วง ตำมะเฟือง ตำตะคร้อ
ยำ	ยำคอกหมูย่าง ยำไส้ตัน ยำเล็บมือนาง ยำหอยขม ยำแม่เปิง ยำไข่มดแดง ยำมะม่วง
ปลา	ปลาน้ำ ปลาปลาดิบ ปลาตากแห้ง ปลาอบ ปลาแห้ง
<b>เครื่องจิ้ม</b>	แจ่ว แจ่วบอง (1) แจ่วบอง (2) แจ่วแมงดา แจ่วเห็ดโคก ปั่นปลาใส่ แมงดา ปั่นปลาสด ปั่นกบ ปั่นปู ปั่นแมงดา ปั่นไข่ต้ม ปั่นกุ้ง ปั่นเห็ดฟาง ปั่นหমান้อย (วุ้นหมาน้อย) น้ำพริกหมู น้ำพริกกะปิ น้ำพริกกากหมู น้ำพริกมะขามปูดอง น้ำพริกมะพร้าวคั่ว หลน มะพร้าว หลนพุงปลา ส้มปลาน้อย ผัดปลาจ่อม ปลาร้าทรงเครื่อง
<b>อาหารจานเดียว</b>	ผัดหมีโคราช ขนมหุ้น-น้ำยาไก่ ขนมหุ้น-น้ำยาปลา ขนมหุ้น-น้ำยา ปลาร้า ขนมหุ้น-น้ำยาหวาน ขนมหุ้นชาวกะปิ เหมือดขนมหุ้น
<b>อาหารหวาน</b>	
นึ่ง	ขนมหมกไส้เค็ม (ขนมเทียนไส้เค็ม) ขนมหมกไส้หวาน (ขนมเทียน ไส้หวาน) ข้าวต้มผัดไส้กล้วย ขนมตาล ขนมกล้วย ขนมฟักเขียว ขนมฟักทอง ขนมมันสำปะหลัง ขนมหน่อไม้ ขนมดอกโสน ข้าวเหนียวนึ่งกลอย ข้าวบាយมะขาม ข้าวบាយขุ่น

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
ต้ม	ข้าวต้มลูกโยน ข้าวต้มมัดไส้กล้วย ข้าวต้มมัดไส้หมู กล้วยบวชชี ขนมบัวลอย บวดฟักทอง บวดมันเทศ บวดมันมือเสือ สาकुถั่วดำ แดงไทยน้ำกะทิ ขนมต้มขาว ขนมต้มแดง กล้วยคลูกมะพร้าว ข้าวโพดคูกน้ำตาล มันสำปะหลังเชื่อม มันเทศเชื่อม
กวน	กระยาสารท ลอดช่องน้ำกะทิ ข้าวปาด ขนมเปียกปูนดำ ขนมเปียกปูนใบเตย ข้าวเหนียวแดง ข้าวตู ข้าวทิพย์
ทอด	ขนมฝักบัว ขนมหูช้าง ขนมนางเล็ด ขนมดอกจอก ข้าวเม้าทอด ขนมไข่หงส์ กล้วยทอด
ปิ้ง จี่ เผา	ข้าวปิ้ง (ข้าวเกรียบว่าว) ข้าวจี่ ขนมครก ข้าวหลาม
เบ็ดเตล็ด	ข้าวหมาก ข้าวเม้าอ่อน
<b>อาหารถนอมและแปรรูป</b>	
โดยการใช้เกลือ	หน่อไม้ดอง ต้นหอมดอง ผักกาดเขียวดอง ผักกุ่มดอง ต้นกระเทียมดอง ผักเสี้ยนดอง มะนาวดอง มะม่วงดอง มะยมดอง ปูดอง แมงคานาดอง ปลาร้า (1) ปลาร้า (2) เค็มขัณฑ์ ปลาร้าอึ่ง ปลาร้าปลานิล ปลาร้าปลาช่อน ส้มปลาน้อย (ปลาจ่อม) ส้มกุ้ง (กุ้งจ่อม) ปลาส้มปลาตะเพียน ไข่ปลาส้ม หม่าว้าว (น้ำดับ) หม่าปลา ส้มวัว ส้มต่อน แหนมเนื้อ แหนมหมู แหนมซี่โครงหมู ไส้กรอกเนื้อ ไส้กรอกหมู
โดยการใช้น้ำตาล	กล้วยฉาบ มันเทศฉาบ มันรังนก มะม่วงแช่อิ่ม

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
โดยการใช้ความร้อน	มะม่วงกวน
โดยการทำแห้ง	หมูแดดเดียว เนื้อแดดเดียว ปลาช่อนแดดเดียว เนื้อควายเค็ม เนื้อวัวเค็ม หนั้วแห้ง ปลาหรดแห้ง ปลาสดแห้ง ปลาตากแห้ง เจียดแห้ง อึ่งแห้ง เส้นหมี่โคราช ผักแขยงตากแห้ง
โดยการทอด	ข้าวเกรียบ กากหมู กากไก่
โดยวิธีการอื่น ๆ	เส้นขนมจีน

จากการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง พบอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง จำนวน 328 ชนิด ส่วนใหญ่เป็นอาหารความีจำนวน 226 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 69.0 รองลงมาเป็นอาหารถนอมและแปรรูป มีจำนวน 52 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 16.0 และอาหารหวานมีจำนวนน้อยที่สุดคือ 50 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 15.0 (ตารางที่ 3)

## ตารางที่ 3 ประเภท จำนวน และร้อยละของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
อาหารคาว	226	69.0
อาหารถนอมและแปรรูป	52	16.0
อาหารหวาน	50	15.0
รวม	328	100

จากการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง พบว่า

**ประเภทอาหารคาว** ส่วนใหญ่เป็นอาหารคาวประเภทแกง ต้ม คิดเป็นร้อยละ 22.0 โดยเป็นแกง ร้อยละ 17.7 ต้ม ร้อยละ 4.3 รองลงมาคือ ประเภทปิ้งย่าง คั่ว คิดเป็นร้อยละ 10.4 โดยเป็นคั่ว ร้อยละ 5.8 ปิ้งย่าง ร้อยละ 4.0 ส่วนอาหารคาวประเภทเครื่องจิ้ม และประเภทตำยำปล่ามีจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 7.3 โดยเป็นตำ ร้อยละ 4.0 ยำ ร้อยละ 2.1 และปล่า ร้อยละ 1.2 ประเภทลาบ ก้อย คิดเป็นร้อยละ 6.6 โดยเป็นลาบ ร้อยละ 3.6 ก้อย ร้อยละ 3.0 ประเภทหมก นึ่ง คิดเป็นร้อยละ 6.1 โดยเป็นหมก ร้อยละ 3.4 นึ่ง ร้อยละ 2.7 ประเภทอ่อม คิดเป็นร้อยละ 4.0 และประเภทซूप คิดเป็นร้อยละ 3.0 ส่วนอาหารจานเดียวมีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.1 (ตารางที่ 4)

**ประเภทอาหารหวาน** พบว่า ส่วนใหญ่ใช้วิธีต้ม คิดเป็นร้อยละ 5.0 รองลงมาได้แก่ วิธีนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 4.0 วิธีกวน คิดเป็นร้อยละ 2.4 วิธีทอด คิดเป็นร้อยละ 2.1 และวิธีปิ้ง จี่ เผา คิดเป็นร้อยละ 1.2 ส่วนเบ็ดเตล็ดมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.6 (ตารางที่ 4)

**ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป** พบว่า ส่วนใหญ่เป็นอาหารถนอมและแปรรูปโดยการ ใช้เกลือ คิดเป็นร้อยละ 9.1 รองลงมาคือโดยการทำแห้ง คิดเป็นร้อยละ 4.0 โดยการใช้น้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 1.2 และโดยการทอด คิดเป็นร้อยละ 1.0 ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้ความร้อน และโดยวิธีการอื่น ๆ มีจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 0.3 (ตารางที่ 4)

**ตารางที่ 4** จำนวน ร้อยละ ของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง จำแนกแต่ละประเภท

(n = 328)

ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
<b>อาหารคาว</b>		
<b>แกง ต้ม</b>		
แกง	58	17.7
ต้ม	14	4.3
<b>รวม</b>	<b>72</b>	<b>22</b>

## ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n = 328)

ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
<b>แป้ง ย่าง คั่ว</b>		
แป้ง ย่าง	14	4.3
คั่ว	20	6.1
<b>รวม</b>	<b>34</b>	<b>10.4</b>
<b>เครื่องจิ้ม</b>	24	7.3
<b>ตำ ยำ พล่า</b>		
ตำ	13	4.0
ยำ	7	2.1
พล่า	4	1.2
<b>รวม</b>	<b>24</b>	<b>7.3</b>
<b>ลาบ ก้อย</b>		
ลาบ	12	3.6
ก้อย	10	3.0
<b>รวม</b>	<b>22</b>	<b>6.6</b>
<b>หมก นึ่ง</b>		
หมก	11	3.4
นึ่ง	9	2.7
<b>รวม</b>	<b>20</b>	<b>6.1</b>
<b>อ่อม</b>	13	4.0
<b>ซूप</b>	10	3.0

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n = 328)		
ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
อาหารจานเดียว	7	2.1
<b>อาหารหวาน</b>		
นึ่ง	13	4.0
ต้ม	16	5.0
กวน	8	2.4
ทอด	7	2.1
ปิ้ง จี่ เผา	4	1.2
เบ็ดเตล็ด	2	0.6
<b>รวม</b>	<b>50</b>	<b>15.3</b>
<b>อาหารถนอมและแปรรูป</b>		
โดยการใช้เกลือ	30	9.1
โดยการใช้น้ำตาล	4	1.2
โดยการใช้ความร้อน	1	0.3
โดยการทำแห้ง	13	4.0
โดยการทอด	3	1.0
โดยวิธีการอื่น ๆ	1	0.3
<b>รวม</b>	<b>52</b>	<b>15.9</b>
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>328</b>	<b>100</b>

จากผลการศึกษาประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง พบว่า อาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นอาหารคาว ซึ่งรูปแบบการบริโภคอาหารคาวของชาวอีสานจะรับประทานร่วมกับข้าวเป็นหลัก โดยชาวอีสานที่อาศัยอยู่ในจังหวัดอุบลราชธานี ยโสธร และร้อยเอ็ด จะรับประทานข้าวเหนียว ส่วนชาวอีสานที่อาศัยอยู่ในจังหวัดสุรินทร์ นครราชสีมา นิยมรับประทานข้าวเจ้ามากกว่าข้าวเหนียว รสชาติของอาหารคาวส่วนใหญ่จะมีรสจัดทำให้รับประทานข้าวได้มากขึ้น อาหารคาวที่พบมากที่สุดคือ อาหารคาวประเภทแกง เนื่องจากแกงเป็นอาหารที่มีรสชาติหลากหลาย การปรุงอาหารประเภทแกงจะเน้นใส่ผักปริมาณมากกว่าเนื้อสัตว์ ทั้งนี้เพื่อให้อาหารมีปริมาณเพียงพอที่จะรับประทานได้อย่างทั่วถึงทั้งครอบครัว แกงพื้นบ้านที่พบส่วนใหญ่ไม่ใส่กะทิ เช่น แกงขนุนอ่อน แกงป่าไข่ผำ แกงหอยขม แกงมะรุมกับปลาช่อน แกงผักเขียวกับปลาช่อน แกงผักหวานกับไข่มดแดง แกงขี้เหล็กกับปลาแห้ง เป็นต้น อาจมีแกงบางชนิดที่ใส่กะทิแต่จะไม่ทำให้มันเหมือนทางภาคกลาง เช่น แกงกะทิบอน แกงปูดกับเผือก แกงคั่วหอยขม เป็นต้น ผักที่ชาวบ้านนำมาแกงส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้าน เช่น ยอดขี้เหล็ก น้ำเต้า บวบ ผักชีลาว ผักหวาน อีรอก หน่อไม้ ฟักทอง ยอดฟักทอง เห็ดต่าง ๆ เป็นต้น เนื้อสัตว์ที่ชาวบ้านนำมาแกงส่วนใหญ่จะเป็นปลา เพราะปลาเป็นสัตว์ที่หาง่าย อีกทั้งยังราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์ประเภทอื่น ๆ เช่น ปลาชุก ปลาหูด ปลาไหล ปลากด ปลาหมอบ ปลาช่อน ปลาดู ปลาเนื้ออ่อน เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริพันธ์ และคณะ (2545) ที่พบว่า เนื้อสัตว์ที่ชาวบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือนำมาประกอบเป็นอาหารพื้นบ้านเพื่อบริโภคส่วนใหญ่จะเป็นปลา สัตว์ชนิดอื่นๆ จะหามารับประทานตามฤดูกาล เช่น กบ เขียด อึ่ง แอ้ แมลงต่าง ๆ ส่วนเนื้อโค-กระบือ นั้น สุเนตร (2539) กล่าวว่า โอกาสที่ชาวบ้านจะได้บริโภคเนื้อโค-กระบือ มักจะเป็นเทศกาลหรือพิธีสำคัญ โดยจะนำมาทำลาบ ก้อย หรือต้ม ไม่นิยมนำไปแกงหรืออ่อม เพราะถือว่าอาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่รับประทานเป็นประจำ เครื่องปรุงรสหลักคือ น้ำปลาร้า เครื่องแกงที่ใช้ ได้แก่ พริกแห้ง พริกสด ตะไคร้ หัวหอม เป็นหลัก ส่วนอาหารประเภทต้มเป็นการปรุงอาหารที่จะเน้นที่น้ำต้มและเนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงอาหาร เช่น ต้มปลาหมอบปลาร้า ต้มไก่บ้านผักแขยง ต้มเขียด เป็นต้น อาหารประเภทต้มส่วนใหญ่ไม่นิยมใส่ผักจะใส่เพื่อแต่งกลิ่น เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักชีฝรั่ง ผักแขยง ผักชีลาว

ประเภทบั้ง ย่าง คั่ว เป็นอาหารที่ชาวบ้านนิยมรับประทาน เนื่องจาก เป็นอาหารที่ทำง่าย มีลักษณะแห้ง เหมาะสำหรับรับประทานกับข้าวเหนียว และเหมาะกับการเป็นเครื่องเคียงอาหาร เช่น บั้งไก่บั้งเนื้อ บั้งกบ บั้งปลา ลิ้นวัวย่าง คั่วเนื้อกับหน่อไม้ดอง คั่วไก่ เป็นต้น

ประเภทเครื่องจิ้ม ชาวบ้านถือว่าเป็นอาหารประจำครัวเรือนที่นิยมทำบริโภคมากที่สุด เช่น แจ่วบอง แจ่วแมงดา ปั่นกบ ปั่นปลาสด เป็นต้น โดยชาวบ้านนิยมรับประทานร่วมกับ ผักพื้นบ้านหลายชนิด เช่น ผักติ้ว ผักกระโดน กระถิน ผักคอง เช่น ผักเสี้ยนคอง ผักกุ่มคอง

ประเภทตำ ยำ พล่า ชาวบ้านนิยมนำพืชผัก ผลไม้ และสัตว์จำพวกแมลงต่าง ๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่นนำมาปรุงอาหารประเภทตำ ยำ พล่า เช่น ตำมะละกอ ยำแม่เป็ง ยำหอมขม พล่ากุ้ง เป็นต้น

ประเภทลาบ ก้อย ชาวบ้านนิยมทำอาหารประเภทนี้เมื่อมีงานประเพณี หรืองานบุญต่าง ๆ ซึ่งในงานต่าง ๆ เหล่านี้จะขาดอาหารประเภทลาบ หรือก้อยไม่ได้ การทำลาบจะแตกต่างจากการทำ ก้อยตรงที่ลาบจะทำให้สุกก่อนนำมาปรุงรส เช่น ลาบเนื้อ ลาบหมู ลาบไก่ ลาบเลือด เป็นต้น ส่วนก้อยชาวบ้านจะปรุงดิบ ๆ โดยจะไม่ทำให้สุกก่อน เช่น ก้อยเนื้อ ชกเล็ก ก้อยหอมขม เป็นต้น

ประเภทหมก นึ่ง เป็นอาหารที่ชาวบ้านส่วนใหญ่นิยมทำรับประทาน เช่น หมกเขียด หมกกบ หมกฮวก (ลูกฮ้อด) หมกบางชนิดอาจใส่ผักผสมลงไปด้วย เช่น หมกหัวปลีกับไก่ หมกหน่อไม้ เป็นต้น ส่วนอาหารประเภทหนึ่งที่นิยมรับประทาน เช่น นึ่งปลา ชาวบ้านจะนึ่งร่วมกับผักพื้นบ้าน เช่น ใบชะพลู ยอดฟักทอง ยอดคำลิ่ง เป็นต้น

ประเภทอ่อมเป็นอาหารที่มีลักษณะคล้ายกับแกง แต่จะปรุงให้มีน้ำพอกขลุกขลิก เช่น อ่อมเนื้อ อ่อมกบ อ่อมนก เป็นต้น ผักที่ใส่ในอ่อมส่วนใหญ่จะเป็นผักพื้นบ้าน เช่น ผักชีลาว น้ำเต้า มะเขือเปราะ บวบหอม ยอดฟักทอง ยอดมะระจืด ผักแขยง เป็นต้น เครื่องแกงของอ่อมจะคล้ายกับแกง จะต่างกันตรงที่อ่อมจะใส่ข้าวเปลือกไปเพื่อทำให้อาหารข้นขึ้น

ประเภทซूप จะใช้ผักหรือผลไม้ที่ต้มสุกแล้วเป็นหลักในการปรุง โดยตำผสมกับเครื่องปรุง เรียกชื่ออาหารตามชนิดของผักนั้น ๆ เช่น ซูปขุ่น ซูปมะเขือ ซูปหัวปลี เป็นต้น

ประเภทอาหารจานเดียว เช่น ขนมหิน-น้ำยาไก่ ขนมหิน-น้ำยาปลา ขนมหิน-น้ำยาปลาร้า เป็นอาหารที่ขาดไม่ได้สำหรับงานบุญ ส่วนผัดหมี่โคราชซึ่งเป็นอาหารขึ้นชื่อประจำจังหวัด นครราชสีมาในอดีตชาวบ้านจะใส่น้ำมันสัตว์ประเภทปลาแห้งหรือปลาอย่าง เนื่องจากเนื้อหมูหายาก และมีราคาแพง

ประเภทอาหารนอมและแปรรูป ที่พบส่วนใหญ่เป็นอาหารนอมและแปรรูปโดยการ ใช้เกลือ เช่น การทำปลาร้า ผักเสี้ยนคอง ผักกุ่มคอง มะม่วงคอง สอดคล้องกับ จารุวรรณ และคณะ (2540) กล่าวว่า ในอดีตชาวอีสานสามารถต้มเกลือสินเธาว์ไว้ใช้เองภายในครัวเรือน เนื่องจาก ดินในภาคอีสานส่วนใหญ่มีความเค็มมากกว่าภาคอื่น เครื่องปรุงดั้งเดิมจึงใช้เกลือสินเธาว์ในการถนอมอาหารเป็นส่วนใหญ่ เช่น การทำปลาร้า เช่นเดียวกับ ประพิมพร และคณะ (2528) และ แสงอรุณ และคณะ (2544) ได้กล่าวว่า ในช่วงฤดูฝนจะมีสัตว์น้ำจำพวกปลาหลายชนิดเป็นจำนวนมาก หากเหลือจากการบริโภคแต่ละวันชาวบ้านจะนำไปหมักเป็นปลาร้า เพื่อเก็บไว้รับประทานในระยะยาวหรือรับประทานในฤดูที่อาหารตามธรรมชาติมีน้อย ส่วนการถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้กินในช่วงเวลาสั้น ๆ ส่วนใหญ่จะเป็นประเภทผักคอง เช่น ผักกาดเขียวคอง ผักเสี้ยนคอง ผักกุ่มคอง สัตว์ชนิดอื่น ๆ ถ้ามีปริมาณมาก เช่น อึ่ง เขียด และหนู จะนำไปตากแห้งเก็บไว้กินจนกว่าจะหมด

อาหารพื้นบ้านประเภทอาหารหวาน เป็นอาหารที่พบน้อยที่สุด เนื่องจาก ชาวอีสานไม่นิยมทำขนมหวานรับประทาน เพราะถือว่าขนมหวานเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ยกเว้นมีงานบุญประเพณีที่สำคัญ ชาวบ้านจะทำเป็นจำนวนมาก ๆ เพื่อนำไปถวายพระ แจกเพื่อนบ้าน เลี้ยงแขก และรับประทานภายในครอบครัว ชาวอีสานส่วนใหญ่นิยมทำขนมหวานจากข้าว เช่น ข้าวต้มมัด ข้าวเม่า นางเล็ด ข้าวหลาม ข้าวโป่ง (ข้าวเกรียบว่าว) เป็นต้น (ทวน, 2533) นอกจากนี้ อำไพ (ม.ป.ป) ได้กล่าวว่า ขนมที่นิยมใช้ในงานพิธีมงคล เช่น พิธีบายศรีสู่ขวัญ พิธียกเสาเอก พิธีเซ่นไหว้ผีบรรพบุรุษ ได้แก่ นางเล็ด ขนมต้มแดง ขนมต้มขาว เป็นต้น

## ตอนที่ 2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

การศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ทำการศึกษาศักยภาพในด้าน แหล่งของวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา ได้ผลการศึกษาดังนี้

### 1. ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านแหล่งของ วัตถุดิบ พบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภท ได้แก่ อาหารคาว อาหารนอมและแปรรูป อาหารหวาน มีระดับศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบสูง คิดเป็นร้อยละ 100 (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ด้านแหล่งของวัตถุดิบ

(n = 328)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	226 (100)	-	-	226 (100)	3.00	สูง
อาหารนอมและแปรรูป	52 (100)	-	-	52 (100)	3.00	สูง
อาหารหวาน	50 (100)	-	-	50 (100)	3.00	สูง

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านแหล่งของ วัตถุประสงค์ พบว่า วัตถุประสงค์ที่ชาวบ้านนำมาเป็นส่วนประกอบในอาหารพื้นบ้านเป็นวัตถุประสงค์ที่มีอยู่ใน ท้องถิ่น ซึ่งหาได้ตามธรรมชาติ ตามท้องถิ่น ป่าชุมชน และหนองน้ำ เช่น ผักตบชวา ผักหวาน อีรอก จีเหล็ก หน่อไม้ ผักบั้ง เทา สายบัว ไข่ฝำ รวมทั้งเห็ดต่าง ๆ ที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ เป็นต้น ส่วน สัตว์ เช่น ปลาช่อน ปลาทอม ปลาหลด ปลากด หาได้จากแหล่งน้ำในชุมชน ส่วน กบ เขียด อึ่ง แยะ และแมลงต่าง ๆ ชาวบ้านจะหามารับบริโภคตามฤดูกาล แต่เนื่องจากปัจจุบันนี้อาหารที่เคยมี อยู่มากตามธรรมชาติเริ่มมีน้อยลง ชาวบ้านส่วนใหญ่จึงหันมาปลูกพืชผักสมุนไพรพื้นบ้าน และ เลี้ยงสัตว์ไว้รับประทานเองภายในครัวเรือน หรืออาจมีการหยิบยืมจากญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน ใกล้เคียงบ้างเล็กน้อย เช่น มะละกอ บวบ มะเขือพวง มะเขือเปราะ มะเขือเทศ ถั่วแปบ ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า พริกขี้หนู ใบแมงลัก ใบกระเพรา สะระแหน่ เป็นต้น ส่วนสัตว์จำพวกเป็ดและไก่ ชาวบ้านจะเลี้ยงไว้กินไข่และกินเนื้อ นอกจากนี้ชาวบ้านยังมีการพึ่งพาอาหารจากแหล่งอื่น เช่น จากตลาดใกล้บ้าน ร้านค้าภายในชุมชน และจากรถขายกับข้าวที่เข้ามาขายในหมู่บ้าน แม้ชาวบ้าน จะซื้ออาหารสำเร็จรูป หรือวัตถุดิบจากแหล่งดังกล่าวมารับบริโภคมากขึ้น แต่ชาวบ้านก็ยังนิยมซื้อ อาหารพื้นบ้านและผักพื้นบ้านมารับบริโภค เช่น หนั้วว้าง หนั้วเนื้อ ไข่กรอก ขนมันน้ำยา เทา ไข่ฝำ สายบัว ฟักทอง หน่อไม้ เห็ดต่าง ๆ เป็นต้น สอดคล้องกับ ทวน (2533) และ ศูนย์ฝึกอบรม และพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ฯ (2543) กล่าวว่า แหล่งหาอาหาร ของชาวอีสาน มีอยู่ 3 แหล่ง ได้แก่ แหล่งอาหารที่หาได้ตามธรรมชาติ ตามท้องไร่ ท้องนา ป่า โดก และแหล่งน้ำตามธรรมชาติ เช่น ผักแว่น ผักแขยงนา หน่อไม้ป่า สายบัว ผักกระโดน สะเดา เห็ดต่าง ๆ อาหารจำพวกสัตว์ ได้แก่ ปู ปลาชนิดต่าง ๆ หอยโข่ง หอยขม กบ เขียด อึ่ง จิ้งหรีด แมงดา ตั๊กแตน แมลงอินูน เป็นต้น ส่วนแหล่งที่สองเป็นแหล่งที่ชาวบ้านปลูกและเลี้ยง ไว้รับประทานเอง เช่น พืชผักสวนครัว มะละกอ ฟักทอง ฟักเขียว ถั่วพู ผักชีลาว ส่วนสัตว์ เช่น ปลานิล ปลาดุก ปลาคะเพียน ชาวบ้านจะขุดบ่อไว้บริเวณที่นาของตนเอง แหล่งสุดท้ายเป็นแหล่ง อาหารที่หาซื้อได้จากตลาด หรือจากร้านค้าในชุมชน เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ ไข่เป็ด ไข่ไก่ ปลาแห้ง ผักกวางตุ้ง บวบ ฟักทอง ฟักเขียว เป็นต้น

## 2. ศักยภาพด้านกระบวนการผลิต

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านกระบวนการผลิต พบว่า อาหารทุกประเภท ได้แก่ อาหารคาว อาหารนอมและแปรรูป อาหารหวาน มีระดับศักยภาพด้านกระบวนการผลิตสูง คิดเป็นร้อยละ 91.0, 88.5 และ 86.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านกระบวนการผลิต

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	206 (91.0)	20 (9.0)	-	226 (100)	2.91	สูง
อาหารนอมและแปรรูป	46 (88.5)	6 (11.5)	-	52 (100)	2.88	สูง
อาหารหวาน	43 (86.0)	7 (14.0)	-	50 (100)	2.86	สูง

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านกระบวนการผลิต ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวทุกประเภท มีระดับศักยภาพด้านกระบวนการผลิตสูง ได้แก่ ประเภทปิ้งย่าง คั่ว ประเภทตำยำ ปลา ประเภทเครื่องจิ้ม ประเภทลาบ ก้อย ประเภทหมกนึ่ง ประเภทอ่อม และประเภทซूप คิดเป็นร้อยละ 100 ประเภทแกง ต้ม คิดเป็นร้อยละ 76.4 ประเภทอาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 57.1 (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย สัถยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง  
ด้านกระบวนการผลิต ประเภทอาหารคาว

(n = 328)

ประเภทอาหาร	ระดับสัถยภาพ			รวม	สัถยภาพ เฉลี่ย	ระดับ สัถยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ปิ้ง ย่าง คั่ว	34 (100)	-	-	34 (100)	3.00	สูง
ตำ ยำ พล่า	24 (100)	-	-	24 (100)	3.00	สูง
เครื่องจิ้ม	24 (100)	-	-	24 (100)	3.00	สูง
ก้อย ลาบ	22 (100)	-	-	22 (100)	3.00	สูง
หมก นึ่ง	20 (100)	-	-	20 (100)	3.00	สูง
อ่อม	13 (100)	-	-	13 (100)	3.00	สูง
ชุบ	10 (100)	-	-	10 (100)	3.00	สูง
แกง ต้ม	55 (76.4)	17 (23.6)	-	72 (100)	2.76	สูง
อาหารจานเดียว	4 (57.1)	3 (42.9)	-	7 (100)	2.57	สูง

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านกระบวนการผลิต ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานทุกประเภทมีระดับศักยภาพด้านกระบวนการผลิตสูง ได้แก่ วิธีการต้ม วิธีการปิ้ง จี่ เผา และเบ็ดเตล็ด คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนวิธีการกวน วิธีการนึ่ง และวิธีการทอด คิดเป็นร้อยละ 87.5, 84.6, และ 42.9 ตามลำดับ (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านกระบวนการผลิต ประเภทอาหารหวาน

(n = 328)

ประเภทอาหารหวาน	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ต้ม	16 (100)	-	-	16 (100)	3.00	สูง
ปิ้ง จี่ เผา	4 (100)	-	-	4 (100)	3.00	สูง
เบ็ดเตล็ด	2 (100)	-	-	2 (100)	3.00	สูง
กวน	7 (87.5)	1 (12.5)	-	8 (100)	2.87	สูง
นึ่ง	11 (84.6)	2 (15.4)	-	13 (100)	2.84	สูง
ทอด	3 (42.9)	4 (57.1)	-	7 (100)	2.42	สูง

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านกระบวนการผลิต ประเภทอาหารนอมและแปรรูป พบว่า อาหารนอมและแปรรูปที่มีระดับศักยภาพสูง ได้แก่ อาหารนอมและแปรรูป โดยการใช้เกลือ โดยการใช้ความร้อน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยการทำแห้ง คิดเป็นร้อยละ 93.0 และโดยการทอด คิดเป็นร้อยละ 66.7 ส่วนอาหารนอมและแปรรูปที่มีระดับศักยภาพปานกลาง ได้แก่ อาหารนอมและแปรรูปโดยวิธีการอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 100 และโดยการใช้น้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 75.0 (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ด้านกระบวนการผลิต ประเภทอาหารนอมและแปรรูป

(n = 328)

ประเภทอาหารนอม และแปรรูป	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้เกลือ	30 (100)	-	-	30 (100)	3.00	สูง
โดยการใช้ความร้อน	1 (100)	-	-	1 (100)	3.00	สูง
โดยการทำแห้ง	12 (92.3)	1 (7.7)	-	13 (100)	2.92	สูง
โดยการทอด	2 (66.7)	1 (33.3)	-	3 (100)	2.66	สูง
โดยการใช้น้ำตาล	1 (25.0)	3 (75.0)	-	4 (100)	2.25	ปานกลาง
โดยวิธีการอื่น ๆ		1 (100)	-	1 (100)	2.00	ปานกลาง

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านกระบวนการผลิต พบว่า อาหารคาว อาหารหวาน อาหารนอมและแปรรูป มีระดับศักยภาพด้านกระบวนการผลิตสูง เนื่องจาก เป็นอาหารที่ทำได้ง่าย และมีขั้นตอนการผลิตที่ไม่ยุ่งยาก ซึ่งมีขั้นตอนการผลิตเพียง 1-2 ขั้นตอน อาหารคาวที่มีขั้นตอนการผลิตที่ไม่ยุ่งยาก ได้แก่ แกงกล้วยกับไก่ แกงมะละกอกับปลาช่อน ต้มไก่บ้าน อ่อมกบ ลาบหมู ปิ้งไก่ คั่วแมลงอินูน ตำแตง ปั่นกบ นึ่งเห็ด ซุปหน่อไม้ เป็นต้น ส่วนอาหารหวาน มีหลายชนิดที่มีขั้นตอนการผลิตเพียง 1-2 ขั้นตอน เช่น ข้าวโป่ง (ข้าวเกรียบว่าว) ข้าวหลาม ขนมฝักบัว เป็นต้น มีอาหารหวานเพียงไม่กี่ชนิดที่มีขั้นตอนการผลิต 3-4 ขั้นตอน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารหวาน ที่ใช้วิธีการทอด ได้แก่ ขนมไข่หงษ์ ขนมนางเล็ด ขนมหูช้าง สำหรับอาหารนอมและแปรรูป ส่วนใหญ่ก็เป็นอาหารที่ทำได้ง่าย และมีขั้นตอนการผลิตที่ไม่ยุ่งยาก แต่อาหารนอมและแปรรูปส่วนใหญ่จะอาศัยระยะเวลาในการหมัก เช่น ปลาร้า ในการทำปลาร้าของชาวบ้าน จะมีวิธีการผลิต 2 วิธีด้วยกัน คือ วิธีแรกจะนำปลา มาล้างให้สะอาด ใส่เกลือ ใส่รำ คลุกเคล้าให้เข้ากัน นำไปใส่ไหปิดฝาให้สนิท หมักทิ้งไว้ ประมาณ 3 เดือนขึ้นไป จึงจะนำมารับประทานได้ ส่วนวิธีที่สอง นำปลามาล้างให้สะอาด หมักด้วยเกลือ ทิ้งไว้ประมาณ 1 สัปดาห์ จากนั้นนำข้าวคั่วมาคลุกเคล้ากับปลาที่หมักเกลือให้ทั่ว นำใส่ไหปิดฝาให้สนิท หมักทิ้งไว้ประมาณ 3 เดือนขึ้นไป ส่วนการเชื่อม เช่น มะม่วงเชื่อม ก็เป็นการนอมอาหารที่ต้องอาศัยระยะเวลา โดยวิธีการทำมะม่วงเชื่อมชาวบ้านจะนำมะม่วงคอง มาปอกเปลือกฝานเป็นชิ้น จากนั้นนำหม้อใส่น้ำตาลทรายผสมกับน้ำเปล่าตั้งไฟ คนจนน้ำตาล ละลาย ยกลงทิ้งให้เย็น นำน้ำเชื่อมที่ทิ้งให้เย็นแล้วเทใส่ในโหลมะม่วงจนท่วม ปิดฝาให้สนิท เปลี่ยนน้ำเชื่อมทิ้งจนกว่ามะม่วงจะอมน้ำตาล สอดคล้องกับ จารูวรรณ และคณะ (2540) ได้กล่าวว่า อาหารพื้นบ้านของชาวอีสานมีวิธีการปรุงที่ง่ายไม่สลับซับซ้อน อาหารที่ปรุงง่าย ได้แก่ อาหารประเภทปิ้ง อย่างหรือหนึ่ง อาหารเหล่านี้จะเหมาะแก่การบริโภคกับข้าวเหนียวและแจ่ว

### 3. ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ พบว่า อาหารหวาน อาหารถนอมและแปรรูป มีระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 90.4 และ 78.0 ตามลำดับ ส่วนอาหารคาวมีระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 48.2 (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์

(n = 328)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารถนอมและแปรรูป	2 (1.9)	46 (90.4)	4 (7.7)	52 (100)	1.94	ปานกลาง
อาหารหวาน	1 (2.0)	39 (78.0)	10 (20.0)	50 (100)	1.82	ปานกลาง
อาหารคาว	-	117 (51.8)	109 (48.2)	226 (100)	1.51	ต่ำ

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวประเภทอาหารจานเดียว ประเภทปิ้งย่าง คั่ว มีระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 71.4, 70.6 ตามลำดับ ส่วนอาหารคาวที่มีระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ต่ำ ได้แก่ อาหารคาวประเภทชุบ คิดเป็นร้อยละ 70.0 ประเภทแกง ต้ม คิดเป็นร้อยละ 59.7 ประเภทเครื่องจิ้ม คิดเป็นร้อยละ 58.3 ประเภทลาบ ก้อย คิดเป็นร้อยละ 50.0 ประเภทหมก นึ่ง คิดเป็นร้อยละ 40.0 และประเภทอ่อม คิดเป็นร้อยละ 38.5 และประเภทตำ ยำ ปลา คิดเป็นร้อยละ 37.5 (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย สัถยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง  
ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ ประเภทอาหารคาว

(n = 328)

ประเภทอาหาร	ระดับสัถยภาพ			รวม	สัถยภาพ เฉลี่ย	ระดับ สัถยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารจานเดียว	-	5 (71.4)	2 (28.6)	7 (100)	1.71	ปานกลาง
ปิ้ง ย่าง คั่ว	-	24 (70.6)	10 (29.4)	34 (100)	1.70	ปานกลาง
ตำ ยำ พล่า	-	15 (62.5)	9 (37.5)	24 (100)	1.62	ต่ำ
อ่อม	-	8 (61.5)	5 (38.5)	13 (100)	1.61	ต่ำ
หมก นึ่ง	-	12 (60.0)	8 (40.0)	20 (100)	1.60	ต่ำ
ลาบ ก้อย	-	11 (50.0)	11 (50.0)	22 (100)	1.50	ต่ำ
เครื่องจิ้ม	-	10 (41.7)	14 (58.3)	24 (100)	1.41	ต่ำ
แกง ต้ม	-	29 (40.3)	43 (59.7)	72 (100)	1.40	ต่ำ
ซूप	-	3 (30.0)	7 (70.0)	10 (100)	1.30	ต่ำ

