



# วิทยานิพนธ์

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

**POTENTIAL OF THAI WISDOM IN THE SOUTH EASTERN  
LOCAL FOOD**

นางสาวจันทร์จิรา ฉัตรวานิช

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2551



ใบรับรองวิทยานิพนธ์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)

ปริญญา

คหกรรมศาสตร์

สาขา

คหกรรมศาสตร์

ภาควิชา

เรื่อง ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

Potential of Thai Wisdom in the South Eastern Local Food

นามผู้วิจัย นางสาวจันทร์จิรา ฉัตรวานิช

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

( รองศาสตราจารย์ชอบเชย วงศ์ทอง, วท.ม. )

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์นฤมล สราธพันธุ์, Ph.D. )

หัวหน้าภาควิชา

( รองศาสตราจารย์ชอบเชย วงศ์ทอง, วท.ม. )

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

( รองศาสตราจารย์วินัย ออคงหาญ, M.A. )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 4 เดือน เมษายน พ.ศ. 2551

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

Potential of Thai Wisdom in the South Eastern Local Food

โดย

นางสาวจันทร์จิรา นัทรวานิช

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (เกษตรศาสตร)

พ.ศ. 2551

จันทร์จิรา จิตราวานิช 2551: ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์) สาขาคหกรรมศาสตร์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง, วท.ม. 198 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกในด้านวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบหลัก แหล่งที่ผลิต ขั้นตอนการผลิต และศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้าน ด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา ดำเนินการวิจัย โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่น จำนวน 144 คน จากการสุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้โดยวิธีการทางสถิติ หาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และใช้มาตราส่วนประมาณค่า

ผลการวิจัยพบว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกมีจำนวน 318 ชนิด แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ประเภทอาหารคาว คิดเป็น ร้อยละ 62.9 ประเภทอาหารหวาน คิดเป็น ร้อยละ 26.7 และ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็น ร้อยละ 10.4

สำหรับศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก พบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทในภาพรวมมีศักยภาพอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 3.00$ ) ด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป ( $\bar{x} = 2.84$ ) รองลงมาคือ ประเภทอาหารหวาน ( $\bar{x} = 2.80$ ) และ ประเภทอาหารคาว ( $\bar{x} = 2.76$ ) ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารที่มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือ อาหารถนอมและแปรรูป ( $\bar{x} = 2.33$ ) อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพการผลิตในเชิงพาณิชย์อยู่ในระดับต่ำ คือ อาหารหวาน ( $\bar{x} = 1.44$ ) และ อาหารคาว ( $\bar{x} = 1.40$ ) ด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือ อาหารคาว ( $\bar{x} = 2.27$ ) ส่วนอาหารหวาน และอาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพระดับอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{x} = 1.15$ ), ( $\bar{x} = 1.00$ ) ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาอยู่ในระดับสูง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูป ( $\bar{x} = 3.00$ ) รองลงมาคือ อาหารคาว ( $\bar{x} = 2.78$ ) และ อาหารหวาน ( $\bar{x} = 2.56$ )

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

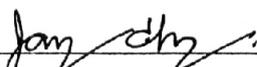
4 / เม.ย / 51

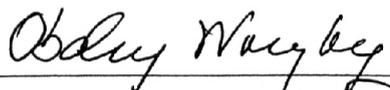
Janjira Chatrawanitch 2008: Potential of Thai Wisdom in the South Eastern Local Food. Master of Science (Home Economics), Major Field: Home Economics, Department of Home Economics. Thesis Advisor: Associate Professor Obcheuy Wongtong, M.S. 198 pages.

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

The results revealed that the 318 kinds of local foods in the South Eastern Local Food which could be separated into three groups, which were main dishes (62.9%), desserts (10.4%) and preserved and processed foods (26.7%) .

The potential analysis showed that the potential of local foods, raw material of local food in all three groups were at a high level ( $\bar{x} = 3.00$ ) .Nearly the production process of local foods has high potential for preserved and processed foods ( $\bar{x} = 2.84$ ), desserts ( $\bar{x} = 2.80$ ) and main dishes ( $\bar{x} = 2.76$ ). The production in commerce was at a middle level for preserved and processed foods( $\bar{x} = 2.33$ ),a low level for desserts ( $\bar{x} = 1.44$ ) and main dishes ( $\bar{x} = 1.40$ ). The healthy foods with middle potential level were main dishes ( $\bar{x} = 2.27$ ) and low potential food: desserts ( $\bar{x} = 1.15$ ), preserved and processed foods ( $\bar{x} = 1.00$ ). The transmission of Thai wisdom, there were a high level potential for preserved and processed foods ( $\bar{x} = 3.00$ ), main dishes ( $\bar{x} = 2.78$ ) and desserts ( $\bar{x} = 2.56$ )

  
Student's signature

  
Thesis Advisor's signature

4. / 04 / 08

## กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์อภัยเชย วงศ์ทอง ประธานกรรมการ  
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ช่วยเหลือในการวางแผนงานวิจัยในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ตลอดจนการ  
ให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ขอกราบขอบพระคุณ ดร. นฤมล ศราษพันธุ์  
กรรมการที่ปรึกษาร่วม ผศ.ดร.วันดี ไทยพานิช ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ  
และช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ เกษตรอำเภอ และเจ้าหน้าที่สำนักงานเกษตรอำเภอ ผู้นำท้องถิ่น ที่  
อำนวยความสะดวกและให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบพระคุณ คุณตา  
คุณยาย คุณลุง คุณป้า คุณน้า และคุณอา กลุ่มตัวอย่างในจังหวัดต่าง ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้  
คำแนะนำ และข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์อย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณป้า พี่ เพื่อน ๆ ปริญญาโททุกคน และ พี่ติ๊ก ตลอดจนผู้  
ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่คอยให้การช่วยเหลือ ให้กำลังใจ แนะนำและสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์  
จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

จันทร์จิรา นัทรวานิช

มีนาคม 2551

## สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(2)
สารบัญภาพ	(5)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	3
การตรวจเอกสาร	6
อุปกรณ์และวิธีการ	19
อุปกรณ์	19
วิธีการ	19
ผลและวิจารณ์	24
สรุปและข้อเสนอแนะ	55
สรุป	55
ข้อเสนอแนะ	57
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	59
ภาคผนวก	62
ภาคผนวก ก ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก	63
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก	69
ภาคผนวก ค รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก แหล่งที่ผลิต กระบวนการผลิต อาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก	72
ภาคผนวก ง แสดงศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก	154
ภาคผนวก จ รายชื่อ จังหวัด อำเภอ ตำบล กลุ่มตัวอย่าง	180
ภาคผนวก ฉ ตัวอย่างภาพอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก	183
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	198

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของประเภทอาหารพื้นบ้าน ภาคใต้ฝั่งตะวันออก	25
2	จำนวนร้อยละของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก จำแนกแต่ละประเภท	26
3	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหาร พื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก	31
4	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหาร พื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก	33
5	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหาร พื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	34
6	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหาร พื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารหวาน	35
7	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหาร พื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทคาว	36
8	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของ อาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก	38
9	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของ อาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	39
10	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของ อาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารคาว	40
11	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของ อาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารหวาน	41
12	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับ ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก	43

### สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
13	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารคาว	44
14	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	46
15	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารหวาน	47
16	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก	49
17	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	50
18	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารคาว	51
19	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารหวาน	53
<b>ตารางผนวกที่</b>		
ก1	รายชื่ออาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก	63
ค1	รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก	72
ง1	ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารคาว	154
ง2	ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารหวาน	170

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
ง3	ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	177
จ1	รายชื่อ จังหวัด อำเภอ ตำบล กลุ่มตัวอย่าง	181

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แผนที่ภาคใต้	6
<b>ภาพผนวกที่</b>		
ข1	แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก	69
ข2	แบบสัมภาษณ์ ส่วนประกอบหลัก แหล่งที่ผลิต และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก	70
ข3	แบบสัมภาษณ์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก	71
ฉ1	แกงกะทิปลาหมอกับยอดขาม	184
ฉ2	แกงจืดเหล็กกับกุ้ง	184
ฉ3	แกงคั่วกล้วยตานีกับไก่	184
ฉ4	แกงจืด	184
ฉ5	แกงคั่วไข่กับกุ้งแห้ง	185
ฉ6	แกงคั่วเนื้อกับหัวครก	185
ฉ7	แกงคั่วยอดมะพร้าวกับกุ้ง	185
ฉ8	แกงคั่วปลาเค็มใบส้มม่วง	185
ฉ9	แกงคั่วลูกจากกับหมู	185
ฉ10	แกงคั่วหมูเถื่อนหยวกกล้วย	185
ฉ11	แกงคั่วหอยขม	186
ฉ12	แกงใบกระเจียวกับปลาช่อนแห้ง	186
ฉ13	แกงหอยแครงเม็ดขนุนโบราณ	186
ฉ14	แกงโจ้	186
ฉ15	แกงน้ำเค็มเขี้ยวใส่ใบตำม้ง	186

## สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่	หน้า	
ฉ16	แกงปูนากับใบชะพลู	186
ฉ17	แกงเผ็ดขนุนอ่อนกับหมู	187
ฉ18	แกงเผ็ดตางหน (วุ้นเส้น)	187
ฉ19	แกงยอดกระเจี๊ยบกับกุ้ง	187
ฉ20	แกงคั่วปลาเบนกับฝัก	187
ฉ21	แกงเลียงผักสมรม	187
ฉ22	แกงเลียงส้มป่อยปลาอย่าง	187
ฉ23	แกงเลียงหน่อข่า	188
ฉ24	แกงส้มต้นเตียงปลากระบอก	188
ฉ25	แกงส้มใบมันปลากระบอก	188
ฉ26	แกงส้มผักริ้นปลาทุ	188
ฉ27	แกงส้มลูกเหรียงหมูสามชั้น	188
ฉ28	แกงส้มหัวโหนดปลาทุ	189
ฉ29	แกงส้มอ้อดิบปลาทุ	189
ฉ30	แกงส้มหน่อไม้ดอง	189
ฉ31	แกงเถื่อน	189
ฉ32	ไก่ต้มขมิ้น	189
ฉ33	ต้มหน่อข่ากับไก่	189
ฉ34	ผัดเผ็ดเห็ดแครง	191
ฉ35	ผัดเผ็ดสะตอหมูสับ	191
ฉ36	ผัดเผ็ดลูกเหรียงใส่หมู	191
ฉ37	ผัดเผ็ดหอยโข่ง	190
ฉ38	มะพร้าวคั่วเครื่อง	190
ฉ39	คั่วกลิ้งหมู	190
ฉ40	ผัดเผ็ดปลาดุกนา	190

## สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่	หน้า
ฉ41 ปลาทอดขมึ้น	191
ฉ42 ยำมะมุด	191
ฉ43 ยำปูนา	191
ฉ44 ยำมะม่วง	191
ฉ45 ขนมพิมพ์	192
ฉ46 ขนมลา	192
ฉ47 ขนมหน้าชั้น	192
ฉ48 ขนมหัวล้าน	192
ฉ49 กาละแม	192
ฉ50 ขนมฝักบัว (จู้จู้)	192
ฉ51 ขนมตาล	193
ฉ52 ขนมจี่มอด	193
ฉ53 ต้มใบพ้อ	193
ฉ54 กอเป็ด	193
ฉ55 ขนมคู	193
ฉ56 ขนมลูกโดน	193
ฉ57 ขนมเจาะหู	194
ฉ58 ขนมไข่ปลา	194
ฉ59 ขนมกรูบ	194
ฉ60 ขนมพอง	194
ฉ61 ขนมบ้า	194
ฉ62 โล่งโต้ง	195
ฉ63 ข้าวย่ำ	195
ฉ64 ข้าวย่ำทรงเครื่อง	195
ฉ65 เต้าคั่ว	195

## สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่	หน้า
ฉ66 ปลาส้ม	196
ฉ67 น้ำจืด	196
ฉ68 กุ้งส้ม	196
ฉ69 ปลาแป้งแดง	196
ฉ70 มันกุ้ง	196
ฉ71 กุ้งยวบ	196
ฉ72 ไตปลา	197
ฉ73 หนนางหมู	197

# ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

## Potential of Thai Wisdom in the South Eastern Local Food

### คำนำ

ภาคใต้ฝั่งตะวันออกประกอบด้วย 8 จังหวัด ได้แก่ ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา ปัตตานี ยะลาและ นราธิวาส ลักษณะพื้นที่บริเวณนี้เป็นที่ราบชายฝั่งแบบยกตัว เป็นที่ราบแคบยาว มีการทับถมของโคลนตมจากแม่น้ำและกระแสน้ำพัดผ่านจนเกิดเป็นที่ราบกว้างขึ้น ที่ราบบริเวณนี้ได้แก่ ที่ราบลุ่มแม่น้ำตาปี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่ราบลุ่มทะเลสาบสงขลา ครอบคลุมพื้นที่ในเขตจังหวัดนครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา มีแม่น้ำสายยาวหลายสายไหลผ่านได้แก่ แม่น้ำตาปี แม่น้ำพุมดวง แม่น้ำปัตตานี และแม่น้ำสายบุรี อีกทั้งยังมีคลองที่สำคัญ เช่น คลองไชยา คลองท่าฉางในเขตสุราษฎร์ธานี (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย, 2542) เกาะที่สำคัญได้แก่ เกาะสมุย และ เกาะพังงา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งทั้งสองเกาะนี้เป็นแหล่งผลิตมะพร้าวที่สำคัญที่สุดของภาคใต้ (พจนีย์, 2537) ฤดูกาลของภาคใต้แตกต่างจากภาคอื่น ๆ คือมีฤดูที่เด่นชัดเพียง 2 ฤดู ได้แก่ ฤดูร้อน และ ฤดูฝน ฤดูฝนจะเริ่มประมาณเดือนพฤษภาคมจนถึงเดือนกุมภาพันธ์เป็นช่วงที่ลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้และลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือพัดผ่าน ฤดูร้อนจะเริ่มประมาณเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายน สภาพภูมิอากาศเป็นแบบฝนเมืองร้อน มีลักษณะอากาศ คือ อากาศร้อน อุณหภูมิสูง มีฝนตกชุกทุกเดือน พืชพรรณธรรมชาติเป็นป่าดงดิบ (เสวก, ม.ป.ป) ด้วยสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ประกอบด้วยภูมิอากาศชุ่มชื้นบนทิวเขาสองแนวและที่ราบ บริเวณชายฝั่งทำให้ประชากรสามารถทำนาบริเวณที่ราบและทำสวนบริเวณที่เนินได้ เช่น สวนยางพารา สวนปาล์ม น้ำมัน และสวนผลไม้ อีกทั้งยังมีลักษณะชายฝั่งทะเลทั้งสองด้านจึงเอื้อต่อการประกอบอาชีพประมง ในภาคใต้จะมีการทำประมงน้ำเค็มกันในทุกจังหวัดที่มีอาณาเขตติดกับทะเล (นินนาท, 2537)

จากลักษณะภูมิประเทศและภูมิอากาศดังกล่าวทำให้ภาคใต้ฝั่งตะวันออกนั้นมีความอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืช ผัก ผลไม้หลายชนิด และสัตว์น้ำในทะเล (ทวีทอง, 2545) ภาคใต้เป็นแหล่งวัฒนธรรม ประเพณีที่เก่าแก่ ภูมิปัญญาชาวบ้านที่สั่งสมสืบทอดกันมาจากรพบุรุษในเรื่องการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่มีอากาศร้อนชื้น และลมแรง ความชื้นและฝนมีผล

ต่อสุขภาพของชาวใต้ อาหารภาคใต้จึงมีรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด และเค็มจัด (สถาบันแพทยแผนไทย, 2548) ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษชาวใต้เชื่อว่าอาหารรสจัดเหล่านี้เป็นอาหารธาตุไฟ ซึ่งช่วยกระตุ้นการสูบฉีดของหัวใจทำให้เลือดลมเดินสะดวก อาหารรสเผ็ดจัดจะช่วยบรรเทาอาการแน่นจมูก ชาวใต้ยังถ่ายทอดภูมิปัญญาต่อ ๆ กันมาอีกว่า พืชผักที่มีธาตุไฟมากมักมีรสเผ็ด ผาด และมีรสขม เช่น สะตอ ลูกเหินขิง ลูกเหรี๋ยง ยอดหมุย มะม่วงหิมพานต์ การบริโภคพืชผักเหล่านี้จึงได้คุณค่าทั้งที่เป็นอาหารและยา อีกทั้งยังเป็นพืชผักที่หาง่ายในท้องถิ่น เหล่านี้คือภูมิปัญญาของชาวใต้ที่ปรากฏในด้านโภชนาการและการป้องกันโรคภัย (มูลนิธิสิรินธรมูลนิธิวัฒนธรรมไทย, 2542) ซึ่งได้ถ่ายทอดและพัฒนาจนเกิดเป็นวัฒนธรรมในการปรุงอาหารที่ใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นนำมาปรุงแต่งเป็นอาหารพื้นบ้านภาคใต้ที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น ทั้งในด้านของรสชาติ ตลอดจนส่วนผสมต่าง ๆ จนเป็นที่รู้จักและยอมรับโดยทั่วไป และถ่ายทอดจากอดีตจนถึงปัจจุบัน

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาศึกษาสภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารภาคใต้ฝั่งตะวันออกในด้านของแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ รวมถึงการถ่ายทอดภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกจากอดีตจนถึงปัจจุบันเพื่อเกิดเป็นองค์ความรู้และเกิดการอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกให้เป็นที่รู้จักและยังคงอยู่ตลอดไป

## วัตถุประสงค์

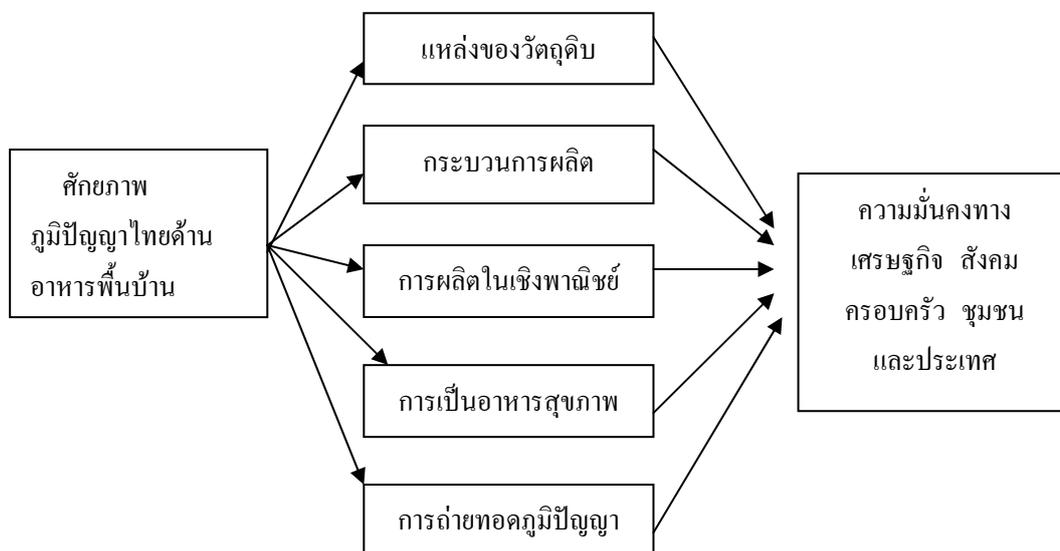
ในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. เพื่อรวบรวมข้อมูลด้านประเภทอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกในด้าน วัตถุประสงค์ที่เป็นส่วนประกอบหลัก แหล่งที่ผลิต ขั้นตอนการผลิต
2. ศึกษาสัถยภาพภูมิปัญญาไทยอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกในด้าน
  - 2.1 แหล่งของวัตถุดิบ
  - 2.2 กระบวนการผลิต
  - 2.3 การผลิตในเชิงพาณิชย์
  - 2.4 การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
  - 2.5 การถ่ายทอดภูมิปัญญา
3. เพื่อวิเคราะห์สัถยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

## ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกยกเว้น 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ ปัตตานี ยะลาและนราธิวาส โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่น ที่มี ความรู้ ความชำนาญอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพื้นที่ภาคใต้ฝั่งตะวันออก

### กรอบแนวความคิด



จากการได้รู้ถึงศักยภาพภูมิปัญญาไทยในด้าน แหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารสุขภาพ การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย สามารถนำอาหารพื้นบ้านมาส่งเสริมการท่องเที่ยวของท้องถิ่น และพัฒนาให้เป็นสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ นำไปสู่การผลิตเชิงพาณิชย์ได้ ซึ่งจะทำให้ชุมชนนั้นมีรายได้มากขึ้น ก่อให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และชุมชนทำให้ชุมชนนั้นสามารถพึ่งพาตนเองได้ นอกจากนี้อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพสูง จะนำไปสู่การสนับสนุนส่งเสริมให้มีการบริโภคมากขึ้น ซึ่งจะเป็นการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในครอบครัว รวมถึงบุคคลในชุมชนให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ตลอดจนการได้ทราบถึงศักยภาพของการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านจะเป็นประโยชน์ในด้านการส่งเสริมและการอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านให้แก่ลูกหลานเพื่อให้อาหารพื้นบ้านนั้นคงอยู่ตลอดไป

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดองค์ความรู้ภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก
2. นำไปสู่การสร้างอาชีพในการผลิตอาหารพื้นบ้านในเชิงพาณิชย์
3. นำไปสู่การส่งเสริมการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
4. เป็นแนวทางในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่น

## นิยามศัพท์

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ทำมาจากวัตถุดิบทางธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น เป็นอาหารที่ประชาชนส่วนใหญ่ในท้องถิ่นนั้นบริโภคกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นอาหารเฉพาะถิ่นที่มีลักษณะและเอกลักษณ์เฉพาะที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละท้องถิ่น

ภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน หมายถึง ความรู้หรือประสบการณ์ในด้านการประกอบอาหารพื้นบ้าน ที่เกิดจากการสั่งสมมาตั้งแต่ในอดีต และมีการสืบทอดให้คนรุ่นหลังได้รู้จักให้ดำรงอยู่ได้ในปัจจุบัน

แหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง แหล่งวัตถุดิบจาก เนื้อสัตว์ พืช ผักสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นซึ่งเป็นส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้าน

การผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่น และต่างท้องถิ่น

การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพร จำนวนมากชนิดมีสรรพคุณทางยาในการป้องกันและรักษาโรค

การถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง วิธีการบอกเล่าความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ที่ได้สั่งสมมาในเรื่องของอาหารพื้นบ้าน เพื่อให้เกิดเป็นความรู้ แก่รุ่นลูกหลานต่อมา

ศักยภาพของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง ความสามารถที่แสดงออกมาให้ปรากฏในด้าน แหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และ การถ่ายทอดภูมิปัญญา ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

## การตรวจเอกสาร

### สภาพภูมิศาสตร์ของภาคใต้

ภาคใต้เป็นดินแดนส่วนหนึ่งของอาณาบริเวณที่สมัยก่อน เรียกว่า คาบสมุทรมินโดจีน ซึ่งปัจจุบันเรียกว่า ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (ประทุม, 2548) มีลักษณะเป็นคาบสมุทรแคบ ๆ เชื่อมต่อประเทศมาเลเซีย มีทะเลขนานบทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านตะวันออกเป็นอ่าวไทย ส่วนด้านตะวันตกเป็นทะเลอันดามัน ลักษณะภูมิประเทศด้านตะวันตก จะเป็นแนวเทือกเขา ส่วนทางตะวันออกเป็นที่ราบชายฝั่ง ทางใต้ติดประเทศมาเลเซีย รูปร่างของภาคใต้จะมีความยาวมากกว่าความกว้าง คือ ความยาวจากเหนือสุดกับใต้สุดของภาค ยาวประมาณ 750 กิโลเมตร ในขณะที่กว้างที่สุดจากตะวันตกไปตะวันออกประมาณ 250 กิโลเมตร ส่วนแคบที่สุดประมาณ 30 กิโลเมตร คือ คอคอดกระ ในเขตจังหวัดระนอง-ชุมพร (นินนาท, 2537) ประชากรอาศัยอยู่หนาแน่นบริเวณชายฝั่งทางด้านตะวันออก เพราะมีที่ราบกว้างขวางมากกว่าด้านทิศตะวันตก ภาคใต้มีลักษณะภูมิประเทศที่หลากหลาย คือ มีทั้งที่ราบ ป่าไม้ ภูเขา หาดทราย น้ำตก ถ้ำ ทะเลสาบและเกาะมากมาย ภาคใต้ประกอบด้วย พื้นที่ 14 จังหวัด ได้แก่ ชุมพร ระนอง สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พังงา กระบี่ ตรัง พัทลุง สตูล สงขลา ปัตตานี ยะลา นราธิวาส และภูเก็ต (เสวก, ม.ป.ป)



ภาพที่ 1 แผนที่ภาคใต้

ที่มา : วิทย์ (2532)

บริเวณที่ราบฝั่งตะวันออกประกอบด้วยพื้นที่ในจังหวัด ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา ปัตตานี นราธิวาส และยะลา มีลักษณะเป็นที่ราบชายฝั่งแบบยกตัว เป็นที่ราบแคบยาว เคยเป็นทะเลตื้นริมชายฝั่ง ที่เปลี่ยนสภาพเป็นพื้นดิน มีการทับถมของโคลนตม จากแม่น้ำและกระแสน้ำพัดพามาจนเกิดเป็นที่ราบกว้างขึ้นที่ราบบริเวณนี้ ได้แก่ ที่ราบลุ่มแม่น้ำตาปี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่ราบลุ่มทะเลสาบสงขลาซึ่งเป็นที่ราบขนาดใหญ่ครอบคลุมพื้นที่จังหวัด นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา บริเวณนี้เป็นแหล่งปลูกข้าวที่สำคัญ ที่ราบลุ่มแม่น้ำปัตตานี จังหวัด ปัตตานีและยะลา การทับถมของชายฝั่งบางส่วนเกิดจากตะกอนที่เกิดจากการสลายตัวของ หินแกรนิต ทำให้มีหาดทรายที่สวยงาม มีแม่น้ำสายยาวหลายสายไหลผ่าน ได้แก่ แม่น้ำตาปี จังหวัดสุราษฎร์ธานี แม่น้ำพุมดวง แม่น้ำปัตตานี แม่น้ำสายบุรี แม่น้ำปากพนัง และแม่น้ำหลังสวน อีกทั้งยังมีแม่น้ำสายสั้น ๆ ที่ชาวใต้มักเรียกว่า คลอง เช่น คลองไชยา คลองท่าฉาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี คลองท่าเรือ และคลองท่าวัง จังหวัดนครศรีธรรมราช คลองรัตภูมิ คลองอู่ตะเภา คลองเทพา คลองระโนด จังหวัดสงขลา คลองปากประและคลองลำปำในเขตจังหวัดพัทลุง (มูลนิธิสารานุกรม วัฒนธรรมไทย, 2542) มีเกาะที่สำคัญ ได้แก่ เกาะสมุย เกาะพะงัน และหมู่เกาะอ่างทอง ในจังหวัด สุราษฎร์ธานี เกาะสมุย เป็นเกาะที่ใหญ่ที่สุดในอ่าวไทย มีทรัพยากรป่าไม้ที่หลากหลาย ทั้ง ป่าดิบเขา ที่ขึ้นอยู่ตามเทือกเขาสูง เช่น บริเวณเขาหลวง ป่าดิบชื้นที่พบมาก ตั้งแต่จังหวัดนครศรีธรรมราช ลงไปจนถึงนราธิวาส และ ป่าชายเลน มีอยู่มากทางด้านตะวันตกของภาคและบริเวณชายฝั่ง จังหวัด ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช สงขลา ทรัพยากรธรรมชาติที่หลากหลายเหล่านี้ล้วนเกี่ยวเนื่อง ต่อ การประกอบอาชีพของภาคได้ทั้ง การทำนา การประมง และการค้าขาย

### สภาพภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศของภาคใต้ฝั่งตะวันออกแตกต่างจากภาคอื่น ๆ คือมีฤดูที่เด่นชัดเพียง 2 ฤดู คือ ฤดูฝน และ ฤดูแล้ง (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ , 2542 ก, 2542 ข, 2542 ค, 2542 ง)

**ฤดูฝน** อยู่ระหว่างเดือนพฤษภาคมถึงเดือนมกราคม เป็นช่วงลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ ซึ่งเป็นลมร้อนและลมชื้นจากมหาสมุทรอินเดียพัดปกคลุมทำให้มีฝนตกทั่วไปและในช่วงฤดูฝนนี้ ยังมีช่วงความกดอากาศต่ำปกคลุมภาคใต้เป็นระยะ จึงทำให้มีฝนตกมาก นอกจากนี้ในระหว่างเดือน พฤศจิกายน-มกราคม ยังได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ ที่พัดผ่านอ่าวไทยทำให้มี ฝนตกมากในระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนธันวาคม จากอิทธิพลของมรสุมตะวันตกเฉียงใต้จาก มหาสมุทรอินเดีย และมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือที่พัดผ่านอ่าวไทยทำให้ได้รับไอน้ำและความ