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการผลิต  
ในเชิงพาณิชย์ ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานทุกประเภท มีระดับศักยภาพด้านการผลิต  
ในเชิงพาณิชย์ปานกลาง ได้แก่ วิธีการปิ้ง จี่ เผา และเบ็ดเตล็ด มีจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 100  
วิธีการต้ม คิดเป็นร้อยละ 87.5 วิธีการทอด คิดเป็นร้อยละ 85.7 วิธีการนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 69.2  
และวิธีการกวน คิดเป็นร้อยละ 50.0 (ตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง  
ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ ประเภทอาหารหวาน

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
กวน	1 (12.5)	4 (50.0)	3 (37.5)	8 (100)	2.25	ปานกลาง
ปิ้ง จี่ เผา	-	4 (100)	-	4 (100)	2.00	ปานกลาง
เบ็ดเตล็ด	-	2 (100)	-	2 (100)	2.00	ปานกลาง
ต้ม	-	14 (87.5)	2 (12.5)	16 (100)	1.87	ปานกลาง
ทอด	-	6 (85.7)	1 (14.3)	7 (100)	1.85	ปานกลาง
นึ่ง	-	9 (69.2)	4 (30.8)	13 (100)	1.69	ปานกลาง

(n = 328)

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปที่มีระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ปานกลาง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทอด และโดยวิธีการอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 100 โดยการใช้เกลือ คิดเป็นร้อยละ 93.4 โดยการทำแห้ง คิดเป็นร้อยละ 84.6 โดยการใช้น้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 75.0 ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้ความร้อน มีระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 100 (ตารางที่ 13)

ตารางที่ 13 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

(n = 328)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการทำแห้ง	1 (7.7)	11 (84.6)	1 (7.7)	13 (100)	2.00	ปานกลาง
โดยการใช้เกลือ	1 (3.3)	28 (93.4)	1 (3.3)	30 (100)	2.00	ปานกลาง
โดยการทอด	-	3 (100)	-	3 (100)	2.00	ปานกลาง
โดยวิธีการอื่น ๆ	-	1 (100)	-	1 (100)	2.00	ปานกลาง
โดยการใช้น้ำตาล	-	3 (75.0)	1 (25.0)	4 (100)	1.75	ปานกลาง
โดยการใช้ความร้อน	-	-	1 (100)	1 (100)	1.00	ต่ำ

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ พบว่า อาหารถนอมและแปรรูป อาหารหวาน มีระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ปานกลาง เนื่องจาก ชาวบ้านมีการผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นประจำ อาหารถนอมและแปรรูป ที่ผลิตขายในท้องถิ่นเป็นประจำ เช่น ส้มวัว หม่าวัว แหนมเนื้อ ไส้กรอกเนื้อ เนื้อเค็ม หนังกว้าง เป็นต้น อาหารเหล่านี้ชาวบ้านไม่นิยมทำรับประทานเองส่วนใหญ่จะซื้อจากร้านค้าภายในชุมชนมารับประทาน ซึ่งผู้ที่ทำขายเป็นคนในชุมชน เหตุผลที่ชาวบ้านไม่นิยมทำเองเพราะเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู มีราคาแพง ชาวบ้านจะนำเนื้อสัตว์เหล่านี้ไปทำ อาหารประเภทแกง และอ่อม เพราะสามารถแบ่งทำได้หลายมือ ส่วนปลาไร่ และผักดองต่าง ๆ แม้จะมีผู้ผลิตนำมาวางจำหน่ายในท้องถิ่น แต่ชาวบ้านไม่นิยมซื้อกันนัก เพราะส่วนใหญ่สามารถผลิตได้เองภายในครัวเรือน ส่วนอาหารหวานที่ผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นประจำ ได้แก่ ขนมนางเล็ด ข้าวโป่ง (ข้าวเกรียบวาว) ขนมฝักบัว ข้าวหลาม ข้าวต้มมัด ไส้กล้วย เป็นต้น อาหารถนอมและแปรรูป อาหารหวานบางชนิดนอกจากจะผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นประจำแล้ว ยังสามารถผลิตเพื่อจำหน่ายไปยังท้องถิ่นอื่น และจังหวัดใกล้เคียง ได้แก่ เส้นหมี่โคราช เค็มบักนัด และกระยาสารท อาหารพื้นบ้านเหล่านี้เป็นของฝากที่ขึ้นชื่อประจำจังหวัด และเป็นสินค้าที่ได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐให้เป็นสินค้าหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์

อาหารพื้นบ้านประเภทอาหารคาว มีระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ต่ำ เนื่องจาก ชาวบ้านส่วนใหญ่สามารถประกอบอาหารคาวขึ้นรับประทานได้เองภายในครัวเรือน เพราะวัตถุดิบหาง่ายมีอยู่ในท้องถิ่น ดังนั้นจึงไม่นิยมซื้อมารับประทาน เช่น แกงจืดเหล็กกับปลาแห้ง ต้มปลาหรด ต้มไก่บ้านผักแขยง อ่อมไก่ อ่อมกบ ชุปขนุน ชุปมะเขือ ปั่นปลา แจ่วบอง เป็นต้น ประกอบกับอาหารคาวบางชนิดผลิตได้เฉพาะบางฤดูกาล หรือผลิตเฉพาะช่วงเทศกาลงานบุญต่าง ๆ เท่านั้น เช่น แกงปูนา กับเผือก แกงกล้วยกับไก่ แกงบวน เป็นต้น สอดคล้องกับ กรองพร (2541) กล่าวว่า แกงบางชนิดจะรับประทานเฉพาะบางฤดูกาลเท่านั้น เช่น แกงปูนา กับเผือก จะมีรับประทานมากใน ช่วงฤดูฝนหรือต้นฤดูหนาว เพราะช่วงนี้ปูนาจะมีความมันอร่อยกว่าทุกฤดู ส่วนแกงบวนนั้นจะหารับประทานได้เฉพาะในช่วงที่มีการแต่งงานเท่านั้น เพราะเป็นอาหารที่นิยมทำในงานมงคล แกงกล้วย จะหารับประทานได้เฉพาะในโอกาสพิเศษ เป็นอาหารพื้นบ้านที่ชาวบ้านจะทำเฉพาะในงานศพเท่านั้น ด้วยปัจจัยเหล่านี้จึงทำให้อาหารพื้นบ้านประเภทอาหารคาวบางชนิดมีจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นบางครั้ง เพราะชาวอีสานต้องอาศัยการหาอยู่หากินด้วยการพึ่งพิงธรรมชาติเป็นหลัก

#### 4. ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารคาว มีระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 54.9 ส่วนอาหารหวาน อาหารถนอมและแปรรูป มีระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพต่ำ คิดเป็นร้อยละ 100 (ตารางที่ 14)

ตารางที่ 14 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	66 (29.2)	124 (54.9)	36 (15.9)	226 (100)	2.13	ปานกลาง
อาหารถนอมและแปรรูป	-	-	52 (100)	52 (100)	1.00	ต่ำ
อาหารหวาน	-	-	50 (100)	50 (100)	1.00	ต่ำ

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวที่มีระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพสูง ได้แก่ อาหารคาวประเภทแกง ต้ม คิดเป็นร้อยละ 48.6 ประเภทอ่อม คิดเป็นร้อยละ 38.5 ส่วนอาหารคาวที่มีระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพปานกลาง ได้แก่ อาหารคาวประเภทหมก นึ่ง คิดเป็นร้อยละ 85.0 ประเภทซूप คิดเป็นร้อยละ 70.0 ประเภทอาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 71.4 ประเภทเครื่องจิ้ม คิดเป็นร้อยละ 66.6 ประเภทตำ ยำ ปลา คิดเป็นร้อยละ 50.0 และประเภทลาบ ก้อย คิดเป็นร้อยละ 45.4 ส่วนอาหารคาวประเภทปิ้งย่าง คั่ว มีระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพต่ำ คิดเป็นร้อยละ 38.2 (ตารางที่ 15)

ตารางที่ 15 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง  
ด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ประเภทอาหารคาว

(n = 328)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อ่อม	5 (38.5)	8 (61.5)	-	13 (100)	2.38	สูง
แกง ต้ม	35 (48.6)	27 (37.5)	10 (13.9)	72 (100)	2.35	สูง
ซूप	3 (30.0)	7 (70.0)	-	10 (100)	2.30	ปานกลาง
เครื่องจิ้ม	7 (29.2)	16 (66.6)	1 (4.2)	24 (100)	2.25	ปานกลาง
ตำ ยำ ปลา	9 (37.5)	12 (50.0)	3 (12.5)	24 (100)	2.25	ปานกลาง
หมก นึ่ง	2 (10.0)	18 (90.0)	-	20 (100)	2.05	ปานกลาง
อาหารจานเดียว	1 (14.3)	5 (71.4)	1 (14.3)	7 (100)	2.00	ปานกลาง
ก้อย ลาบ	4 (18.2)	10 (45.4)	8 (36.4)	22 (100)	1.81	ปานกลาง
ปิ้ง ย่าง คั่ว	-	21 (61.8)	13 (38.2)	34 (100)	1.61	ต่ำ

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานทุกประเภท ได้แก่ วิธีการต้ม วิธีการนึ่ง วิธีการทอด วิธีการปิ้ง จี่ เผา และประเภทเบ็ดเตล็ด มีระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพต่ำ คิดเป็นร้อยละ 100 (ตารางที่ 16)

ตารางที่ 16 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ประเภทอาหารหวาน

(n = 328)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ต้ม	-	-	16 (100)	16 (100)	1.00	ต่ำ
นึ่ง	-	-	13 (100)	13 (100)	1.00	ต่ำ
กวน	-	-	8 (100)	8 (100)	1.00	ต่ำ
ทอด	-	-	7 (100)	7 (100)	1.00	ต่ำ
ปิ้ง จี่ เผา	-	-	4 (100)	4 (100)	1.00	ต่ำ
เบ็ดเตล็ด	-	-	2 (100)	2 (100)	1.00	ต่ำ

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปทุกประเภท ได้แก่ โดยการใช้เกลือ โดยการทำแห้ง โดยการใช้น้ำตาล โดยการทอด โดยการใช้ความร้อน และโดยวิธีการอื่น ๆ มีระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพต่ำ คิดเป็นร้อยละ 100 (ตารางที่ 17)

ตารางที่ 17 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

(n = 328)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้เกลือ	-	-	30 (100)	3 (100)	1.00	ต่ำ
โดยการทำแห้ง	-	-	14 (100)	14 (100)	1.00	ต่ำ
โดยการใช้น้ำตาล	-	-	4 (100)	4 (100)	1.00	ต่ำ
โดยการทอด	-	-	3 (100)	3 (100)	1.00	ต่ำ
โดยการใช้ความร้อน	-	-	1 (100)	1 (100)	1.00	ต่ำ
โดยวิธีการอื่น ๆ	-	-	1 (100)	1 (100)	1.00	ต่ำ

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารคาวประเภทแกง ต้ม และประเภทอ่อม มีระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพสูง เนื่องจาก เป็นอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลัก และมีพืชผักสมุนไพรพื้นบ้าน 4 ชนิด ขึ้นไป ใช้เนื้อสัตว์ประเภทปลา ไม่ใช่กะทิและน้ำมันประกอบอาหาร เช่น แกงจืดเหล็กกับปลาแห้ง แกงขนุนอ่อน แกงป่าไข่ผำ ต้มปลาหรด ต้มปลาหม้อปลา ร้า อ่อมปลา อ่อมยอดฟักทอง เป็นต้น ผักพื้นบ้านและสมุนไพรที่ใส่ลงไปในการประกอบอาหารประเภทแกง ต้ม และประเภทอ่อม นอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการ ยังมีสรรพคุณทางยา เช่น คุณค่าทางโภชนาการของไข่ผำ 100 กรัม ให้พลังงาน 8 กิโลแคลอรี ใยอาหาร 0.3 กรัม แคลเซียม 59 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 25 มิลลิกรัม เหล็ก 6.6 มิลลิกรัม ส่วนสรรพคุณทางยาของขนุนอ่อน มีสรรพคุณเป็นยาระบาย จืดเหล็ก มีสรรพคุณทางยาเป็นยานอนหลับ และสามารถลดความดันโลหิต มะเขือพวง มีสรรพคุณทางยาเป็นยาขับปัสสาวะ แก้โรคเบาหวาน ทำให้เลือดหมุนเวียนดี ชะอม มีสรรพคุณทางยา แก้อาการปวดเสียวในท้อง ส่วนสมุนไพร เช่น พริกขี้หนู ข่า ตะไคร้ มีสรรพคุณทางยา เป็นยาขับเสมหะ แก้วิงเวียน แก้ไข้ เป็นยาขับปัสสาวะ ขับระดูขาว ขับประจำเดือน เป็นต้น (เพ็ญญา และคณะ, 2547) สอดคล้องกับ ทวน (2533) และ จารุวรรณ และคณะ (2540) ได้กล่าวว่า การบริโภคอาหารของชาวอีสาน เป็นวัฒนธรรมในการดูแลสุขภาพ กล่าวคือ เป็นการกินอยู่เพื่อการป้องกันและรักษาโรค ชาวอีสานนิยมบริโภคพืชผักสมุนไพรที่มีคุณค่าทางยา เช่น ดอกแค ตำลึง ชะอม ผักขม บวบ สะระแหน่ มะรุม น้ำเต้า เมื่อรับประทานเข้าไปทำให้ร่างกายเย็นลง ถือว่าเป็นยาเย็น ส่วนอาหารที่เป็นยาร้อนเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น สามารถ บำรุงธาตุ บำรุงเลือด ได้แก่ พริกขี้หนู กระเทียม หัวหอม ขิง กระชาย สะเดา เป็นต้น

ส่วนอาหารคาวประเภทซूप ประเภทเครื่องจิ้ม ประเภทตำยำ ปลา ประเภทหมก นึ่ง ประเภทอาหารจานเดียว และประเภทลาบ ก้อย มีระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพปานกลาง เนื่องจาก เป็นอาหารที่มีพืชผักสมุนไพรพื้นบ้าน 2-3 ชนิด ใช้เนื้อสัตว์ประเภทวัว หมู ไก่ ไข่ และเนื้อสัตว์ประเภทอื่น ๆ เช่น กบ เขียด อึ่ง แอ้ ใช้กะทิและน้ำมันเล็กน้อย เช่น ซุปหน่อไม้ ซุปเนื้อวัว ปั่นกบ ตำแดง ยำมะม่วง ปลาเนื้อ นึ่งไก่ หมกหัวปลีกับไก่ ลาบหมู นอกเหนือจากเนื้อสัตว์ประเภทต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว ชาวบ้านยังนำแมลงมาเป็นส่วนประกอบในอาหารพื้นบ้าน เช่น แจ่วแมงดา แกงผักหวานกับแมงอินูน คั่วด้กแด่ไหม เป็นต้น ซึ่ง กัญท์วีร์ (2540) ได้กล่าวว่า แมลงถือเป็นแหล่งอาหารที่มีคุณค่าและมีสารอาหารประเภทโปรตีนสูงในระดับหนึ่ง เช่น แมลงอินูน มีโปรตีน 13.4 กรัม/100 กรัม แมงคานา มีโปรตีน 19.8 กรัม/100 กรัม

ดักแค้ไหม มีโปรตีน 9.6 กรัม/100 กรัม แมงหรือแมลงจึงเป็นแหล่งโปรตีนเสริมให้กับชาวอีสาน และเป็นแหล่งของโปรตีนราคาถูก

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง อาหารคาวบางชนิดไม่เหมาะกับการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เนื่องจาก เป็นอาหารที่ปรุงแบบดิบ ๆ หรือกึ่งดิบกึ่งสุก โดยชาวบ้านจะนำเนื้อสัตว์ ได้แก่ กุ้งฝอย ปลาเนื้อขาว หอยขม เนื้อวัวดิบ และเลือดหมูดิบ นำมาทำลาบ และก้อย เช่น ลาบเลือด ก้อยเนื้อ ชกเล็ก ก้อยหอยขม ก้อยปลา ก้อยตับ อาหารเหล่านี้ไม่ควรส่งเสริมให้ชาวบ้านนำมาบริโภค แม้จะมีขั้นตอนการผลิตที่ไม่ยุ่งยาก หากชาวบ้านต้องการบริโภคอาหารเหล่านี้ควรทำให้สุกก่อน แต่จากการสัมภาษณ์ชาวบ้านหลายท่านทำให้ทราบว่า ปัจจุบันการกินอาหารดิบเริ่มน้อยลง อาจมีกินบ้างในกลุ่มผู้ชาย หรือ ผู้ดื่มสุราบางคนเท่านั้น ทั้งนี้เนื่องจากชาวบ้านมีความตื่นตัวเกี่ยวกับโรคมะเร็งมากขึ้น อีกทั้งชาวบ้านได้รับความรู้ด้านโภชนาการจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน ทำให้ชาวบ้านมีพฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม

ส่วนอาหารหวาน อาหารถนอมและแปรรูป มีระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพต่ำ เนื่องจาก อาหารหวานมีส่วนประกอบหลักที่ทำจากข้าว แป้ง มะพร้าว กะทิ น้ำตาล ซึ่งให้พลังงานสูง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บวดฟักทอง ขนมฝักบัว ข้าวโป่ง(ข้าวเกรียบว่าว) เป็นต้น หากบริโภคเป็นประจำอาจได้รับพลังงานเกินความต้องการของร่างกาย อันจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน อีกทั้งอาหารหวานถือได้ว่าไม่ใช่อาหารมื้อหลัก ดังนั้นจึงไม่จำเป็นที่จะต้องบริโภคทุกมื้อ หากต้องการบริโภคควรที่จะเลือกกิน เช่น ข้าวต้มมัดใส่กล้วย เพราะนอกจากจะได้พลังงานที่มาจากข้าวแล้วยังได้รับโปรตีนจากถั่วดำหรือถั่วลิสง และยังได้รับวิตามินจากกล้วยน้ำว้า และถั่ว ส่วนอาหารพื้นบ้านประเภทอาหารถนอมและแปรรูปส่วนใหญ่จะใช้เกลือเป็นวัตถุติดหลัก จึงจัดได้ว่าเป็นอาหาร ที่มีโซเดียมสูง หากกินเป็นประจำจะทำให้ได้รับโซเดียมมากเกินไปเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง จึงไม่ควรบริโภคเป็นประจำแต่สามารถบริโภคได้เป็นครั้งคราว ในปริมาณที่ไม่มาก การบริโภคอาหารถนอมและแปรรูปบางชนิดที่ทำจากเนื้อสัตว์ เช่น แหนม ปลาร้า ควรทำให้สุกด้วยการผ่านความร้อนทุกครั้งเพื่อทำลายไปพยาธิ

## 5. ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารที่มีระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาสูง ได้แก่ อาหารคาว อาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 64.1, และ 52.0 ตามลำดับ ส่วนอาหารหวานมีระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาปานกลาง (ตารางที่ 18)

ตารางที่ 18 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา

(n = 328)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	145 (64.1)	75 (33.2)	6 (2.7)	226 (100)	2.61	สูง
อาหารถนอมและแปรรูป	27 (52.0)	24 (46.1)	1 (1.9)	52 (100)	2.50	สูง
อาหารหวาน	4 (8.0)	30 (60.0)	16 (32.0)	50 (100)	1.76	ปานกลาง

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวทุกประเภท ได้แก่ อาหารคาวประเภท ต้ม ยำ ปลา คิดเป็นร้อยละ 83.3 ประเภทเครื่องจิ้ม คิดเป็นร้อยละ 75.0 ประเภทแป้ง ย่าง ข้าว คิดเป็นร้อยละ 70.6 ประเภทซूप คิดเป็นร้อยละ 70.0 ประเภทอ่อม คิดเป็นร้อยละ 69.2 ประเภทหมก นึ่ง คิดเป็นร้อยละ 60.0 ประเภทลาบ ก้อย คิดเป็นร้อยละ 54.5 ประเภทแกง ต้ม คิดเป็นร้อยละ 51.2 และประเภทอาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 42.9 มีระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาสูง (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย สักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง  
ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา ประเภทอาหารคาว

(n = 328)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ตำ ยำ ปลา	20 (83.3)	4 (16.7)	-	24 (100)	2.83	สูง
เครื่องจิ้ม	18 (75.0)	5 (20.8)	1 (4.2)	24 (100)	2.70	สูง
ซूप	7 (70.0)	3 (30.0)	-	10 (100)	2.70	สูง
อ่อม	9 (69.2)	4 (30.8)	-	13 (100)	2.69	สูง
ปิ้ง ย่าง คั่ว	24 (70.6)	7 (20.6)	3 (9.0)	34 (100)	2.61	สูง
หมก นึ่ง	12 (60.0)	8 (40.0)	-	20 (100)	2.60	สูง
ลาบ ก้อย	12 (54.5)	10 (45.5)	-	22 (100)	2.54	สูง
แกง ต้ม	39 (51.2)	31 (43.0)	2 (2.8)	72 (100)	2.51	สูง
อาหารจานเดียว	3 (42.9)	4 (57.1)	-	7 (100)	2.42	สูง

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการถ่ายทอด  
ภูมิปัญญา ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวาน ที่มีระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา  
ปานกลาง ได้แก่ วิธีการทอด คิดเป็นร้อยละ 77.8 และวิธีการต้ม คิดเป็นร้อยละ 63.1 ส่วนอาหาร  
หวานที่มีระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาดำ ได้แก่ เบ็ดเตล็ด คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วน  
วิธีการกวน วิธีการปิ้ง จี่ เผา มีค่าเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 50.0 วิธีการ วิธีการนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 46.2  
(ตารางที่ 20)

ตารางที่ 20 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง  
ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา ประเภทอาหารหวาน

(n = 328)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ต้ม	4 (25.0)	11 (68.7)	1 (5.3)	16 (100)	2.18	ปานกลาง
ทอด	-	6 (85.7)	1 (14.3)	7 (100)	1.85	ปานกลาง
นึ่ง	-	7 (53.8)	6 (46.2)	13 (100)	1.53	ต่ำ
ปิ้ง จี่ เผา	-	2 (50.0)	2 (50.0)	4 (100)	1.50	ต่ำ
กวน	-	4 (50.0)	4 (50.0)	8 (100)	1.50	ต่ำ
เบ็ดเตล็ด	-	-	2 (100)	2 (100)	1.00	ต่ำ

จากผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา ประเภทอาหารนอมและแปรรูป พบว่า อาหารนอมและแปรรูปที่มีระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาสูง ได้แก่ อาหารนอมและแปรรูปโดยการทำแห้ง คิดเป็นร้อยละ 69.2 โดยการใช้เกลือ คิดเป็นร้อยละ 56.7 ส่วนอาหารนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล โดยการทอด โดยการใช้ความร้อน และโดยวิธีการอื่น ๆ มีระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 100 (ตารางที่ 21)

ตารางที่ 21 จำนวนร้อยละ และค่าเฉลี่ย ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา ประเภทอาหารนอมและแปรรูป

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการทำแห้ง	10 (77.0)	3 (23.0)	-	13 (100)	2.76	สูง
โดยการใช้เกลือ	17 (56.7)	12 (40.0)	1 (7.7)	30 (100)	2.53	สูง
โดยการใช้น้ำตาล	-	4 (100)	-	4 (100)	2.00	ปานกลาง
โดยการทอด	-	3 (100)	-	3 (100)	2.00	ปานกลาง
โดยการใช้ความร้อน	-	1 (100)	-	1 (100)	2.00	ปานกลาง
โดยวิธีการอื่น ๆ	-	1 (100)	-	1 (100)	2.00	ปานกลาง

จากการศึกษาสภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารหวาน อาหารถนอมและแปรรูป มีระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาสูง เนื่องจากชาวบ้านมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน โดยการสอนและการบอกเล่าเป็นประจำ เช่น หากจะแกงหน่อไม้ ต้องต้มหน่อไม้และเปลี่ยนน้ำทิ้งจนกว่าหน่อไม้จะหายขื่น ในการตำกล้วยดิบ ชาวบ้านจะใส่มะขามเปียก หรือ ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะเฟืองลงไปตำรวมกัน ทำให้ตำกล้วยไม่ฝาด สำหรับการถนอมอาหารและแปรรูปประเภทผักดองต่าง ๆ ชาวบ้านจะเลือกผักที่ยังอ่อน ๆ โดยเฉพาะผักเสี้ยนและผักกุ่ม หากผักแก่เกินไปจะไม่อร่อย หรือถ้าต้องการให้ผักที่ดองเปรี้ยวเร็วขึ้น ชาวบ้านจะใส่น้ำข้าวข้าวหรือน้ำมะพร้าวลงไปด้วยทิ้งไว้ประมาณ 2 วัน ก็นำมารับประทานได้ เคล็ดลัษต่าง ๆ เหล่านี้ เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ของบรรพบุรุษที่ผ่านการลองผิดลองถูกจนสั่งสมเป็นประสบการณ์ มีการถ่ายทอด สืบทอดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน สอดคล้องกับ กัณฑ์วีร์ (2540) กล่าวว่า ชาวอีสานมีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ เนื่องจาก มีการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากคนรุ่นเก่าสู่คนรุ่นใหม่ โดยลูก ๆ ต่างจะได้รับการสั่งสอน การถ่ายทอดจนสั่งสมเป็นประสบการณ์ จากบิดา มารดา ลูกสาวจะได้รับการสั่งสอนการทำอาหารโดยดูจากแม่ ส่วนลูกชายจะได้รับการสั่งสอนจากพ่อในเรื่องการหาอาหาร และจะได้รับการสั่งสอนในเรื่องของการบริโภคว่าอาหารชนิดใดควรรับประทานกับอะไร หรืออาหารชนิดใดไม่ควรรับประทาน เกิดเป็นวัฒนธรรมอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ เป็นบริโภคนิสัยของชุมชน ส่วน จารูวรรณ และคณะ (2540) กล่าวว่า การประกอบอาหารพื้นบ้านเป็นศาสตร์และศิลป์ที่สืบทอดต่อกันมาเป็นประสบการณ์ชีวิต ที่ผู้ถ่ายทอดและผู้สืบทอดกระทำไปตามวิถีธรรมชาติตามหน้าที่ โดยผู้อาวุโสเป็นผู้ประกอบอาหาร ผู้เยาว์เป็นผู้ช่วยประกอบอาหารหรือช่วยชิมอาหาร นานวันเข้าผู้เยาว์ก็สามารถจดจำและทำได้

ส่วนอาหารหวาน มีระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในปานกลาง เนื่องจากมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน โดยการสอนและการบอกเล่าเป็นบางครั้ง เฉพาะฤดูกาลหรือตามเทศกาลงานบุญต่าง ๆ ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ฯ (2543) ได้กล่าวว่า แม้ชาวอีสานจะไม่นิยมประกอบอาหารหวานขึ้นรับประทาน แต่ชาวอีสานยังคงยึดมั่นในงานบุญประเพณี และพิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งประเพณีและพิธีกรรมทางศาสนานี้มักมีของหวานเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น บุญเดือนสิบ ในงานบุญนี้จะมีกระยาสารที่เป็นอาหารสำคัญ เมื่อกวานเสร็จชาวบ้านจะแบ่งใส่บาตรในเทศกาลวันสารท ที่เหลือจะนำไปแลกเปลี่ยนและแจกจ่ายกัน ถือเป็นธรรมเนียมประเพณีที่ปฏิบัติกันมาแต่โบราณ ส่วนอาหารหวานที่ชาวบ้านนิยมทำ

ทุกงานบุญประเพณี เช่น ข้าวต้มมัด ชาวบ้านมีความเชื่อว่าการได้ทำข้าวต้มมัดจะทำให้ผู้ที่มาร่วมทำบุญมีความสามัคคีกลมเกลียวกัน ดังนั้นขนมหวานจึงถือเป็นอาหารสำคัญที่ขาดไม่ได้

จากการสัมภาษณ์อาหารพื้นบ้านบางชนิดถูกลืมเลือนไป ขาดการถ่ายทอดและขาดการสืบทอดภูมิปัญญา เช่น ปันหมาน้อย (วุ้นหมาน้อย) ในการทำปันหมาน้อย ชาวบ้านจะโขลกใบหมาน้อยและใบย่านางรวมกัน จากนั้นนำไปชกกับน้ำเปล่ากรองเอาแต่น้ำ ใส่น้ำปลาป่น ตะไคร้ ข้าวอ่อน ต้นหอม ถั่วฝักยาว ปุ้งกรสด้วยพริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า เทส่วนผสมลงในภาชนะให้แข็งตัวเป็นวุ้นจึงนำมารับประทาน อาจรับประทานเป็นเครื่องจิ้ม หรือ รับประทานเล่นก็ได้ จากคำบอกเล่าของผู้สูงอายุ ใบหมาน้อยมีสรรพคุณ เป็นยาเย็นแก้ร้อนในได้ดี สมัยก่อนชาวบ้านจะรับประทานปันหมาน้อยเมื่อมีอาการร้อนใน แต่ปัจจุบันนี้ปันหมาน้อยเป็นอาหารพื้นบ้านที่หารับประทานได้ยาก เพราะไม่มีผู้ใดทำรับประทาน ผู้ที่ทำเป็นส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ ส่วนคนหนุ่มคนสาวไม่รู้จักและไม่เคยรับประทานอาหารพื้นบ้านชนิดนี้ ส่วนอาหารหวานที่มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาโดยการสอนและการบอกเล่าน้อยมาก ได้แก่ ข้าวโป่ง (ข้าวเกรียบว่าว) ในการทำข้าวโป่งสมัยก่อนจะตำข้าวเหนียวหนึ่ง ด้วยครกกระเดื่องขณะตำต้องหมั่นหยอดน้ำข้าวข้าวที่ผสมกับน้ำเตาเครื่องคดหมา ตำจนแป้งเหนียว นำแป้งมาแผ่เป็นแผ่นกลมตากให้แห้ง นำไปย่างไฟ แผ่นแป้งจะพองกรอบ จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลายท่านบอกว่า การใส่น้ำเตาเครื่องคดหมาลงไป ข้าวโป่งเพื่อช่วยให้ข้าวโป่งพองตัวดี และทำให้ข้าวโป่งมีรสหวานขึ้น ส่วนขนมหุซ้างปัจจุบันก็ขาดการสืบทอดภูมิปัญญา จากการสัมภาษณ์ นางประกอบ รามสันเทียะ อายุ 65 ปี มีอาชีพทำขนมและเป็นผู้ที่มีความชำนาญในการทำขนมหุซ้างเป็นอย่างดี ได้เล่าว่าในอดีตชาวบ้านจะทำขนมหุซ้างกันทุกบ้าน เพื่อนำไปถวายพระในงานเทศน์มหาชาติ แต่เนื่องจากปัจจุบันชาวบ้านส่วนใหญ่ไปทำงานยังต่างถิ่นมากขึ้นจึงไม่มีเวลาทำ ดังนั้นเมื่อถึงวันงานชาวบ้านจึงนิยมซื้อเพราะสะดวกกว่าทำเอง ทำให้ทั้งหมู่บ้านมีนางประกอบ เพียงคนเดียวที่ยังคงทำขนมหุซ้าง และจากการบอกเล่าของ นางประกอบ ทำให้ทราบว่าลูกและหลานไม่ได้รับช่วงกิจการทำขนมขายต่อ เนื่องจากแต่ละคนต่างมีอาชีพเป็นของตนเอง ทำให้ขนมหุซ้างขาดช่วงของการสืบทอดภูมิปัญญา สอดคล้องกับ ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ฯ (2543) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการลดลงและการหมดไปของอาหารพื้นบ้าน พบว่า ระบบการศึกษามีส่วนทำให้ระบบการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านลดลง เนื่องจากผู้คนวัยหนุ่มสาวได้หลั่งไหลออกจากหมู่บ้านเพื่อไปศึกษาเล่าเรียนหรือไปทำงานยังต่างถิ่น ทำให้ขาดช่วงของการถ่ายทอดวิธีการดำรงชีวิตจากบิดาและมารดาของตน ดังนั้นเด็กรุ่นหลังจึงไม่รู้จักริธีการประกอบอาหารพื้นบ้าน

## สรุปและข้อเสนอแนะ

### สรุป

จากการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง สรุปได้ดังนี้

ด้านประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง พบว่า มีจำนวน 328 ชนิด ส่วนใหญ่เป็นอาหารคาว จำนวน 226 ชนิด (ร้อยละ 69.0) ได้แก่ ประเภทแกง ต้ม ประเภทแป้ง ย่าง ข้าว ประเภทเครื่องจิ้ม ประเภทตำ ยำ ปลา ประเภทลาบ ก้อย ประเภทหมก นึ่ง ประเภทอ่อม ประเภทซूप และประเภทอาหารจานเดียว รองลงมา คือ อาหารถนอมและแปรรูป มีจำนวน 52 ชนิด (ร้อยละ 16.0) ได้แก่ โดยการใช้เกลือ โดยการทำแห้ง โดยการใช้น้ำตาล โดยการทอด โดยการใช้ความร้อน และโดยวิธีการอื่น ๆ ส่วนอาหารหวานมีจำนวนน้อยที่สุด คือ มีจำนวน 50 ชนิด (ร้อยละ 15.0) ได้แก่ วิธีต้ม วิธีนึ่ง วิธีกวน วิธีทอด วิธีปิ้ง จี่ เผา และเบ็ดเตล็ด

ผลการศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ด้านแหล่งของวัตถุดิบ พบว่า อาหารคาว อาหารถนอมและแปรรูป อาหารหวานมีระดับศักยภาพสูง (ร้อยละ 100) ด้านกระบวนการผลิต พบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทมีระดับศักยภาพสูง ได้แก่ อาหารคาว (ร้อยละ 91.0) อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 88.5) อาหารหวาน (86.0) ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ พบว่า อาหารพื้นบ้านที่มีระดับศักยภาพปานกลาง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 90.4) อาหารหวาน (ร้อยละ 78.0) ส่วนอาหารคาวมีระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ต่ำ (ร้อยละ 48.2) ด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารคาวมีระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพปานกลาง (ร้อยละ 54.9) ส่วนอาหารที่มีระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพต่ำ ได้แก่ อาหารหวาน อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 100) ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารพื้นบ้านที่มีระดับศักยภาพสูง ได้แก่ อาหารคาว (ร้อยละ 64.1) อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 52.0) ส่วนอาหารหวาน มีระดับศักยภาพปานกลาง (ร้อยละ 60.0)

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. หน่วยงานราชการ หรือ ผู้นำชุมชน ควรเข้ามามีบทบาทในการสนับสนุนส่งเสริมให้ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ เพื่อให้คงไว้ซึ่งแหล่งอาหารตามธรรมชาติที่สมบูรณ์
2. ร้านอาหารพื้นบ้านอีสาน สามารถนำเอาชนิดของอาหารพื้นบ้านใส่ในรายการอาหาร เช่น อ่อมเนื้อวัว (รกวัว) อ่อมสวก (ลูกอ้อด) ต้มงูสิง คั่วบ่าง ปนหมาน้อย สะเออะไข่มดแดง สะเออะปลาร้า เป็นต้น เพื่อเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือให้คงอยู่และมีการสืบทอดต่อไป
3. อาหารพื้นบ้านบางชนิด เช่น ลาบเลือด ก้อยเนื้อ ชกเล็ก ก้อยตับ ก้อยกุ้ง ก้อยปลา และก้อยหอยขม ชาวบ้านยังคงนิยมบริโภคแบบดิบ ๆ หรือ กึ่งดิบ กึ่งสุก อาหารเหล่านี้เมื่อบริโภคเป็นเวลานานเสี่ยงต่อการเกิดโรคพยาธิใบไม้ในตับ และเสี่ยงต่อการติดเชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ในเนื้อสัตว์ ดังนั้นหากต้องการบริโภคควรปรุงให้สุก เพื่อเป็นการทำลายไข่พยาธิและทำลายเชื้อแบคทีเรียที่ปนเปื้อนมากับเนื้อสัตว์

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาคุณสมบัติของเถาเครือตดหมาที่ทำให้ข้าวโป่ง (ข้าวเกรียบว่าว) มีความพองตัวและกรอบ เพื่ออธิบายและสนับสนุนภูมิปัญญา
2. ศึกษาความสัมพันธ์ของการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือกับสุขภาพของประชาชน

## เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมศิลปากร. 2525. ศิลปวัฒนธรรมไทย เล่ม 3 ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม  
กรุงรัตนโกสินทร์. โรงพิมพ์พิมพ์แฉศ, กรุงเทพฯ.