ชุ่มชื้นมาก อากาศจึงไม่ร้อนจัดในฤดูร้อนและอบอุ่นในฤดูฝน อุณหภูมิเฉลี่ยตลอดปีประมาณ 28 องศาเซลเซียส และเดือนที่มีอุณหภูมิต่ำสุดคือ เดือนธันวาคมและเดือนมกราคมมีอุณหภูมิต่ำสุดประมาณ 19 องศาเซลเซียส และมีอุณหภูมิสูงสุดในเดือนพฤษภาคม ประมาณ 33 องศาเซลเซียส

**ฤดูร้อน** เริ่มตั้งแต่กลางเดือนกุมภาพันธ์ไปจนถึงกลางเดือนพฤษภาคม อากาศจะร้อนมาก ระหว่างเดือนมีนาคม เมษายน พฤษภาคม มิถุนายนมีฝนตกบ้างเป็นครั้งคราว ในฤดูนี้อุณหภูมิทางภาคใต้ของประเทศต่ำกว่าภาคอื่น ๆ เล็กน้อยเนื่องจากอยู่ใกล้ทะเลทำให้อากาศไม่ร้อนเท่าใดนัก

จากลักษณะภูมิอากาศลักษณะนี้ทำให้ภาคใต้มีอุณหภูมิที่สม่ำเสมอตลอดปี ความแตกต่างของอุณหภูมิมีน้อย อีกทั้งยังมีฝนตกชุกตลอดปี ประกอบกับความชื้นมีมากส่งผลให้พืชพรรณมากมายหลายชนิด มีระยะการเจริญเติบโตตลอดทั้งปี และมีพืชพรรณจำนวนมากที่เป็นประโยชน์ ชาวได้นั้นได้ศึกษาและนำพืชพรรณเหล่านี้มาใช้ประโยชน์ เช่น พืชที่ใช้เป็นสมุนไพร เครื่องเทศ และของหอม ได้แก่ พริกไทย ดีปลี กระวาน จิง ข่า กระชาย ขมิ้น อบเชย (ประทุม, 2544) นอกจากนี้ชาวบ้านภาคใต้ยังนิยมผักสด ซึ่งเป็นยอดไม้ เรียกว่า ผักเหนาะ ใช้จิ้มน้ำพริกกินกับแกงเผ็ด เช่น ยอดจำปูน กระโดน ส้มเฒ่า ยอดโตะเต๊ะ ผักเหลียง ผักกูด ลูกแพบ มัปปูผักสดเหล่านี้นิยมเก็บจากป่านำมาบริโภคเฉพาะยอดอ่อน มีให้บริโภคหมุนเวียนตลอดปี (ถันทม, 2537)

### ความหมายของภูมิปัญญา

ความเป็นชุมชนในสังคมไทย มีการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขด้วยดีตลอดมานั้นสะท้อนให้เห็นถึงการใ้ภูมิปัญญาที่สอดคล้อง และสัมพันธ์กับธรรมชาติ จากการศึกษาความหมาย และแนวคิดที่ผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการต่าง ๆ ได้ให้ความหมาย คำว่า ภูมิปัญญา ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น และ ภูมิปัญญาไทย สามารถรวบรวมได้ดังนี้

เอกวิทย์ (2540) ได้ให้ความหมายของภูมิปัญญาไว้ว่าภูมิปัญญา หมายถึง ความรู้ความคิด ความเชื่อ ความสามารถ ความชัดเจน ที่กลุ่มชนได้จากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ในการปรับตัวดำรงชีพในระบบนิเวศ หรือสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรม ที่ได้มีพัฒนาการสืบสานกันมา และจรรูวรรณ (2538) ได้ให้ความหมายของ คำว่า ภูมิปัญญาไว้ว่า ภูมิปัญญาหมายถึง แบบแผนการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าแสดงถึงความเฉลียวฉลาดของบุคคลสังคม ซึ่งได้สั่งสมและปฏิบัติต่อกันมา ภูมิปัญญาจะเป็นทรัพยากรบุคคลหรือทรัพยากรความรู้ก็ได้

ทางด้านกรมศิลปากร (2542) เสนอแนวความคิดกับภูมิปัญญาไว้อีกประเด็นหนึ่งว่า ภูมิปัญญาเป็นความรู้ที่ได้สั่งสมสืบทอด และปฏิบัติต่อ ๆ กันมา เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นซึ่งเกิดจากการเรียนรู้จากรุ่นหนึ่งสืบทอดไปยังอีกรุ่นหนึ่ง ส่วนยุพา (2537) ได้ให้ความหมายว่า ภูมิปัญญาพื้นบ้าน หมายถึง ความรู้และประสบการณ์ของประชาชนในท้องถิ่นที่ได้รับการถ่ายทอดกันมาจากบรรพบุรุษหรือได้รับโดยการศึกษอบรมจากสถาบันในชุมชน ได้แก่ วัด และครอบครัว รวมทั้งความรู้และประสบการณ์ตรงของคนในท้องถิ่นที่ได้จากการสะสมประสบการณ์ในการทำงาน การประกอบอาชีพ และการเรียนรู้จากธรรมชาติแวดล้อม ซึ่งอาจจะเป็นที่แนวคิด กิจกรรม และบุคคลที่ได้รับการยกย่องให้เป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน ทั้งนี้สอดคล้องกับลักษณะ (2540) ที่ได้อธิบายว่า ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ความรู้และประสบการณ์ของชาวบ้านที่ได้รับการถ่ายทอดกันมาจากบรรพบุรุษ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขในแต่ละสภาพแวดล้อม โดยการประสมประสานความรู้ความคิดเข้าด้วยกันในการใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ล้วนเป็นสิ่งที่มีความค่า โดยผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับกาลสมัยเช่นเดียวกับอังกุล (2535) ที่ได้กล่าวว่าภูมิปัญญาพื้นบ้าน หมายถึง ความรู้และมวลประสบการณ์ของชาวบ้านที่ใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข โดยได้รับการถ่ายทอดสั่งสมกันมาผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับยุคสมัย และสามารถ (2533) ได้เสนอความหมายว่า ภูมิปัญญาชาวบ้านหมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดได้ ได้เองที่นำมาในการแก้ปัญหา เป็นสติปัญญา เป็นองค์ความรู้ทั้งหมดของชาวบ้าน ทั้งกว้างและลึกที่ชาวบ้านสามารถคิดเองทำเอง โดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่แก้ปัญหาการดำเนินชีวิตได้ในท้องถิ่นอย่างสมสมัย ส่วนทางด้าน ชลทิพย์และวิศนี (2533) นั้น กล่าวว่า ภูมิปัญญาชาวบ้านนั้นหมายถึงความรู้ ประสบการณ์ของประชาชนในท้องถิ่นซึ่งได้รับการศึกษอบรม สั่งสม และถ่ายทอดจากบรรพบุรุษหรือเป็นความรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรงของตนเอง ซึ่งได้เรียนรู้จากการทำงานจากธรรมชาติแวดล้อม สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีความค่าเสริมสร้างความสามารถทำให้คนมีชีวิตร่วมกันอย่างสันติสุขเป็นความรู้ที่สร้างสรรค์และมีส่วนเสริมสร้างการผลิต

### การเกิดและการถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย

การสร้างสรรค์ - สั่งสมภูมิปัญญาเป็นกระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาติของมนุษย์ ที่สั่งสมความรู้ และประสบการณ์อันยาวนาน โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติของมนุษย์ ในการปรับตัวทั้งกับธรรมชาติและปรับตัวในสังคมมนุษย์ด้วยกัน กระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาตินี้เป็นศักยภาพอันยิ่งใหญ่ (เอกวิทย์, 2540) วรฐ และคณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏ (2546) ได้อธิบายการเกิด ภูมิปัญญาไว้ว่า ภูมิปัญญามีกระบวนการที่เกิดจาก

การสืบทอด ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมในชุมชน ต่าง ๆ แล้วพัฒนา เลือกรร ปรับปรุงองค์ความรู้เหล่านั้นจนเกิดทักษะ และความชำนาญที่สามารถแก้ปัญหา และพัฒนาชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย แล้วเกิดภูมิปัญญา (องค์ความรู้ใหม่) ที่เหมาะสมและสืบทอดพัฒนาต่อไปอย่างไม่สละคืน