\_\_\_\_\_. 2542. วัฒนธรรม อารยธรรม ภูมิปัญญาและเทคโนโลยี. บริษัท มีดี เนตเวิร์ก จำกัด,  
กรุงเทพฯ ฯ.

กรองพร ชาญศรี. 2541. วัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารของชาวไทยเขมรบ้านท่าสว่าง ตำบลท่าสว่าง  
อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

กองพัฒนาสังคม ฯ. 2542. ผักพื้นบ้าน :อาหารต้านโรค. วารสารพัฒนาชุมชน. 38(8): 67-72.

กัญท์วีร์ วิวัฒน์พาณิชย์. 2540. พฤติกรรมการบริโภคหมู่บ้านสร้างแสง ตำบลหนองกง  
อำเภอतालสุม จังหวัดอุบลราชธานี. มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.

ขนิษฐา พอนอ่วม. 2531. งานเทศกาลประเพณีที่น่าสนใจทางการท่องเที่ยว. การท่องเที่ยว  
แห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ ฯ.

จารุวรรณ นพพรรค. 2525. ทฤษฎีอาหาร 1: อาหารประจำภาค 4 ภาค. สำนักพิมพ์  
โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

จารุวรรณ ธรรมวัตร, นรินทร์ พุดลา, และอรอนงค์ รุทธเทวิน. 2540. วัฒนธรรมการบริโภค  
อาหารของชาวอีสาน : การสืบสานภูมิปัญญาและมรดกจากธรรมชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
อาศรมวิจัย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

จารุวรรณ ธรรมวัตร. 2535. ภูมิปัญญาอีสานกับการพัฒนาชุมชน. ใน การประชุมผู้ปฏิบัติงาน  
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ศูนย์การศึกษาออกโรงเรียน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ศรีธรรมออฟเซ็ท, อุบลราชธานี.

\_\_\_\_\_. ม.ป.ป. ภูมิปัญญาแห่งอีสาน: รวมบทความอีสานคดีศึกษา. มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, มหาสารคาม.

ทวน ยุทธพงษ์. 2533. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน: ศึกษาเฉพาะกรณีบ้านเม่นใหญ่  
ตำบลแก่งเลิงจาน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ทัศนีย์ โรจนไพบุลย์. 2543. อาหารไทย, น. 257-339. ใน สุปัญญา ใจดี และสมพิศ นิชลานนท์  
บรรณาธิการ. เอกสารการสอนชุดวิชา เทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่ม หน่วยที่ 8-15.  
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

เทพรัตน์ราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, สมเด็จพระ. 2545. ภูมิปัญญาไทยด้านอาหารและ  
โภชนาการ. ใน ปาฐกถาเนื่องในวันสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
ครั้งที่ 16. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.

ไทยประกันชีวิต บริษัท. 2545. อาหารไทย : ภูมิแผ่นดินไทย 6. บริษัท จีเอ็ม แม็ก มีเดีย จำกัด,  
กรุงเทพฯ.

ธิดา สารระยา, สุเนตร ชุตินทรานนท์, และสรศักดิ์ งามขจรกุลกิจ. 2533. สังคมศึกษา ส 701  
ท้องถิ่นของเรา 1 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, กรุงเทพฯ.

ธีระ พิทักษ์เวช. 2546. สถานการณ์การกินอาหารและการส่งเสริม. โภชนาการสาร. 38(2): 47-61.

นฤดม บุญหลง และกล้าณรงค์ ศรีรอด. 2545. อาหารเพื่อมนุษยชาติ. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
กรุงเทพฯ.

นันทสาร สีสลับ. 2541. ภูมิปัญญาไทย. ใน สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่ม 23.

(2541): 11-29.

บุญเรียง ขจรศิลป์. 2533. วิจัยทางการศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

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

ประเวศ วะสี. 2534. การสร้างสรรค์ภูมิปัญญาไทยเพื่อการพัฒนา, น. 78-93. ใน รายงานการ  
สัมมนาวิชาการ เรื่องภูมิปัญญาชาวบ้าน ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.

ประไพศรี ศิริจักรวาล. 2546. อาหารพื้นบ้าน:แนวทางการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ. สมุนไพร  
เพื่อสุขภาพ. 3(30): 80-83.

ประพิมพร สมณาแขง, ผการัตน์ รัฐเขตต์, และสุมาลี รัตนปัญญา. 2528. การศึกษาอาหารตาม  
ธรรมชาติของชาวบ้านในหมู่บ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือในฤดูหนาว.  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, บรรณาธิการ. 2540. อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์  
ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, อร่าม คุ่มกลาง, และกัญญา ตีวิเศษ, บรรณาธิการ. 2547. ผักพื้นบ้าน  
ภาคอีสาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด, กรุงเทพฯ.

ยุวดี กาญจนันท์, สุมณฑา วัฒนสินธุ์ และโอภาวดี เข้มทอง. 2531. การส่งเสริมภาวะ  
โภชนาการสำหรับครอบครัว, น. 1011-1018. ใน โภชนศาสตร์สาธารณสุข.  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

- ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542**. บริษัทนานมีบุ๊คส์  
พับลิเคชั่น, กรุงเทพฯ.
- รัตนา รุจิรกุล. 2525. **ภูมิศาสตร์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.
- รังสฤษฎ์ สรรพอาษา. 2542. ภูมิปัญญาชาวบ้าน. **ช่อพยอม ฉบับวิถีไท**. 10(1): 1-12.
- วงสวาท ปัทมาคม. 2539. อาหารไทย. **หมอชาวบ้าน**. 18(205): 14-21.
- วรุช สุวรรณฤทธิ์ และคณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏ. 2546. **วิถีไทย**. โอ เอส พริ้นติ้งเฮ้าส์,  
กรุงเทพฯ.
- วรรณิ พุทธาตุไกร. 2546. **ภูมิศาสตร์ประเทศไทย**. โอ เอส พริ้นติ้งเฮ้าส์, กรุงเทพฯ.
- วลัย อินทร์พรชัย, ประยงค์ จินดาวงศ์, และฉัตรแก้ว ประวาหะนาวิน. 2527. การส่งเสริมการ  
บริโภคอาหารท้องถิ่น, น. 561-615. ใน **โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน**.  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์. 2541. **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร**. โรงพิมพ์  
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาศาธารณสุขมูลฐาน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น.  
2543. **อาหารพื้นบ้าน: กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านอีสาน บ้านกุดเชียงมี ตำบลบ้านดง  
อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น**. โรงพิมพ์คลังน่านาวิทยา, ขอนแก่น.
- สามารถ จันทร์สุรย์. 2534. การสร้างสรรค์ภูมิปัญญาไทยเพื่อการพัฒนา, น. 78-93. ใน **รายงาน  
การสัมมนาวิชาการ เรื่องภูมิปัญญาชาวบ้าน ครั้งที่ 1**. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว,  
กรุงเทพฯ.

- ศิริพันธ์ จุลกรังคะ, อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ, ทศนีย์ โรจน์ไพบุลย์, อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลกุล. 2545. การบริโภคอาหารพื้นบ้านกับสุขภาพของแม่บ้านในประเทศไทย. *อาหาร*. 32(1): 65-78.
- ศิริพันธ์ จุลกรังคะ. 2547. *โภชนศาสตร์เบื้องต้น*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- สุนทร แก้วนิล. 2539. *วัฒนธรรมการบริโภคเนื้อโค-กระบือ ของชาวชนบทอีสาน: ศึกษากรณีบ้านคำครั่ง ตำบลหัวนาคำ อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- แสงอรุณ กนกพงศ์ชัย, วิไลลักษณ์ ชัยรอด, ธวัชชัย องค์กรวิเวทย์, จีรภา อุดมมงคล, พัชรี ศกสวัสดิ์เมฆินทร์, เฉลิมศรี จันทรสิงห์, Robert Halliday and William Baker. 2544. *อาหาร: ทรัพย์และศิลป์แผ่นดินไทย*. อัมรินทร์พรินติ้ง, กรุงเทพฯ.
- เสรี พงศ์พิศ. 2544. ภูมิปัญญาชาวบ้าน. *นโยบายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 1(3): 31-34.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2545. *ครุภูมิปัญญาไทยรุ่นที่ 2 ภาคเหนือ*. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2543. *แผนที่แสดงเขตอำเภอ ตำบล เทศบาล และข้อมูลพื้นฐานของจังหวัด พ.ศ. 2543*. กองคลังข้อมูลและสนเทศสถิติ, กรุงเทพฯ.
- \_\_\_\_\_. ม.ป.ป. *สมุดรายงานสถิติภาค: ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. กองคลังข้อมูลและสนเทศสถิติ, กรุงเทพฯ.
- สุจิตต์ วงษ์เทศ. 2543. *เบ็ญจรงค์และวัฒนธรรมอีสาน*. บริษัทพิมพ์เนศ พรินติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด, กรุงเทพฯ.

อุษา กลิ่นหอม. 2545. มิตติวิทยาศาสตร์กับภูมิปัญญาพื้นบ้าน. วิทยาศาสตร์. 56(1): 15-19.

เอกวิทย์ ณ ถลาง. 2540. ภูมิปัญญาชาวบ้านสี่ภูมิภาค: วิถีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทย. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, นนทบุรี.

\_\_\_\_\_. 2542. แนวคิดการศึกษากับการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น. คุรุศาสตร์. 27(2): 1-21.

\_\_\_\_\_. 2544. ภูมิปัญญาอีสาน. สำนักพิมพ์อมร, กรุงเทพฯ.

อำไพ ไสร์จจะพันธุ์. ม.ป.ป. เอกสารประกอบการสอนวิชาอาหารท้องถิ่น. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี วิทยาลัยครูสงขลา, สงขลา.

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**

ก1 แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ก2 แบบสัมภาษณ์ส่วนประกอบหลัก และขั้นตอนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน  
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

ก3 แบบสัมภาษณ์ศัภษาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน  
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

ก4 – ก80 ตัวอย่างอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง



ภาพผนวกที่ ก2 แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหาร ชื่ออาหาร แหล่งที่ผลิต ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน  
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต



## ตัวอย่างอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

### ประเภทอาหารคาว



ภาพผนวกที่ ก4 แกงป่าไข่ดำ



ภาพผนวกที่ ก5 แกงเปรอะหน่อไม้



ภาพผนวกที่ ก6 แกงหน่อไม้ดองกับปลา



ภาพผนวกที่ ก7 แกงมะละกอกับปลาช่อน



ภาพผนวกที่ ก8 แกงขนนุ่นอ่อน



ภาพผนวกที่ ก9 แกงขี้เหล็กกับปลาแห้ง



ภาพผนวกที่ ก10 แกงมะรุมกับปลาช่อน



ภาพผนวกที่ ก11 แกงฟักทองกับไก่



ภาพผนวกที่ ก12 แกงผักหวานกับแมงอีนูน



ภาพผนวกที่ ก13 แกงผักหวานกับไข่แดง



ภาพผนวกที่ ก14 แกงหอยขม



ภาพผนวกที่ ก15 แกงเห็ด



ภาพผนวกที่ ก16 ต้มยำไก่บ้านผักแขยง



ภาพผนวกที่ ก17 ต้มยำพวงไขไก่



ภาพผนวกที่ ก18 ต้มเจียด



ภาพผนวกที่ ก19 ต้มอึ่งใบมะขามอ่อน



ภาพผนวกที่ ก20 ต้มปลาหม้อปลาร้า



ภาพผนวกที่ ก21 ต้มหมูหม้อปลาร้า



ภาพผนวกที่ ก22 ต้มหวานหน่อไม้



ภาพผนวกที่ ก23 ต้มยำเห็ดโคน



ภาพผนวกที่ ก24 อ่อมเนื้อ



ภาพผนวกที่ ก25 อ่อมกบ



ภาพผนวกที่ ก26 อ่อมนก



ภาพผนวกที่ ก27 อ่อมหอย



ภาพผนวกที่ ก28 อ่อมหน่อไม้



ภาพผนวกที่ ก29 อ่อมยอดฟักทอง



ภาพผนวกที่ ก30 ลาบปลาดุก



ภาพผนวกที่ ก31 ลาบเนื้อ



ภาพผนวกที่ ก32 ลาบหมู



ภาพผนวกที่ ก33 ลาบเลือด



ภาพผนวกที่ ก34 ก้อยเนื้อ



ภาพผนวกที่ ก35 ซกเล็ก



ภาพผนวกที่ ก36 ก้อยตับ



ภาพผนวกที่ ก37 ก้อยหมากลิ้นฟ้า (ฝักเพกา)



ภาพผนวกที่ ก38 ซุปมะเขือ



ภาพผนวกที่ ก39 ซุปหัวปลี



ภาพผนวกที่ ก40 ซุปขนน



ภาพผนวกที่ ก41 ซุปผักดัว



ภาพผนวกที่ ก42 หมกปลาน้อย



ภาพผนวกที่ ก43 หมกเขียด



ภาพผนวกที่ ก44 หมกหัวปลีกับไก่



ภาพผนวกที่ ก45 หมกหน่อไม้



ภาพผนวกที่ ก46 ปลานิลนึ่ง



ภาพผนวกที่ ก47 สะเออะปลาร้า



ภาพผนวกที่ ก48 คั่วเนื้อ



ภาพผนวกที่ ก49 คั่วกบ



ภาพผนวกที่ ก50 คั่วแมลงอินูน



ภาพผนวกที่ ก51 คั่วจิ้งหรีด



ภาพผนวกที่ ก52 ตัวด้กเต้ใหม่



ภาพผนวกที่ ก53 ตำมะละกอ



ภาพผนวกที่ ก54 ตำแตง



ภาพผนวกที่ ก55 ตำถั่วฝักยาว



ภาพผนวกที่ ก56 ยำหอยขม



ภาพผนวกที่ ก57 ปลาถุ้ง



ภาพผนวกที่ ก58 ป่นกบ



ภาพผนวกที่ ก59 ป่นกุ้ง



ภาพผนวกที่ ก60 ป่นปลาสด



ภาพผนวกที่ ก61 หลนพุงปลา



ภาพผนวกที่ ก62 ส้มปลาน้อย (ปลาจ่อม)



ภาพผนวกที่ ก63 ผัดหมีโคราช

## ประเภทอาหารหวาน



ภาพผนวกที่ ก64 ข้าวโป่ง (ข้าวเกรียบว่าว)



ภาพผนวกที่ ก65 ขนมฝักบัว



ภาพผนวกที่ ก66 ขนมเปียกปูนใบเตย



ภาพผนวกที่ ก67 ข้าวต้มมัดหมู



ภาพผนวกที่ ก68 ขนมกล้วย



ภาพผนวกที่ ก69 ขนมฟักทอง



ภาพผนวกที่ ก70 ขนมตาล



ภาพผนวกที่ ก71 ข้าวเหนียวแดง



ภาพผนวกที่ ก72 กระชายสารท

ประเภทอาหารนอมและแปรรูป



ภาพผนวกที่ ก73 ปลาร้า



ภาพผนวกที่ ก74 ปลาหรดแห้ง



ภาพผนวกที่ ก75 ปลาช่อนแดดเดียว



ภาพผนวกที่ ก76 ปลาแห้ง



ภาพผนวกที่ ก77 แหนมเนื้อ



ภาพผนวกที่ ก78 ผักเสี้ยนดอง



ภาพผนวกที่ ก79 หมี่โคราช



ภาพผนวกที่ ก80 มะม่วงกวน

**ภาคผนวก ข**

รายชื่ออาหาร แหล่งที่ผลิต ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน  
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

ตารางผนวกที่ ข รายชื่ออาหาร แหล่งที่ผลิต ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
<b>อาหารคาว</b>			
<b>แกง ต้ม</b>			
<b>แกง</b>			
แกงจืดเหล็กกับหนังวัว	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	หนังวัวแห้ง ยอดจืดเหล็ก ต้นหอม มะเขือพวง ใบย่านาง เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ใบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ 2. ต้มยอดจืดเหล็กกับมะเขือพวงจนเปื่อยบิบให้แห้ง หนังวัวเผาไฟหั่นชิ้น 3. นำหม้อใส่น้ำย่านางตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง จืดเหล็ก ปรงรส ใส่หนังวัว ต้มจนหนังวัวเปื่อย ใส่ต้นหอม
แกงจืดเหล็กกับปลาแห้ง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	ปลาคูแห้ง ยอดจืดเหล็ก ต้นหอม ใบย่านาง เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ใบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ 2. ต้มยอดจืดเหล็กจนเปื่อย บิบให้แห้ง ปลาคูแห้งแกะเอาแต่เนื้อ 3. นำหม้อใส่น้ำย่านางตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง จืดเหล็ก ปรงรส ใส่ปลาคูแห้ง ต้นหอม
แกงจืดเหล็กกับหอยขม	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	หอยขม ยอดจืดเหล็ก ต้นหอม มะเขือพวง ใบย่านาง เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ใบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ 2. ต้มยอดจืดเหล็กกับมะเขือพวงจนเปื่อย บิบให้แห้ง หอยขมพูนก้น 3. นำหม้อใส่น้ำย่านางตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง จืดเหล็ก หอยขม ปรงรส ใส่ต้นหอม

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงหน่อไม้ดอง กับปลา	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาเนื้ออ่อน หน่อไม้ดอง ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด ตะไคร้ หัวหอม) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอยาบ ๆ ล้างปลาเนื้ออ่อน และหน่อไม้ดอง 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ปลาเนื้ออ่อน ปรุงรส ใส่หน่อไม้ดอง ใบแมงลัก
แกงเปรอะหน่อไม้	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	หน่อไม้ ชะอม พักทองอ่อน ใบแมงลัก ใบย่านาง เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) ข้าวเบือ น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอยาบ ๆ ใบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ 2. ผ่าหน่อไม้บาง ๆ คั้นจนหายขึ้น พักทองอ่อนหั่นเป็นชิ้น เด็ดชะอม 3. นำหม้อใส่น้ำย่านางตั้งไฟ พอเดือด ใส่หน่อไม้ เครื่องแกง ปรุงรส ใส่พักทองอ่อน ข้าวเบือ ชะอม ใบแมงลัก
แกงหน่อไม้กับ ปลาช่าง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาคูกย่าง หน่อไม้ เห็ดขอนขาว ยอดผักทอง ใบแมงลัก ใบย่านาง เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอยาบ ๆ ใบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ 2. ต้มหน่อไม้จนหายขึ้น ชูดเป็นเส้น ล้างเห็ดขอนขาว เด็ดยอดผักทอง 3. นำหม้อใส่น้ำย่านางตั้งไฟ พอเดือด ใส่หน่อไม้ เครื่องแกง เห็ดขอนขาว ปรุงรส ใส่ยอดผักทอง ใบแมงลัก
แกงหน่อไม้กับ ไข่ต้มแดง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ไข่ต้มแดง หน่อไม้ ชะอม ใบแมงลัก ใบย่านาง เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอยาบ ๆ ใบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ 2. ต้มหน่อไม้จนหายขึ้น ชูดเป็นเส้น เด็ดผักชะอม 3. นำหม้อใส่น้ำย่านางตั้งไฟ ใส่หน่อไม้ เครื่องแกง ไข่ต้มแดง ปรุงรส ใส่ชะอม ใบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงผักหวานกับปลาแห้ง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ปลาช่อนแห้ง ผักหวาน เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด) มะขามเปียก น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ปลาช่อนแห้งแกะเอาเนื้อ เค็ดผักหวาน 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ปลาช่อนแห้ง ปรงรส ใส่ผักหวาน
แกงผักหวานกับแมลงอินูน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	แมลงอินูน ผักหวาน เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด) ปลาร้า มะขามเปียก	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ เค็ดผักหวาน ล้างแมลงอินูนเด็ดปีกออก 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง แมลงอินูน ปรงรส ใส่ผักหวาน
แกงผักหวานกับหมีโคราช	นครราชสีมา	ปลาช่อนย่าง ผักหวาน หมีโคราช เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด) น้ำปลาร้า มะขามเปียก	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ เค็ดผักหวาน หมีโคราชแช่น้ำให้นิ่ม ปลาช่อนย่างแกะเอาแต่เนื้อ 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ปรงรส ใส่ผักหวาน ปลาช่อนย่าง หมีโคราช
แกงผักหวานกับหอย	ร้อยเอ็ด	ปลาช่อนย่าง ผักหวาน หอย เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด) น้ำปลาร้า มะขามเปียก	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ แกะเนื้อปลาช่อนย่าง ส่วนหนึ่งโขลกลงไป ในเครื่องแกง อีกส่วนหนึ่งแกะเอาเนื้อ เค็ดผักหวาน 2. ลอกเปลือกหอย นำไปต้มจนหายขม 3. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง และหอย ปรงรส ใส่ผักหวาน ปลาช่อนย่าง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงผักหวานกับ ไข่มดแดง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	ไข่มดแดง ผักหวาน เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ เคี้ยวผักหวาน 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ปรงรส ใส่ผักหวาน ไข่มดแดง
แกงหมีโคราช กับไข่มดแดง	นครราชสีมา	ไข่มดแดง หมีโคราช เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า มะขามเปียก	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด หมีโคราชแช่น้ำให้นิ่ม 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง เส้นหมีโคราช ไข่มดแดง ปรงรส
แกงป่าไข่ดำ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	ไข่ดำ ไบส้มซ่า เครื่องแกง (ตะไคร้ พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ใบมะกรูด กะปิ) น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ไข่ดำล้างให้สะอาด 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ไข่ดำ ไบส้มซ่า ปรงรส
แกงไข่ดำกับหมู	นครราชสีมา	เนื้อหมู ไข่ดำ ไบส้มซ่า เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด) น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ไบส้มซ่าหั่นฝอย เนื้อหมูหั่นเป็นชิ้น 2. ผัดเครื่องแกงกับเนื้อหมูให้หอม ใส่ไข่ดำ เติมน้ำเล็กน้อย ปรงรส ใส่ไบส้มซ่า

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงบวน	นครราชสีมา สุรินทร์	หมูสามชั้น เครื่องในหมู (หัวใจ กระจงหมู ตับ หัวใจ ใส่อ่อน) หน่อไม้ ไบย่านาง เครื่องแกง (ข่า พริกแห้ง หัวหอม ใบมะกรูด ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ น้ำตาลปีบ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ไบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ ล้างเครื่องใน ให้สะอาด ต้มจนเปื่อยหั่นเป็นชิ้น หน่อไม้ฝานบาง ๆ 2. ต้มหน่อไม้กับน้ำย่านาง พอเดือด ใสเครื่องแกง หมูสามชั้น เครื่องในหมู ปรงรส
แกงฟักทองกับไก่	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ไก่บ้าน ฟักทอง ยอดฟักทอง ใบแมงลัก ต้นหอม เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ไก่บ้านสับเป็นชิ้น ฟักทองหั่นเป็นชิ้น ต้นหอมหั่นท่อน เคี้ยวฟักทอง 2. รวนไก่กับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำ ใสฟักทอง พอเดือด ปรงรส ใส่อยอดฟักทอง ต้นหอม ใบแมงลัก
แกงกล้วยกับไก่	สุรินทร์	ไก่บ้าน กล้วยดิบ ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ไก่บ้านสับเป็นชิ้น กล้วยหั่นเป็นชิ้น 2. รวนไก่กับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำ พอเดือด ใสกล้วยดิบ ปรงรส ใสใบแมงลัก
แกงหัวปลีกับไก่	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ไก่บ้าน หัวปลี ใบแมงลัก ต้นหอม เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ไก่บ้านสับเป็นชิ้น หัวปลีอ่อนหั่นฝอย 2. รวนไก่กับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำ พอเดือด ใสหัวปลี ปรงรส ใสต้นหอม ใบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงหอยกกล้วยกับไก่	สุรินทร์	ไก่อ้วน หอยกกล้วย ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม) ข้าวเบือ น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ไก่อ้วนสับเป็นชิ้น หอยกกล้วยแกะเอา เฉพาะแกนกลางหั่นฝอย 2. รวนไก่อ้วนกับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำ พอเดือด ใส่หอยกกล้วย ปรงรส ใส่ข้าวเบือ ใบแมงลัก
แกงฟักเขียวกับไก่	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	ไก่อ้วน ฟักเขียว ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ฟักปอกเปลือกหั่นชิ้น ไก่อ้วนสับเป็นชิ้น 2. รวนไก่อ้วนกับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำ พอเดือด ใส่ฟักเขียว ปรงรส ใส่ใบแมงลัก
แกงฟักเขียวกับปลาช่อน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาช่อน ฟักเขียว ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ฟักปอกเปลือกหั่นชิ้น ปลาช่อนหั่นชิ้น 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ปลาช่อน ฟักเขียว ปรงรส ใส่ใบแมงลัก
แกงมะเขือเปราะ กับปลาช่อน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาช่อน มะเขือเปราะ ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น มะเขือเปราะผ่าซีก 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ปรงรส ใส่ปลาช่อน มะเขือเปราะ ใบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงหัวตาลกับปลาช่อน	นครราชสีมา	ปลาดุกย่าง ตาลอ่อน ใบส้มซ่า ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกแห้ง ตะไคร้ หัวหอม ใบมะกรูด ข่า) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอยาบ ๆ ใบส้มซ่าซอย ปลาดุกย่างแกะเอาแต่เนื้อ 2. ตาลอ่อนปอกเปลือก ผ่าเป็นชิ้นบาง ๆ นำไปต้มจนหายขึ้น 3. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ตาลอ่อน ปรงรส ใส่ปลาดุกย่าง ใบส้มซ่า ใบแมงลัก
แกงสาขบัวกับปลาช่อน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ปลาช่อน สาขบัว ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด กระเทียม หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอยาบ ๆ ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น สาขบัวหั่นเป็นท่อน 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ปลาช่อน ปรงรส ใส่ สาขบัว ใบแมงลัก
แกงมะรุมกับปลาช่อน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ปลาช่อน มะรุม ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ตะไคร้ กระชาย) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอยาบ ๆ มะรุมปอกเปลือกหั่นท่อน ปลาช่อนหั่น เป็นชิ้น 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ปลาช่อน ปรงรส ใส่ มะรุม ใบแมงลัก
แกงดอกแคกับปลาช่อน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ปลาช่อน ดอกแค ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกแห้ง ตะไคร้ หัวหอม กระชาย) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอยาบ ๆ ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ดอกแคเด็ดไส้ 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ปลาช่อน ปรงรส ใส่ ดอกแค ใบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงผักปลังกับปลาแห้ง	ยโสธร	ปลาคูแห้ง ยอดผักปลัง ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ปลาคูแห้งแกะเอาแต่เนื้อ เด็ดผักปลัง เป็นท่อน 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ปลาคูแห้ง ปรงรส ใส่ ผักปลัง ใบแมงลัก
แกงมันนกกกับปลาช่าง	นครราชสีมา	ปลาคูช่าง มันนกก วุ้นเส้น ใบตำลึง ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกแห้ง กระเทียม หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ มันนกกปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น วุ้นเส้น แช่น้ำ เด็ดใบตำลึง 2. ต้มมันนกกกับน้ำจนเปื่อย ใส่เครื่องแกง เนื้อปลาคูช่าง ปรงรส เคี่ยวจนน้ำข้น ใส่วุ้นเส้น ใบตำลึง ใบแมงลัก
แกงหาวยกับปลาแห้ง	ร้อยเอ็ด	ปลาช่อนแห้ง หาวย ใบย่านาง ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด ตะไคร้ หัวหอม) ข้าวเบือ เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ใบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ 2. ลอกเปลือกหาวย นำไปต้มจนหาวยนุ่ม ปลาช่อนแห้งแกะเอาแต่เนื้อ 3. นำหม้อใส่น้ำย่านางตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง หาวย ปลาช่อนแห้ง ปรงรส ใส่ข้าวเบือ ใบแมงลัก
แกงมะละกอกับปลาช่อน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาช่อน มะละกอก ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ตะไคร้ กระชาย) มะขามเปียก น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ มะละกอกฝานชิ้นบาง ๆ ปลาช่อนหั่นชิ้น 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง มะละกอก ปรงรส ใส่ ปลาช่อน ใบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงแดงโมอ่อน กับปลาข้าง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาดุกย่าง แดงโมอ่อน ไบแมงลัก เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ตะไคร้ กระชาย) มะขามเปียก น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ แดงโมอ่อนหั่นชิ้น และเนื้อปลาดุกย่าง 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง แดงโมอ่อน ปรงรส ใส่น้ำปลาดุกย่าง ไบแมงลัก
แกงขมอ่อน	สุรินทร์ ขโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาดุกแห้ง ขมอ่อน ชะอม ไบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด ตะไคร้ หัวหอม) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ขมอ่อนหั่นเป็นชิ้น นำไปต้มจนเปื่อย ปลาดุกแห้งแกะเอาแต่เนื้อ 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ปลาดุกแห้ง ขมอ่อน ปรงรส ใส่ไบแมงลัก ชะอม
แกงต้นกระบอก	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาช่อนย่าง ต้นกระบอก ไบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด ตะไคร้ หัวหอม) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ต้นกระบอกปอกเปลือกหั่นท่อน ปลาช่อน ย่างแกะเอาแต่เนื้อ 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ต้นกระบอก ต้มจนเปื่อย ปรงรส ใส่ปลาช่อนย่าง ไบแมงลัก
แกงหัวกระบอก	นครราชสีมา	ปลาดุกย่าง หัวกระบอก ใบตำลึง ไบแมงลัก เครื่องแกง (พริกแห้ง ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม) เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ปลาดุกย่างแกะเอาแต่เนื้อ หัวกระบอกหั่น เป็นชิ้น เด็ดใบตำลึง 2. ต้มหัวกระบอกกับน้ำจนเปื่อยนุ่ม ใส่เครื่องแกง ปรงรส ใส่ปลาดุกย่าง ใบตำลึง ไบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงปลาช่อนกับ ไข่มดแดง	ร้อยเอ็ด	ปลาช่อน ไข่มดแดง ผักต้ว ใบบ้านาง ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด ตะไคร้ หัวหอม) ข้าวเบือ น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ใบบ้านางโขลกคั้นเอาน้ำ ปลาช่อนหั่นชิ้น 2. นำหม้อใส่น้ำบ้านางตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ปลาช่อน ปรงรส ใส่ไข่มดแดง ข้าวเบือ ผักต้ว ใบแมงลัก
แกงปลาชุกกับวุ้นเส้น	ร้อยเอ็ด	ปลาชุก วุ้นเส้น ใบแมงลัก ตะไคร้ ใบมะกรูด เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบๆ บุกตะไคร้ ใบมะกรูดคั้น วุ้นเส้นแช่น้ำ ปลาชุกหั่นเป็นชิ้น 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด ใส่เครื่องแกง ปลาชุก ปรงรส ใส่วุ้นเส้น ใบแมงลัก
แกงไข่ปลา	นครราชสีมา	ไข่ปลาสด ต้นหอม ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม) น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่ไข่ปลา เติมน้ำเล็กน้อย ปรงรส ใส่ต้นหอม ใบแมงลัก
แกงแมงหัวควาย	ร้อยเอ็ด	แมงหัวควาย ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด ตะไคร้ หัวหอม) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ล้างแมงหัวควาย 2. นำแมงหัวควายมาคั่วในกระทะให้สุก เติมน้ำเล็กน้อย ใส่เครื่องแกง ปรงรส ใส่ใบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงกบกับมะละกอ	สุรินทร์	กบ มะละกอห่าม ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกแห้ง ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม) ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ มะละกอฝานชิ้นบาง ๆ กบสับเป็นชิ้น 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง เนื้อกบ มะละกอ ปรุงรส ใส่ข้าวคั่ว ใบแมงลัก
แกงปุนกับมะละกอ	สุรินทร์	ปุนา มะละกอห่าม ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกแห้ง กระเทียม หัวหอม ตะไคร้) ข้าวคั่ว เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ มะละกอฝานเป็นชิ้นบาง ๆ 2. ปุนาแกะกระดองออกโขลกให้ละเอียด กรองเอาแต่น้ำ 3. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง น้ำปุน มะละกอ ปรุงรส ใส่ข้าวคั่ว ใบแมงลัก
แกงหอยขม	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	หอยขม ผักแขยง บวบหอม ใบย่านาง เครื่องแกง (พริกสด ตะไคร้ หัวหอม) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ใบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ ล้างหอยขม บวบหั่นเป็นชิ้น เด็ดผักแขยง 2. นำหม้อใส่น้ำย่านางตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง หอยขม ปรุงรส ใส่บวบ ผักแขยง
แกงยอดมะพร้าว	สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร	ยอดมะพร้าว ใบแมงลัก ใบย่านาง เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม) ข้าวเปลือก น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ใบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ 2. ยอดมะพร้าวฝานบาง ๆ ต้มเทน้ำทิ้งจนหายขึ้น 3. นำหม้อใส่น้ำย่านางตั้งไฟ ใส่เครื่องแกง ยอดมะพร้าว ปรุงรส ใส่ข้าวเปลือก ใบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงยอดตาล	สุรินทร์ ยโสธร	ยอดตาล ใบแมงลัก ใบย่านาง เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม) เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ใบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ 2. ยอดตาลผ่านบาง ๆ ต้มเหนียวทิ้งจนหายขึ้น 3. นำหม้อใส่น้ำย่านางตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ยอดตาล ปรงรส
แกงดอกกระเจียว	สุรินทร์	ดอกกระเจียว เห็ดกระด้าง ใบแมงลัก ใบย่านาง เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ใบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ ดอกกระเจียว หั่นเป็นชิ้น ล้างเห็ดกระด้าง 2. นำหม้อใส่น้ำย่านางตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง เห็ดกระด้าง ปรงรส ใส่ดอกกระเจียว ใบแมงลัก
แกงเลา	สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ยอดเลา ชะอม เห็ดขอนขาว ใบแมงลัก ใบย่านาง เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) ข้าวเบือ น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ใบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ 2. ปอกยอดเลาหั่นท่อน ต้มเหนียวทิ้งจนหายขึ้น เด็ดผักชะอม 3. นำหม้อใส่น้ำย่านางตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ยอดเลา ปรงรส ใส่เห็ดขอนขาว ข้าวเบือ ใบแมงลัก ชะอม
แกงหอย	อุบลราชธานี	หอย เห็ดเผาะ ฟักทอง ใบย่านาง ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) ข้าวเบือ เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ใบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ 2. ลอกเปลือกหอยต้มจนหายขม ล้างเห็ดเผาะ ฟักทองหั่นเป็นชิ้น 3. นำหม้อใส่น้ำย่านางตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง หอย ฟักทอง ปรงรส ใส่ข้าวเบือ เห็ดเผาะ ใบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงบอน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	บอนจืด ยอดฟักทอง บวบบ้าน ใบแมงลัก ใบย่านาง เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ใบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ 2. ลอกบอนหั่นเป็นท่อน ต้มจนเปื่อย เด็ดยอดฟักทอง บวบหั่นเป็นชิ้น 3. นำหม้อใส่น้ำย่านางตั้งไฟ ใส่เครื่องแกง บอน บวบบ้าน ปุ้งรส ใส่ยอดฟักทอง ใบแมงลัก
แกงผักอีรอก	ร้อยเอ็ด	ผักอีรอก ชะอม บวบ ใบแมงลัก ใบย่านาง เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ใบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ 2. ลอกเปลือกผักอีรอกหั่นเป็นท่อนต้มจนหายขม บวบหั่นชิ้น เด็ดชะอม 3. นำหม้อใส่น้ำย่านางตั้งไฟ ใส่เครื่องแกง อีรอก บวบ ชะอม ใบแมงลัก
แกงเห็ด	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	เห็ดขอนขาว เห็ดบด ใบมะขามอ่อน ใบแมงลัก ใบย่านาง เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ ฉีกเห็ดเป็นชิ้น 2. นำหม้อใส่น้ำย่านางตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง เห็ดขอนขาว เห็ดบด ปุ้งรส ใส่ใบแมงลัก ใบมะขามอ่อน
แกงเลียง	นครราชสีมา	ปลาอุกย่าง ฟักทอง ชะอม น้ำเต้า ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกไทย หัวหอม กระเทียม กะปิ) น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงกับเนื้อปลาอุกย่างให้ละเอียด ฟักทองหั่นเป็นชิ้น น้ำเต้า หั่นเป็นชิ้น เด็ดผักชะอม 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงลงไปคนให้ละลาย พอเดือด ใส่ฟักทอง น้ำเต้า ปุ้งรส ใส่ชะอม ใบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงคั่วหอยขม	นครราชสีมา สุรินทร์	หอยขม ชะอม ใบชะพลู กะทิ เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ข่า ใบมะกรูด ตะไคร้) น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด หอยขมพินกัน ต้มให้สุกแกะเอาแต่เนื้อ เด็ดผักชะอม ใบชะพลูหั่นหยาบ 2. ผัดเครื่องแกงกับกะทิให้หอม ใส่หอยขม ปรงรส ใส่ชะอม ใบชะพลู
แกงกะทิบอน	นครราชสีมา	เนื้อหมู บอนจืด กะทิ ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ข่า ใบมะกรูด ตะไคร้) น้ำปลา เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด เนื้อหมูหั่นชิ้น 2. ลอกบอน หั่นเป็นท่อน ๆ นำไปต้มจนเปื่อย 3. ผัดเครื่องแกงกับกะทิให้หอม ใส่เนื้อหมูลงไปผัดให้สุก พอเดือด ใส่บอนจืด ปรงรส ใส่ใบแมงลัก
แกงปุนากับเผือก	สุรินทร์	ปุนา เผือก ผักแขยง กะทิ เครื่องแกง (พริกแห้ง กระเทียม หัวหอม ตะไคร้) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด เผือกปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น เด็ดผักแขยง โขลกปุนาให้ละเอียดกรองเอาน้ำ 2. ผัดเครื่องแกงกับกะทิให้หอม ใส่น้ำปุนา เผือก ปรงรส ใส่ผักแขยง
แกงเผือกกับหอยขม	สุรินทร์	หอยขม เผือก ใบแมงลัก กะทิ ต้นหอม เครื่องแกง (พริกแห้ง ตะไคร้ หัวหอม ใบมะกรูด ข่า) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด หอยขมพินกัน ต้มในน้ำเดือดแกะเอาเนื้อ เผือกปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น 2. ผัดเครื่องแกงกับกะทิให้หอม ใส่น้ำหอย เผือก ปรงรส ใส่ต้นหอม ใบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงกะทิผักทอง กับเนื้อ	นครราชสีมา	เนื้อวัว ผักทอง กะทิ ใบแมงลัก ต้นหอม เครื่องแกง (พริกแห้ง ตะไคร้ หัวหอม ใบมะกรูด ข่า) น้ำปลาร้า น้ำปลา เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด เนื้อวัวหั่นเป็นชิ้น ผักทองหั่นเป็นชิ้น เด็ดใบแมงลัก ต้นหอมหั่นท่อน 2. ผัดเครื่องแกงกับกะทิให้หอม ใส่เนื้อวัวลงไปผัดให้สุก ใส่ผักทอง ปรุงรส ใส่ต้นหอม ใบแมงลัก
แกงกะทิมะเขือเปราะ	นครราชสีมา	เนื้อวัว มะเขือเปราะ กะทิ พริกสด ใบโหระพา เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ข่า ใบมะกรูด ตะไคร้) น้ำปลาร้า น้ำปลา เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด เนื้อวัวหั่นเป็นชิ้น มะเขือเปราะผ่าซีก ซอยพริกสด เด็ดใบแมงลัก 2. ผัดเครื่องแกงกับกะทิให้หอม ใส่เนื้อวัวลงไปผัดให้สุก ใส่มะเขือ ปรุงรส ใส่พริกสดซอย ใบแมงลัก
แกงไก่กับวุ้นเส้น	ร้อยเอ็ด	ไก่บ้าน วุ้นเส้น กะทิ ต้นหอม ใบแมงลัก ใบมะกรูด เครื่องแกง (พริกแห้ง ตะไคร้ หัวหอม) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ไก่บ้านสับเป็นชิ้น วุ้นเส้นแช่น้ำ ใบมะกรูดฉีก 2. ผัดเครื่องแกงกับกะทิให้หอม นำไก่ลงไปผัดให้สุก ปรุงรส ใส่วุ้นเส้น ต้นหอมใบมะกรูด ใบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
<b>ต้ม</b>			
ต้มไก่บ้าน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ไก่บ้าน ต้นหอม พริกแห้ง หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะขามเปียก เกลือ	1. สับไก่บ้านเป็นชิ้น บุบตะไคร้ หัวหอม พริกแห้ง พอแตก ข่าหั่นแฉ่น ใบมะกรูดฉีก ต้นหอมหั่นท่อน 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่พริกแห้ง หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำเดือด ใส่ไก่บ้าน ปรุงรส ใส่ต้นหอม
ต้มไก่บ้านผักแขยง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ไก่บ้าน ผักแขยง พริกแห้ง พริกสด หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะขามเปียก เกลือ	1. สับไก่บ้านเป็นชิ้น บุบตะไคร้ หัวหอม พริกแห้ง พริกสด พอแตก ข่าหั่นแฉ่น ผักแขยงหั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่พริกแห้ง พริกสด หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำเดือด ใส่ไก่บ้าน ปรุงรส ใส่ผักแขยง
ต้มเครื่องในวัว	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	เนื้อวัว เครื่องในวัว (หัวใจ ผ้าขี้ริ้ว กระเพาะวัว ใส่อ่อน) ผักชีฝรั่ง ต้นหอม พริกแห้ง ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด เกลือ มะขามเปียก	1. ล้างเนื้อวัว เครื่องในหั่นเป็นชิ้น บุบพริกแห้ง ตะไคร้ ข่าซอย ใบมะกรูดฉีก 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า น้ำเดือด ใส่เนื้อวัว เครื่องใน ต้มจนเปื่อย ปรุงรส ใส่ผักชีฝรั่ง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ต้มปลาหรด	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาหรด พริกแห้ง พริกสด หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักชีฝรั่ง ต้นหอม มะขามเปียก เกลือ	1. ปลาหรดล้างให้สะอาด บุบตะไคร้ หัวหอม พริกแห้ง พริกสด พอแตก ข่าหั่นแว่น ผักชีฝรั่ง ต้นหอมหั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่พริกแห้ง พริกสด หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ปรุงรส พอน้ำร้อน ใส่ปลาหรด ผักชีฝรั่ง ต้นหอม
ต้มเปรตปลาไหล	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาไหล ผักชีฝรั่ง ต้นหอม พริกแห้ง พริกสด หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะขามเปียก เกลือ	1. ล้างปลาไหลกับเกลือให้สะอาดหั่นเป็นชิ้น บุบตะไคร้ หัวหอม พริกแห้ง พริกสด พอแตก ข่าหั่นแว่น ผักชีฝรั่ง ต้นหอม หั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่พริกแห้ง พริกสด หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ปรุงรส พอน้ำร้อน ใส่ปลาไหล ผักชีฝรั่ง ต้นหอม
ต้มปลาหม้อปลาร้า	นครราชสีมา	ปลาคู ผักชี พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำปลาร้า เกลือ มะขามเปียก	1. ปลาคูล้างให้สะอาด บุบพริกแห้ง ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม พอแตก ข่าหั่นแว่น ใบมะกรูดฉีก 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำเคือด ใส่น้ำปลาร้า ปรุงรส ปลาคู ต้มจนเปื่อย ใส่ผักชี