เอกวิทย์ (2540) ได้กล่าวว่า การถ่ายทอดความรู้ การเรียนรู้จากการทำได้จริง ได้พัฒนาต่อมาจนเกิดเป็นการส่งต่อแก่คนรุ่นหลังด้วยการ สาธิตวิธีการ การสั่งสอนด้วยการบอกเล่า และการสร้างองค์ความรู้ไว้เป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งโดยทั่วไปการถ่ายทอดภูมิปัญญาของชาวบ้านทุกภูมิภาคคือ การสาธิตวิธีการ และสอนเป็นวาจา การถ่ายทอดทั้งโดยวาจาและลายลักษณ์อักษรหรือการสาธิตไม่มีอะไรตายตัว แต่ปรับเปลี่ยนไปตามเหตุ - ปัจจัยที่อยู่ในการรับรู้ของคนผู้เป็นเจ้าของ ซึ่งสอดคล้องกับ อุษา (2545) ที่ได้กล่าวว่าการถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านในประเทศไทยนั้น ส่วนใหญ่มาจากการใช้วิธีการถ่ายทอดโดยการบอกเล่า หรือการที่ผู้อาวุโสสั่งให้ปฏิบัติตามสืบทอดกันมา หรือผู้รู้ในชุมชนเป็นผู้กำหนด หรือเป็นผู้ดำเนินการทั้งสิ้น ซึ่งการถ่ายทอดส่วนใหญ่ขาดการอธิบายในเชิงเป็นเหตุเป็นผล แต่จะใช้ระบบผู้อาวุโสในการดำเนินการ การเก็บข้อมูลเชิงลายลักษณ์อักษรก็มีน้อย เมื่อเข้าสู่ในช่วงยุคสมัยปัจจุบันข้อมูลบางอย่างขาดหายไป เพราะผู้ถ่ายทอดไม่สามารถจดจำได้ทั้งหมด อีกทั้งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม ทำให้ความหมายบางอย่างไม่สามารถหาเหตุผลมาอธิบาย ทางด้าน สุธิวงศ์ (2544) ได้กล่าวถึงการถ่ายทอดภูมิปัญญาชาวบ้านภาคใต้ไว้ว่า ระบบการสืบทอดภูมิปัญญาชาวบ้านคล้ายคลึงกับ ระบบความเชื่อ โดยอาศัยความรู้แจ้ง รู้จริง ความเจนจัดที่ได้จากการสะสมประสบการณ์ตรงและความเจ็บคมอันเนื่องจากทักษะของผู้ก่อให้เกิดปฏิสนธิทางภูมิปัญญาเป็นสำคัญ

### ความหมายของอาหารพื้นบ้าน

อาหาร หมายถึง ของกิน เครื่องสำอางชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต และความหมาย คำว่าพื้นบ้าน หมายถึง เฉพาะถิ่น ในทำนองเดียวกันคำว่า พื้นเมือง หมายถึง เฉพาะท้องถิ่น เฉพาะเมือง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ดังนั้นจึงกล่าวสรุปความหมายของอาหารพื้นบ้านว่าเป็นของกินที่มีในเฉพาะถิ่น หรือท้องถิ่นนั้นๆ นั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับ อำไพ (2544) กล่าวไว้ว่า อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ทำหรือปรุงขึ้นรับประทานกันในท้องถิ่นหนึ่ง โดยเฉพาะ และสืบสานกันมาเป็นเวลานาน จนเป็นที่ยอมรับว่าเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นนั้น ๆ เพ็ญญา (2544) กล่าวว่าอาหารพื้นเมืองหรืออาหารพื้นบ้านไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อมแต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึง

วัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนในแต่ละท้องถิ่นที่ได้ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการที่ผสมผสานกันได้อย่างลงตัว วงสาวท (2529) ได้กล่าวทำนองเดียวกับ ประไพศรี (2546) ว่า อาหารพื้นบ้านของคนไทยมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างไปตามวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีของคนในแต่ละท้องถิ่น ตามอาชีพ และแหล่งอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น รวมทั้งอิทธิพลที่อาจจะได้รับมาจากประเทศใกล้เคียง ด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้อาหารในท้องถิ่นมีความแปลกไปจากอาหารไทยที่พบอยู่ทั่วไป

### อาหารพื้นบ้านภาคใต้

การรับประทานอาหารของชาวใต้มีทั้งส่วนที่เหมือนกันทั่วทั้งภาค และส่วนที่แตกต่างกันไปในแต่ละถิ่นย่อย เกิดจากเทคนิควิธีที่อาศัยความสามรถเฉพาะของบุคคลในแต่ละท้องถิ่นคิดค้นและปรับปรุงต่อ ๆ กันมาจนเกิดเป็นนิสัยการกินของท้องถิ่นนั้น ๆ อาหารพื้นบ้านของภาคใต้มีมากมายหลายชนิด เช่น ข้าวยา แกงเคยปลา ขนมลา ขนมบ้า ขนมไข่ปลา

ชาวใต้ปลูกและรับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนข้าวเหนียนิยมใช้ประกอบอาหารเป็นของหวานรับประทานเป็นบางครั้งคราว ส่วนกับข้าวประกอบด้วย กุ้งหอย ปู ปลาทั้งน้ำจืดและของทะเล (เอกวิทย์, 2540) ภาคใต้นิยมอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด ได้จากพริกชี้หนูสดและแห้ง เค็มจัด ได้จากเกลือ กะปิ (เคย) น้ำปลาเปรี้ยวจัดได้จาก มะขามเปียก มะขามสด ระกำ มะปริง มะปราง และส้มทุกชนิดโดยเฉพาะส้มแขก

การรับประทานผักสด เป็นเอกลักษณ์อีกอย่างหนึ่งของชาวใต้ เนื่องจาก ภาคใต้อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชผักนานาชนิด อาหารชาวใต้ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยผัก และ รับประทานกับผักซึ่งชาวใต้เรียกว่า ผักเหนาะ ผักเหนาะเมื่อกินร่วมกับอาหารจะช่วยเพิ่มความอร่อย และช่วยลดความเผ็ดร้อนของอาหารเนื่องด้วยอาหารใต้จะมีรสเผ็ดร้อนกว่าทุกภาค (ประทุม, 2548) วิธีรับประทานผักเหนาะที่นิยมกันอยู่มี 3 ลักษณะ คือรับประทานในลักษณะที่เป็นพืชผักสด ๆ รับประทานในลักษณะนำมาลวกก่อน รับประทานในลักษณะนำมาดองก่อน (ลั่นทม, 2537) ผักเหนาะที่ใช้รับประทานกับข้าวแกงหรืออาหารประจำวัน ได้แก่ ใบและยอดมะกอกอ่อน ถั่วฝักยาว แดงร้าน ยอดมะปริง มะม่วงอ่อน กระถิน สะตอ พริกชี้หนู ผักชีล้อม ใบบัวบก ลูกเหริย ลูกมะไฟอ่อน แดงกวาดอง ปลีกล้วย ถั่วงอก ถั่วงอกดองผสมกับมะละกอสับ ยอดมันปู ลูกแพบ ยอดส้มเฒ่า

ใบพาลโหม ยอดกล้วยป่า ยอดสมุย ยอดแป้ง ส่วนผักเหนาะที่นิยมกันกับชนมจีน ได้แก่ ผักเสี้ยนคอง มะเขือยาว มะยมคอง ผักบั้งลาว ลูกเนียงอ่อน ถั่วพู ยอดตำม้ง ยอดม่วงหรือยอดส้มม่วง เป็นต้น

ทัศนีย์ (2543) ได้แบ่งประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ไว้ดังนี้

1. อาหารหลัก อาหารหลักของประชาชนภาคใต้คือข้าวเจ้า เช่นเดียวกับคนในภาคกลาง แต่ภาคใต้มีข้าวไร่ที่หุงกินอร่อยเป็นพิเศษต่างจากข้าวพันธุ์ต่าง ๆ ของภาคกลาง เช่น ข้าวรากรไทร เป็นข้าวเมล็ดเล็กสีแดงอมน้ำตาล

2. ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยเตี๋ยวภาคใต้สามารถแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ได้เช่นเดียวกับคนในภาคกลาง แต่เครื่องปรุงและวิธีทำจะมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

2.1 แกงหรือต้มแกง แกงของภาคใต้สามารถแบ่งหมวดหมู่ได้เช่นเดียวกับภาคกลางคือ

2.1.1 แกงที่ต้องโขลกพริกลงในเครื่องแกง แกงที่ต้องโขลกพริกในเครื่องแกง แกงที่ใส่พริกนี้จะใส่พริกในปริมาณมากกว่าทุกภาค แกงส่วนใหญ่ใช้น้ำปลาเป็นน้ำแกงแต่ก็มีแกงที่ใช้กะทิบ้างแต่ใช้น้อยกว่าภาคกลาง

2.1.2 แกงที่ใช้น้ำปลาเป็นน้ำแกง ได้แก่ แกงส้ม (แกงเหลือง) แกงพริก แกงที่ใช้ น้ำกะทิเป็นน้ำแกงก็คือแกงเผ็ดเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เหมือนของภาคกลาง แต่จะใส่มิ้นลงในเครื่องแกงเล็กน้อย เช่นแกงหอยแครงกับใบชะพลู หรือมีเครื่องเทศมากกว่าในเครื่องแกงเผ็ดภาคกลาง เช่น แกงกอกและ แกงไก่มันจี่หนู แกงแจก

2.1.3 แกงที่โขลกเครื่องแกงแต่ไม่ใส่พริกในเครื่องแกง แกงกลุ่มนี้คล้ายคลึงกับแกงของภาคกลาง ซึ่งแกงจะมีรสเผ็ดร้อนจากพริกไทย แต่นิยมใช้น้ำกะทิเป็นน้ำแกง ได้แก่ แกงต้มกะทิต่าง ๆ เช่น ขนุนต้มกะทิ หมูต้มตะลิงปลิง หน่อไม้ต้มกะทิ หรือแกงน้ำปลา เช่น แกงเลียง มะละกอก แกงเลียงส้มเม่า แกงเลียงยอด โด๊ะเต๊ะ เครื่องแกงเลียงภาคใต้จะไม่ใส่พริกไทย

2.1.4 แกงที่โขลกเครื่องแกงแต่ไม่ใส่พริกในเครื่องแกง แกงกลุ่มแกงจืดหรือต้มจืด ได้แก่ ปลาตุหนาดุน ไก่ต้มข่าปักษ์ใต้ หมูต้มตะลิงปลิง ปลาต้มขมิ้น

2.2 ย้ำและพลา ย้ำของภาคใต้คล้ายคลึงกับย้าภาคกลางแต่อาจมีเครื่องปรุงรสที่แตกต่างกัน ไปบ้างและหรือใช้เครื่องปรุงหลักตามที่มากในท้องถิ่น ย้าที่ได้รับความนิยมมากเช่น ย้าลูกมุด ย้ามะม่วงเมา ย้าปลาเหม็ง ย้าใบบัวบก