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ต้มหมูหม้อปลาร้า	นครราชสีมา	หมูสามชั้น ผักชี พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำปลาร้า เกลือ มะขามเปียก	1. หมูสามชั้นหั่นเป็นชิ้น บุบพริกแห้ง ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม พอแตก ข่าหั่นแว่น ใบมะกรูดฉีก 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำเดือด ใส่น้ำปลาร้า ปรุงรส หมูสามชั้น ใส่ผักชี
ต้มยำพวงไข่	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	พวงไข่ไก่ ผักชีฝรั่ง ต้นหอม พริกแห้ง พริกสด หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะขามเปียก เกลือ	1. ล้างพวงไข่ไก่ บุบตะไคร้ หัวหอม พริกแห้ง พริกสด พอแตก ข่า หั่นแว่น ผักชีฝรั่ง ต้นหอม หั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่พริกแห้ง พริกสด หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำเดือด ปรุงรส ใส่พวงไข่ไก่ ใส่ผักชีฝรั่ง ต้นหอม
ต้มจืดกระดูกหมู	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	กระดูกหมู ผักกาดคอง กระเทียม รากผักชี พริกไทย เกลือ น้ำปลา	1. โขลกกระเทียม รากผักชี พริกไทย ใส่น้ำให้ละเอียด นำไปหมักกับ ซี่โครงหมู ผักกาดคองล้างให้สะอาด บีบให้แห้ง 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พอเดือด ใส่น้ำซี่โครงหมู ผักกาดคอง ปรุงรส
ต้มหวานหน่อไม้	นครราชสีมา	หมูสามชั้น หน่อไม้สด พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำตาลทราย น้ำปลา เกลือ	1. หน่อไม้ปอกเปลือกฝานเป็นชิ้นบาง ๆ นำไปต้มจนหายขึ้น บุบพริก แห้ง ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม พอแตก ข่าหั่นแว่น ใบมะกรูดฉีก 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใส่น้ำหมูสามชั้น หน่อไม้สด ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ต้มอึ่งโบมะขามอ่อน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	อึ่งอ่าง โบมะขามอ่อน พริกแห้ง หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะขามเปียก เกลือ	1. ล้างอึ่งอ่างให้สะอาด บุบตะไคร้ หัวหอม พริกแห้ง พอดี ข่า หั่นแว่น ใบมะกรูดฉีก ล้างโบมะขามอ่อน 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่พริกแห้ง หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำเดือดจัด ใส่อึ่งอ่าง ปรุงรส ใส่โบมะขามอ่อน
ต้มเขียด	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	เขียดอีโม้ พริกแห้ง หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะขามเปียก เกลือ	1. ล้างเขียดอีโม้ บุบตะไคร้ หัวหอม พริกแห้ง ข่า หั่นแว่น ใบมะกรูด 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่พริกแห้ง หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำเดือดจัด ใส่เขียดอีโม้ ปรุงรส
ต้มยำเห็ดโคน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	เห็ดโคน ต้นหอม พริกแห้ง หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะขามเปียก เกลือ	1. เห็ดโคนล้างให้สะอาด บุบตะไคร้ หัวหอม พริกแห้ง พอดี ข่า หั่นแว่น ต้นหอมหั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำเดือด ใส่เห็ดโคน ปรุงรส ใส่ต้นหอม
ต้มงูสิง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	งูสิง ต้นหอม ผักชีฝรั่ง พริกแห้ง พริกสด หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะขามเปียก เกลือ	1. นำงูสิงไปย่างไฟพอสุก สับเป็นชิ้น บุบตะไคร้ หัวหอม พริกสด พริกแห้งพอดี ข่า หั่นแว่น ผักชีฝรั่ง ต้นหอม หั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่พริกแห้ง พริกสด หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำเดือด ใส่งูสิง ปรุงรส ใส่ผักชีฝรั่ง ต้นหอม

ตารางหมวดที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
อ่อม			
อ่อมเนื้อ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	เนื้อวัว มะเขือเปราะ ผักชีลาว ต้นหอม ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) ข้าวเหนียว เกลือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ล้างเนื้อวัวหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ มะเขือเปราะผ่าซีก ผักชีลาวเด็ดเป็นท่อน 2. รวนเนื้อวัวกับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำพอขลุกขลิก ใส่มะเขือเปราะ ปรุงรส ใส่ข้าวเหนียว ผักชีลาว ต้นหอม ใบแมงลัก
อ่อมน่องวัว (รอกวัว)	สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	น่องวัว (รอกวัว) ต้นหอม ผักชีลาว พริกป่น ตะไคร้ ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า	1. ล้างน่องวัวให้สะอาดหั่นเป็นชิ้น เด็ดผักชีลาว ต้นหอมหั่นท่อน 2. ต้มน้ำใส่ตะไคร้ น่องวัว พริกป่น ข้าวคั่ว ต้นหอม ผักชีลาว ปรุงรส
อ่อมไก่	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ไก่บ้าน มะเขือเปราะ ผักชีลาว ต้นหอม ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) ข้าวเหนียว น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ไก่บ้านสับเป็นชิ้น มะเขือเปราะผ่าซีก ผักชีลาวเด็ดเป็นท่อน ต้นหอมหั่นท่อน 2. รวนไก่บ้านกับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำพอขลุกขลิก ใส่มะเขือเปราะ ปรุงรส ใส่ข้าวเหนียว ผักชีลาว ต้นหอม ใบแมงลัก
อ่อมปลา	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ปลาช่อน มะเขือพวง ผักชีลาว ต้นหอม ใบแมงลัก ใบมะกรูด เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) ข้าวเหนียว น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น เด็ดมะเขือพวงออก จากขั้ว เด็ดผักชีลาว ต้นหอมหั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก 2. นำหม้อใส่น้ำเล็กน้อยตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ปลาช่อน ใบมะกรูด มะเขือพวง ปรุงรส ใส่ข้าวเหนียว ผักชีลาว ใบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
อ่อมนก	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	นกกะทา มะเขือเปราะ ต้นหอม ดอกฟักทอง ผักชีลาว เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ นกดับเป็นชิ้น มะเขือเปราะผ่าซีก เด็ดผักชีลาว ดอกฟักทอง ต้นหอมหั่นท่อน 2. รวนนกกะทากับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำพอกขลุกขลิก ใส่มะเขือ เปราะ ปรงรส ใส่ข้าวคั่ว ดอกฟักทอง ต้นหอม ผักชีลาว
อ่อมกบ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	กบ บวบหอม ผักแขยง ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) ข้าวเบือ น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ กบดับเป็นชิ้น บวบหั่นชิ้น เด็ดผักแขยง 2. รวนกบกับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำพอกขลุกขลิก ใส่บวบ ปรงรส ใส่ผักแขยง ใบแมงลัก
อ่อมเขียด	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	เขียด มะเขือเปราะ ยอดมะระขี้นก ผักชีลาว ใบมะกรูด ต้นหอม เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) ข้าวเบือ น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ล้างเขียดคั่วไล่สับละเอียด มะเขือเปราะ ผ่าซีก เด็ดผักชีลาว ยอดมะระขี้นก ต้นหอมหั่นท่อน 2. รวนเขียดกับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำพอกขลุกขลิก ใส่มะเขือเปราะ ปรงรส ใส่ข้าวเบือ ผักชีลาว ยอดมะระขี้นก ต้นหอม
อ่อมฮวก (ลูกฮอด)	สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ฮวก (ลูกฮอด) หน่อไม้คอง ใบแมงลัก ใบชะพลู เครื่องแกง (พริกสด ตะไคร้ หัวหอม) ข้าวเบือ น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ฮวกล้างให้สะอาด ริดไส้ ออก ล้าง หน่อไม้คอง บีบให้แห้ง ใบชะพลูซอยหยาบ 2. นำหม้อใส่น้ำเล็กน้อยตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง หน่อไม้คอง ฮวก ปรงรส ใส่ใบชะพลู ใบแมงลัก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
อ่อมหอยขม	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	หอยขม ยอดผักปลัง ผักชีลาว ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) ข้าวเบือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกงพอยาบ ๆ ล้างหอยขมสับก้นออก เด็ดยอดผักปลัง ผักชีลาว 2. นำหม้อใส่น้ำเล็กน้อยตั้งไฟ พอเดือด ใสเครื่องแกง หอยขม ปรงรส ใส่ข้าวเบือ ยอดผักปลัง ผักชีลาว ใบแมงลัก
อ่อมใบขอ	สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาชุก ใบขอ เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) ข้าวเบือ น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกงพอยาบ ๆ ปลาชุกหั่นเป็นชิ้น ใบขอลวกก้านหั่นหยาบ 2. นำหม้อใส่น้ำเล็กน้อยตั้งไฟ พอเดือด ใสเครื่องแกง ปลาชุก ปรงรส
อ่อมหน่อไม้	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาช่อน หน่อไม้รวก ฟักทอง ใบแมงลัก ใบย่านาง เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) ข้าวเบือ น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอยาบ ๆ โขลกใบย่านางคั้นเอาแต่น้ำ ปลาช่อนหั่น เป็นชิ้น หน่อไม้รวกหั่นเป็นท่อนฝาน ฟักทองหั่นเป็นชิ้น 2. ต้มหน่อไม้กับน้ำย่านาง ใสเครื่องแกง พอเดือด ใสปลาช่อน ฟักทอง ปรงรส ใส่ข้าวเบือ ใบแมงลัก
อ่อมยอดฟักทอง	สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ยอดฟักทอง เห็ดขอนขาว ชะอม เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) ข้าวเบือ น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอยาบ ๆ เด็ดยอดฟักทอง ชะอม 2. นำหม้อใส่น้ำเล็กน้อยตั้งไฟ พอเดือด ใสเครื่องแกง ปรงรส ใส ข้าวเบือ ยอดฟักทอง เห็ดขอนขาว ชะอม

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
อ่อมหอย	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	หอย ฟักทอง ยอดฟักทอง ใบแมงลัก ใบย่านาง เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ตะไคร้) ข้าวเหนียว น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอยาบ ๆ โขลกใบย่านางคั้นเอาแต่น้ำ หอยลวก เปลือกตัดเป็นท่อน ฟักทองหั่นเป็นชิ้น เคี่ยวยอดฟักทอง 2. ต้มหอยกับน้ำย่านางจนเปื่อย ใส่เครื่องแกง ฟักทอง ปูรงรส ใส่ข้าวเหนียว ยอดฟักทอง ใบแมงลัก
<b>ลาบ ก้อย</b>			
<b>ลาบ</b>			
ลาบเนื้อ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	เนื้อวัว เครื่องใน ต้มหอม ข่าอ่อน ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ ใบมะกรูด พริกป่น ข้าวคั่ว มะนาว	1. สับเนื้อให้ละเอียด ซอยต้มหอม ผักชีฝรั่ง ข่าอ่อน ใบมะกรูด 2. รวนเนื้อวัวให้สุกยกลง ปูรงรสด้วยพริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา ข่าอ่อน น้ำมะนาว ใบมะกรูด สะระแหน่ ต้มหอม ผักชีฝรั่ง เกล้าให้เข้ากัน
ลาบหมู	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	เนื้อหมู ตับหมู หนังหมู ต้มหอม ผักชีฝรั่ง หัวหอม สะระแหน่ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา มะนาว	1. เนื้อหมูสับละเอียด ตับหมู หนังหมูต้มจนสุกหั่นชิ้น ซอยต้มหอม ผักชีฝรั่ง 2. รวนเนื้อหมูให้สุก ยกลง ใส่ตับหมู หนังหมู ปูรงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว สะระแหน่ ต้มหอม ผักชีฝรั่ง เกล้าให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ลาบเลือด	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	เนื้อหมู ตับหมู หนังหมู เลือดหมู ต้นหอม ผักชีฝรั่ง หัวหอม สะระแหน่ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา มะนาว ใบตะไคร้	1. เนื้อหมูสับละเอียด ตับหมู หนังหมูต้มจนสุก หั่นเป็นชิ้น เลือดหมู ขยำกับใบตะไคร้ ซอยต้นหอม ผักชีฝรั่ง หัวหอม 2. รวนเนื้อหมูสับให้สุก ยกกลงใส่ตับหมู หนังหมู ปรงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ เลือด
ลาบเป็ด	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	เป็ดเทศ ตับเป็ด หนังเป็ด เลือดหมู ต้นหอม ผักชีฝรั่ง หัวหอม สะระแหน่ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา มะนาว	1. เนื้อเป็ดสับละเอียด ตับเป็ด หนังเป็ด เลือดเป็ดต้มจนสุก หั่นเป็นชิ้น ซอยต้นหอม ผักชีฝรั่ง หัวหอม 2. รวนเนื้อเป็ดให้สุกใส่ตับเป็ด หนังเป็ด เลือดเป็ด ปรงรสด้วยพริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว ใส่หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่
ลาบไก่	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	เนื้อไก่ ตับไก่ หนังไก่ เลือดไก่ ต้นหอม ผักชีฝรั่ง หัวหอม สะระแหน่ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา มะนาว	1. เนื้อไก่สับละเอียด ตับไก่ หนังไก่ เลือดไก่ต้มจนสุก หั่นเป็นชิ้น ซอยต้นหอม ผักชีฝรั่ง หัวหอม 2. รวนเนื้อไก่ให้สุก ใส่ตับไก่ หนังไก่ เลือดไก่ ปรงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว ใส่หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่
ลาบปลาดุก	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	ปลาดุกย่าง หัวหอม ต้นหอม สะระแหน่ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้าต้ม น้ำปลา มะนาว	1. ปลาดุกย่างแกะเอาแต่เนื้อ โขลกให้ละเอียด ซอยหัวหอม ต้นหอม 2. นำปลาดุกที่โขลกไว้ใส่หม้อ ปรงรสด้วย น้ำปลาร้า พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว ใส่หัวหอม ต้นหอม สะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ลาบปลาสด	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาสด หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำปลาร้า มะนาว	1. ปลาสดชุดเอาแต่เนื้อ นำมาโขลกจนเหนียว ซอยหัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง 2. นำเนื้อปลาสดไปรวนให้สุก เติมน้ำเล็กน้อย ชกลงปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำมะนาว ใส่หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน
ลาบนก	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	นก (นกกระทา นกคุ้ม นกพิราบ) ต้นหอม ผักชีฝรั่ง หัวหอม สะระแหน่ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา มะนาว	1. นำนกลงไปย่างจนเหลืองนำมาสับให้ละเอียด ซอยต้นหอม ผักชีฝรั่ง หัวหอม 2. นำนกลที่สับละเอียดมาปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว ใส่หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน
ลาบหอยขม	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	หอยขม ต้นหอม หัวหอม สะระแหน่ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา มะนาว	1. หอยขมพินก้นต้มให้สุก แกะเอาแต่เนื้อ ซอยต้นหอม หัวหอม 2. นำเนื้อหอยมาปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว ใส่หัวหอม ต้นหอม สะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน
ลาบจกจั่น	สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	จกจั่น มะม่วง สะระแหน่ ต้นหอม หัวหอม พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า	1. ต้มจกจั่นดิบ ใส่มะม่วงดิบสับ ปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า ใส่ต้นหอม หัวหอม เคล้าให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ลาบเห็ดโคน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	เห็ดโคน ต้นหอม หัวหอม สะระแหน่ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา มะนาว	1. ล้างเห็ดให้สะอาดซอยบางๆ นำไปลวก ซอยต้นหอม ผักชี หัวหอม 2. นำเห็ดที่ต้มแล้วมาปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว ใส่หัวหอม ต้นหอม สะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน
ลาบเทา	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	ปลาช่อนย่าง เทา มะเขือขี้ขึ้น ต้นหอม หัวหอม ตะไคร้ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า มะนาว	1. ล้างเทาให้สะอาด ตัดเป็นท่อนสั้น ๆ มะเขือขี้ขึ้นซอยบาง ๆ ซอย ต้นหอม หัวหอม ตะไคร้ ปลาช่อนย่างแกะเอาแต่เนื้อ 2. โขลกเนื้อปลาช่อนกับพริกป่น ใส่เทา ปรุงรสด้วย ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า น้ำมะนาว ใส่มะเขือขี้ขึ้น ตะไคร้ ต้นหอม หัวหอม เคล้าให้เข้ากัน
<b>ก้อย</b>			
ก้อยเนื้อ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	เนื้อวัว ขี้เหล็ก (ขี้วัวอ่อน) หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา มะนาว	1. เนื้อวัวซอยเป็นชิ้นบาง ๆ ซอยหัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ข่าอ่อน 2. นำเนื้อวัวใส่หม้อ ใส่ขี้เหล็ก ปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว (หากชอบรสขมไม่ต้องใส่มะนาว) ใส่หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน
ซกเล็ก	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	เนื้อวัว ขี้เหล็ก (ขี้วัวอ่อน) เลือดวัว ต้นหอม ผักชีฝรั่ง พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา ใบตะไคร้	1. ซอยเนื้อวัวเป็นชิ้นบาง ๆ เลือดวัวขยำกับใบตะไคร้ 2. นำเนื้อวัวใส่หม้อ ใส่ขี้เหล็ก ปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา ใส่ต้นหอม ผักชีฝรั่งซอย ใส่เลือดที่ขยำไว้ เคล้าให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ก้อยดับ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ตับหมู ต้นหอม หัวหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ตับหมูหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ลวกในน้ำเดือด ให้กึ่งดิบกึ่งสุกตักขึ้น ซอย หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง 2. นำตับหมูใส่หม้อ ปรงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำมะนาว น้ำปลา ใส่ต้นหอม หัวหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน
ก้อยปลา	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลา (ปลาดูเคเพียน ปลาสลาด) มดแดง ข้าวคั่ว สะระแหน่ พริกป่น น้ำปลา เกลือ	1. ปลา (ปลาดูเคเพียน ปลาสลาด) แล่เอาแต่เนื้อหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ 2. นำปลาดูเคเพียนมาขย่ำรวมกับมดแดง บีบเอาน้ำออกจนแห้ง ปรงรส ด้วยพริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา เกลือ ใส่สะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน
ก้อยกะปอม (กึ่งกำ)	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	กะปอม(กึ่งกำ) มะม่วงดิบ ต้นหอม ผักชีฝรั่ง พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. กะปอมเผาไฟจนสุกเหลืองและหนังล่อน ลอกหนังออก นำไปย่างไฟ อีกครั้ง สับให้ละเอียด สับมะม่วงดิบ ซอยต้นหอม ผักชีฝรั่ง 2. โขลกกะปอมกับมะม่วงสับ ปรงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำปลาร้า ใส่ต้นหอม ผักชีฝรั่ง เคล้าให้เข้ากัน
ก้อยแย้	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	แย้ มะม่วงดิบ ต้นหอม ผักชีฝรั่ง พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า น้ำปลา	1. แย้เผาไฟจนสุกเหลืองและหนังล่อน ลอกหนังออก นำไปย่างไฟ อีกครั้ง สับให้ละเอียด สับมะม่วงดิบ ซอยต้นหอม ผักชีฝรั่ง 2. โขลกแย้กับมะม่วงสับ ปรงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า น้ำปลา ใส่ต้นหอม ผักชีฝรั่ง เคล้าให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ก้อยหอยขม	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	หอยขม หัวปลี ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ ตะไคร้ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำมะนาว น้ำปลาร้า เกลือ	1. หอยขมพั่นกันแกะเอาแต่เนื้อ ขยำกับตะไคร้และเกลือ หัวปลีหั่นฝอย 2. นำเนื้อหอยมาปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า น้ำมะนาว ใส่หัวปลี ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน
ก้อยกุ้ง (กุ้งเต้น)	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	กุ้งฝอย ต้นหอม ผักชีฝรั่ง พริกป่น น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ล้างกุ้งฝอยที่ยังไม่ตายตักขึ้น ใส่หม้อ ปรุงรสด้วย พริกป่น น้ำปลา น้ำมะนาว ใส่ต้นหอม ผักชีฝรั่ง หาฝาปิดแล้วเขย่าให้เข้ากัน
ก้อยไข่มดแดง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ไข่มดแดง ต้นหอม หัวหอม พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ล้างไข่มดแดงให้สะอาด ปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำมะนาว น้ำปลา ใส่ต้นหอม หัวหอมซอย เคล้าให้เข้ากัน
ก้อยหมากลิ้นฟ้า (ฝักเพกา)	อุบลราชธานี	หมากลิ้นฟ้า (ฝักเพกา) ต้นหอม พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ย่างหมากลิ้นฟ้าให้สุก ลอกเปลือกออกหั่นบาง ๆ ปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำมะนาว น้ำปลา ใส่ต้นหอมซอย เคล้าให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ซูป			
ซูปเนื้อวัว	อุบลราชธานี	เนื้อวัว วุ้นเส้น ผักตบชวา ต้นหอม หัวหอม พริกป่น ข้าวคั่ว สะระแหน่ น้ำปลาร้า	1. เนื้อวัวหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ โขลกให้ขึ้นฟู วุ้นเส้นแช่น้ำลวกพอสุก ผักตบชวา หั่นหยาบ ๆ หัวหอมเผาไฟ โขลกรวมกับพริกป่นให้ละเอียด 2. รวนเนื้อวัวให้สุกใส่เครื่องแกง วุ้นเส้น ต้นหอม ปุ้งรส เคล้าให้เข้ากัน
ซูปมะเขือ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาตาก มะเขือเปราะ ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ข้าวคั่ว พริกป่น น้ำปลาร้า น้ำปลา	1. นำหม้อใส่น้ำปลาร้าตั้งไฟ พอเดือด ใส่น้ำปลา ปลาตากสุกแกะเอาเนื้อ นำมะเขือเปราะลงไปต้มในน้ำต้มปลา ซอยต้นหอม ผักชีฝรั่ง 2. โขลกมะเขือเปราะกับเนื้อปลาให้ละเอียด ปุ้งรสด้วยพริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา ใส่น้ำหอม ผักชีฝรั่ง เคล้าให้เข้ากัน
ซูปหัวปลี	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาตาก หัวปลี ต้นหอม ผักชีฝรั่ง พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า น้ำปลา	1. นำหม้อใส่น้ำปลาร้าตั้งไฟ พอเดือด ใส่น้ำปลา ปลาตากสุกแกะเอาเนื้อ หัวปลีลอกเอาส่วนที่อ่อน ต้มจนเปื่อย ซอยต้นหอม ผักชีฝรั่ง 2. โขลกหัวปลีกับเนื้อปลาให้ละเอียด ปุ้งรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา ใส่น้ำหอม ผักชีฝรั่ง เคล้าให้เข้ากัน
ซูปขนุน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาตาก ขนุนอ่อน หัวหอม กระเทียม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า น้ำปลา	1. นำหม้อใส่น้ำปลาร้าตั้งไฟ พอเดือด ใส่น้ำปลา ปลาตากสุกแกะเอาเนื้อ นำขนุนลงไปต้มในน้ำต้มปลา ซอยหัวหอม ผักชีฝรั่ง 2. โขลกกระเทียม ขนุน เนื้อปลา ใส่น้ำปลา ใส่น้ำหอม ผักชีฝรั่ง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ซूपหน่อไม้	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	หน่อไม้ ไบย่านาง ไบเมงลัก ต้นหอม พริกป่น ข้าวคั่ว งาขาวคั่ว น้ำปลาร้า น้ำปลา	1. หน่อไม้ต้มจนหายขื่น นำไปเผาซูดเป็นเส้น ไบย่านางโขลกคั้นเอาน้ำ 2. ต้มหน่อไม้กับน้ำย่านาง พอเดือดยกกลง ปรงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา งาขาวคั่ว ใส่ต้นหอม ผักชี ผักชีฝรั่ง เคล้าให้เข้ากัน
ซूपหน่อไม้ดอง	สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	หน่อไม้ดอง ต้นหอม สะระแหน่ พริกป่น งาขาวคั่ว น้ำปลาร้า เกลือ	1. หน่อไม้ดองล้างให้สะอาด บีบให้แห้ง ปรงรสด้วย พริกป่น น้ำปลา น้ำปลาร้า งาขาวคั่ว ใส่ต้นหอม สะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน
ซूपผักต้ว	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	ผักต้ว ต้นหอม ผักชีฝรั่ง พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า	1. ผักต้วต้มในน้ำเดือดจนสุก บีบน้ำออก โขลกรวมกับพริกป่น ปรงรส ด้วย ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า ใส่ต้นหอม ผักชีฝรั่ง เคล้าให้เข้ากัน
ซूपขอมมะม่วง	สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	ขอมมะม่วง ต้นหอม ผักชีฝรั่ง พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า	1. ขอมมะม่วงต้มในน้ำเดือดจนสุก บีบน้ำออก โขลกรวมกับพริกป่น ปรงรสด้วยข้าวคั่ว น้ำปลาร้า ใส่ต้นหอม ผักชีฝรั่ง เคล้าให้เข้ากัน
ซूपดอกกระเจียว	ร้อยเอ็ด	ดอกกระเจียว ต้นหอม ผักชีฝรั่ง พริกป่น ข้าวคั่ว งาขาวคั่ว น้ำปลาร้า	1. ดอกกระเจียวต้มในน้ำเดือดจนสุก บีบน้ำออก โขลกรวมกับพริกป่น ปรงรสด้วยข้าวคั่ว น้ำปลาร้า ใส่งาขาวคั่ว ต้นหอม ผักชี เคล้าให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ซูปถั่วแปบ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ถั่วแปบ ต้นหอม ผักชีฝรั่ง พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า	1. ถั่วฝักแปบต้มในน้ำเดือดจนสุก โขลกรวมกับพริกป่น ปรงรสด้วย ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า ใส่ต้นหอม ผักชีฝรั่ง
<b>หมก หนึ่ง</b>			
<b>หมก</b>			
หมกปลาน้อย	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาชิว ปลาสร้อย ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กระเทียม) เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ปลาชิว ปลาสร้อย ผ่าท้องควักไส้ออก 2. นำเครื่องแกงมาคลุกเคล้ากับปลาชิว ปลาสร้อย ปรงรส ใส่ใบแมงลัก ห่อด้วยใบตอง นำไปนึ่งหรือย่าง
หมกกบ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	กบ ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กระเทียม) เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ กบสับเป็นชิ้น 2. นำเครื่องแกงมาคลุกเคล้ากับกบ ปรงรส ใส่ใบแมงลัก ห่อใบตอง นำไปนึ่งหรือย่าง
หมกเขียด	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	เขียด ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กระเทียม) น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ สับเขียดให้ละเอียด 2. นำเครื่องแกงมาคลุกเคล้ากับกบ ปรงรส ใส่ใบแมงลัก ห่อใบตอง นำไปนึ่งหรือย่าง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
หมกหอยขม	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	หอยขม ใบแมงลัก ต้นหอม ใบมะกรูด พริกสด ข้าวเบือ เกลือ น้ำปลาร้า	1. หอยล้างทำความสะอาด หอยล้างให้สะอาด นำไปผสมกับ หอยขม ปุ้งรส ใส่ใบแมงลัก ใบมะกรูด ต้นหอม ห่อด้วยใบตอง นำไปนึ่งหรือย่าง
หมกกุ้งฝอย	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	กุ้งฝอย ใบแมงลัก เครื่องแกง (ตะไคร้ พริกสด หัวหอม ข่า ใบมะกรูด กระเทียม) เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ล้างกุ้งฝอย ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ 2. นำเครื่องแกงมาคลุกเคล้ากับกุ้งฝอย ปุ้งรส ใส่ใบแมงลัก ห่อด้วย ใบตอง นำไปนึ่งหรือย่าง
หมกฮวก (ลูกฮ้อด)	สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ฮวก (ลูกฮ้อด) ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด ตะไคร้) เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ฮวก (ลูกฮ้อด) ริดไส้ออก 2. นำเครื่องแกงมาคลุกเคล้ากับฮวก (ลูกฮ้อด) ปุ้งรส ใส่ใบแมงลัก ห่อด้วยใบตอง นึ่งหรือย่างจนสุก
หมกไข่ปลาต้ม	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ไข่ปลาต้ม ใบแมงลัก ใบมะกรูด หัวหอม ตะไคร้ พริกสด กระเทียม	1. ซอยตะไคร้ หัวหอม ใบมะกรูด พริกสด คลุกเคล้ากับไข่ปลาต้ม ใส่ใบแมงลัก ห่อด้วยใบตอง นำไปนึ่งหรือย่าง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
หมกไข่มดแดง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ไข่มดแดง ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม กระเทียม) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ล้างไข่มดแดงให้สะอาด 2. นำเครื่องแกงมาคลุกเคล้ากับไข่มดแดง ปิ้งรส ใส่ใบแมงลัก ห่อด้วย ใบตอง นำไปนึ่งหรือย่าง
หมกเห็ด	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	เห็ด (เห็ดโคน เห็ดเผาะ เห็ดโค) ใบแมงลัก หัวหอม พริกสด น้ำปลาร้า เกลือ	1. ล้างเห็ดให้สะอาด หัวหอมซอย พริกสดบุบพอแตก คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปิ้งรส ใส่ใบแมงลัก ห่อด้วยใบตอง นำไปนึ่งหรือย่าง
หมกหน่อไม้	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ปลาป่น หน่อไม้ ใบขมิ้น ใบแมงลัก ใบย่านาง แป้งข้าวเจ้า เครื่องแกง (พริกสด พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ตะไคร้) น้ำปลาร้า	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ใบย่านางโขลกคั้นเอาแต่น้ำ หน่อไม้ขูดเป็น เส้นต้มกับน้ำย่านาง 2. นำเครื่องแกง หน่อไม้ แป้งข้าวเจ้า ปลาป่น มาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปิ้งรส ใส่ใบแมงลัก ห่อด้วยใบตองที่รองใบขมิ้น นำไปนึ่ง
หมกหัวปลีกับไก่	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ไก่บ้าน หัวปลี ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกสด หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด) น้ำปลาร้า เกลือ	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ไก่สับเป็นชิ้น หัวปลีเอาเฉพาะส่วนอ่อน ซอยบาง ๆ 2. นำเครื่องแกงมาคลุกเคล้ากับไก่ หัวปลี ปิ้งรส ใบแมงลัก ห่อด้วย ใบตอง นำไปนึ่งหรือย่าง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
นึ่งไก่บ้าน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	ไก่บ้าน ตะไคร้ เกลือ	1. นำไก่ทั้งตัว ควักเครื่องในออก ล้างให้สะอาด 2. โขลกตะไคร้ เกลือ ให้ละเอียด ชักเข้าไปในตัวไก่ นำไปนึ่งให้สุก
นึ่งปลา	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลา (ปลาช่อน ปลาคะเทียน ปลานิล ) ยอดตำลึง ใบชะพลู ผักบุ้ง ใบแมงลัก	1. ปลาผ่าท้องควักไส้ออก ล้างให้สะอาด นำปลาไปวางไว้ในถาด รองด้วย ยอดตำลึง ใบชะพลู ผักบุ้ง ใบแมงลัก นำไปนึ่งให้สุก
นึ่งกบ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	กบ ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า หัวหอม กระเทียม	1. ล้างน่องวัวให้สะอาด นำหม้อใส่น้ำเล็กน้อย ใส่น่องวัว ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า หอมแดง กระเทียม ปิดฝาหม้อ ทิ้งไว้จนระอุดีและสุก ตักขึ้นหั่นเป็นชิ้น
นึ่งหอยขม	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	หอยขม พริกสด ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบโหระพา	1. นำหอยขมใส่หม้อ พร้อมด้วย ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกสดบุบ ใบโหระพา ปิดฝาหม้อ ทิ้งไว้จนระอุดี และหอยขมสุก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
นึ่งหอยกาบ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	หอยกาบ พริกสด ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบโหระพา	1. นำหอยกาบใส่หม้อพร้อมด้วย ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกสดบุบ ใบโหระพา ปิดฝาหม้อ ทิ้งไว้จนระอุดี และหอยสุก
นึ่งเห็ด	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	เห็ด (เห็ดโคน เห็ดขอนขาว) ใบแมงลัก เกลือ	1. ล้างเห็ดให้สะอาด ตัดใบแมงลักใส่ลงไป ปรุงรส นำไปนึ่งให้สุก
สะออะไข่ปลาต้ม	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ไข่ปลาต้ม ไข่เป็ด/ไข่ไก่ พริกสด หัวหอม	1. ซอยหัวหอม พริกสด ดอกไข่เป็ด/ไข่ไก่ใส่ขาม ตีให้เข้ากัน ใส่ หัวหอม ไข่ปลาต้ม เทใส่ภาชนะ โรยพริกสดนำไปนึ่ง
สะออะไข่ต้มแดง	นครราชสีมา	ไข่ต้มแดง ไข่เป็ด/ไข่ไก่ หัวหอม พริกสด เกลือ	1. ซอยหัวหอม พริกสด ดอกไข่เป็ด/ไข่ไก่ใส่ขาม ตีให้เข้ากัน ใส่ หัวหอม ไข่ต้มแดง ปรุงรส เทใส่ภาชนะ โรยพริกสดนำไปนึ่ง
สะออะปลาร้า	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ปลาร้า ไข่เป็ด/ไข่ไก่ หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ พริกสด	1. นำปลาร้า ข่า ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม สับรวมกันให้ละเอียด 2. ดอกไข่เป็ด/ไข่ไก่ใส่ขาม ตีให้เข้ากัน ใส่เครื่องปรุงที่สับไว้ เทใส่ภาชนะสำหรับนึ่ง โรยพริกสด นำไปนึ่ง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ปิ้ง ย่าง คั่ว ปิ้ง ย่าง ปิ้งเนื้อ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	เนื้อวัว เกลือ กระเทียม	1. นำเนื้อวัวมาแร่เป็นชิ้น หมักด้วยเกลือ กระเทียม เสียบไม้นำไปย่าง
ปิ้งไก่	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	ไก่ เกลือ กระเทียม	1. ล้างไก่ให้สะอาด หมักด้วย เกลือ กระเทียม เสียบไม้นำไปย่าง
ปิ้งเป็ด	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	เป็ด เกลือ กระเทียม	1. ล้างเป็ดให้สะอาด หมักด้วย เกลือ กระเทียม เสียบไม้นำไปย่าง
ปิ้งปลาชุก	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	ปลาชุก เกลือ ใบตะไคร้	1. ล้างปลาชุก ผ่าท้องควักไส้ ล้างให้สะอาด หมักด้วยเกลือ ใบตะไคร้ ยัดเข้าไปในท้องปลา เสียบไม้นำไปย่าง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ปิ้งเครื่องในไก่	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	ตับไก่ กึ้น หัวใจ เกลือ ลูกผักชี	1. หมักตับไก่ กึ้น หัวใจ เกลือ ลูกผักชี คลุกเคล้าให้เข้ากัน นำไปเสียบไม้ย่าง
ปิ้งกบ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	กบ เกลือ	1. นำกบมาผ่าท้อง ควักไส้ออก หมักด้วยเกลือ เสียบไม้นำไปย่าง
ปิ้งเขียด	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	เขียดอีโม้ เกลือ	1. นำเขียดอีโม้มาผ่าท้อง ควักไส้ออก หมักด้วยเกลือ เสียบไม้นำไปย่าง
ปิ้งอึ่ง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	อึ่งอ่าง เกลือ	1. นำอึ่งอ่างมาผ่าท้อง ควักไส้ออก หมักด้วยเกลือ เสียบไม้นำไปย่าง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ปิ้งหนุณา	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	หนุณา เกลือ	1. หนุณาลอกหนัง คั่วกลิ้งออก ล้างให้สะอาด หมักเกลือ เสียบไม้ย่าง
ปิ้งไข่	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ไข่ไก่ ซอสปรุงรส พริกไทย น้ำปลา	1. เจาะไข่ให้เป็นรูเล็ก ๆ เทไข่ออก ตีไข่ให้เป็นเนื้อเดียวกัน ปรุงรส นำไข่ที่ผสมแล้ว กรอกใส่เปลือกไข่ นำไปนึ่งให้สุก เสียบไม้นำไปปิ้ง
รังผึ้งย่าง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	รังผึ้ง เกลือ	1. นำรังผึ้งมาทาเกลือ ห่อใบตอง นำไปย่าง
ลิ้นวัวย่าง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ลิ้นวัว เกลือ	1. นำลิ้นวัว หมักกับเกลือ นำไปย่าง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
คอหมูย่าง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	สันคอหมู กระเทียม พริกไทย รากผักชี เกลือ	1. โขลกกระเทียม พริกไทย รากผักชี เกลือให้ละเอียด หมักกับ สันคอหมู นำไปย่าง
กบขี้ไส้ (กบหลาม)	สุรินทร์	กบ กะทิ ใบแมงลัก เครื่องแกง (พริกแห้ง กระชาย หัวหอม กระเทียม ตะไคร้)	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด กบลอกหนัง ตัดหัวทิ้ง ควักไส้ออก ทางหัว ตัดแขน ตัดขา กบ นำแขนขา กบ มาสับให้ละเอียด 2. นำเครื่องแกงมาคลุกเคล้ากับกบที่สับไว้ ใส่ใบแมงลัก ขัดเข้าไปใน ตัวกบ นำไปย่าง ระหว่างย่างให้ทาด้วยกะทิ อย่างจนสุก
คั่ว			
คั่วเนื้อวัว	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	เนื้อวัว หน่อไม้ดอง ต้นหอม เครื่องแกง (พริกแห้ง ตะไคร้ ข่า หัวหอม ใบมะกรูด) น้ำปลา	1. เนื้อวัวซอยเป็นชิ้นบาง ๆ โขลกพริกแกง ให้ละเอียด หน่อไม้ดองล้าง ให้สะอาด บีบน้ำให้แห้ง 2. คั่วเนื้อวัวกับเครื่องแกงให้สุกหอม เติมน้ำเล็กน้อย ใส่หน่อไม้ดอง ปรุงรส ใส่ต้นหอม
คั่วไก่บ้าน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	ไก่บ้าน ใบกระเพรา ต้นหอม เครื่องแกง (พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หัวหอม ใบมะกรูด) น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ สับไก่เป็นชิ้น 2. คั่วไก่ให้สุก ใส่เครื่องแกงผัดให้เข้ากัน เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรส ใส่ใบกระเพรา ต้นหอม

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ข้าวปลาไหล	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาไหล ไบกระเพาะ ต้นหอม เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด) น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ ล้างปลาไหลกับเกลือ หั่นเป็นท่อน 2. ข้าวปลาไหลกับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรส ใส่ ไบกระเพาะ ต้นหอม
ข้าวนก	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	นกกระทา ไบกระเพาะ ต้นหอม เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด) น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ สับนกกระทาเป็นชิ้น 2. ข้าวนกกระทากับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรส ใส่ ไบกระเพาะ ต้นหอม
ข้าวกบ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	กบ ไบกระเพาะ ต้นหอม เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด) น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ กบลอกหนัง สับเป็นชิ้น 2. ข้าวกบกับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรส ใส่ไบกระเพาะ ต้นหอม
ข้าวหนูนาค	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	หนูนาค ไบกระเพาะ ต้นหอม เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด) น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ หนูนาคลอกหนังสับให้ละเอียด 2. ข้าวหนูนาคกับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรส ใส่ไบกระเพาะ ต้นหอม

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
คั่วกะปอม (กึ่งก่า)	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	กะปอม (กึ่งก่า) ไบกระเพาะ ต้นหอม เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด) น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ กะปอมเผาไฟ สับให้ละเอียด 2. คั่วกะปอมกับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำเล็กน้อย ปิ้งรส ใส่ต้นหอม ไบกระเพาะ
คั่วงูสิง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	งูสิง ไบกระเพาะ ต้นหอม เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด) น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ นำงูไปย่างไฟพอเหลืองสับเป็นชิ้น 2. คั่วงูสิงกับเครื่องแกงให้สุกหอม เติมน้ำเล็กน้อย ปิ้งรส ใส่ไบกระเพาะ ต้นหอม
คั่วบ่าง	สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	บ่าง ไบกระเพาะ ต้นหอม เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด) น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงพอหยาบ ๆ บ่างเลาะหนังสับเป็นชิ้น 2. คั่วบ่างกับเครื่องแกงให้สุกหอม เติมน้ำเล็กน้อย ปิ้งรส ใส่ไบกระเพาะ ต้นหอม
คั่วกุ้งฝอย	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	กุ้งฝอย ตะไคร้ ใบมะกรูด เกลือ	1. นำกระทะตั้งไฟ ใส่กุ้งฝอย เติมน้ำเล็กน้อย ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด ปิ้งรส คั่วจนแห้ง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ข้าวปูน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ปูน เกลือ	1. นำกระทะตั้งไฟ ใส่ปูนลงไป เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรส ข้าวจนแห้ง
ข้าวไข่แดง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ไข่แดง ตะไคร้ ใบมะกรูด เกลือ	1. นำกระทะตั้งไฟ ใส่ไข่แดง เติมน้ำเล็กน้อย ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด ปรุงรส ข้าวจนแห้ง
ข้าวคั่วใหม่	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	คั่วคั่วใหม่ เกลือ ตะไคร้ ใบมะกรูด	1. นำกระทะตั้งไฟ ใส่คั่วคั่วใหม่ ตะไคร้ ใบมะกรูด เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรส ข้าวจนแห้ง
ข้าวคั่วใบตอง	นครราชสีมา สุรินทร์	คั่วคั่วใบตอง เกลือ	1. นำกระทะตั้งไฟ ใส่คั่วคั่วใบตอง เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรส ข้าวจนแห้ง
ข้าวแมลงอินูน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	แมลงอินูน ตะไคร้ ใบมะกรูด เกลือ	1. นำกระทะตั้งไฟ ใส่แมลงอินูน ตะไคร้ ใบมะกรูด เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรส ข้าวจนแห้ง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ข้าวเมงกุดจี	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	เมงกุดจี ตะไคร้ ใบมะกรูด เกลือ	1. นำกระทะตั้งไฟ ใส่เมงกุดจี ตะไคร้ ใบมะกรูด เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรส ข้าวจนแห้ง
ข้าวเมงอีซอน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	เมงอีซอน ตะไคร้ ใบมะกรูด เกลือ	1. นำกระทะตั้งไฟ ใส่เมงอีซอน ตะไคร้ ใบมะกรูด เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรส ข้าวจนแห้ง
ข้าวเมงดับเต่า	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	เมงดับเต่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เกลือ	1. นำกระทะตั้งไฟ ใส่เมงดับเต่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรส ข้าวจนแห้ง
ข้าวเมงแคง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	เมงแคง ตะไคร้ ใบมะกรูด เกลือ	1. นำกระทะตั้งไฟ ใส่เมงแคง ตะไคร้ ใบมะกรูด เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรส ข้าวจนแห้ง
ข้าวจ๊กจั่น	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	จ๊กจั่น ตะไคร้ ใบมะกรูด เกลือ	1. นำกระทะตั้งไฟ ใส่จ๊กจั่น ตะไคร้ ใบมะกรูด เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรส ข้าวจนแห้ง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ตำ ยำ ปลา			
ตำ			
ตำมะละกอ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	มะละกอ น้ำปลาร้า มะเขือขื่น มะกอก มะเขือเทศ พริกสด กระเทียม น้ำมะนาว น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำปลาร้า มะขามเปียก	1. ปอกเปลือกมะละกอ สับเป็นเส้น 2. โขลกกระเทียมกับพริกสด ใส่เส้นมะละกอ มะเขือเทศ มะเขือขื่น มะกอกฝานบาง ๆ ปูรสด้วย น้ำปลาร้า น้ำมะนาว น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก คลุกเคล้าให้เข้ากัน
ตำโคราช	นครราชสีมา	มะละกอ ปูนาหนึ่ง ปลาป่น ถั่วลิสงคั่ว มะเขือเทศ กระเทียม มะนาว พริกสด น้ำตาลปี๊บ น้ำปลาร้า น้ำปลา มะขามเปียก	1. ปอกเปลือกมะละกอ สับเป็นเส้น 2. โขลกกระเทียมกับพริกสด ปูรสด้วย น้ำปลาร้า น้ำมะนาว น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่เส้นมะละกอ ปลาป่น ถั่วลิสงคั่ว มะเขือเทศ เคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง
ตำข้าว	สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ขนมจีน มะละกอ ผักกาดคอง เม็ดกระถิน กระเทียม พริกแห้ง น้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ	1. ปอกเปลือกมะละกอ สับเป็นเส้น 2. โขลกกระเทียมกับพริกแห้ง ใส่เส้นมะละกอ ขนมจีน ผักกาดคอง เม็ดกระถิน ปูรสด้วย น้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ เคล้าให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ตำมั่ว	สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	หอยเชอร์รี่ หน่อไม้ดอง ผักกาดดอง มะละกอ ถั่วฝักยาว ขนมจิ้น พริกแห้ง กระเทียม น้ำปลาร้า	1. ปอกเปลือกมะละกอ สับเป็นเส้น ต้มหอยเชอร์รี่ แกะเอาแต่เนื้อ 2. โขลกกระเทียมกับพริกแห้ง ใส่ถั่วฝักยาว มะละกอ หน่อไม้ดอง ผักกาดดอง ขนมจิ้น หอยเชอร์รี่ ปูรงรสด้วย น้ำปลาร้า เคล้าให้เข้ากัน
ตำเหมียง	สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ต้นข่าอ่อน ตะไคร้ซอย พริกแห้ง กระเทียม มะขามเปียก น้ำปลาร้า	1. โขลกกระเทียมกับพริกแห้ง ใส่ต้นข่าอ่อนหั่นท่อน ตะไคร้บุบพอแตก ปูรงรสด้วย น้ำปลาร้า เคล้าให้เข้ากัน
ตำถั่วฝักยาว	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ถั่วฝักยาว พริกสด กระเทียม มะเขือเทศ มะขามเปียก น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำตาลปี๊บ	1. โขลกกระเทียมกับพริกสด ใส่ถั่วฝักยาวหั่นท่อน มะขามเปียก หั่นมะเขือเทศลงไป ปูรงรสด้วย น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำตาลปี๊บ เคล้าให้ เข้ากัน
ตำแดง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	แดงกวาง พริกสด กระเทียม มะเขือเทศ มะขามเปียก น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำตาลปี๊บ	1. โขลกกระเทียมกับพริกแห้งพอแตก สับแดงกวางลงไป หั่นมะเขือเทศ ลงไป ปูรงรสด้วย น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำปลาร้า มะขามเปียก เคล้าให้ เข้ากัน
ตำกล้วย	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	กล้วยดิบ มะเขือขึ้น กระเทียม พริกแห้ง น้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ มะขามเปียก	1. นำกล้วยดิบ มะเขือขึ้นมาซอยทั้งเปลือก 2. โขลกกระเทียมกับพริกแห้ง ใส่กล้วยดิบ มะเขือขึ้น ปูรงรสด้วย น้ำปลา น้ำปลาร้า มะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ เคล้าให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ตำลูกยอ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	ลูกยอ พริกแห้ง กระเทียม น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำตาลปี๊บ มะขามเปียก	1. ลูกยอล้างให้สะอาด สับทั้งเปลือก 2. โขลกกระเทียมกับพริกสด ใส่ลูกยอ ปูรุกรสด้วย น้ำปลาร้า น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก น้ำปลา
ตำมะขม	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	มะขม พริกแห้ง กระเทียม น้ำปลา น้ำปลาร้า กะปิ น้ำตาลปี๊บ	1. โขลกกระเทียมกับพริกแห้งใส่มะขม กะปิ โขลกหยาบ ๆ ปูรุกรสด้วย น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำตาลปี๊บ
ตำมะม่วง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	มะม่วงดิบ กุ้งแห้ง พริกสด กระเทียม น้ำตาลปี๊บ น้ำปลาร้า น้ำปลา	1. ปอกเปลือกมะม่วงออกให้หมด สับเป็นเส้นแล้วผานบาง ๆ 2. โขลกกระเทียมกับพริกสด ใส่มะม่วง กุ้งแห้ง ปูรุกรสด้วย น้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำตาลปี๊บ
ตำมะเฟือง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	มะเฟืองดิบ กล้วยดิบ พริกแห้ง กระเทียม น้ำปลาร้า น้ำตาลปี๊บ	1. นำมะเฟือง กล้วยดิบ มาล้างให้สะอาด ซอยบาง ๆ 2. โขลกกระเทียมกับพริกแห้ง ใส่มะเฟือง กล้วยดิบ ตำให้เข้ากันพอ ละเอียด ปูรุกรส ด้วยน้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำตาลปี๊บ
ตำหมากคั่ว (ตะคร้อ)	อุบลราชธานี	ตะคร้อ พริกป่น น้ำปลาร้า น้ำตาล	1. ตะคร้อล้างทำความสะอาด แกะเปลือกออก ปูรุกรสด้วย พริกป่น น้ำปลาร้า น้ำตาล คลุกเคล้าให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ยำ			
ยำคอหมูย่าง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	สันคอหมู หัวหอม สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง ต้นหอม พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำมะนาว น้ำปลา เกลือ	1. สันคอหมูหมักเกลือ นำไปย่างไฟให้สุก หั่นเป็นชิ้นพอคำ 2. นำสันคอหมูมาปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำมะนาว น้ำปลา หัวหอม สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง ต้นหอม คลุกเคล้าให้เข้ากัน
ยำไส้ตัน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	ไส้ตันหมู มะเขือเทศ ขึ้นฉ่าย ต้นหอม หอมหัวใหญ่ น้ำมะนาว กระเทียมดอง น้ำตาลทราย	1. ไส้ตันหมูนำไปต้มในน้ำเดือดให้สุก ตักขึ้นหั่นเป็นชิ้น มะเขือเทศ ผ่าซีก ต้นหอม ขึ้นฉ่าย หั่นท่อน หอมหัวใหญ่ กระเทียมดองซอย 2. นำส่วนผสมทั้งหมดใส่ในกะละมัง ปรุงรส คลุกเคล้าให้เข้ากัน
ยำเล็บมือนาง	นครราชสีมา	เล็บมือนาง (เท้าไก่) แดงกวา มะเขือเทศ ต้นหอม ผักชี หอมหัวใหญ่ กระเทียมดอง น้ำตาลทราย น้ำมะนาว	1. ลวกเล็บมือนาง (เท้าไก่) ในน้ำเดือดให้สุก ตักขึ้น มะเขือเทศผ่าซีก ต้นหอม ผักชี หั่นท่อน ซอยแดงกวา หอมหัวใหญ่ กระเทียมดอง 2. นำเล็บมือนาง (เท้าไก่) มะเขือเทศ ต้นหอม ผักชี แดงกวา หอมหัวใหญ่ กระเทียมดอง ผสมรวมกัน ปรุงรส เคล้าให้เข้ากัน
ยำหอยขม	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุโขย ร้อยเอ็ด	หอยขม หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ ข้าวคั่ว พริกป่น น้ำปลาร้า น้ำมะนาว	1. ต้มหอยขมแกะเอาแต่เนื้อ ซอยหัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง 2. นำหอยขมมาปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำมะนาว น้ำปลาร้า ใส่ หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ข้าแม่เป็ง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	แม่เป็ง มะพร้าวขูดฝอย หัวหอม ตะไคร้ พริกป่น	1. ล้างแม่เป็งให้สะอาด ซอยหัวหอม ตะไคร้ คั่วมะพร้าว 2. นำกระทะตั้งไฟ นำแม่เป็งลงคั่วให้สุก ยกลง ใส่หัวหอม ตะไคร้ พริกป่น มะพร้าวคั่ว ปรงรส
ข้าไข่มดแดง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ไข่มดแดง มดแดง มะพร้าวขูดฝอย หัวหอม ตะไคร้ พริกป่น น้ำปลา ร้อยเอ็ด	1. ล้างไข่มดแดง และมดแดงให้สะอาด ซอยหัวหอม ตะไคร้ 2. นำกระทะตั้งไฟ นำไข่มดแดง และมดแดงคั่วให้สุก ยกลง ใส่ หัวหอม ตะไคร้ พริกป่น มะพร้าวคั่ว ปรงรส
ข้ามะม่วง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	มะม่วง หัวหอม พริกป่น น้ำปลา น้ำตาล	1. มะม่วงสับเป็นเส้น ๆ หัวหอมซอย 2. นำมะม่วงสับ ผสมกับหัวหอม พริกป่น ปรงรส คลุกเคล้าให้เข้ากัน
ปลา			
ปลาเนื้อ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	เนื้อวัว ตีวัว หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ตะไคร้ สะระแหน่ พริกสด พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว	1. เนื้อวัวหมักกับเกลือ นำไปย่างไฟให้สุกปานกลาง หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ 2. นำเนื้อวัวที่มาปรงรสด้วย ตีวัว พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว ใส่หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ตะไคร้ สะระแหน่ พริกสด เคล้าให้ เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ปล่าปลาตะเพียน	สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาตะเพียน ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ตะไคร้ สะระแหน่ พริกสด พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ปลาตะเพียน แล่เอาแต่เนื้อซอยบาง ๆ รวนให้สุก บีบน้ำมะนาว 2. นำเนื้อปลาตะเพียนมาปรุงรสด้วย พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา ใส ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ตะไคร้ พริกสด สะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน
ปล่ากบ	นครราชสีมา	กบ น้ำพริกเผา หัวหอม ข้าวอ่อน ตะไคร้ ใบมะกรูด สะระแหน่ น้ำปลา น้ำมะนาว	1. กบผ่าท้องควักไส้ ปล่อยให้สุกฉีกเอาแต่เนื้อ หัวหอม ข้าวอ่อน ตะไคร้ ใบมะกรูด หั่นฝอย 2. นำเนื้อกบมาปรุงรสด้วย น้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว ใสหัวหอม ข้าวอ่อน ตะไคร้ ใบมะกรูด สะระแหน่ เคล้าให้เข้ากัน
ปล่ากุ้ง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	กุ้งฝอย หัวหอม ต้นหอม ผักชี สะระแหน่ พริกสด ข้าวคั่ว พริกป่น น้ำปลา น้ำมะนาว	1. ล้างกุ้งให้สะอาด ซอยหัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง 2. นำกุ้งมาปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำมะนาว พริกป่น ข้าวคั่ว ใสหัวหอม ต้นหอม ผักชี ลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใสพริกสด สะระแหน่
<b>เครื่องจิ้ม</b>			
แจ่ว	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	พริกสด กระเทียม หัวหอม น้ำปลาร้า	1. นำพริกสด กระเทียม หัวหอม เสิบไม่ย่างไฟ โขลกให้ละเอียด ใส่น้ำปลาร้าต้มสุก คลุกเคล้าให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แจ่วบอง (1)	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	ปลาร้าตัวใหญ่ พริกป่น ข่า ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม ใบมะกรูด มะขามเปียก	1. เผากระเทียม หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ปลาร้าสับย่างให้สุก 2. โขลกกระเทียม หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะขามเปียก พริกป่นให้ละเอียด ใส่ปลาร้าที่สับไว้โขลกให้เข้ากัน
แจ่วบอง(2)	อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	ปลาร้าตัวใหญ่ มะเขือเทศ พริกป่น ข่า ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม มะขามเปียก ใบมะกรูด	1. เผากระเทียม หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะเขือเทศ ปลาร้าสับ ห่อใบตองย่างให้สุก 2. โขลกกระเทียม หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะขามเปียก พริกป่น มะเขือเทศ ให้ละเอียด ใส่ปลาร้าที่สับไว้โขลกให้เข้ากัน
แจ่วแมงดา	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	แมงดา พริกสด หัวหอม กระเทียม มะเขือเทศ น้ำปลาร้า น้ำปลา	1. แมงดาเด็ดหัวและปีกนำไปย่าง เผาพริกสด หัวหอม กระเทียม มะเขือเทศ ให้หอม โขลกทุกอย่างรวมกัน ปูรงรส
แจ่วเห็ดโค	อุบลราชธานี	เห็ดโค พริกสด หัวหอม กระเทียม น้ำปลาร้า น้ำปลา	1. ย่างเห็ดโคให้เหลือง ฉีกเป็นชิ้น ๆ พริกสด กระเทียม หัวหอม เสียบไม้ย่างไฟ น้ำปลาร้าต้มสุก โขลกทุกอย่างรวมกัน ปูรงรส
ป่นปลาใส่แมงดา	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	ปลา(ปลาช่อน ปลาตุ๊ก) แมงดา พริกสด ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หัวหอม ต้นหอม ผักชีฝรั่ง น้ำปลาร้า	1. ต้มน้ำให้เดือดใส่น้ำปลาร้า ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือดใส่ปลา เผาหัวหอม พริกสด ย่างแมงดาจนหอม 2. เนื้อปลาโขลกรวมกับหัวหอม พริกสด แมงดา ปูรงรส ต้นหอม ผักชี

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ป่นปลาสลาด	นครราชสีมา	พริกป่น ปลาสลาดแห้ง มะเขือเครือ น้ำปลาร้า น้ำปลา	1. ละลายพริกป่น ปลาสลาดป่น น้ำปลา น้ำปลาร้า เข้าด้วยกัน บีบ มะเขือเครือ
ป่นกบ	สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	กบ ต้นหอม ผักชีฝรั่ง พริกสด ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หัวหอม น้ำปลาร้า น้ำปลา	1. กบลอกหนังนำไปต้มในน้ำปลาร้า ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด 2. นำกบมาโขลกรวมกับหัวหอม พริกสดเผา ปุ้งรส ใส่ผักชีฝรั่ง ต้นหอม
ป่นปู	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปูนา พริกสด หัวหอม ต้นหอม สระระแห่น ผักชีฝรั่ง น้ำปลาร้า น้ำปลา	1. นำปูนาไปย่างให้สุก เผาหัวหอม พริกสด ซอยต้นหอม ผักชีฝรั่ง 2. นำปูนา มาโขลกรวมกับหอมแดง พริกสดเผา ปุ้งรส ใส่ต้นหอม ผักชีฝรั่ง สระระแห่น
ป่นแมงดา	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	แมงดานา พริกสด ต้นหอม ผักชีฝรั่ง น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. ย่างแมงดาให้หอม สับให้ละเอียด น้ำปลาร้าต้มให้เดือด 2. โขลกพริกสดเผากับแมงดาพอแหลก ปุ้งรส ใส่ต้นหอม ผักชีฝรั่ง
ป่นไข่ต้ม	นครราชสีมา	ไข่ไก่ พริกป่น มะเขือเทศ น้ำปลา มะขามเปียก	1. ไข่ไก่ล้างให้สะอาด ต้มให้สุก 2. นำพริกป่น มะขามเปียก น้ำปลา ผสมรวมกัน นำไข่ไก่ต้มสุกยีให้ ละเอียด ใส่ลงไปนึ่งน้ำพริก บีบมะเขือเทศ คนให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ป่นกุ้ง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	กุ้งฝอย ผักชีฝรั่ง ต้นหอม สะระแหน่ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า น้ำปลา	1. โขลกกุ้งฝอยพอหยาบ ๆ ใส่พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำปลาร้า ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ใบสะระแหน่
ป่นเห็ดฟาง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาช่อน เห็ดฟาง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หัวหอม ต้นหอม พริกสด น้ำปลาร้า น้ำปลา	1. ต้มน้ำให้เดือดใส่น้ำปลาร้า ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด ใส่ปลาช่อน เผาหัวหอม พริกสด เห็ดฟางนำไปลวกในน้ำต้มปลา 2. นำเนื้อปลามาโขลกรวมกับหัวหอม พริกสด เผา เห็ดฟาง ให้ละเอียด เติมน้ำปลาร้าที่ต้มไว้ ปรุงรส ใส่ต้นหอม ผักชี
ป่นหมาน้อย (หุ่นหมาน้อย)	อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาสด ใบหมาน้อย ถั่วฝักยาว ต้นหอม ใบย่านาง ข้าวอ่อน ตะไคร้ พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า	1. โขลกปลาสดให้ละเอียด ซอยถั่วฝักยาว ตะไคร้ ข้าวอ่อน ต้นหอม 2. โขลกใบหมาน้อยกับใบย่านางกรองเอาน้ำ นำส่วนผสมในข้อ 1 ผสม ลงไปในพื้นที่กรองไว้ ปรุงรส เทส่วนผสมลงในถาด รอให้แข็งเป็นก้อน
น้ำพริกหมู	นครราชสีมา	เนื้อหมูสับ พริกป่น มะเขือเทศ กระเทียม น้ำปลา	1. ผัดกระเทียมกับพริกป่นให้หอม ใส่หมูสับลงไปผัดให้สุก ใส่ มะเขือเทศ ผัดจนมะเขือเทศสุก ปรุงรส
น้ำพริกกะปิ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	กะปิ มะเขือพวง พริกสด กระเทียม มะอึก น้ำมะนาว น้ำตาลปี๊บ	1. กะปิห่อใบตองนำไปย่าง มะอึกขูดส่วนที่เป็นขนออก ผานบาง ๆ 2. โขลกพริกสดกับกระเทียมรวมกัน ใส่กะปิเผา มะอึก มะเขือพวงบุบ พอแตก ปรุงรสด้วย น้ำมะนาว น้ำตาลปี๊บ

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
น้ำพริกกากหมู	สุรินทร์	กากหมู พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ใบมะกรูด มะขามเปียก งาคั่ว เกลือ	1. คั่วพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ใบมะกรูด มะขามเปียกสับละเอียด 2. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่กากหมู งาขาว เกลือ เคล้าให้เข้ากัน
น้ำพริกมะขามปูดอง	อุบลราชธานี	ปูดอง มะขามอ่อน พริกสด กระเทียม น้ำปลาร้า	1. มะขามอ่อนหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปูดองล้างให้สะอาด 2. โขลกพริกสด กระเทียม มะขามอ่อนให้ละเอียด ใส่ปูดองที่ แกะกระดองออกแล้ว คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปิ้งรส
น้ำพริกมะพร้าวคั่ว	สุรินทร์	มะพร้าวคั่ว ปลาหู เนื้อปลาร้า พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม น้ำปลา	1. คั่วมะพร้าวให้หอม พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ปลาหูห่อใบตองย่าง เนื้อปลาร้าสับให้ละเอียดห่อใบตองย่าง โขลกทั้งหมดรวมกัน ปิ้งรส
หลนมะพร้าว	สุรินทร์	ปลาหู มะเขือพวง กะทิ เนื้อปลาร้า พริกแห้ง น้ำปลา เกลือ	1. คั่วพริกแห้ง มะเขือพวง ปลาหูห่อใบตองย่าง เนื้อปลาร้าสับห่อ ใบตองย่าง โขลกทุกอย่างรวมกันให้ละเอียด 2. ผัดกะทิกับเครื่องแกงที่โขลกไว้ให้หอม ปิ้งรส
หลนพุงปลา	นครราชสีมา	พุงปลาตอง ปลาตุ๋นย่าง มะม่วงดิบ ใบส้มซ่า เครื่องแกง (พริกป่น ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม ใบมะกรูด) น้ำปลา	1. โขลกพริกป่น ตะไคร้ กระเทียม หัวหอม ใบมะกรูด ปลาตุ๋นย่าง หยาบ ๆ สับมะม่วงดิบ ใบส้มซ่าหั่นฝอย 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ลงไป พอเดือด ใส่พุงปลา ตอง มะม่วงสับ เคี่ยวจนงวด ปิ้งรส ใส่ใบส้มซ่า

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ส้มปลาน้อย (ปลาจ่อม)	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ส้มปลาน้อย (ปลาจ่อม) ตะไคร้ หัวหอม มะเขือขื่น ข้าวคั่ว พริกป่น พริกสด	1. ตะไคร้ มะเขือขื่น หัวหอม พริกสด ซอยบาง ๆ ใส่ลงไป ส้มปลาน้อย (ปลาจ่อม) ใส่พริกป่น ข้าวคั่ว คลุกเคล้าให้เข้ากัน
ผัดปลาจ่อม	นครราชสีมา	ส้มปลาน้อย หมูบด ไข่ไก่ หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ พริกสด	1. หัวหอม ตะไคร้ พริกสด ซอยละเอียด กระเทียมบดพอแตก 2. เจียวกระเทียมกับหมูสับให้หอม ใส่ส้มปลาน้อยลงไป ผัดให้เข้ากัน ต่อไข่ใส่ลงไปผัดจนสุก ใส่หอมแดง ตะไคร้ พริกสด
ปลาร้าทรงเครื่อง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาตาก ปลาร้า กะทิ หน่อไม้รวก มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว กระชาย ใบมะกรูด หัวหอม พริกชี้ฟ้า	1. ปลาตากหั่นเป็นชิ้น พริกชี้ฟ้าหั่นเฉียง หัวหอม ตะไคร้ ใบมะกรูดซอย กระชายบดพอแตก หั่นหน่อไม้และถั่วฝักยาวหั่นเป็นท่อน ๆ มะเขือเปราะผ่าซีก 2. ต้มปลาร้ากับหางกะทิจนปลาร้าเปื่อย กรองเอาแต่น้ำ นำน้ำปลาร้าไป ต้มให้เดือดอีกครั้ง ใส่เนื้อปลาตาก พอเดือด ใส่หน่อไม้ ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ ประุรต ใส่ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า กระชาย