### 2.3 เครื่องจิ้ม

2.3.1 น้ำพริก ภาคใต้น้ำพริกมากชนิดนิยมใช้กะปิทำน้ำพริกเหมือนภาคกลาง แต่มีเครื่องปรุงที่เพิ่มความอร่อยคนละอย่างกับภาคกลาง เช่น น้ำพริกโจร หรือน้ำพริกขยำ (เป็นน้ำพริกใส่กะปิแต่ไม่โขลกเครื่องให้แหลกเพียงแต่ซอยเครื่องปรุงทุกชนิดแล้วเคล้ารวมกัน) น้ำพริกกะปิใช้กุ้งเสียบที่หอมกลิ่นควันแทนกุ้งแห้ง น้ำพริกภาคใต้นอกจากใช้มะนาวปรุงรสเปรี้ยวแล้วยังมีพืชพรรณอื่น ๆ ที่ให้รสเปรี้ยวแก่น้ำพริกทำให้เกิดชนิดของน้ำพริกมากยิ่งขึ้น เช่น ลูกย่ำโย ลูกมะมุด ส้มจี๊ด ลูกมะปริง ตะลิงปริง พืชแต่ละชนิดจะให้รสเปรี้ยวที่ต่างกัน ทั้งยังให้กลิ่นหอมที่ต่างกันด้วย

2.3.2 หลน จะปรุงเช่นเดียวกับหลนของภาคกลาง แต่ใช้ของในท้องถิ่นมาหลน เช่น บูดหลน จิงจิงหลน

2.3.3 เครื่องจิ้มในลักษณะอื่น ๆ เครื่องจิ้มที่นิยมกันมาในภาคใต้นอกจากน้ำพริกแล้วยังมีแกงพุงปลา ( บางท้องถิ่นจะทำให้ใสและรสอ่อนลงโดยใส่น้ำมากและใส่ผักต่าง ๆ ลงไปต้มด้วยทำให้มีลักษณะคล้ายแกงทั่วไป)

### 2.4 กีบข้าวประเภทผัด

2.4.1 ผัดที่ไม่มีรสเผ็ด และผัดกับเนื้อสัตว์ มีทั้งผัดผัดล้วน เช่น ผัดกะเป็ก ผัดผักหนาม ผัดผักกูด ผัดยอดตำลึง ผัดเปรี้ยวหวานสะตอ สะตอผัดกะทิ สะตอผัดกุ้ง

2.4.2 ผัดที่มีรสเผ็ด จะใช้น้ำพริกแกงเผ็ดหรือแกงอื่น ๆ มาผัดกับเนื้อสัตว์ ที่ต่างจากภาคอื่นคือ ผัดเครื่องรื้อย เป็นผัดเผ็ดที่ใส่เครื่องเทศหลายชนิดเพื่อดับคาวของเนื้อสัตว์ป่าบางอย่าง

2.5 อาหารจานเดียว หรืออาหารเบ็ดเตล็ด กับข้าวกลุ่มนี้มีอยู่หลายตำรับ เช่น กุ้งเจียน ส้ม ปลา หมูไก่ ปิ้งขมิ้น ไช้หนึ่ง สะตอชุบไข่ทอด ห่อหมก (รองด้วยใบเหลียง) ทอดมันหญาซ้อง

2.6 ของแถม ของแถมที่ขึ้นชื่อที่สุดของภาคใต้ก็คือ ปลาเค็มชนิดต่าง ๆ ตั้งแต่ตัวเล็ก ขนาดเม็ดข้าวสารเรียงลำดับขนาดไปจนถึงปลาเค็มขนาดใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวหลายกิโลกรัม ดังเช่น ปลาจิงจ้ง ปลาไส้ตัน ปลาข้างเหลือง ปลากระบอก ปลาทุเล็ม ปลาอินทรี ปลาเสียด นอกจากตัว ปลาเค็มที่มีรสอร่อยแล้วไข่ปลาเค็มหลายชนิดที่มีรสดี เช่น ไข่ปลากระบอก ไข่ปลาหมก ไข่ปลาหมึก และปลาหมึกเค็ม หอยแห้งหลายชนิดก็ใช้เป็นของแถมได้อร่อยเช่น หอยแมลงภู่แห้ง หอยหลอด เป็นต้น

3. อาหารจานเดียว อาหารจานเดียวของภาคใต้ที่ได้รับการยอมรับกันอย่างกว้างขวางก็คือ ข้าวยานอกจากมีรสชาติดีแล้วอาหารจานนี้ถือว่ามีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ประกอบด้วย ผักหลายชนิด และผลไม้บางชนิด เช่น มะดัน มะม่วง มีโปรตีนจากมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง น้ำบูดู หรือน้ำกะปิ ชาวใต้ใช้ข้าวยานี้เป็นอาหารทั้งมือเช้า กลางวัน และเย็น นอกจากข้าวยานี้แล้ว ขนมจีนก็เป็นอาหารจานเดียวที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางอีกอย่างหนึ่งเพราะขนมจีนกินกับอะไรก็ได้ เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงป่า แกงพุงปลา น้ำแกง น้ำพริกสำหรับขนมจีน และน้ำพริกสด เป็นต้น ชาวใต้บริโภคขนมจีนทั้งมือเช้า กลางวัน และเย็น

4. อาหารหวาน การทำขนมหวานรับประทานเองมักทำโอกาสพิเศษ เช่นทำบุญเลี้ยงพระมีงานมงคล เมื่อทำแต่ละครั้งมักแจกจ่ายให้แก่บ้านใกล้เรือนเคียงด้วย ขนมหวานที่นิยมกันมักมีเครื่องปรุงหลัก 3 อย่าง คือ แป้ง น้ำตาล กะทิหรือมะพร้าวขูด อาจใช้พืชอื่นแทนแป้ง เช่นเผือก มัน ฟักทอง และข้าวโพด น้ำตาลนิยมใช้น้ำตาลโตนด น้ำตาลจากน้ำตาลมะพร้าว และน้ำตาลทราย มะพร้าวขูดนิยมใช้คูลูกโรย หรือ ผสมกับน้ำตาลทำเป็นไส้ขนมหวานมีทั้งชนิดน้ำและแห้ง วิธีประกอบอาหารมีทั้ง ต้ม นึ่ง ทอด กวน จี่ และย่าง ขนมหวานจะเป็นประเภทต้มมากที่สุด

4.1 ขนมหวานประเภทต้ม ที่นิยมรับประทานได้แก่ ข้าวต้ม (ข้าวต้มมัด) ต้มใบพ้อ ปัด ลูกเนียงต้ม ขนมโถ (ขนมต้มขาว) ลูกโหนดน้ำเต๋ดิบ (ลูกตาลกะทิสด)

4.2 ขนมหวานประเภทนึ่ง ที่นิยมรับประทาน แก่ ขนมบ้า ขนมหัวล้าน ขนมคนที ขนมเทียน เหนียวเสื่อเกลืออก ขนมหม้อข้าวหม้อแกงลิง

4.3 ขนมหวานประเภททอด ได้แก่ ขนम्मด ขน้มคอเป็ด ขน้มไข่ปลา ขน้มเจาะหู ขน้มบัว (ขน้มสะบ้า)

4.4 ขนมหวานประเภทกวน ที่นิยมรับประทาน ได้แก่ ขน้มกวน เหนียวกวน (ข้าวเหนียวแดง) ขน้มดู ขน้มเทคิบ (ลอดช่องน้ำกะทิ) พรวัวแก้ว (มะพรวัวแก้ว)

4.5 ขน้มประเภทย่างและจี่ ขน้มประเภทย่างและจี่ ที่นิยมรับประทาน ได้แก่ ขน้มกิม หรือขน้มพิมพ์ ขน้มลูกโคน ขน้มกรอก เหนียวสองดั่งขน้มลา ต้มย่าง ปัดย่าง

5. อาหารถนอมและแปรรูป การรู้จักถนอมอาหารเป็นเครื่องแสดงถึงความเจริญขั้นหนึ่งของมนุษย์ เพราะก่อให้เกิดการสรรหาวิธีการจัดการ รู้จักการสะสมแทนการหาเมื่อกินเมื่อ แม้ว่าภาคใต้ค่อนข้างสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติอันเกื้อกูลต่อวัฒนธรรมการอุปโภคและบริโภค แต่ส่วนใหญ่จะมีเหลือเฟือในฤดูแล้งแต่ขาดแคลนในฤดูฝนบางอย่างก็กลับกันประกอบกับความชื้นสูง ทำให้ของสดเน่าเสียเร็ว จึงทำให้เกิดภูมิปัญญาในการถนอมอาหารขึ้น เพื่อกินและใช้ในเวลาที่ขาดแคลน ชาวใต้มีวิธีการถนอมอาหารหลายวิธี ทั้งประเภทอาหารดิบ อาหารสุก อาหารคาว อาหารหวาน ทั้งที่เป็นอาหารหลักและอาหารเสริม สิ่งที่เขาได้ใช้สำหรับช่วยถนอมอาหารไม่ให้บูดเน่าหรือเสียเร็ว มีหลายอย่าง เช่น เกลือ น้ำตาล แสงแดด คั่วไฟ และน้ำ อาหารถนอมของชาวใต้มีหลายชนิด ได้แก่

5.1 อาหารถนอมที่ได้จากการทำแห้ง อาหารที่ชาวใต้นิยมถนอมโดยการทำแห้ง มักเป็นประเภทผัก ผลไม้ และเนื้อ เช่น ดิปลิ พริก (พริกไทย) เห็ด (เห็ดแครง) กล้วยตาก ลูกหยี ส้มแขก เนื้อเค็ม ปลาเค็ม การทำแห้งอาหารประเภทเนื้อ มักใช้เกลือช่วยเพื่อกันการบูดเน่า และช่วยให้มีรสชาติดีขึ้น เช่น หอยตาก ปลารั่ว ปลาแห้ง เนื้อแห้ง เคย (กะปิ)