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
อาหารจานเดียว ผัดหมีโคราช	นครราชสีมา	ปลาชุกแห้ง หมีโคราช ถั่วงอก ต้นหอม กระเทียม หัวหอม พริกป่น เต้าเจี้ยว น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา ซีอิ๊วดำ น้ำเปล่า	1. โขลกหัวหอมกับกระเทียมพอหยาบ ๆ ปลาชุกแห้งแกะเอาแต่เนื้อ ต้นหอมหั่นท่อน ถั่วงอกเด็ดราก 2. เจียวกระเทียมกับหอมแดงให้หอม ใส่น้ำตาลปี๊บ เคี่ยวจนน้ำตาลมี กลิ่นหอม เติมน้ำเปล่าปรุงรสด้วย น้ำปลา ซีอิ๊วดำ พริกป่น น้ำเคือดใส่ เส้นหมีโคราช เนื้อปลาชุกแห้ง ผัดจนน้ำแห้ง ใส ต้นหอม ถั่วงอก
ขนมจีน-น้ำยาไก่	นครราชสีมา	ไก่ เครื่องในไก่ กะทิ พริกสด ต้นหอม เครื่องแกง (พริกแห้ง ข่า หัวหอม กระเทียม กระชาย ตะไคร้) น้ำปลา น้ำปลาร้า	1. ล้างไก่ให้สะอาด ล้างเป็นชิ้น พริกสดซอย ต้นหอมหั่นท่อน 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใสเครื่องในไก่ น้ำปลาร้า พริกแห้ง กระชาย หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ โขลกทุกอย่างรวมกัน ยกเว้นเครื่องในไก่ 3. ผัดหัวกะทิกับเครื่องแกงให้แตกมัน ใสไก่ลงไปผัดให้สุก เติมหางกะทิ พอเดือด ใสเครื่องในไก่ น้ำปลาร้า ปรุงรส ใสพริกสด ต้นหอม
ขนมจีน - น้ำยาปลา	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ขนมจีน ปลาช่อน ต้นหอม กะทิ เครื่องแกง (พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม กระชาย ใบมะกรูด) น้ำปลา เกลือ	1. ปลาช่อนขอดเกล็ด ล้างให้สะอาด ล้างให้สะอาด 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ พริกแห้ง ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม กระชาย ข่า ใบมะกรูด ใสปลาช่อน ปลาสุกแกะเอาเนื้อโขลกรวมกับเครื่องแกง 3. ผัดหัวกะทิกับเครื่องแกงให้แตกมัน เติมน้ำหม้อน้ำคั้นปลา เติมหาง กะทิลงไป ปรุงรส ใสต้นหอม

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ขนมจีน – น้ำยาปลาร้า	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ขนมจีน ปลาช่อน เครื่องแกง (พริกแห้ง หัวหอม ตะไคร้ กระเทียม ใบมะกรูด กระชาย) น้ำปลาร้า น้ำปลา เกลือ	1. ปลาช่อนขอดเกล็ด ควักไส้ออก ล้างให้สะอาด สับเป็นชิ้น 2. นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟ ใส่วัตถุดิบเครื่องแกง หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ใบ มะกรูด กระชาย พอเดือดใส่ปลาช่อน น้ำปลาร้า ปลาสุกแกะเอาแต่เนื้อ โขลกรวมกับเครื่องแกงให้ละเอียด 3. นำเครื่องแกงที่โขลกรวมกันไว้ ละลายในน้ำที่ต้มปลา ปรงรส
ขนมจีน-น้ำยาหวาน (ขนมจีน-น้ำพริก)	นครราชสีมา	ขนมจีน หมูสับ กะทิ ถั่วเขียวเลาะ เปลือก เครื่องแกง (พริกแห้งเม็ดใหญ่ / เม็ดเล็ก หัวหอม กระเทียม ข่า) ลูกมะกรูด น้ำตาลปี๊บ มะขามเปียก น้ำปลา หัวหอม	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ถั่วเขียวเลาะเปลือกคั่วให้สุก นำมาโขลก ให้ละเอียด พริกแห้งทอด หัวหอมซอย เจียวให้เหลือง 2. ผัดเครื่องแกงกับหัวกะทิให้แตกมัน ใส่มูสับลงผัดให้สุก ใสหางกะทิ พอเดือด ใสถั่วเขียวที่โขลกไว้ ปรงรส ใสลูกมะกรูดผ่าครึ่งบีบน้ำลงไป โรยหน้าด้วยพริกแห้งทอด หัวหอมเจียว
ขนมจีนชาวกะปิ	สุรินทร์	ขนมจีน กะปิ หัวหอม กระชาย พริก แห้ง	1. โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระชาย กะปิ ให้ละเอียด นำไปคลุกกับเส้น ขนมจีนให้เข้ากัน
หมี่อวดขนมจีน	นครราชสีมา	ขนมจีน ปลาสดแห้ง ตะไคร้ หัว หอม พริกสด น้ำปลา	1. โขลกปลาสดแห้งให้ละเอียด ซอยตะไคร้ หัวหอม พริกสด นำไป คลุกกับเส้นขนมจีนให้เข้ากัน ปรงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
<b>อาหารหวาน</b>			
<b>นึ่ง</b>			
ขนมหมกไส้เค็ม (ขนมเทียนไส้เค็ม)	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	ตัวแป้ง แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลปี๊บ ตัวไส้ ถั่วเขียว หมูปด หอมแดง	1. แช่ถั่วเขียว ล้างให้สะอาด นำถั่วเขียวไปนึ่งจนสุกโขลกให้ละเอียด 2. ผัดหมูปดกับหัวหอมจนสุก ใส่ถั่วเขียว ปรุงรส กวนถั่วจนปั้นได้ 3. ผสมแป้งข้าวเหนียว กับน้ำตาลปี๊บ นวดให้นิ่มเหนียว แบ่งแป้งเป็นก้อนกลมแผ่ออกใส่ไส้หุ้มให้มิด ห่อด้วยใบตองทาน้ำมัน นำไปนึ่ง
ขนมหมกไส้หวาน (ขนมเทียนไส้หวาน)	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	ตัวแป้ง แป้งข้าวเหนียว น้ำอุ่น ตัวไส้ มะพร้าว น้ำตาลปี๊บ	1. ชูดมะพร้าวให้เป็นเส้น คั่วงา และถั่วลิสงให้เหลืองหอม 2. นำกระทะทองตั้งไฟใส่น้ำตาลปี๊บมะพร้าวชูด กวนจนเหนียว 3. นำแป้งข้าวเหนียว นวดกับน้ำอุ่นให้นิ่มเหนียว แบ่งแป้งเป็นก้อนกลมแผ่ออกใส่ไส้หุ้มให้มิด ห่อด้วยใบตองทาน้ำมัน นำไปนึ่งจนสุก
ข้าวต้มมัดไส้กล้วย	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยโสธร ร้อยเอ็ด	ข้าวเหนียว กล้วยน้ำว้า ถั่วดำ น้ำตาลทราย กะทิ เกลือ	1. ข้าวเหนียวแช่น้ำ สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ นำไปผสมกับกะทิ เกลือ คนให้เข้ากัน ตั้งไฟให้เดือด ใส่น้ำตาลทรายผัดให้เข้ากัน เมื่อเริ่มแห้งยกลง 2. ใส่ข้าวเหนียวที่ผัดบนใบตอง กล้วยผ่าครึ่งลูกตามยาว วางข้าวเหนียวทับไส้ให้มิด ใส่ถั่วดำ ห่อข้าวต้มให้มิด มัดด้วยตอก นำไปนึ่งจนสุก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ขนมตาล	นครราชสีมา	ลูกตาลสุก แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย มะพร้าวขูด	1. ลูกตาลปอกเปลือกยีผ่านตะแกรง ใส่ผ้าขาวบางแขวนไว้ค้างคืน 2. นำเนื้อตาลผสมแป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย น้ำเปล่า เข้าด้วยกัน ตั้งทิ้งไว้สักครู่ ห่อด้วยใบตองหรือใส่ถ้วยตะไล โรยมะพร้าวขูด นำไปนึ่ง
ขนมกล้วย	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	แป้งข้าวเจ้า กล้วยน้ำว้า น้ำตาลทราย มะพร้าวขูด	1. กล้วยน้ำว้าบดให้ละเอียด ผสมกับแป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ห่อด้วยใบตอง โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูดฝอย นำไปนึ่งให้สุก
ขนมฟักเขียว	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	แป้งข้าวเจ้า ฟักเขียวแก่ น้ำตาลทราย มะพร้าวขูด	1. ฟักเขียวขูดเป็นเส้นๆ ผสมกับแป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ห่อด้วยใบตอง โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูดฝอย นำไปนึ่งให้สุก
ขนมฟักทอง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	แป้งข้าวเจ้า ฟักทอง น้ำตาลทราย มะพร้าวขูด	1. ฟักทองขูดเป็นเส้น ๆ ผสมกับแป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ห่อด้วยใบตอง โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูดฝอย นำไปนึ่งให้สุก
ขนมมันสำปะหลัง	นครราชสีมา	มันสำปะหลัง น้ำตาลทราย มะพร้าวขูด	1. ปอกเปลือกมันสำปะหลัง ขูดมันสำปะหลังเป็นเส้น ๆ คั้นน้ำออก ผสมกับน้ำตาลทราย มะพร้าวขูด คนจนน้ำตาลละลาย ห่อด้วยใบตองหรือเทใส่ถาด โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูดผสมเกลื่อนนำไปนึ่ง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ขนมหน่อไม้	นครราชสีมา	หน่อไม้ แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย มะพร้าวขูด	1. ปอกเปลือกหน่อไม้ ใช้ส้อมขูดหน่อไม้ให้เป็นเส้น ต้มจนหายขึ้น 2. นำหน่อไม้ แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย มะพร้าวขูด นวดผสมให้เข้ากัน นำไปห่อด้วยใบตอง นึ่งให้สุก
ขนมดอกโสน	นครราชสีมา	ดอกโสน แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย มะพร้าวขูด	1. ผสมดอกโสน แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย มะพร้าวขูด เกลือ คนให้ เข้ากัน ห่อด้วยใบตอง นำไปนึ่งจนสุก
ข้าวเหนียวนึ่งกลอย	นครราชสีมา	ข้าวเหนียว กลอย น้ำตาลทราย เกลือ มะพร้าว	1. หักกลอยปอกเปลือก ผานบาง ๆ แช่น้ำ เปลี่ยนน้ำทิ้งประมาณ 3 วัน 2. นำข้าวเหนียวที่แช่น้ำและกลอยเคล้ารวมกัน นึ่งให้สุกยกกลง โรยหน้า ด้วยมะพร้าวขูด น้ำตาลทราย เกลือ
ข้าวปายมะขาม	อุบลราชธานี	ข้าวเหนียวนึ่งสุก มะขามหวาน	1. ข้าวเหนียวแช่น้ำ นำไปนึ่งจนสุก ปั้นข้าวเหนียวนึ่งสุกขนาดพอลำ ทำให้เป็นร่องตรงกลาง ใส่มะขามสุกลงไปในข้าวเหนียวปิดให้มิด
ข้าวปายขนุน	อุบลราชธานี	ข้าวเหนียวนึ่งสุก ขนุนสุก งามข้าวคั่ว	1. ข้าวเหนียวแช่น้ำ นำไปนึ่งจนสุก นำขนุนมาผ่ากึ่งกลาง ปั้นข้าว เหนียวนึ่งสุก ชักเข้าไปในขนุน โรยงามข้าวคั่ว

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ต้ม ข้าวต้มลูกโยน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ข้าวเหนียว กัลยณัฐข้าวสุก ถั่วดำ	1. ข้าวเหนียวแช่น้ำ กัลยณัฐข้าวสุก 3 ส่วน ถั่วดำแช่น้ำ 2. ต้มถั่วดำจนสุก ผสมกับข้าวเหนียว คลุกให้เข้ากัน ซ้อนใบมะพร้าว สองชั้น ใส่ข้าวเหนียว กัลยณัฐข้าวสุก และใส่ข้าวเหนียวปิดให้มิด ทับใบ มะพร้าวส่วนที่เหลือมาปิด ใช้เชือกกล้วยมัดให้แน่น จับปลายใบที่เหลือ มัดรวมกัน นำไปต้ม
ข้าวต้มมัดใส่กล้วย	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ข้าวเหนียว กัลยณัฐข้าวสุก ถั่วดำ	1. ข้าวเหนียวแช่น้ำ สงขึ้น ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ ถั่วดำ แช่น้ำ กัลยณัฐข้าวสุก ครึ่งซีก 2. นำข้าวเหนียวผสมกับถั่วดำใส่เกลือเล็กน้อย ตักข้าวเหนียวใส่ใบตอง วางกัลยณัฐข้าวสุกตรงกลาง ใส่ข้าวเหนียวปิดบนกัลยณัฐข้าวสุก ปิดใบตองปิด ให้มิด นำข้าวต้ม 2 ห่อ มัดรวมกันด้วยดอกมัดหัวมัดท้าย นำลงต้ม
ข้าวต้มมัดใส่หมู	นครราชสีมา	ข้าวเหนียว หมูสามชั้น ถั่วลิสง พริกไทย เกลือ	1. ข้าวเหนียวแช่น้ำ สงขึ้น ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ หมูสามชั้น หั่นเป็นเส้น นำ ส่วนผสมที่เตรียมไว้ ผัดให้เข้ากัน ใส่ถั่วลิสง ปรุงรส 2. ตักข้าวเหนียวที่ผัดไว้ ใส่บนใบตอง เลือกหมูสามชั้น ถั่วลิสงวางตรง กลาง ทับใบตองปิดให้ห่อท้ายให้มิด นำข้าวต้ม 2 ห่อ มัดรวมกันด้วย ดอก มัดหัวท้าย

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
กล้วยบวชชี	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	กล้วยน้ำว้า กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำกล้วยน้ำว้าไปต้มทั้งเปลือก เมื่อกกล้วยสุกลอกเปลือกออกผ่า 4 ซีก 2. นำหางกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำตาลทราย เกลือ คนให้ละลาย ใส้กล้วยลงไป เคี่ยวจนน้ำกะทิซึมเข้าเนื้อ ใส้หัวกะทิ
ขนมบัวลอย	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	แป้งข้าวเหนียว ฟักทอง น้ำตาลทราย กะทิ	1. ฟักทองนึ่งให้สุกขูดเอาแต่น้ำ นวดกับแป้งข้าวเหนียว ปั้นเป็นก้อน เล็ก ๆ ต้มในน้ำเดือด เมื่อแป้งลอย ตักขึ้น แช่ในน้ำเย็น 2. นำกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำตาลทราย เกลือ คนจนละลาย ใส้แป้งที่ต้มไว้
บัวตอก	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ฟักทอง กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ น้ำปูนใส	1. ปอกเปลือกฟักทอง หั่นเป็นชิ้น แช่ในน้ำปูนใส 2. ต้มฟักทองกับกะทิจนสุก ใส่น้ำตาลทราย เกลือ คนให้ละลาย
บัวตอก	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	มันเทศ กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ น้ำปูนใส	1. ปอกเปลือกมันเทศ หั่นเป็นชิ้น แช่ในน้ำปูนใส 2. ต้มมันเทศกับกะทิจนสุก ใส่น้ำตาลทราย เกลือ คนให้ละลาย

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
บวดมันมือเสือ	นครราชสีมา	มันมือเสือ กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ น้ำปูนใส	1. ปอกเปลือกมันมือเสือ หั่นเป็นชิ้น แช่ในน้ำปูนใส 2. ต้มมันมือเสือกับกะทิจนสุก ใส่น้ำตาลทราย เกลือ คนให้ละลาย
สาकुถั่วดำ	นครราชสีมา	ถั่วดำ กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ	1. ต้มถั่วดำ พอเดือดเทน้ำทิ้ง ใส่น้ำต้มลงไปใหม่ ต้มจนถั่วดำเปื่อย ตักขึ้น เม็ดสาकुต้มจนเม็ดใส 2. นำหม้อใส่หางกะทิ น้ำตาลทรายตั้งไฟ ใส่ถั่วดำ หัวกะทิ สาकु
แตงไทยน้ำกะทิ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	แตงไทย กะทิ น้ำตาลปี๊บ เกลือ	1. แตงไทยปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ 2. นำกะทิ น้ำตาลปี๊บ เกลือ ผสมรวมกัน น้ำขึ้นตั้งไฟ เคี่ยวจนน้ำตาล ละลาย ทิ้งให้เย็น เติมน้ำรับประทาน ให้ตัดแตงไทยใส่ด้วย ราดด้วยกะทิ
ขนมต้มขาว	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลปี๊บ มะพร้าวทึนทึก เกลือ	1. นำน้ำตาลปี๊บใส่กระทะทองตั้งไฟ เคี่ยวจนเหนียว ใส่มะพร้าวทึนทึก ชูดฝอย กวนจนเหนียว ทิ้งไว้ให้อุ่นปั้นเป็นก้อนกลม 2. นำแป้งข้าวเหนียวมาวัดกับน้ำ ปั้นเป็นก้อนกลมแผ่ให้แบนใส่ใส่น้ำ นำไปต้มในน้ำเดือด จนแป้งลอยตัวและสุก ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำนำไปคลุก กับมะพร้าวผสมเกลือ

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ขนมต้มแดง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลปีบ มะพร้าว เกลือ	1. นำแป้งข้าวเหนียวมาวนคกับน้ำ ปั้นเป็นก้อนกลม นำไปต้มในน้ำเดือดจนแป้งลอยตัวและสุก ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ 2. นำน้ำตาลปีบกับน้ำใส่กระทะตั้งไฟ เคี่ยวจนเหนียวคล้ายยางมะตูมใส่มะพร้าวลงไป กวนจนเหนียว ใส่แป้งที่ต้มไว้เคล้าพอเข้ากัน
กล้วยคลูกมะพร้าว	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	กล้วยน้ำว้า มะพร้าว เกลือ น้ำตาลทราย	1. ต้มกล้วยน้ำว้าทิ้งเปลือก ลอกเปลือกออก นำกล้วยมาทับให้แบน 2. นำมะพร้าวขูดฝอย คลุกกับน้ำตาลทราย เกลือ ให้เข้ากัน โรยบนกล้วยน้ำว้า
ข้าวโพดคูกน้ำตาล	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ข้าวโพด มะพร้าว เกลือ น้ำตาลทราย	1. นำข้าวโพดไปต้มให้สุก ฝานเอาแต่เนื้อ 2. นำข้าวโพดที่ฝานแล้ว คลุกเคล้ากับมะพร้าวขูดฝอย น้ำตาลทราย เกลือให้เข้ากัน
มันสำปะหลังเชื่อม	นครราชสีมา	มันสำปะหลัง น้ำตาลทราย หัวกะทิ เกลือ	1. ปอกมันสำปะหลัง หั่นเป็นชิ้น หัวกะทิตั้งไฟ ใส่เกลือคนให้ละลาย 2. นำน้ำใส่กระทะตั้งไฟ น้ำเดือดใส่มันสำปะหลัง ต้มจนมันสำปะหลังสุก ใส่น้ำตาลทราย เชื่อมจนมันสำปะหลังขึ้นเงา รับประทานกับกะทิ

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
มันเทศเชื่อม	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	มันเทศ น้ำตาลทราย หัวกะทิ เกลือ	1. ปอกมันเทศหั่นเป็นชิ้น แช่ในน้ำปูนใส หัวกะทิตั้งไฟใส่เกลือ 2. นำน้ำใส่กระทะตั้งไฟ น้ำเดือดใส่มันเทศ ต้มจนมันเทศสุก ใส่น้ำตาลทราย เชื่อมจนมันเทศขึ้นเงา รับประทานกับกะทิ
<b>กวน</b>			
กระษาสารท	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	ข้าวพอง ข้าวดอก งาขาว ถั่วลิสง น้ำตาลปี๊บ กะทิ เบนแซ	1. คั่วข้าวพองและงาด้วยไฟอ่อนให้เหลืองทั่วกัน ถั่วลิสงคั่วแกะเปลือก 2. นำกะทิ เทใส่ลงในกระทะ ใส่น้ำตาลปี๊บ เบนแซ คนให้ละลายเข้ากัน เคี่ยวจนเหนียวคล้ายขางมะตอย ใส่น้ำข้าวพอง ข้าวดอก ถั่วลิสง งาเคล้าผสมให้เข้ากัน ยกลง คนต่อให้เย็น บรรจุใส่ภาชนะ
ลอดช่องน้ำกะทิ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	ตัวลอดช่อง แป้งข้าวเจ้า น้ำปูนใส น้ำใบเตย น้ำกะทิ เกลือ น้ำตาลปี๊บ ร้อยเอ็ด	1. โขลกใบเตยกรองเอาแต่น้ำ ผสมกับแป้งข้าวเจ้า น้ำปูนใส นำไปกวน 2. นำส่วนผสมที่กวนได้ที่แล้วมาเทลงในกระป๋องเจาะรูที่ก้น กดเป็นระยะลงในถังใส่น้ำเย็น ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ 3. ผสมกะทิ น้ำตาลปี๊บ เกลือ เคี่ยวจนละลาย ตักลอดช่องราดน้ำกะทิ
ข้าวปาด	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	แป้งข้าวเจ้า กะทิ น้ำตาล มะพร้าวขูด	1. นึ่งมะพร้าวขูดเคล้ากับเกลือ 2. ผสมแป้งข้าวเจ้า กะทิ น้ำตาลทราย ใส่วัตถุดิบจนแป้งสุก เทใส่ถาด ทิ้งไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ขนมเปียกปูนดำ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย น้ำปูนใส กามมะพร้าว มะพร้าวชูด เกลือ	1. เผากาบมะพร้าวโกลกให้ละเอียด นำไปละลายน้ำกรองเอาแต่น้ำ ผสมกับน้ำปูนใส ใส่แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย กรองด้วยผ้าขาวบาง 2. นำส่วนผสมที่กรองแล้วใส่กระทะตั้งไฟ กวนจนข้นเหนียว เทใส่ถาดเกลี่ยหน้าให้เรียบทิ้งไว้ให้เย็น โรยหน้าด้วยมะพร้าวชูดเคล้าเกลือ
ขนมเปียกปูนใบเตย	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย น้ำปูนใส ใบเตย มะพร้าวชูด เกลือ	1. ใบเตยโกลกคั้นเอาแต่น้ำ นำไปผสมกับน้ำปูนใส ใส่แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย คนให้ละลายเข้ากัน ใช้ผ้าขาวบางกรองอีกครั้ง 2. นำส่วนผสมที่กรองแล้วใส่กระทะตั้งไฟ กวนจนข้นเหนียว เทใส่ถาดเกลี่ยหน้าให้เรียบทิ้งไว้ให้เย็น โรยหน้าด้วยมะพร้าวชูดเคล้าเกลือ
ข้าวเหนียวแดง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ข้าวเหนียว น้ำตาลปี๊บ งามขาว	1. ข้าวเหนียวแช่น้ำ นำไปนึ่งให้สุก ทิ้งไว้ให้เย็น 2. นำกระทะทองตั้งไฟ ใส่น้ำตาลปี๊บ กวนจนน้ำตาลปี๊บเป็นสีแดง นำข้าวเหนียวลงไปกวนจนแห้ง ยกขึ้นเทใส่ถาด ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม โรยด้วยงามขาว
ข้าวตั่ว	นครราชสีมา	ข้าวสุกตากแห้ง มะพร้าวชูด น้ำตาลปี๊บ	1. นำข้าวตั่วตากแห้งคั่วให้เป็นสีเหลืองทอง โกลกข้าวที่คั่วแล้วให้ละเอียด 2. ละลายน้ำตาลปี๊บกับน้ำเข้าด้วยกัน นำขึ้นตั้งไฟต้มจนเดือด ใส่มะพร้าวชูด กวนจนมะพร้าวเหนียว ใส่ข้าวคั่ว กวนผสมให้เข้ากันจึงยกลง ทิ้งไว้จนเย็น นำพิมพ์มากดให้เป็นรูป

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ข้าวทิพย์	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ข้าวตอก ข้าวเม่า ข้าวเหนียว งาขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วแดง น้ำกะทิ แปะแซ น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ น้ำใบเตย นมข้นหวาน นมสด	1. แปะข้าวเหนียว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วแดง 1 คั้น นำไปโม่ รวมกัน ข้าวเม่าคั่ว โขลกรวมกับข้าวตอก 2. เคี้ยวกะทิจนแตกมัน ใส่น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ แปะแซ น้ำใบเตย นมสด นมข้นหวาน คนจนส่วนผสมทั้งหมดละลาย เติมส่วนผสมใน ข้อ 1 ที่เตรียมไว้ กวนจนเป็นเนื้อเดียวกัน พอสุกตักใส่ถาด
<b>ทอด</b>			
ขนมฝักบัว	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	แป้งข้าวเจ้า กะทิ น้ำตาลปี๊บ น้ำมันพืช	1. นวดแป้งข้าวเจ้ากับกะทิ จนแป้งนิ่มเนียนใส่น้ำตาลปี๊บ คนจนละลาย 2. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟปานกลาง พอน้ำมันร้อน ตักแป้งหยอดใส่ใช้ ตะเกียบกดตรงกลางแป้ง กวักน้ำมันใส่จนตรงกลางฟู ขนมสุกตักขึ้น
ขนมดอกจอก	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน ไข่ไก่ น้ำตาลทราย เกลือ น้ำปูนใส งาดำ	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน เข้าด้วยกัน ใส่น้ำตาลทราย ไข่ไก่ นวดให้เข้ากัน ใส่น้ำปูนใสจนนวดจนนิ่ม ใส่งาดำ 2. นำกระทะใส่น้ำมันพอร้อน นำพิมพ์ดอกจอกจุ่มลงในน้ำมันให้ พิมพ์ร้อน นำพิมพ์จุ่มลงในแป้งให้ติดพิมพ์ จุ่มลงในน้ำมัน แป้งสุกจะ ร้อนออกจากพิมพ์

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ขนมหุซ้าง	นครราชสีมา	แป้งข้าวเหนียว น้ำเปล่า น้ำตาลปี๊บ	<ol style="list-style-type: none"> <li>นำแป้งข้าวเหนียวบวกกับน้ำเปล่า ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ คลึงให้มีความกว้างเท่าฝ่ามือ นำไปนึ่งในรังถึง เมื่อสุกนำไปตากแดดให้แห้ง</li> <li>กระทะใส่น้ำมันตั้งไฟปานกลาง พอร้อนใส่ขนมลงทอดให้เหลือง กรอบตักขึ้นวางบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน</li> <li>นำน้ำตาลปี๊บใส่กระทะ เติมน้ำ ตั้งไฟเคี่ยวให้เหนียวคล้ายขางมะตอม ตักน้ำตาลโรยบนขนมให้เป็นวงกลม</li> </ol>
นางเล็ด	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ข้าวเหนียว น้ำตาลปี๊บ น้ำมันพืช	<ol style="list-style-type: none"> <li>ข้าวเหนียวแช่น้ำ 1 คืน นำไปนึ่งให้สุก นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้ว กดใส่พิมพ์รูปวงกลม ตากแดดให้แห้ง</li> <li>ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ตั้งไฟกลาง พอน้ำมันร้อนใส่นางเล็ดลงทอด ตักวางบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน</li> <li>เคี่ยวน้ำตาลปี๊บใส่น้ำเล็กน้อย เคี่ยวจนน้ำตาลเหนียว ใช้ช้อนตักโรยบนหน้าข้าวตังที่ทอดไว้ ให้เป็นวงกลมเข้าหาจุดศูนย์กลาง</li> </ol>
ข้าวเม่าทอด	นครราชสีมา	กล้วยไข่ หน้ากระฉีก มะพร้าว ข้าวเม่า น้ำตาลปี๊บ ตัวแป้ง แป้งข้าวเจ้า กะทิ เกลือ น้ำปูนใส น้ำตาลปี๊บ	<ol style="list-style-type: none"> <li>นำน้ำตาลมะพร้าวใส่กระทะตั้งไฟ ใส่มะพร้าวขูด กวนจนแห้ง</li> <li>คั่วข้าวเม่าจนเหลือง ผสมกับหน้ากระฉีกให้เข้ากัน หุ้มกล้วยให้มิด</li> <li>ผสมแป้ง นำกล้วยหุ้มข้าวเม่ามาชุบแป้ง ทอดจนสุก เป็นสีเหลือง ตักขึ้น</li> </ol>

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ขนมไข่หงส์	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	แป้งข้าวเหนียว มันหมูแข็ง ถั่วเขียวเลาะเปลือก กระจ่าง พริกไทย รากผักชี เกลือ น้ำตาลทราย	1. โขลกกระจ่าง พริกไทย รากผักชี เกลือให้ละเอียด ถั่วเขียวแช่น้ำ นึ่งให้สุก โขลกจนละเอียด ผัดมันหมูแข็งกับเครื่องที่โขลกไว้ให้หอม ใส่ถั่วเขียว ปรงรส ปั้นเป็นก้อน 2. นวดแป้งข้าวเหนียวกับน้ำให้นิ่ม ปั้นเป็นก้อนกลม ใส่ไส้หุ้มแป้ง ให้มิด นำกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่ขนมลงทอดในน้ำมัน ทอดจน เหลืองตักขึ้น 3. เคี้ยวน้ำตาลทราย น้ำเปล่า ให้เหนียวขึ้น ใส่ขนมที่ทอดไว้ลงคลุกเคล้า ให้ทั่ว ตักขึ้นผึ่งให้น้ำตาลแห้งเป็นเกล็ดขาว
กล้วยทอด	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	กล้วยน้ำว้า แป้งข้าวเจ้า มะพร้าว งาขาว น้ำตาลทราย	1. นำแป้งข้าวเจ้าและน้ำผสมให้เข้ากัน ใส่เกลือ น้ำตาลทราย มะพร้าว งาขาวคนให้เข้ากัน ปอกกล้วยฝานตามยาวครึ่งลูกนำไปชุบกับแป้ง 2. นำน้ำมันใส่กระทะ พอน้ำมันร้อนนำกล้วยลงทอด ทอดจนแป้งเหลือง
ปิ้ง จี่ เฒ่า			
ข้าวโป่ง (ข้าวเกรียบว่าว)	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	ข้าวเหนียวสุก เถาเครือตดหมา น้ำซาวข้าว น้ำตาลทราย	1. ล้างเถาเครือตดหมา โขลกจนละเอียดผสมน้ำกรองด้วยผ้าขาวบาง 2. นำข้าวเหนียวนึ่งสุกตำด้วยครกกระเดื่อง ขณะตำหมั่นหยอดน้ำซาว ข้าวและน้ำเถาเครือตดหมา ตำจนเนียน นำมาแผ่เป็นแผ่นกลม ตากแดด นำไปย่างไฟแผ่นแป้งจะพองกรอบ

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ข้าวจี	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ข้าวเหนียว ไข่ไก่ เกลือ	1. ข้าวเหนียวแช่น้ำ 1 คืน นำไปนึ่งให้สุก ปล่อยให้เย็น ปั้นเป็นก้อน 2. ผสมไข่ไก่เอาแต่ไข่แดง เกลือ ผสมรวมกัน คนให้ละลาย นำไปทาข้าวเหนียวที่ปั้นไว้ นำไปเสียบไม้ นำไปย่าง
ขนมครก	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ตัวแป้ง แป้งข้าวเจ้า น้ำปลา เกลือ หน้ากะทิ น้ำตาลทราย เกลือ กะทิ ต้นหอม	1. ตัวแป้ง นำแป้งใส่อ่างผสม เติมน้ำปลาที่ละน้อยจนทำให้เข้ากันจนเหลวเข้ากันดี เติมเกลือลงไป คนให้เกลือละลาย หน้ากะทิ ผสมกะทิ น้ำตาล เกลือ คนให้ละลาย ใส่ต้นหอมซอย 2. ตั้งเตาขนมครก นำน้ำมันพืชเช็ดเบ้าขนมครกให้ชุ่ม หยอดแป้งลงในเบ้าประมาณก่อนเบ้า รอสักครู่หยอดหน้ากะทิ รอจนสุกใช้ช้อนแคะออก
ข้าวหลาม	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ข้าวเหนียว หน้ากะทิ ถั่วดำ น้ำตาลทราย เกลือ	1. ข้าวเหนียว และถั่วดำแช่น้ำ หน้ากะทิ เกลือ น้ำตาลทราย ผสมรวมกัน 2. นำข้าวเหนียว และถั่วดำ มาคลุกเคล้ารวมกัน ใส่ลงไปนึ่งในกระบอกไม้ไผ่ เทส่วนผสมที่ลงไปให้ท่วมข้าวเหนียว ใช้กาบมะพร้าวหรือใบตอง ทำเป็นจุกปิดให้แน่น นำไปเผาไฟจนสุกทั่วกันทั้งกระบอก
เบ็ดเตล็ด			
ข้าวหมาก	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ข้าวเหนียวหนึ่ง แป้งเชื้อข้าวหมาก น้ำตาลทราย	1. นำข้าวเหนียวหนึ่ง มาล้างน้ำประมาณ 1-2 ครั้ง สงขึ้นผึ่งให้แห้ง 2. บดลูกแป้งข้าวหมาก โรยลงบนข้าวเหนียวหนึ่ง ใส่น้ำตาลทราย เคล้าให้ทั่ว ห่อด้วยใบตอง ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 วัน จึงจะรับประทานได้

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ข้าวเม่าอ่อน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ข้าวอ่อน (ข้าวน้ำนม) มะพร้าวขูด	1. ต้มข้าวอ่อนจนได้ที่ ร่อนเอาเปลือกออก 2. นำข้าวอ่อนที่ต้มแล้ว ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด
<b>อาหารถนอมและแปรรูป</b>			
<b>โดยการใช้เกลือ</b>			
หน่อไม้ดอง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	หน่อไม้รวก น้ำข้าวข้าว เกลือ	1. ปอกเปลือกหน่อไม้ ล้างให้สะอาด ซอยตามขวางเป็นชิ้นบาง ๆ 2. นำหน่อไม้เคล้ากับเกลือ อัดหน่อไม้ใส่ขวดโหลให้แน่น เติมน้ำข้าวข้าวให้ท่วม ใช้ดอกसानวางทับให้หน่อไม้จมน้ำ ปิดฝาให้สนิท
ต้นหอมดอง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ต้นหอม น้ำข้าวข้าว เกลือ	1. ล้างต้นหอมให้สะอาด ตัดราก ลอกใบเหลืองออก ล้างน้ำอีกครั้ง 2. เคล้าต้นหอมกับเกลือเบา ๆ พอให้ต้นหอมนุ่ม ใส่น้ำข้าวข้าว เคล้าต่อจนทั่ว นำไปใส่ขวดโหล ทิ้งไว้ประมาณ 2 วัน
ผักกาดเขียวดอง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ผักกาดเขียว น้ำข้าวข้าว เกลือ	1. ล้างผักกาดเขียว ลอกกาบออกทีละกาบ ผึ่งแดดพอเหี่ยว 2. นำผักกาดเขียวกับเกลือลงเคล้ากันจนนุ่ม ใส่น้ำข้าวข้าวลงไป ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 วัน

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ผักกุ่มคอง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	ยอดผักกุ่ม น้ำข้าวข้าว เกลือ	1. ล้างผักกุ่มให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ 2. เคล้ากุ่มกับเกลือเบา ๆ ใส่ข้าวข้าว เกล้าต่อไปจนทั่วนำไปใส่ขวดโหล
ต้นกระเทียมคอง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	ต้นกระเทียม น้ำข้าวข้าว เกลือ	1. ล้างต้นกระเทียมให้สะอาด ตัดราก ลอกใบเหลืองออก 2. เคล้าต้นกระเทียมกับเกลือเบา ๆ พอให้ต้นกระเทียมนุ่ม ใส่ข้าวข้าว เกล้าจนทั่ว นำไปใส่ขวดโหล ทิ้งไว้ 2 วัน
ผักเสี้ยนคอง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	ผักเสี้ยน น้ำข้าวข้าว เกลือ	1. ล้างผักเสี้ยนให้สะอาด นำออกผึ่งแดดพอเหี่ยว 2. คั้นผักเสี้ยนกับเกลือใส่ข้าวข้าว เกล้าจนทั่วใส่ขวดโหลทิ้งไว้ 2 วัน
มะนาวคอง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	มะนาว เกลือ	1. ต้มน้ำเกลือ ทิ้งไว้ให้เย็น ล้างมะนาวให้สะอาด เรียงใส่โหลไว้ 2. นำน้ำเกลือที่ต้มไว้ เทใส่ในโหลมะนาว ปิดฝาให้สนิท
มะม่วงคอง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	มะม่วงดิบ เกลือ	1. ต้มน้ำเกลือ ทิ้งไว้ให้เย็น ล้างมะม่วงให้สะอาด เรียงใส่โหลไว้ 2. นำน้ำเกลือที่ต้มไว้ เทใส่ในโหลมะม่วง ปิดฝาให้สนิท