5.2 อาหารถนอมที่ได้จากการรมควัน เช่น ปลากระเบนย่าง กุ้งย่าง (ใช้กุ้งนางเสียบเป็นแถว ๆ ละประมาณ 10 ตัว แล้วย่างจนสุก แล้วมัดประมาณมัดละ 5 แถว บางถิ่นเรียกว่า กุ้งเสียบ) กล้วยย่าง (กล้วยที่สุก ปอกเปลือกและย่างทั้งลูก) วิธีการถนอมอาหารโดยการรมควันอีกแบบหนึ่งของชาวใต้ คือ การนำอาหารไปวางไว้บน “พรา” เหนือเตาไฟเพื่อให้อาหารเหล่านั้นไม่มีความชื้นและกันพวกมดมอดกัดกิน เช่น พริก กระเทียม หอม ปลาเค็ม เนื้อเค็ม (พจนีย์, 2537)

5.3 อาหารถนอมโดยใช้เกลือ ชาวได้มีวิธีการถนอมอาหารโดยใช้เกลือ หลากหลายชนิด มีความแตกต่างกันที่ปริมาณเกลือที่ใช้ คือถ้าใช้ปริมาณน้อยผลิตภัณฑ์ที่ได้จะมีรสเปรี้ยว ส่วนถ้าใช้เกลือปริมาณมากจะทำให้ ผลิตภัณฑ์มีแต่รสเค็ม (วรรณ, 2543) ได้แก่ การทำหนาง คือการนำเอาเนื้อส่วนหัวของวุ้นและควาย หรือหมู คลุกกับเกลือและน้ำตาล อาจผสมด้วยหยวกกล้วยหรือหน่อไม้ แล้วนำไปหมักไว้ 6-7 วัน แล้วนำมาปรุงเป็นอาหาร โดยการต้ม (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย, 2542) การทำปลาแปงแดง โดยมากจะใช้ปลากระดุกอ่อน ทำความสะอาดแล้วมาคลุกกับเกลือน้ำตาล และข้าวเหนียวที่หุงสุก แล้วนำไปหมักไว้ 10-15 วัน นำมาทอด นึ่ง หรือต้มกะทิ กุ้งส้ม นำกุ้งมาหมักกับเกลือ น้ำตาล ข้าวสุกที่หุงเป็นข้าวต้ม หรือน้ำข้าว เคล้าเข้าด้วยกันแล้วใส่ภาชนะที่มีฝาปิดหมักไว้ 7 วัน ก็รับประทานได้ พุงปลา ได้จากการนำเครื่องในของปลาทั้งหมด ได้แก่ ลำไส้ กระเพาะ ตับ หัวใจ ของปลาล้างให้สะอาด แล้วนำมาเคล้ากับเกลือ อัดใส่ขวดไม่ให้ลมเข้า หมักไว้จนหอมดี จึงนำมาแกงพุงปลาซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านที่รับประทานกันอย่างแพร่หลายของภาคใต้ และ การทำน้ำบูดูซึ่งจะ นิยมใช้ปลาตัวเล็ก ๆ ที่ไม่มีไขมัน ล้างให้สะอาด เคล้ากับเกลือ แล้วบรรจุไว้ในโอ่ง ไห หรือถังซีเมนต์ ปิดฝาให้มิดชิด ตั้งไว้ให้ถูกแดดปล่อยทิ้งไว้ 2-3 เดือนหรือเป็นปี เนื้อปลาที่หมักจะเหลวเหมือนน้ำซอส เรียกน้ำซอสนี้ว่า “น้ำเคย” นำน้ำเคยไปหมักไว้กลางแดดอีกประมาณ 1 ปี จนเนื้อปลาเปื่อยและหลุดออกจากก้าง นำมากรองเอาก้างออก บรรจุน้ำที่มีเนื้อปลาละลายอยู่ในขวด ซึ่งบูดูนั้น มี 2 ชนิด คือ เค็มกับหวาน บูดูชนิดเค็มใช้เป็นเครื่องจิ้ม ทำได้โดยนำน้ำบูดูมาต้มปรุงรสด้วยมะนาว พริกขี้หนู น้ำตาลปี๊บ กุ้งแห้ง ใบมะกรูดหั่นฝอย หอมแดงซอย ใช้ผักสดจิ้มรับประทาน ส่วนบูดูชนิดหวาน ใช้น้ำบูดูผสมกับน้ำตาลปี๊บเคี้ยวจนสีออกน้ำตาลไหม้ เติมน้ำพอสสมควรใส่ใบมะกรูด ตะไคร้ทุบ หอมแดงบุบ ปรุงรสออกหวานเค็ม ใช้คลุกกับข้าวขำ (พจนีย์, 2537)

5.4 อาหารถนอมโดยการใช้น้ำตาล เช่น ทูเรียนกวน ข้าวเหนียวกวน ก้อยฉาบ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ฉาบน้ำตาล อาหารอื่น ๆ ที่อาศัยวิธีการเคี้ยวและกวน เช่น การทำน้ำตาลแว่น การทำขนมกะละแม (ยาหนม) เป็นต้น (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย, 2542)

### อาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ

อาหารเป็นสิ่งที่สำคัญต่อชีวิต เนื่องจากเป็นสิ่งที่มีบำรุงร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง สร้างพลังงานให้แก่ร่างกายและพลังงานสมอง ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และช่วยเพิ่มภูมิต้านทานแก่ร่างกาย (จันทนาและรพีพรรณ, 2547) อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่

รับประทานเข้าไปแล้วก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพมีคุณสมบัติช่วยป้องกันและรักษาโรค (นฤคัมและกล้านรงค์, 2545) อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีควรจะประกอบด้วย สารอาหารที่ครบถ้วน ซึ่งได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และ น้ำ ในสัดส่วนที่พอเหมาะ (สมใจ, 2541) การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์จะทำให้สุขภาพแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคและมีพลังงานที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อัญชนีย์และสิริพันธุ์, 2545) อาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่น คนไทยยังมีภูมิปัญญาที่สั่งสมในการผสมผสานคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพในแง่การป้องกัน การบำรุงรักษาโรคภัยต่าง ๆ (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2541) อาหารไทยส่วนใหญ่มักอุดมไปด้วยพืช ผักพื้นบ้าน ผลไม้นานาชนิดตามแต่ละฤดูกาล แหล่งอาหารได้จากธรรมชาติ เช่น ในแม่น้ำลำคลองมี กุ้ง หอย ปู ปลา คางจันทร์ (2548) ได้กล่าวว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่ครบถ้วนด้วยคุณค่าทางโภชนาการ มีไขมันในปริมาณต่ำ มีโปรตีนพอดี มีเส้นใยอาหาร พร้อมด้วยวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งสอดคล้องกับประเทศ (ม.ป.ป.) ได้กล่าวว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางสุขภาพมากกว่าอาหารฝรั่งซึ่งอาหารฝรั่งนั้นจะมีไขมันมาก เส้นใยน้อย ส่วนอาหารไทยมีไขมันน้อยแต่เส้นใยมาก ทำให้ต้านทานโรคที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารได้หลายโรค เช่น โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง

คนไทยในแต่ละภูมิภาคจะมีเอกลักษณ์และวัฒนธรรมการกินของตัวเอง ด้วยการอาศัยวัตถุดิบจากธรรมชาติ นำมาปรุงแต่งเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ภาคใต้มี สะตอ ผักเหียง ต้นหมุย ซึ่งเป็นผักพื้นบ้านที่มีในท้องถิ่น นิยมนำมากินกับขมนมจิ้นเป็นผักเหนาะ ซึ่งสะตอมีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ บำรุงเส้นเอ็น ช่วยเจริญอาหาร ลูกเหียง มีสรรพคุณแก้จุกเสียด แน่นท้อง อาหารของภาคใต้ประเภทแกงจะมีรสชาติเผ็ดร้อนจากพริก ความเผ็ดร้อนของพริกนั้นจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดมะเร็งได้ จะทำให้เลือดไม่จับตัวเป็นก้อน เลือดไหลเวียนได้ดี (วิจิต, 2545) เอกลักษณ์ของอาหารภาคใต้อาจหนึ่งที่ไม่เหมือนภาคใดคือ เครื่องแกงส่วนใหญ่ของภาคใต้มักจะมีขมิ้นเป็นส่วนหลักที่สำคัญ ซึ่งแสงไทย (2548) ได้ศึกษาสรรพคุณของสมุนไพรไทยยอดนิยมแล้วพบว่า ขมิ้นมีวิตามิน เอ วิตามิน ซี มีสรรพคุณรักษาปวดท้องเสียด ท้องอืด แน่นจุกเสียด

อาหารพื้นบ้านไทยไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อมเท่านั้น ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทยในแต่ละท้องถิ่นที่ปรุงแต่งขึ้นมา เป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร (ประไพศรี, 2546) หากบริโภคเป็นประจำ จะสามารถป้องกันสุขภาพให้แข็งแรงและรักษาความเจ็บป่วยได้ (ศรีสมร, 2547)

# อุปกรณ์และวิธีการ

## อุปกรณ์

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้สำหรับรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบสัมภาษณ์
2. กล้องถ่ายภาพ

## วิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาและรวบรวมประเภทของอาหารพื้นบ้านในด้านชนิด ส่วนประกอบหลัก ขั้นตอนการผลิต โดยใช้แบบสัมภาษณ์ซึ่งผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ด้วยตนเองและนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ สักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านในด้านของ กระบวนการผลิต การผลิตเชิงพาณิชย์ การถ่ายทอดภูมิปัญญา และการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