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
มะขมคอง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	มะขม เกลือ	1. ต้มน้ำเกลือ ทิ้งไว้ให้เย็น ล้างมะขมให้สะอาด ใส่น้ำเกลือ 2. นำน้ำเกลือที่ต้มไว้ เทใส่ในโหลมะขม ปิดฝาให้สนิท
ปูดอง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ปูนา น้ำปลา	1. ปูนาล้างให้สะอาด นำไปใส่ภาชนะที่มีฝาปิด เทน้ำปลาปิดฝาทิ้งไว้
แมงคาคอง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	แมงคานา น้ำปลา	1. นำแมงคานามาล้างให้สะอาด แช่ในน้ำปลา ใส่ภาชนะปิดฝา
ปลาร้า (1)	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาเล็กปลาน้อย (ปลากระดี่ ปลาชิว ปลาสร้อย) เกลือ ร้า ร้อยเอ็ด	1. นำปลามาล้างให้สะอาด ใส่น้ำเกลือ ใส่ร้า คลุกเคล้าให้เข้ากัน นำใส่ไห ปิดฝาให้สนิท หมักทิ้งไว้ประมาณ 3 เดือนขึ้นไป จึงจะนำมากินได้

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ปลาร้า (2)	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาเล็กปลาน้อย (ปลากระดี่ ปลาชิว ปลาสร้อย) เกลือ ข้าวคั่ว	1. ผ่าท้องปลาเอาไส้ออกให้หมด ล้างน้ำให้สะอาด หมักด้วยเกลือ ทิ้งไว้ ประมาณ 1 สัปดาห์ 2. นำข้าวคั่วมาคดลูกเคล้ากับปลาที่หมักเกลือไว้ให้ทั่ว นำใส่ไหปิดฝาให้ สนิท หมักทิ้งไว้ประมาณ 3 เดือนขึ้นไป จึงจะนำมากินได้
เค็มบักนัด	อุบลราชธานี	ปลาเทโพ สับปะรด เกลือ	1. ปลาเทโพแล่เอาแต่เนื้อ หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ สับปะรดสับละเอียด 2. นำปลาเทโพที่แล่วัดลูกเคล้ากับเกลือให้ทั่ว ทิ้งไว้ประมาณ 1 คืน นำมาคดลูกเคล้ากับสับปะรดให้ทั่ว บรรจุลงในขวดแก้ว ปิดฝาให้แน่น
ปลาร้าอึ่ง	นครราชสีมา	อึ่งอ่าง ข้าวคั่ว เกลือ	1. อึ่งอ่างผ่าท้อง ควักไส้ออก หมักด้วยเกลือ ทิ้งไว้ประมาณ 1 สัปดาห์ 2. นำข้าวคั่วมาคดลูกเคล้ากับอึ่งอ่างที่หมักเกลือไว้ให้ทั่ว นำใส่ไห ปิดฝา ให้สนิท หมักทิ้งไว้อีกประมาณ 3 เดือนขึ้นไป จึงจะนำมากินได้
ปลาร้าปลานิล	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลานิล ข้าวคั่ว เกลือ	1. ขอดเกล็ดปลานิล ผ่าท้อง ควักไส้ออกให้หมด ล้างน้ำให้สะอาด นำเกลือ ข้าวคั่วมาคดลูกเคล้ากับปลานิลให้ทั่ว นำใส่ไหปิดฝาให้สนิท หมักทิ้งไว้ประมาณ 1 เดือน จึงจะนำมากินได้

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ปลาร้าปลาช่อน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาช่อน ข้าวคั่ว เกลือ	1. ขอดเกล็ดปลาช่อน ผ่าท้องควักไส้ ล้างให้สะอาด นำเกลือ ข้าวคั่ว คลุกเคล้ากับปลาช่อนให้ทั่ว นำใส่ไหปิดฝาให้สนิท หมักทิ้งไว้ ประมาณ 1 เดือน จึงจะนำมากินได้
ส้มปลาน้อย (ปลาก่อม)	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาชิว ปลาสร้อย กระเทียม ข้าวเหนียวนึ่งสุก เกลือ	1. นำปลามาล้าง ควักไส้ออกล้างให้สะอาด ใส้เกลือ กระเทียม ข้าว เหนียวสุก คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ประมาณ 1 เดือนขึ้นไป จึงจะ นำมากินได้
ส้มกุ้ง (กุ้งจ่อม)	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	กุ้งฝอย เกลือ ข้าวคั่ว	1. ล้างกุ้งฝอยให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ นำเกลือ ข้าวคั่วมาคลุกเคล้ากับ กุ้งฝอย หมักทิ้งไว้ประมาณ 1 เดือนขึ้นไป จึงจะนำมากินได้
ปลาส้มปลาตะเพียน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาตะเพียน กระเทียม ข้าวเหนียวนึ่งสุก เกลือ	1. ขอดเกล็ดปลา ผ่าท้องควักไส้ออก ล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ 2. นำปลาตะเพียน เกลือ กระเทียมโขลกละเอียด ข้าวเหนียวนึ่งสุก เคล้า ให้เข้ากัน นำใส่ไหปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ประมาณ 2 สัปดาห์
ไข่ปลาส้ม	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ไข่ปลาตะเพียน ข้าวเหนียวนึ่งสุก กระเทียม เกลือ	1. นำไข่ปลาตะเพียน ข้าวเหนียวนึ่งสุก กระเทียมสับละเอียด เกลือ คลุกเคล้าให้เข้ากัน บรรจุใส่ในขวดโหล ปิดฝาให้แน่น

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
หม่าปลา	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาตะเพียน ไข่ปลา ข้าวเหนียวนึ่ง ข้าวคั่ว กระเทียม เกลือ	1. ขอดเกล็ดปลาตะเพียน ตัดหัว ผ่าท้องควักไส้ สับให้ละเอียดทั้งตัว 2. นำเนื้อปลาที่สับไว้ โขลกรวมกับข้าวเหนียวนึ่งสุก ให้ละเอียด เติม เกลือ กระเทียม ข้าวคั่ว ไข่ปลา เคล้าให้เข้ากัน บรรจุใส่ใน ขวดโหล ปิดฝาให้แน่น
หม่าว้าว (น้ำดับ)	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	เนื้อวัว ตับ ม้าม ไข่วัว ข้าวคั่ว กระเทียม เกลือ ข่า ตะไคร้	1. เนื้อวัว ตับ ม้าม สับรวมกัน เติมเกลือ กระเทียมสับ ข้าวคั่ว ข่า ตะไคร้ ที่โขลกละเอียดแล้ว เคล้าจนเครื่องปรุงเข้าเนื้อ 2. ไข่วัว ล้างให้สะอาด ชูดเมือกออกให้หมด นำเครื่องปรุงที่ผสมไว้ยัด ใส่ลงไปใส่ให้แน่น มัดด้วยเชือกเป็นท่อน ๆ ยาวท่อนละ 5 นิ้ว
ส้มวัว	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขโสธร ร้อยเอ็ด	เนื้อวัว ข้าวเหนียวนึ่ง กระเทียม เกลือ	1. ล้างเนื้อวัวให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น สับให้ละเอียด 2. โขลกละเอียดเนื้อวัว เกลือ กระเทียม ข้าวเหนียวนึ่งสุก เคล้าให้เข้ากัน ห่อด้วยใบตอง พับหัวท้ายมัดด้วยเชือก ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 วัน
ส้มต๋อน	อุบลราชธานี	เนื้อวัว ข้าวเหนียวนึ่ง กระเทียม เกลือ	1. ล้างเนื้อวัวให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กบาง ๆ 2. โขลกกระเทียม เกลือ ข้าวเหนียวนึ่งรวมกัน นำไปคลุกเคล้ากับเนื้อวัว ห่อด้วยใบตองสองชั้นพับหัวท้ายมัดด้วยเชือกฟาง ทิ้งไว้ 2-3 วัน

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แหนมเนื้อ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	เนื้อวัว ข้าวเหนียวหนึ่ง กระเทียม เกลือ	1. ล้างเนื้อวัวให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น สับละเอียด 2. โขลกกระเทียม เกลือ ข้าวเหนียวรวมกัน นำไปเคล้ากับเนื้อวัวสับ ห่อใบตองสองชั้นพับหุ้มท้าย มัดด้วยเชือก ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 วัน
แหนมหมู	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	เนื้อหมู หนัหมู ข้าวเหนียวหนึ่ง กระเทียม เกลือ	1. ล้างเนื้อหมูให้สะอาด สับละเอียด หนัหมูต้มจนสุก หั่นเป็นเส้น 2. โขลกกระเทียม เกลือ ข้าวเหนียวรวมกัน นำไปคลุกเคล้ากับเนื้อหมู และหนัหมู ห่อด้วยใบตองสองชั้น พับหุ้มท้าย มัดด้วยเชือกให้แน่น ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 วัน
แหนมซี่โครงหมู	นครราชสีมา อุบลราชธานี	ซี่โครงหมูอ่อน ข้าวเหนียวหนึ่ง กระเทียม เกลือ	1. ซี่โครงหมูล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น ๆ 2. โขลกกระเทียม เกลือ ข้าวเหนียวรวมกัน คลุกเคล้ากับซี่โครงหมู นำไปใส่ถุงพลาสติก มัดให้แน่นอย่าให้มีช่องว่าง ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 วัน
ไส้กรอกเนื้อ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	เนื้อวัว ไส้วัว ข้าวเหนียวหนึ่ง กระเทียม เกลือ	1. ล้างเนื้อวัว สับละเอียด ไส้วัวขูดเมือกออกให้หมด ขยำกับเกลือ 2. โขลกกระเทียม เกลือป่น ข้าวเหนียวรวมกัน นำไปคลุกกับเนื้อวัว ยัดใส่ในไส้ให้แน่น มัดด้วยเชือกฟางเป็นท่อน ๆ

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ไส้กรอกหมู	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	เนื้อหมูติดมัน ไส้หมู ข้าวเหนียวหนึ่ง กระเทียม เกลือ	1. เนื้อหมูติดมัน สับละเอียด ไส้หมูขูดเมื่อออกให้หมด ขยำกับเกลือ 2. โขลกกระเทียม เกลือป่น ข้าวเหนียวรวมกัน นำไปคลุกเคล้ากับ เนื้อหมู ชดใส่ในไส้ให้แน่น มัดด้วยเชือกฟางเป็นท่อน
โดยการใช้น้ำตาล			
กล้วยฉาบ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	กล้วยน้ำว้าดิบ น้ำตาลทราย เกลือ	1. กล้วยน้ำว้าปอกเปลือก ผานเป็นแผ่นบาง ๆ 2. กระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน น้ำมันร้อน ใส่กล้วยลงทอดจนกรอบ ตักขึ้น 3. นำน้ำตาลทราย เกลือ น้ำเปล่าตั้งไฟเคี่ยวจนเป็นยางมะตูม ใส่กล้วย น้ำว้าที่ทอดแล้วลงไป คลุกเคล้าให้ทั่ว ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น
มันเทศฉาบ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ขุขันธ์ ร้อยเอ็ด	มันเทศ น้ำตาลทราย เกลือ	1. มันเทศปอกเปลือก ผานเป็นแผ่นบาง ๆ 2. กระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน น้ำมันร้อน ใส่มันเทศลงทอดจนกรอบ ตักขึ้น 3. ผสมน้ำตาลทราย เกลือ น้ำเปล่าตั้งไฟเคี่ยวจนข้นเป็นยางมะตูม ใส่ มันเทศที่ทอดแล้วลงไป คลุกเคล้าให้ทั่ว ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
มันรังก	นครราชสีมา	มันเทศ น้ำตาลปี๊บ เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. มันเทศปอกเปลือก ฝานเป็นแผ่นบาง ๆ ซอยเป็นเส้น</li> <li>2. กระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน น้ำมันร้อน ใส่มันเทศลงทอดจนกรอบ ตักขึ้น</li> <li>3. ผสมน้ำตาลปี๊บ เกลือ น้ำเปล่าตั้งไฟเคี่ยวจนข้นเป็นยางมะตูม ใส่มันเทศที่ทอดแล้วลงไป คลุกเคล้าให้ทั่ว ตักมันเทศวางเป็นก้อน ๆ</li> </ol>
มะม่วงแช่อิ่ม	นครราชสีมา	มะม่วงคอง น้ำตาลทราย น้ำเปล่า	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำมะม่วงที่คองแล้วมาปอกเปลือก ฝานเป็นชิ้น</li> <li>2. นำหม้อใส่น้ำเปล่าและน้ำตาลตั้งไฟ คนจนน้ำตาลทรายละลาย ยกลงทิ้งให้เย็น นำน้ำตาลที่ต้มทิ้งให้เย็นแล้ว เทใส่ในโหลมะม่วงจนท่วม ปิดฝาให้สนิท ทำจนกว่ามะม่วงจะอมน้ำตาล</li> </ol>
<b>โดยการใช้ความร้อน</b>			
มะม่วงกวน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	มะม่วงสุก (มะม่วงแก้ว มะม่วง กะล่อน มะม่วงอกร่อง)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ล้างทำความสะอาดมะม่วง ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น สับให้ละเอียด</li> <li>2. นำกระทะตั้งไฟ ใส่มะม่วงที่สับไว้ กวนจนมะม่วงแห้งได้ที่ ยกลงนำมะม่วงที่กวนได้ไปเกลี่ยบนถาดพลาสติก หรือ เกลี่ยบนใบไม้</li> </ol>

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
โดยการทำแห้ง			
หมูแดดเดียว	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	เนื้อหมู พริกไทยป่น น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว เกลือ ลูกผักชี	1. ล้างเนื้อหมูให้สะอาด หั่นเนื้อหมูเป็นเส้น ปรุงรสด้วย พริกไทยป่น น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว เกลือ โขลกลูกผักชี คลุกเคล้าให้เข้ากัน นำไป ตากแดด 1 แดด
เนื้อแดดเดียว	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	เนื้อวัว ลูกผักชี น้ำตาลทราย เกลือ ซีอิ๊วขาว	1. ล้างเนื้อให้สะอาด แล่ล้างฟัดออกให้หมด หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ เดิมเกลือ น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว ลูกผักชี หมักไว้ 30 นาที ตากแดด 1 วัน
ปลาช่อนแดดเดียว	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ปลาช่อน เกลือ	1. ปลาช่อนนำมาขอดเกล็ด ฟาดท้องควักไส้ออก แล่ข้างตัว แผลออก นำไปตากแดดกับเกลือ หมักไว้ นำไปตากแดด 1 แดด
เนื้อควายเค็ม	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	เนื้อควาย เกลือ	1. เนื้อควายหั่นเป็นเส้น นำเกลือมาคลุกเคล้าให้ทั่ว นำไปตากแดด ให้แห้ง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
เนื้อวัวเค็ม	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	เนื้อวัว เกลือ	1. เนื้อวัวหั่นเป็นเส้น นำเกลือมาคลุกเคล้าให้ทั่ว นำไปตากแดดให้แห้ง
หนังวัวแห้ง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	หนังวัว	1. นำหนังวัวมาล้างทำความสะอาด ขูดขนออกให้หมด นำไปตากแดดให้แห้ง
ปลาหรดแห้ง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ปลาหรด เกลือ	1. ปลาหรด คั่วไล่ไอน้ำ เกลือคลุกเคล้าให้ทั่ว นำดอกมาร้อยปลาหรดให้เป็นพวง นำไปตากแดดให้แห้งสนิท
ปลาสดแห้ง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	ปลาสด	1. ปลาสด นำไปตากแดดบนตะแกรงให้แห้งสนิท

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ปลาตากแห้ง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ปลาดุก	1. ปลาดุกล้างให้สะอาด แล่ท้องแผ่ออก นำไปตากแดดให้แห้งสนิท
อึ่งอ่างแห้ง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	อึ่งอ่าง เกล็ด	1. อึ่งอ่างผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างให้สะอาด หมักด้วยเกล็ด นำไปเสียบไม้เรียงกันหลายๆ ตัว นำไปตากแดดให้แห้งสนิท
เขียดแห้ง	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	เขียดอีโม้ เกล็ด	1. เขียดอีโม้ผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างให้สะอาด หมักด้วยเกล็ด เสียบไม้เรียงกันหลายๆ ตัว นำไปตากแดดให้แห้งสนิท
เส้นหมี่โคราช	นครราชสีมา	ข้าวสาร น้ำผัก (คะน้า ฟักทอง แครอท)	1. แช่วข้าวสาร 1 คืน นำไปโม่กับน้ำผัก เช่น คะน้า ฟักทอง แครอท 2. ละเลงแป้งที่โม่ไว้บนผ้าที่จึงไว้บนปากหม้อ ละเลงให้ทั่วเอาฝาปิด เปิดฝาดูดไอน้ำให้แห้งแผ่นหมี่ วางบนแผงตากหมี่ ตากพอหมาด ๆ 3. นำแผ่นหมี่มาวางซ้อนกัน ทาน้ำมันทีละชั้น ทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง นำเส้นหมี่มาขยี้ให้เป็นเส้น วางเรียงเป็นก่า ๆ บนแผง ตากแดดให้แห้งสนิท

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ผักแขยงตากแห้ง	สุรินทร์	ผักแขยง	1. นำผักแขยงมาล้างทำความสะอาด นำไปตากแดดให้แห้งสนิท
<b>โดยการทอด</b>			
ข้าวเกรียบ	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	แป้งมัน ฟักทอง เกลือ กระทียม พริกไทย	1. ฟักทองนำไปนึ่งให้สุก ยีให้ละเอียด โขลกกระทียม พริกไทย เกลือ 2. นวดแป้งมัน ฟักทอง และเครื่องที่โขลกไว้ คลึงให้เป็นก้อนกลม นึ่งให้สุก แช่ตู้เย็นจนแข็ง นำมาหั่นชิ้นบาง เรียงใส่กระด้ง ตากให้แห้ง 3. นำกระทะตั้งไฟปานกลาง น้ำมันร้อน ใส่แผ่นข้าวเกรียบลงไป เมื่อ ข้าวเกรียบฟู สุกทั่วทั้งแผ่น ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
กากหมู	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	หนังหมูติดมัน เกลือ น้ำมัน	1. นำหนังหมูมาซอยเป็นเส้นหมักเกลือทิ้งไว้ นำไปตากแดดให้แห้งสนิท 2. นำหนังหมูที่ตากแห้งแล้วไปทอดให้พองกรอบ
กากไก่	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ชัยภูมิ ร้อยเอ็ด	หนังไก่ เกลือ	1. นำหนังไก่หมักกับเกลือ นำกระทะตั้งไฟใส่หนังไก่ เจียวให้น้ำมันไก่ ออก เมื่อหนังไก่แห้งกรอบตักขึ้น

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
โดยวิธีการอื่น ๆ เส้นขนมจีน	นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี ยโสธร ร้อยเอ็ด	ข้าวสารเจ้า	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ข้าวสารแช่น้ำ 1 ชั่วโมง สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ ปิดด้วยใบตอง หมักทิ้งไว้ 3 วัน พรมน้ำเช่า-เย็น ยีข้าวสารที่แช่น้ำไว้ให้ละเอียด ใส่ในถุงผ้าใช้ของหนักทับไว้ให้เหลือแต่เนื้อแป้ง นวดให้เป็นเนื้อเดียวกันปั้นเป็นก้อน</li> <li>2. นำลูกแป้งลงต้มในน้ำร้อน ให้บริเวณผิวแป้งสุก นำก้อนแป้งมาตำในครกกระเดื่องจนเหนียว นำแป้งที่ได้ใส่อ่างนวดค่อย ๆ เติมน้ำจนเหลวดี</li> <li>3. นำแป้งใส่ที่โรยเส้นขนมจีน โรยลงไปใต้น้ำที่ร้อนจัด เมื่อเส้นขนมจีนสุก ตักเส้นขนมจีนขึ้นแช่ในน้ำเย็น หยิบเส้นขนมจีนเป็นจับ</li> </ol>

**ภาคผนวก ค**

ค1 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง  
ประเภทอาหารคาว

ค2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง  
ประเภทอาหารหวาน

ค2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง  
ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

ตารางผนวกที่ ๑๑ สักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ประเภทอาหารคาว

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารคาว แกง ต้ม แกง	1. แกงจืดเห็ดกับหนังวัว	✓					✓				✓		✓			✓
	2. แกงจืดเห็ดกับปลาแห้ง	✓					✓			✓	✓				✓	
	3. แกงจืดเห็ดกับหอยขม	✓					✓			✓		✓			✓	
	4. แกงหน่อไม้ดองกับปลา	✓				✓				✓		✓			✓	
	5. แกงประะหน่อไม้	✓					✓			✓		✓			✓	
	6. แกงหน่อไม้กับปลาข้าง	✓					✓			✓		✓			✓	
	7. แกงหน่อไม้กับไข่มดแดง	✓					✓				✓		✓		✓	
	8. แกงผักหวานกับปลาแห้ง	✓				✓					✓	✓				✓
	9. แกงผักหวานกับแมลงอินูน	✓				✓					✓		✓			✓
	10. แกงผักหวานกับหมีโคราช	✓				✓					✓	✓				✓
	11. แกงผักหวานกับหวาย	✓					✓				✓	✓				✓
	12. แกงผักหวานกับไข่มดแดง	✓				✓					✓		✓			✓
	13. แกงหมีโคราชกับไข่มดแดง	✓				✓					✓		✓			✓

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	14. แกงป่าไข่ดำ	✓			✓				✓			✓		✓		
	15. แกงไข่ดำกับหมู	✓			✓				✓				✓	✓		
	16. แกงบาน	✓			✓					✓		✓				✓
	17. แกงฟักทองกับไก่	✓			✓				✓			✓		✓		
	18. แกงกล้วยกับไก่	✓			✓					✓		✓		✓		
	19. แกงหัวปลีกับไก่	✓			✓					✓		✓		✓		
	20. แกงหอยกกล้วยกับไก่	✓			✓					✓		✓			✓	
	21. แกงฟักเขียวกับไก่	✓			✓					✓		✓		✓		
	22. แกงฟักเขียวกับปลาช่อน	✓			✓				✓		✓			✓		
	23. แกงมะเขือประาะกับปลาช่อน	✓			✓				✓		✓			✓		
	24. แกงหัวตาลกับปลาช่อน	✓				✓			✓		✓				✓	
	25. แกงสายบัวกับปลาช่อน	✓			✓				✓		✓			✓		
	26. แกงมะรุมกับปลาช่อน	✓			✓				✓		✓			✓		
	27. แกงดอกแคกับปลาช่อน	✓			✓					✓	✓			✓		
	28. แกงผักปลังกับปลาแห้ง	✓			✓					✓	✓			✓		

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	29. แยมมันนากับปลาข้าง	✓			✓					✓	✓				✓	
	30. แยมหาวกับปลาข้าง	✓				✓				✓	✓			✓		
	31. แยมมะละกอกับปลาข้าง	✓			✓				✓		✓			✓		
	32. แยมแดงโมอ่อนกับปลาช่อน	✓			✓				✓		✓			✓		
	33. แยมขนุนอ่อน	✓			✓					✓	✓			✓		
	34. แยมต้นกระบอก	✓			✓					✓	✓				✓	
	35. แยมหัวกระบอก	✓			✓				✓		✓				✓	
	36. แยมปลาช่อนกับไข่ต้มแดง	✓			✓					✓	✓			✓		
	37. แยมปลาดุกกับวุ้นเส้น	✓			✓					✓	✓				✓	
	38. แยมไข่ปลา	✓			✓					✓	✓				✓	
	39. แยมแมงหัวควาย	✓			✓					✓		✓			✓	
	40. แยมกบกับมะละกอ	✓			✓					✓		✓			✓	
	41. แยมปูนากับมะละกอ	✓			✓					✓		✓			✓	
	42. แยมหอยขม	✓			✓				✓			✓		✓		
	43. แยมขอดมะพร้าว	✓				✓				✓		✓			✓	
	44. แยมขอดตาล	✓				✓				✓		✓			✓	

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	45. แกงคอกกระเจียว	✓			✓					✓	✓				✓	
	46. แกงเลา	✓				✓				✓	✓			✓		
	47. แกงหาวาย	✓				✓				✓	✓			✓		
	48. แกงบอน	✓				✓				✓	✓			✓		
	49. แกงผักอีรอก	✓				✓				✓	✓				✓	
	50. แกงเห็ด	✓			✓					✓	✓			✓		
	51. แกงเลียง	✓			✓				✓		✓			✓		
	52. แกงคั่วหอยขม	✓			✓				✓				✓	✓		
	53. แกงกะทิบอน	✓				✓			✓				✓	✓		
	54. แกงปูนากับเผือก	✓				✓				✓			✓		✓	
	55. แกงเผือกกับหอยขม	✓			✓					✓			✓		✓	
	56. แกงกะทิฟักทองกับเนื้อวัว	✓			✓				✓				✓	✓		
	57. แกงกะทิมะเขือเปราะกับไก่	✓			✓				✓				✓	✓		
	58. แกงไก่กับวุ้นเส้น	✓			✓					✓			✓		✓	

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ต้ม	1. ต้มไก่บ้าน	✓			✓				✓			✓		✓		
	2. ต้มไก่บ้านผักแขยง	✓			✓					✓		✓			✓	
	3. ต้มเครื่องในวัว	✓			✓				✓				✓	✓		
	4. ต้มปลา	✓			✓				✓		✓			✓		
	5. ต้มเปรตปลาไหล	✓			✓					✓	✓			✓		
	6. ต้มปลาหม้อปลาร้า	✓			✓				✓		✓			✓		
	7. ต้มหมูหม้อปลาร้า	✓			✓				✓				✓	✓		
	8. ต้มยาพวงไข	✓			✓				✓			✓		✓		
	9. ต้มจัดกระดูกหมู	✓			✓				✓			✓		✓		
	10. ต้มหวานหน่อไม้	✓			✓				✓			✓			✓	
	11. ต้มอึ่งใบมะขามอ่อน	✓			✓					✓		✓			✓	
	12. ต้มเขียด	✓			✓					✓		✓			✓	
	13. ต้มยาเห็ดโคน	✓			✓					✓	✓				✓	
	14. ต้มงูสิง	✓			✓					✓		✓				✓

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อ่อม	1. อ่อมเนื้อ	✓			✓				✓			✓		✓		
	2. อ่อมน้องวัว (รกวัว)	✓			✓					✓		✓			✓	
	3. อ่อมไก่	✓			✓				✓			✓		✓		
	4. อ่อมปลา	✓			✓				✓		✓		✓			
	5. อ่อมนก	✓			✓				✓			✓		✓		
	6. อ่อมกบ	✓			✓				✓			✓		✓		
	7. อ่อมเขียด	✓			✓					✓		✓			✓	
	8. อ่อมฮวก (ลูกฮ้อด)	✓			✓					✓		✓			✓	
	9. อ่อมหอยขม	✓			✓				✓			✓			✓	
	10. อ่อมใบขย	✓			✓				✓		✓			✓		
	11. อ่อมหน่อไม้	✓			✓					✓	✓			✓		
	12. อ่อมยอดฟักทอง	✓			✓					✓	✓			✓		
	13. อ่อมหวาย	✓			✓				✓		✓			✓		

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
ลาบ ก้อย ลาบ	1. ลาบเนื้อ	✓			✓				✓			✓			✓		
	2. ลาบหมู	✓			✓				✓			✓			✓		
	3. ลาบเลือด	✓			✓				✓				✓			✓	
	4. ลาบเป็ด	✓			✓				✓			✓			✓		
	5. ลาบไก่	✓			✓				✓			✓			✓		
	6. ลาบปลาคูก	✓			✓				✓		✓				✓		
	7. ลาบปลาสด	✓			✓					✓	✓				✓		
	8. ลาบนก	✓			✓					✓		✓				✓	
	9. ลาบหอยขม	✓			✓					✓		✓				✓	
	10. ลาบจกจั่น	✓			✓					✓		✓				✓	
	11. ลาบเห็ดโคน	✓			✓					✓	✓					✓	
	12. ลาบเทา	✓			✓					✓	✓					✓	

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ก้อย	1. ก้อยเนื้อ	✓			✓				✓				✓	✓		
	2. ชกเล็ก	✓			✓				✓				✓	✓		
	3. ก้อยดับ	✓			✓				✓				✓	✓		
	4. ก้อยปลา	✓			✓				✓				✓	✓		
	5. ก้อยกะปอม (กิ่งกำ)	✓			✓					✓		✓			✓	
	6. ก้อยแฮะ	✓			✓					✓		✓			✓	
	7. ก้อยหอมขม	✓			✓					✓			✓		✓	
	8. ก้อยกุ้ง	✓			✓				✓				✓	✓		
	9. ก้อยไข่มดแดง	✓			✓					✓			✓	✓		
	10. ก้อยหมากลิ้นฟ้า (ฝักเพกา)	✓			✓					✓		✓			✓	
ซूप	1. ซूपเนื้อวัว	✓			✓					✓		✓		✓		
	2. ซूपมะเขือ	✓			✓				✓		✓			✓		
	3. ซूपหัวปลี	✓			✓					✓	✓			✓		
	4. ซूपขนุน	✓			✓				✓		✓			✓		

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	5. ซุปหน่อไม้	✓			✓				✓			✓		✓		
	6. ซุปหน่อไม้ดอง	✓			✓					✓		✓			✓	
	7. ซุปดอกผักต้ว	✓			✓					✓		✓		✓		
	8. ซุปยอดมะม่วง	✓			✓					✓		✓			✓	
	9. ซุปดอกกระเจียว	✓			✓					✓		✓			✓	
	10. ซุปถั่วแปบ	✓			✓					✓		✓		✓		
หมก นึ่ง																
หมก	1. หมกปลาน้อย	✓			✓				✓		✓			✓		
	2. หมกกบ	✓			✓				✓			✓			✓	
	3. หมกเขียด	✓			✓				✓			✓			✓	
	4. หมกหอยขม	✓			✓				✓			✓		✓		
	5. หมกกุ้งฝอย	✓			✓				✓			✓		✓		
	6. หมกชวก (ลูกอี๊ด)	✓			✓					✓		✓			✓	
	7. หมกไข่ปลาส้ม	✓			✓				✓			✓		✓		
	8. หมกไข่มดแดง	✓			✓					✓		✓			✓	

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	9. หมกเห็ด	✓			✓				✓			✓		✓		
	10. หมกหน่อไม้	✓			✓				✓			✓		✓		
	11. หมกหัวปลีกับไก่	✓			✓				✓			✓		✓		
นึ่ง	1. นึ่งไก่บ้าน	✓			✓				✓			✓		✓		
	2. นึ่งปลา	✓			✓				✓		✓		✓			
	3. นึ่งกบ	✓			✓					✓		✓			✓	
	4. นึ่งหอยขม	✓			✓					✓		✓			✓	
	5. นึ่งหอยกาบ	✓			✓					✓		✓			✓	
	6. นึ่งเห็ด	✓			✓				✓			✓		✓		
	7. สะเอะไข่ปลาส้ม	✓			✓					✓		✓		✓		
	8. สะเอะไข่มดแดง	✓			✓					✓		✓			✓	
	9. สะเอะปลาร้า	✓			✓					✓		✓		✓		

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ปิ้ง ย่าง คั่ว ปิ้ง ย่าง	1. ปิ้งเนื้อ	✓			✓				✓				✓	✓		
	2. ปิ้งไก่	✓			✓				✓				✓	✓		
	3. ปิ้งเป็ด	✓			✓				✓				✓	✓		
	4. ปิ้งปลาตุก	✓			✓				✓				✓	✓		
	5. ปิ้งเครื่องในไก่	✓			✓				✓				✓	✓		
	6. ปิ้งกบ	✓			✓				✓				✓	✓		
	7. ปิ้งเขียด	✓			✓				✓				✓		✓	
	8. ปิ้งอึ่ง	✓			✓				✓				✓		✓	
	9. ปิ้งหนุณา	✓			✓				✓				✓	✓		
	10. ปิ้งไข่	✓			✓				✓				✓	✓		
	11. รังผึ้งย่าง	✓			✓					✓			✓		✓	
	12. ลิ่นวัวย่าง	✓			✓					✓			✓	✓		
	13. คอหมูย่าง	✓			✓				✓				✓	✓		
	14. กบขี้ดไล่ (กบหลาม)	✓			✓					✓		✓			✓	

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
คั่ว	1. คั่วเนื้อวัว	✓			✓				✓			✓		✓		
	2. คั่วไก่บ้าน	✓			✓				✓			✓		✓		
	3. คั่วปลาไหล	✓			✓				✓			✓		✓		
	4. คั่วนก	✓			✓					✓		✓		✓		
	5. คั่วกบ	✓			✓				✓			✓		✓		
	6. คั่วหนุณา	✓			✓					✓		✓		✓		
	7. คั่วกะปอม (กิ่งก่า)	✓			✓					✓		✓			✓	
	8. คั่วบ่าง	✓			✓					✓		✓				✓
	9. คั่วงูสิง	✓			✓					✓		✓				✓
	10. คั่วกุ้งฝอย	✓			✓				✓			✓		✓		
	11. คั่วปูนา	✓			✓					✓		✓		✓		
	12. คั่วไข่มดแดง	✓			✓				✓			✓			✓	
	13. คั่วด้กแด่ใหม่	✓			✓				✓			✓			✓	
	14. คั่วด้กแด่ใบตอง	✓			✓					✓		✓				✓
	15. คั่วแมลงอินูน	✓			✓				✓			✓		✓		

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	16. คั่วแมงกูดจี	✓			✓				✓			✓		✓		
	17. คั่วแมงอิซอน	✓			✓				✓			✓		✓		
	18. คั่วแมงคืบเต่า	✓			✓				✓			✓		✓		
	19. คั่วแมงแดง	✓			✓				✓			✓		✓		
	20. คั่วจ๊กจั้น	✓			✓				✓			✓		✓		
ตำ ยำ ปลา																
ตำ	1. ตำมะละกอ	✓			✓				✓		✓			✓		
	2. ตำโคราช	✓			✓				✓		✓			✓		
	3. ตำซั่ว	✓			✓				✓			✓		✓		
	4. ตำมั่ว	✓			✓				✓			✓		✓		
	5. ตำเหมียง	✓			✓				✓		✓			✓		
	6. ตำถั่วฝักยาว	✓			✓				✓		✓			✓		
	7. ตำแตง	✓			✓				✓		✓			✓		
	8. ตำกล้วย	✓			✓				✓		✓			✓		
	9. ตำลูกขอม	✓			✓					✓	✓			✓		

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	10. ตำมะขม	✓			✓					✓		✓		✓		
	11. ตำมะม่วง	✓			✓				✓			✓		✓		
	12. ตำมะเฟือง	✓			✓					✓	✓				✓	
	13. ตำหมากค้อ (ตำตะต้อ)	✓			✓					✓			✓		✓	
ยา	1. ขำคอบูอย่าง	✓			✓				✓				✓	✓		
	2. ขำไส้ตัน	✓			✓				✓			✓		✓		
	3. ขำเล็บมือนาง (ดินไก่)	✓			✓				✓			✓		✓		
	4. ขำหอยขม	✓			✓					✓		✓			✓	
	5. ขำแม่เปิง	✓			✓					✓		✓			✓	
	6. ขำไข่มดแดง	✓			✓					✓		✓		✓		
	7. ขำมะม่วง	✓			✓				✓			✓		✓		
ปลา	1. ปลาเนื้อ	✓			✓				✓			✓		✓		
	2. ปลาปลาคะเพียน	✓			✓					✓	✓			✓		

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	3. พล่ากบ	✓			✓					✓		✓		✓		
	4. พล่ากุ้ง	✓			✓				✓				✓	✓		
เครื่องจิ้ม	1. แจ่ว	✓			✓					✓		✓		✓		
	2. แจ่วบอง (1)	✓			✓				✓		✓			✓		
	3. แจ่วบอง (2)	✓			✓				✓		✓			✓		
	4. แจ่วแมงดา	✓			✓					✓		✓		✓		
	5. แจ่วเห็ดโค	✓			✓					✓		✓		✓		
	6. ปั่นปลาใส่แมงดา	✓			✓				✓		✓			✓		
	7. ปั่นปลาสด	✓			✓				✓		✓			✓		
	8. ปั่นกบ	✓			✓					✓		✓		✓		
	9. ปั่นปู	✓			✓					✓		✓		✓		
	10. ปั่นแมงดา	✓			✓					✓		✓		✓		
	11. ปั่นไข่ต้ม	✓			✓					✓		✓		✓		

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	12. ปั่นกุ้ง	✓			✓				✓				✓	✓		
	13. ปั่นเห็ดฟาง	✓			✓					✓	✓			✓		
	14. ปั่นหมาน้อย (วุ้นหมาน้อย)	✓			✓					✓	✓					✓
	15. น้ำพริกหมู	✓			✓				✓			✓		✓		
	16. น้ำพริกกะปิ	✓			✓				✓			✓		✓		
	17. น้ำพริกกากหมู	✓			✓					✓		✓			✓	
	18. น้ำพริกมะขามปูดอง	✓			✓					✓		✓			✓	
	19. น้ำพริกมะพร้าวคั่ว	✓			✓					✓		✓			✓	
	20. หลนมะพร้าว	✓			✓					✓		✓			✓	
	21. หลนพุงปลา	✓			✓				✓		✓				✓	
	22. ส้มปลาน้อย	✓			✓					✓		✓		✓		
	23. ผัดปลาจ่อม	✓			✓				✓			✓		✓		
	24. ปลาข้าวทรงเครื่อง	✓			✓				✓			✓		✓		

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารจานเดียว	1. ผัดหมี่โคราช	✓			✓				✓			✓		✓		
	2. ขนมจีน-น้ำยาไก่	✓				✓			✓				✓	✓		
	3. ขนมจีน-น้ำยาปลา	✓				✓			✓			✓		✓		
	4. ขนมจีน-น้ำยาปลาร้า	✓				✓			✓		✓			✓		
	5. ขนมจีน-น้ำยาหวาน	✓			✓				✓			✓			✓	
	6. ขนมจีนชาวกะปิ	✓			✓					✓		✓			✓	
	7. หมี่อวดขนมจีน	✓			✓					✓		✓			✓	

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

ตารางผนวกที่ ค2 สักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ประเภทอาหารหวาน

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารหวาน																
ขนมหวาน	1. ขนมหมกไส้เค็ม (ขนมเทียน)	✓				✓			✓				✓		✓	
	2. ขนมหมกไส้หวาน (ขนมเทียน)	✓				✓			✓				✓		✓	
	3. ข้าวต้มมัดใส่กล้วย	✓			✓				✓				✓		✓	
	4. ขนมตาล	✓			✓				✓				✓			✓
	5. ขนมกล้วย	✓			✓				✓				✓		✓	
	6. ขนมฟักเขียว	✓			✓				✓				✓		✓	
	7. ขนมฟักทอง	✓			✓				✓				✓		✓	
	8. ขนมมันสำปะหลัง	✓			✓				✓				✓			✓
	9. ขนมหน่อไม้	✓			✓					✓			✓			✓
	10. ขนมดอกโสน	✓			✓					✓			✓		✓	
	11. ข้าวเหนียวนึ่งกลอย	✓			✓				✓				✓			✓
	12. ข้าวบ่ายมะขาม	✓			✓					✓			✓			✓
	13. ข้าวบ่ายขนุน	✓			✓					✓			✓			✓

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ต้ม	1. ข้าวต้มลูกโยน	✓			✓				✓				✓		✓	
	2. ข้าวต้มมัดไส้กล้วย	✓			✓				✓				✓		✓	
	3. ข้าวต้มมัดหมู	✓			✓				✓				✓		✓	
	4. กล้วยบวชชี	✓			✓				✓				✓	✓		
	5. ขนมบัวลอย	✓			✓				✓				✓	✓		
	6. บวดฟักทอง	✓			✓				✓				✓	✓		
	7. บวดมันเทศ	✓			✓				✓				✓	✓		
	8. บวดมันมือเสือ	✓			✓					✓			✓		✓	
	9. แดงไทยน้ำกะทิ	✓			✓				✓				✓		✓	
	10. ขนมต้มขาว	✓			✓				✓				✓		✓	
	11. ขนมต้มแดง	✓			✓					✓			✓			✓
	12. สาकुถั่วดำ	✓			✓				✓				✓		✓	
	13. กล้วยคอกุมะพร้าว	✓			✓				✓				✓		✓	
	14. ข้าวโพดคอกุมะพร้าว	✓			✓				✓				✓		✓	

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	15. มันสำปะหลังเชื่อม	✓			✓				✓				✓		✓	
	16. มันเทศเชื่อม	✓			✓				✓				✓		✓	
กวน	1. กระจยาสารท	✓			✓			✓					✓		✓	
	2. ลอดช่องน้ำกะทิ	✓				✓			✓				✓			✓
	3. ข้าวปาด	✓			✓					✓			✓			✓
	4. ขนมเปียกปูนดำ	✓			✓				✓				✓		✓	
	5. ขนมเปียกปูนใบเตย	✓			✓				✓				✓		✓	
	6. ข้าวเหนียวแดง	✓			✓				✓				✓		✓	
	7. ข้าวตู	✓			✓					✓			✓			✓
	8. ข้าวทิพย์	✓			✓					✓			✓			✓
ทอด	1. ขนมฝักบัว	✓			✓				✓				✓		✓	
	2. ขนมหูช้าง	✓				✓				✓			✓			✓
	3. ขนมนางเล็ด	✓				✓			✓				✓		✓	

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	4. ขนมดอกจอก	✓			✓				✓				✓		✓	
	5. ข้าวเม้าทอด	✓				✓			✓				✓		✓	
	6. ขนมไข่หงส์	✓				✓			✓				✓		✓	
	7. กล้วยทอด	✓			✓				✓				✓		✓	
แป้ง จี่ เฝာ	1. ข้าวโป่ง (ข้าวเกรียบว่าว)	✓			✓				✓				✓			✓
	2. ข้าวจี่	✓			✓				✓				✓		✓	
	3. ขนมครก	✓			✓				✓				✓		✓	
	4. ข้าวหลาม	✓			✓				✓				✓			✓
เบ็ดเตล็ด	1. ข้าวหมาก	✓			✓				✓				✓			✓
	2. ข้าวเม้าคลุก	✓			✓				✓				✓			✓

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

ตารางผนวกที่ ค3 สักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
อาหารถนอมและแปรรูป โดยการใช้เกลือ	1. หน่อไม้ดอง	✓			✓				✓					✓	✓		
	2. ต้นหอมดอง	✓			✓				✓					✓	✓		
	3. ผักกาดเขียวดอง	✓			✓				✓					✓	✓		
	4. ผักกุ่มดอง	✓			✓				✓					✓	✓		
	5. ต้นกระเทียมดอง	✓			✓				✓					✓	✓		
	6. ผักเสี้ยนดอง	✓			✓				✓					✓	✓		
	7. มะนาวดอง	✓			✓				✓					✓		✓	
	8. มะม่วงดอง	✓			✓				✓					✓		✓	
	9. มะขมดอง	✓			✓				✓					✓		✓	
	10. ปูนาดอง	✓			✓				✓					✓		✓	
	11. แมงดาดอง	✓			✓				✓					✓		✓	
	12. ปลาร้า (1)	✓			✓				✓					✓	✓		
	13. ปลาร้า (2)	✓			✓				✓					✓	✓		
	14. ใ้ยมักนัด	✓			✓				✓					✓		✓	

ตารางผนวกที่ ค3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	15. ปลาร้าอึ่ง	✓			✓					✓			✓			✓
	16. ปลาร้าปลานิล	✓			✓				✓				✓	✓		
	17. ปลาร้าปลาช่อน	✓			✓				✓				✓	✓		
	18. ส้มปลาน้อย (ปลาจ่อม)	✓			✓				✓				✓	✓		
	19. ส้มกึ่ง (กึ่งจ่อม)	✓			✓				✓				✓	✓		
	20. ปลาส้มปลาตะเพียน	✓			✓				✓				✓	✓		
	21. ไข่ปลาส้ม	✓			✓				✓				✓		✓	
	22. หม่ำวัว (น้ำคั๊บ)	✓			✓				✓				✓		✓	
	23. หม่ำปลา	✓			✓				✓				✓	✓		
	24. ส้มวัว	✓			✓				✓				✓	✓		
	25. ส้มค้อน	✓			✓				✓				✓		✓	
	26. แหนมเนื้อ	✓			✓				✓				✓	✓		
	27. แหนมหมู	✓			✓				✓				✓	✓		
	28. แหนมซี่โครงหมู	✓			✓				✓				✓		✓	

ตารางผนวกที่ ค3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	29. ไส้กรอกเนื้อ	✓			✓				✓				✓		✓	
	30. ไส้กรอกหมู	✓			✓				✓				✓		✓	
โดยการใช้น้ำตาล	1. ก๋วยจั๊บน้ำใส	✓				✓			✓				✓		✓	
	2. มันเทศลาบ	✓				✓			✓				✓		✓	
	3. มันรังก	✓				✓			✓				✓		✓	
	4. มะม่วงแช่อิ่ม	✓			✓					✓			✓		✓	
โดยการใช้ความร้อน	1. มะม่วงกวน	✓			✓					✓			✓		✓	
โดยการทำแห้ง	1. หมูแดดเดียว	✓			✓				✓				✓	✓		
	2. เนื้อวัวแดดเดียว	✓			✓				✓				✓	✓		
	3. ปลาช่อนแดดเดียว	✓			✓				✓				✓	✓		
	4. เนื้อควายเค็ม	✓			✓				✓				✓		✓	
	5. เนื้อวัวเค็ม	✓			✓				✓				✓	✓		

ตารางผนวกที่ ค3 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	6. หนังวัวแห้ง	✓			✓				✓				✓	✓		
	7. ปลาหมึกแห้ง	✓			✓				✓				✓	✓		
	8. ปลาสดแห้ง	✓			✓				✓				✓	✓		
	9. ปลาตากแห้ง	✓			✓				✓				✓	✓		
	10. เขียดแห้ง	✓			✓				✓				✓		✓	
	11. อีงอแห้ง	✓			✓				✓				✓		✓	
	12. เส้นหมี่โคราช	✓				✓		✓					✓	✓		
	13. ผักแขยงแห้ง	✓			✓					✓			✓	✓		
โดยการทอด	1. ข้าวเกรียบ	✓				✓			✓				✓		✓	
	2. กากหมู	✓			✓				✓				✓		✓	
	3. กากไก่	✓			✓				✓				✓		✓	
โดยวิธีการอื่น ๆ	1. เส้นขนมจีน	✓				✓			✓				✓		✓	

หมายเหตุ : 3 หมายถึง สักยภาพสูง, 2 หมายถึง สักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง สักยภาพต่ำ

ภาคผนวก ง  
รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

ตารางผนวกที่ ๓ รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

จังหวัด	รายชื่อ	ที่อยู่
นครราชสีมา	นาง สมพร ปานวัชราคม	62/2 หมู่ 4 ต. ในเมือง อ. พิมาย จ. นครราชสีมา
	นาง ยุพา สมนิยม	100/1 หมู่ 1 ต. ในเมือง อ. พิมาย จ. นครราชสีมา
	นาง สมลัษณ์ ขาวสุข	35 หมู่ 2 ต. กระเบื้องใหญ่ อ. พิมาย จ. นครราชสีมา
	นาง รสสุคนธ์ จุกพิมาย	28/3 หมู่ 2 ต. กระเบื้องใหญ่ อ. พิมาย จ. นครราชสีมา
	นาง มะลิ พงษ์พิมาย	43 หมู่ 4 ต. สัมฤทธิ์ อ. พิมาย จ. นครราชสีมา
	นาง อารี มาศโพธิ์	44 หมู่ 4 ต. สัมฤทธิ์ อ. พิมาย จ. นครราชสีมา
	นาง ดวงเดือน ขาวพิมาย	171 หมู่ 1 ต. ท่าหลวง อ. พิมาย จ. นครราชสีมา
	นาง สำราญ โจ้พิมาย	78 หมู่ 2 ต. ท่าหลวง อ. พิมาย จ. นครราชสีมา
	นาง วันเพ็ญ สายจันทร์	151 หมู่ 15 ต. หนองสาหร่าย อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา
	นาง พรจันทร์ วิสุทติศาสตร์	114 หมู่ 15 ต. หนองสาหร่าย อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา
	นาง ยุพาภรณ์ บุญลือพันธ์	189 หมู่ 7 ต. หมูสี อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา
	นาง น้ำค้าง บุญลือพันธ์	189 หมู่ 7 ต. หมูสี อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา
	นาง บุญชู พิมพ์แก้ว	249/2 หมู่ 7 ต. กลางดง อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา
	นาง ทองสุข มหาชน	249/21 หมู่ 7 ต. กลางดง อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา
	นาง คำมา จันทร์	321 หมู่ 13 ต. จันทึก อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา
	นาง อำพร อาจหาญ	265 หมู่ 14 ต. จันทึก อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา

ตารางผนวกที่ ๓ (ต่อ)

จังหวัด	รายชื่อ	ที่อยู่
	นาง บุญสม คุ้มกลาง	42/1 หมู่ 1 ต. ดอนชมพู อ. สูงเนิน จ. นครราชสีมา
	นาง ประไพ หมายไยกลาง	82 หมู่ 1 ต. ดอนชมพู อ. สูงเนิน จ. นครราชสีมา
	นาง ยุพิน ฝากกลาง	81 หมู่ 11 ต. บึง อ. สูงเนิน จ. นครราชสีมา
	นาง เทียบ จินกลาง	180 หมู่ 11 ต. บึง อ. สูงเนิน จ. นครราชสีมา
	นาย คง ซอกทองหลาง	12 หมู่ 4 ต. ดอนหวาย อ. สูงเนิน จ. นครราชสีมา
	นาง สมพร ซอกทองหลาง	12 หมู่ 4 ต. ดอนหวาย อ. สูงเนิน จ. นครราชสีมา
	นาง ถาด บัวแก้ว	38 หมู่ 7 ต. ธารปราสาท อ. สูงเนิน จ. นครราชสีมา
	นาง ช้อย โมมะเรียง	36 หมู่ 7 ต. ธารปราสาท อ. สูงเนิน จ. นครราชสีมา
	นาง ประกอบ รามสันเทียะ	71 หมู่ 4 ต. สระจรเข้ อ. ด่านขุนทด จ. นครราชสีมา
	นาง เทื่อง ลาบประเสริฐ	104 หมู่ 4 ต. สระจรเข้ อ. ด่านขุนทด จ. นครราชสีมา
	นาง ถนอม หาดขุนทด	46/1 หมู่ 6 ต. หนองบัวละคร อ. ด่านขุนทด จ. นครราชสีมา
	นาง เพียรว่า ลำทุม	52 หมู่ 6 ต. หนองบัวละคร อ. ด่านขุนทด จ. นครราชสีมา
	นาง มน สือขุนทด	32/2 หมู่ 6 ต. ด่านขุนทด อ. ด่านขุนทด จ. นครราชสีมา
	นาง พอง สือขุนทด	32/2 หมู่ 6 ต. ด่านขุนทด อ. ด่านขุนทด จ. นครราชสีมา
	นาง ลำจวน ชงสันเทียะ	133 หมู่ 18 ต. ด่านโน อ. ด่านขุนทด จ. นครราชสีมา
	นาง บัวเดือน นุขุนทด	47 หมู่ 18 ต. ด่านโน อ. ด่านขุนทด จ. นครราชสีมา

ตารางผนวกที่ ๓ (ต่อ)

จังหวัด	รายชื่อ	ที่อยู่
สุรินทร์	นาง เพ็ญศรี เอื่องประโคน	108 หมู่ 4 ต. กังแอน อ. ปราสาท จ. สุรินทร์
	นาง ไทร เชิดชีวี	42/1 หมู่ 4 ต. กังแอน อ. ปราสาท จ. สุรินทร์
	นาง ศรีวรรณ อินหอม	141 หมู่ 4 ต. เขื่อนเพลิง อ. ปราสาท จ. สุรินทร์
	นาง พลาน น้ายิ่ง	30 หมู่ 4 ต. เขื่อนเพลิง อ. ปราสาท จ. สุรินทร์
	นาง บำเพ็ญ กิตติจรัส	71/1 หมู่ 16 ต. ตาเบา อ. ปราสาท จ. สุรินทร์
	นาย ประดิษฐ์ กิตติจรัส	68/1 หมู่ 16 ต. ตาเบา อ. ปราสาท จ. สุรินทร์
	นาง ยวด หรดี	211 หมู่ 8 ต. ปราสาททนาง อ. ปราสาท จ. สุรินทร์
	นาง บาง เกาทอง	93 หมู่ 8 ต. ปราสาททนาง อ. ปราสาท จ. สุรินทร์
	นาง เกียน บัวทอง	46/2 หมู่ 11 ต. สะกาด อ. สังขะ จ. สุรินทร์
	นาง ลักษณ์ วยวัฒน์	62 หมู่ 11 ต. สะกาด อ. สังขะ จ. สุรินทร์
	นาง นาค สระแก้ว	136 หมู่ 15 ต. ทับทัน อ. สังขะ จ. สุรินทร์
	นาง รัตน์ มีศรี	87 หมู่ 15 ต. ทับทัน อ. สังขะ จ. สุรินทร์
	นาย ชอง เงามาม	30 หมู่ 6 ต. สังขะ อ. สังขะ จ. สุรินทร์
	นาง บัวไข เงามาม	30 หมู่ 6 ต. สังขะ อ. สังขะ จ. สุรินทร์
	นาง เอี่ยม คำพา	127 หมู่ 5 ต. กระเทียม อ. สังขะ จ. สุรินทร์
	นาง ละม้าย ตราชู	36/2 หมู่ 5 ต. กระเทียม อ. สังขะ จ. สุรินทร์

ตารางผนวกที่ ๓ (ต่อ)

จังหวัด	รายชื่อ	ที่อยู่
	นาง พร ช่อจันทร์	58/1 หมู่ 5 ต. จารพัตร อ. ศีขรภูมิ จ. สุรินทร์
	นาง สมบัติ กะทิสาสตร์	151 หมู่ 5 ต. จารพัตร อ. ศีขรภูมิ จ. สุรินทร์
	นาง ไโร พาไล	16/1 หมู่ 16 ต. ระแงง อ. ศีขรภูมิ จ. สุรินทร์
	นาง ปัทมา ศรีวิสัย	48/3 หมู่ที่ 16 ต. ระแงง อ. ศีขรภูมิ จ. สุรินทร์
	นาง นวล ภาณุราช	67 หมู่ 11 ต. ช่างปี อ. ศีขรภูมิ จ. สุรินทร์
	นาง บุญมี ใจงาม	58 หมู่ 11 ต. ช่างปี อ. ศีขรภูมิ จ. สุรินทร์
	นาง รำ พิมพ์จันทร์	8/3 หมู่ 4 ต. ผักไหม อ. ศีขรภูมิ จ. สุรินทร์
	นาง พุ คัชธูรยาวัตร	44 หมู่ 4 ต. ผักไหม อ. ศีขรภูมิ จ. สุรินทร์
	นาง ละออ พรหมบุตร	117 หมู่ 10 ต. พุ่งกุลา อ. ท่าตูม จ. สุรินทร์
	นาง ราษฎร์ พรหมเทพ	49/3 หมู่ 10 ต. พุ่งกุลา อ. ท่าตูม จ. สุรินทร์
	นาง นาง จัทร์คณา	51 หมู่ 1 ต. เมืองแก อ. ท่าตูม จ. สุรินทร์
	นาย รวน จันทร์คณา	51 หมู่ 1 ต. เมืองแก อ. ท่าตูม จ. สุรินทร์
	นาง สมพร อิ่มบุตร	20 หมู่ 18 ต. พรมเทพ อ. ท่าตูม จ. สุรินทร์
	นาง ศศิธร เดชกฤษธร	4 หมู่ 18 ต. พรมเทพ อ. ท่าตูม จ. สุรินทร์
	นาง สมจิตต์ บัวเงิน	431 หมู่ 7 ต. ท่าตูม อ. ท่าตูม จ. สุรินทร์
	นาง รื่น เสนาล้า	190/1 หมู่ 7 ต. ท่าตูม อ. ท่าตูม จ. สุรินทร์

ตารางผนวกที่ ๓ (ต่อ)

จังหวัด	รายชื่อ	ที่อยู่
อุบลราชธานี	นาง วัฒนา จันทร์ทอง	61 หมู่ 7 ต. ขุหลุ อ. ตระการพืชผล จ. อุบลราชธานี
	นาง สุพรรณ พันธุ์พาทย์	193 หมู่ 7 ต. ขุหลุ อ. ตระการพืชผล จ. อุบลราชธานี
	นาง จินตนา เครือเนตร	99 หมู่ 3 ต. นาพิน อ. ตระการพืชผล จ. อุบลราชธานี
	นาง บุญจันทร์ ศรีสม	99 หมู่ 3 ต. นาพิน อ. ตระการพืชผล จ. อุบลราชธานี
	นาย คำรงค์ ศรีสุข	36 หมู่ 3 ต. เซเป็ด อ. ตระการพืชผล จ. อุบลราชธานี
	นาง สมลักษณ์ ศรีสุข	36 หมู่ 3 ต. เซเป็ด อ. ตระการพืชผล จ. อุบลราชธานี
	นาง พิศมัย บุญเดิม	58 หมู่ 7 ต. ขามเปี้ย อ. ตระการพืชผล จ. อุบลราชธานี
	นาง รจนา ฐาธะนันต์	97 หมู่ 7 ต. ขามเปี้ย อ. ตระการพืชผล จ. อุบลราชธานี
	นาง ห่วง ตามสีวัน	32 หมู่ 3 ต. แสนสุข อ. วารินชำราบ จ. อุบลราชธานี
	นาง รุ่งธิวา วงษ์สายกลาง	49 หมู่ 3 ต. แสนสุข อ. วารินชำราบ จ. อุบลราชธานี
	นาย บุญมา สุพรรณ	79 หมู่ 9 ต. คำขวาง อ. วารินชำราบ จ. อุบลราชธานี
	นาง พุก สุพรรณ	79 หมู่ 9 ต. คำขวาง อ. วารินชำราบ จ. อุบลราชธานี
	นาง สมพร หนะมี	142 หมู่ 3 ต. เมืองศรีไค อ. วารินชำราบ จ. อุบลราชธานี
	นาง มะลิวัลย์ โปลา	78 หมู่ 3 ต. เมืองศรีไค อ. วารินชำราบ จ. อุบลราชธานี
	นาง จอมศรี อุทุมพันธ์	40 หมู่ 7 ต. โพธิ์ใหญ่ อ. วารินชำราบ จ. อุบลราชธานี
	นาง หนูกร จันแพ้ว	5 หมู่ 7 ต. โพธิ์ใหญ่ อ. วารินชำราบ จ. อุบลราชธานี

ตารางผนวกที่ ๓ (ต่อ)

จังหวัด	รายชื่อ	ที่อยู่
	นาง มาย บุญใส	26 หมู่ 11 ต. นาสว่าง อ. เดชอุดม จ. อุบลราชธานี
	นาง สว่าง บุญใส	42 หมู่ 11 ต. นาสว่าง อ. เดชอุดม จ. อุบลราชธานี
	นาย ชงไชย สวัสดิ์หาวอด	12 หมู่ 3 ต. ป่าโม่ง อ. เดชอุดม จ. อุบลราชธานี
	นาง สมพิศ ศรีทาพัคตร์	35 หมู่ 3 ต. ป่าโม่ง อ. เดชอุดม จ. อุบลราชธานี
	นาง สะอึ้ง จิตตั้ง	64 หมู่ 4 ต. แก้ง อ. เดชอุดม จ. อุบลราชธานี
	นาง บุญมี เอกทัน	45 หมู่ 4 ต. แก้ง อ. เดชอุดม จ. อุบลราชธานี
	นาย สันต์ ประถม	7 หมู่ 10 ต. สมสะอาด อ. เดชอุดม จ. อุบลราชธานี
	นาง พันธุ์ บัวอ่อน	13 หมู่ 10 ต. สมสะอาด อ. เดชอุดม จ. อุบลราชธานี
	นาง หงวน ดวงสิน	1 หมู่ 8 ต. พิบูลมังสาหาร อ. พิบูลมังสาหาร จ. อุบลราชธานี
	นาง หนูแดง โสราภัก	1 หมู่ 8 ต. พิบูลมังสาหาร อ. พิบูลมังสาหาร จ. อุบลราชธานี
	นาง ลัดดาวัลย์ สมเทพ	105 หมู่ 9 ต. ทรายมูล อ. พิบูลมังสาหาร จ. อุบลราชธานี
	นาง ทูมณี เย็นเสมอ	140 หมู่ 6 ต. ทรายมูล อ. พิบูลมังสาหาร จ. อุบลราชธานี
	นาง หนูพัฒน์ สายนที	58 หมู่ 5 ต. โพธิ์ศรี อ. พิบูลมังสาหาร จ. อุบลราชธานี
	นาง สมหวัง เพชรโย	57 หมู่ 5 ต. โพธิ์ศรี อ. พิบูลมังสาหาร จ. อุบลราชธานี
	นาง อารี เทพรัักษ์	9 หมู่ 9 ต. โพธิ์ไทร อ. พิบูลมังสาหาร จ. อุบลราชธานี
	นาง สุพร ไพรจัทร์	52 หมู่ 9 ต. โพธิ์ไทร อ. พิบูลมังสาหาร จ. อุบลราชธานี

ตารางผนวกที่ ๓ (ต่อ)

จังหวัด	รายชื่อ	ที่อยู่
ยโสธร	นาง ทอง จันทรภา	48 หมู่ 7 ต. สวาท อ. เลิงนกทา จ. ยโสธร
	นาย ประยูร ทาขุนทด	113 หมู่ 7 ต. สวาท อ. เลิงนกทา จ. ยโสธร
	นาง ลำเอียง แก้วทอง	84 หมู่ 5 ต. สามัคคี อ. เลิงนกทา จ. ยโสธร
	นาย บุญเต็ม คุณสุทธิ	51 หมู่ 5 ต. สามัคคี อ. เลิงนกทา จ. ยโสธร
	นาง ระพิน เข้มเพชร	518 หมู่ 12 ต. สามแยก อ. เลิงนกทา จ. ยโสธร
	นาง แจ็ง ลูบไผ่	63 หมู่ 12 ต. สามแยก อ. เลิงนกทา จ. ยโสธร
	นาย บุญทวี พงษ์เจริญ	109 หมู่ 7 ต. สร้างมิ่ง อ. เลิงนกทา จ. ยโสธร
	นาง สอน คุณทอง	65 หมู่ 7 ต. สร้างมิ่ง อ. เลิงนกทา จ. ยโสธร
	นาง สร้อย มาลอย	29 หมู่ 1 ต. ย่อ อ. คำเขื่อนแก้ว จ. ยโสธร
	นาย ประเสริฐ มาลอย	29 หมู่ 1 ต. ย่อ อ. คำเขื่อนแก้ว จ. ยโสธร
	นาง คำปน ประกอบแสง	93 หมู่ 2 ต. โพนทัน อ. คำเขื่อนแก้ว จ. ยโสธร
	นาง อรุณ เปี่ยมนong	101 หมู่ 2 ต. โพนทัน อ. คำเขื่อนแก้ว จ. ยโสธร
	นาง สุดใจ บุญเต็ม	13 หมู่ 2 ต. ดงเจริญ อ. คำเขื่อนแก้ว จ. ยโสธร
	นาง แดง สืบวงษ์	12 หมู่ 2 ต. ดงเจริญ อ. คำเขื่อนแก้ว จ. ยโสธร
	นาง สมเพชร สายใย	142 หมู่ 5 ต. ลุมพุก อ. คำเขื่อนแก้ว จ. ยโสธร
	นาง ประไพร ทวีวิน	111 หมู่ 5 ต. ลุมพุก อ. คำเขื่อนแก้ว จ. ยโสธร

ตารางผนวกที่ ๓ (ต่อ)

จังหวัด	รายชื่อ	ที่อยู่
	นาง คุณ มาสขาว	44 หมู่ 5 ต. หนองหมี อ. กุดชุม จ. ยโสธร
	นาง อุดม ชื่นตา	15 หมู่ 5 ต. หนองหมี อ. กุดชุม จ. ยโสธร
	นาย ทองดี วิเศษชาติ	6 หมู่ 6 ต. โนนเปือย อ. กุดชุม จ. ยโสธร
	นาง บุ เด่นดวง	6 หมู่ 6 ต. โนนเปือย อ. กุดชุม จ. ยโสธร
	นาง พลอย วรรณัน	30 หมู่ 5 ต. กุดชุม อ. กุดชุม จ. ยโสธร
	นาง นริศรา มุรศรีวะ	28 หมู่ 5 ต. กุดชุม อ. กุดชุม จ. ยโสธร
	นาง ราตรี ผุดผ่อง	16 หมู่ 1 ต. ห้วยแก้ว อ. กุดชุม จ. ยโสธร
	นาย ทัน ผุดผ่อง	16 หมู่ 1 ต. ห้วยแก้ว อ. กุดชุม จ. ยโสธร
	นาง สุพัฒน์ หลอดคำ	53 หมู่ 8 ต. บากเรือ อ. มหาชนะชัย จ. ยโสธร
	นาง เกิด ลายเมฆ	53 หมู่ 8 ต. บากเรือ อ. มหาชนะชัย จ. ยโสธร
	นาง สมศรี ยอดขำ	74 หมู่ 2 ต. โนนทราย อ. มหาชนะชัย จ. ยโสธร
	นาง บุญช่วย ยอดขำ	74 หมู่ 2 ต. โนนทราย อ. มหาชนะชัย จ. ยโสธร
	นาง บัว หนันตะ	120 หมู่ 3 ต. บึงแก อ. มหาชนะชัย จ. ยโสธร
	นาง บัวสอน จิตมั่น	89 หมู่ 3 ต. บึงแก อ. มหาชนะชัย จ. ยโสธร
	นาง อุดร ปัญญาใส	51 หมู่ 6 ต. ม่วง อ. มหาชนะชัย จ. ยโสธร
	นาง นุกอน ทองสุข	47 หมู่ 6 ต. ม่วง อ. มหาชนะชัย จ. ยโสธร

ตารางผนวกที่ ๓ (ต่อ)

จังหวัด	รายชื่อ	ที่อยู่
ร้อยเอ็ด	นาง ธนพร วงษ์อนุ	19 หมู่ 2 ต. นาแซง อ. เสลภูมิ จ. ร้อยเอ็ด
	นาง ทรัชย์ พูนเพิ่ม	28 หมู่ 2 ต. นาแซง อ. เสลภูมิ จ. ร้อยเอ็ด
	นาง ประยูร ธิวาพัฒน์	66 หมู่ 4 ต. หนองหลวง อ. เสลภูมิ จ. ร้อยเอ็ด
	นาง สุมาลา พลเมืองลา	70 หมู่ 4 ต. หนองหลวง อ. เสลภูมิ จ. ร้อยเอ็ด
	นาง หนูแก่น สุท้าว	37 หมู่ 6 ต. ขวัญเมือง อ. เสลภูมิ จ. ร้อยเอ็ด
	นาง คู่่ม จินตพา	40 หมู่ 11 ต. ขวัญเมือง อ. เสลภูมิ จ. ร้อยเอ็ด
	นาง ลำไย มั่นยืน	165 หมู่ 5 ต. เหล่าน้อย อ. เสลภูมิ จ. ร้อยเอ็ด
	นาง รจนา ศรีบุตร	13 หมู่ 11 ต. เหล่าน้อย อ. เสลภูมิ จ. ร้อยเอ็ด
	นาง ปรีดา แวงวรรณ	10 หมู่ 11 ต. แวง อ. โพนทอง จ. ร้อยเอ็ด
	นาง มะลิวัลย์ ศรีพะวงษ์	10 หมู่ 11 ต. แวง อ. โพนทอง จ. ร้อยเอ็ด
	นาง ใหม่ จันทร์ทีก	76 หมู่ 12 ต. โนนชัยศรี อ. โพนทอง จ. ร้อยเอ็ด
	นาง ลา แจ่มสุวรรณ	50 หมู่ 12 ต. โนนชัยศรี อ. โพนทอง จ. ร้อยเอ็ด
	นาง สวงน เมืองแวง	78 หมู่ 1 ต. สระนงแก้ว อ. โพนทอง จ. ร้อยเอ็ด
	นาง กาญจนา ขวนดี	143 หมู่ 1 ต. สระนงแก้ว อ. โพนทอง จ. ร้อยเอ็ด
	นาง นวล โพธิ์แสง	153 หมู่ 13 ต. โพธิ์ศรีสว่าง อ. โพนทอง จ. ร้อยเอ็ด
	นาง อำพา ไทรโสภ	146 หมู่ 9 ต. โพธิ์ศรีสว่าง อ. โพนทอง จ. ร้อยเอ็ด

ตารางผนวกที่ ๓ (ต่อ)

จังหวัด	รายชื่อ	ที่อยู่
	นาง หนูพาส บัวศรี	94 หมู่ 3 ต. เกษตรวิสัย อ. เกษตรวิสัย จ. ร้อยเอ็ด
	นาง เดือนเพ็ญ ออมสิน	95 หมู่ 3 ต. เกษตรวิสัย อ. เกษตรวิสัย จ. ร้อยเอ็ด
	นาง รจนา มัทธปานัง	301 หมู่ 2 ต. เหล่าหลวง อ. เกษตรวิสัย จ. ร้อยเอ็ด
	นาง อำพร เผ่าภูธร	301 หมู่ 2 ต. เหล่าหลวง อ. เกษตรวิสัย จ. ร้อยเอ็ด
	นาง มาลัย ราษฎร์	55 หมู่ 1 ต. กู่กาสิงห์ อ. เกษตรวิสัย จ. ร้อยเอ็ด
	นาง จี๊ด เขียมสะอาด	155 หมู่ 3 ต. กู่กาสิงห์ อ. เกษตรวิสัย จ. ร้อยเอ็ด
	นาง หนูเผือก เวียงใต้	309 หมู่ 11 ต. เมืองบัว อ. เกษตรวิสัย จ. ร้อยเอ็ด
	นาง รักมณี ฉาวงษ์กลาง	145 หมู่ 2 ต. เมืองบัว อ. เกษตรวิสัย จ. ร้อยเอ็ด
	นาง ทองจันทร์ สอนวิชา	48 หมู่ 9 ต. เกษตรวิสัย อ. สุวรรณภูมิ จ. ร้อยเอ็ด
	นาง ลำไพ จำปาเหล็ก	15 หมู่ 9 ต. เกษตรวิสัย อ. สุวรรณภูมิ จ. ร้อยเอ็ด
	นาง สักเวียน เรือนไทย	92 หมู่ 1 ต. เหล่าหลวง อ. สุวรรณภูมิ จ. ร้อยเอ็ด
	นาง โสภา แก้วกาญ	98 หมู่ 1 ต. เหล่าหลวง อ. สุวรรณภูมิ จ. ร้อยเอ็ด
	นาง วิมล ดีทรัพย์	89 หมู่ 14 ต. กู่กาสิงห์ อ. สุวรรณภูมิ จ. ร้อยเอ็ด
	นาง สำเรียน บุญมี	81 หมู่ 14 ต. กู่กาสิงห์ อ. สุวรรณภูมิ จ. ร้อยเอ็ด
	นาง ดวงเพียน จันทร์หนองสรวง	37 หมู่ 16 ต. เมืองบัว อ. สุวรรณภูมิ จ. ร้อยเอ็ด
	นาง สมพิศ ตองอ่อน	50 หมู่ 16 ต. เมืองบัว อ. สุวรรณภูมิ จ. ร้อยเอ็ด

## ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล	นางสาว วรรณวิภา บุญคุ้ม
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 17 ธันวาคม 2522
สถานที่เกิด	นครราชสีมา
ประวัติการศึกษา	ระดับปริญญาตรี คณะเกษตรศาสตร์ วิชาเอก อาหารและโภชนาการ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	
ผลงานดีเด่นและรางวัลทางวิชาการ	
ทุนการศึกษาที่ได้รับ	