## ประชากร

ประชากรที่ทำการศึกษา คือ ประชากรที่อาศัยอยู่ในจังหวัดภาคใต้ฝั่งตะวันออก จำนวน 8 จังหวัด ได้แก่ สุราษฎร์ธานี ชุมพร นครศรีธรรมราช สงขลา พัทลุง ปัตตานี นราธิวาส และ ยะลา

## กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้นำท้องถิ่น ผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความชำนาญในอาหารพื้นบ้าน จำนวน 144 คน ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตภาคใต้ฝั่งตะวันออก 5 จังหวัด ซึ่งได้มาจากประชากรโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage sampling) (บุญเรือง, 2545)

ขั้นที่ 1 สุ่มจังหวัด ของจังหวัดทั้งหมดในเขตภาคใต้ฝั่งตะวันออกโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากจังหวัดที่ไม่อยู่ติดกับพื้นที่ชายแดน คือ ปัตตานี ยะลาและ นราธิวาส ได้ 5 จังหวัด คือ ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุงและสงขลา

ขั้นที่ 2 สุ่มอำเภอตัวอย่างของแต่ละจังหวัด ในปริมาณร้อยละ 50 จาก 5 จังหวัด ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยวิธีการจับฉลากได้ 36 อำเภอ

ขั้นที่ 3 สุ่มตำบลกลุ่มตัวอย่างอำเภอละ 2 ตำบล ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยวิธีการจับฉลากได้ 72 ตำบล

ขั้นที่ 4 สุ่มกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่น ตำบล ๆ ละ 2 คน โดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) คือผู้ที่มีความรู้หรือรอบรู้ในเรื่องอาหารพื้นบ้านและมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพื้นที่ทำการศึกษ ได้จำนวน 144 คน

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำเครื่องมือคือแบบสัมภาษณ์ให้คณะกรรมการวิทยานิพนธ์ ทำการตรวจสอบ
2. การรวบรวมข้อมูล
  - 2.1 ศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ตำราต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวมทั้งการสังเกตในพื้นที่
  - 2.2 จากการสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุ และผู้นำท้องถิ่น ที่มีความรู้ความชำนาญด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

#### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเกี่ยวกับประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก นำมาหาค่าร้อยละ
2. ข้อมูลเกี่ยวกับสัถยภาพภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกนำมาหาค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย

เกณฑ์ที่ใช้วิเคราะห์สัถยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ โดยกำหนดเกณฑ์ดังนี้

### 1. เกณฑ์ที่ใช้วิเคราะห์แหล่งวัตถุดิบ

ศักยภาพสูง หมายถึง แหล่งของวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น ได้แก่ แหล่งของวัตถุดิบที่มีภายในหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ หรือจังหวัดที่ทำการศึกษา

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง แหล่งของวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นใกล้เคียง ได้แก่ แหล่งของวัตถุดิบจากจังหวัดใกล้เคียงในเขตภาคใต้ฝั่งตะวันออก

ศักยภาพต่ำ หมายถึง แหล่งของวัตถุดิบจากท้องถิ่นอื่น ได้แก่ แหล่งของวัตถุดิบจากภาคอื่น ๆ

### 2. เกณฑ์วิเคราะห์กระบวนการผลิต

ศักยภาพสูง หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่มีขั้นตอนการหุงต้ม 1-2 ขั้นตอน

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่มีขั้นตอนการหุงต้ม 3-4 ขั้นตอน

ศักยภาพต่ำ หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่มีขั้นตอนการหุงต้มมากกว่า 4 ขั้นตอน

### 3. เกณฑ์วิเคราะห์การผลิตในเชิงพาณิชย์

ศักยภาพสูง หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่ผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นและต่างถิ่นเป็นประจำ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่ผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นประจำ

ศักยภาพต่ำ หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่ผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นบ้าง บางครั้งหรือตามเทศกาล หรือตามฤดูกาล

### 4. เกณฑ์วิเคราะห์การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

ศักยภาพสูง หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพร 4 ชนิดขึ้นไป ใช้ผักเป็นส่วนประกอบหลัก ใช้เนื้อสัตว์ประเภทปลา และไม่ใช่กะทิ / น้ำมันเป็นส่วนประกอบ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพร 2-4 ชนิด ใช้เนื้อสัตว์ประเภทหมู ไก่ ไข่ วัว แมลงหรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ ใช้กะทิ / น้ำมันเป็นส่วนประกอบเล็กน้อย

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

#### 5. เกณฑ์การวิเคราะห์การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย

ศักยภาพสูง	หมายถึง มีการสอนหรือบอกเล่าเป็นประจำ
ศักยภาพปานกลาง	หมายถึง มีการสอนหรือบอกเล่าเป็นบางครั้ง
ศักยภาพต่ำ	หมายถึง มีการสอนหรือบอกเล่าน้อยมากหรือไม่มีเลย

#### เกณฑ์การให้คะแนน

ศักยภาพสูง	ให้	3	คะแนน
ศักยภาพปานกลาง	ให้	2	คะแนน
ศักยภาพต่ำ	ให้	1	คะแนน

การจัดระดับศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ได้กำหนดช่วงคะแนนเฉลี่ยเพื่อวิเคราะห์และแปลความหมาย มีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

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

จำนวนชั้น

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

3

$$= 0.67$$

จำนวนชั้นระดับของคะแนนแต่ละช่วงต่างกัน 0.67 คะแนน (บุญเรียง, 2545) เกณฑ์กำหนดช่วง (Class interval) มีดังนี้

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

### ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

เริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือน เมษายน พ.ศ. 2550 ถึง มิถุนายน พ.ศ. 2550

## ผลและวิจารณ์

การศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ผลการวิจัยแบ่งได้เป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลประเภทอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

ตอนที่ 2 ข้อมูลศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านทั้ง 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

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

ตอนที่ 1 ข้อมูลประเภทอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

จากการศึกษา ประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกที่ได้ พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก จำนวน 318 ชนิด ส่วนใหญ่เป็น อาหารคาว จำนวน 200 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 62.9 รองลงมาคือ อาหารหวาน จำนวน 85 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 26.7 และที่น้อยที่สุดคือ อาหารถนอมและแปรรูป จำนวน 33 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 10.4 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของประเภทอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

n = 318

ประเภท	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
อาหารคาว	200	62.9
อาหารหวาน	85	26.7
อาหารนอมและแปรรูป	33	10.4
<b>รวม</b>	<b>318</b>	<b>100.0</b>

จากการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกในแต่ละประเภท พบว่าประเภทอาหารคาว ได้แก่ แกง ผัด ต้ม ยำและปล่า เบ็ดเตล็ด (ทอด ปิ้งย่าง) เครื่องจิ้มและอาหารจานเดียว พบว่า ประเภทอาหารคาวส่วนใหญ่เป็นแกง คิดเป็นร้อยละ 28.9 แบ่งเป็นแกงโพลกพริก ร้อยละ 18.6 แกงไม่ใช้เครื่องโพลกร้อยละ 9.1 แกงไม่โพลกพริก ร้อยละ 1.3 รองลงมา คือ ยำและปล่า คิดเป็นร้อยละ 10.1 เครื่องจิ้ม คิดเป็นร้อยละ 8.3 ผัด คิดเป็นร้อยละ 7.5 แบ่งเป็น ผัดที่มีรสเผ็ด ร้อยละ 4.7 ผัดที่ไม่มีรสเผ็ด 2.8 เบ็ดเตล็ด (ทอด ปิ้งย่าง) คิดเป็นร้อยละ 6.0 และน้อยที่สุดคืออาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 2.2 (ตารางที่ 2)

ประเภทอาหารหวาน ได้แก่ ต้ม นึ่ง ทอด กวน ย่างและจี่ และเบ็ดเตล็ด (แก้ว ผัด) พบว่าส่วนใหญ่เป็นวิธีนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 8.2 รองลงมาได้แก่ ต้ม และทอด คิดเป็นร้อยละ 5.4 กวนร้อยละ 3.8 ส่วนวิธี ย่าง จี่ และเบ็ดเตล็ด (แก้ว ผัด) มีน้อยที่สุดคือ ร้อยละ 2.2 (ตารางที่ 2)

ประเภทอาหารนอมและแปรรูป ได้แก่ อาหารนอมโดยการทำแห้ง โดยการรมควัน โดยการใช้เกลือ และ อาหารนอมโดยการใช้น้ำตาล พบว่า ส่วนใหญ่เป็นอาหารนอมโดยการใช้เกลือ คิดเป็นร้อยละ 5.0 รองลงมา คือ อาหารนอมโดยการใช้น้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 2.2 อาหารนอมโดยการทำแห้ง 2.5 และน้อยที่สุดคือ อาหารนอมที่ได้จากการรมควัน ร้อยละ 0.6 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละของอาหารที่บ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก จำแนกย่อยแต่ละประเภท

n = 318

ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
<b>อาหารคาว</b>		
แกง		
แกงโขลกพริก	59	18.6
แกงไม่ใช่เครื่องโขลก	29	9.1
แกงไม่โขลกพริก	4	1.3
<b>รวม</b>	<b>92</b>	<b>28.9</b>
ยำและปล่า	32	10.1
เครื่องจิ้ม	26	8.3
ผัด		
ผัดมีรสเผ็ด	15	4.7
ผัดที่ไม่มีรสเผ็ด	9	2.8
<b>รวม</b>	<b>24</b>	<b>7.5</b>
เบ็ดเตล็ด (ทอด ปิ้ง ย่าง)	19	6.0
อาหารจานเดียว	7	2.2
<b>อาหารหวาน</b>		
นึ่ง	26	8.2
ต้ม	17	5.4
ทอด	17	5.4
กวน	12	3.8
ย่างและจี่	7	2.2
เบ็ดเตล็ด (คั่ว ผัด)	7	2.2
<b>รวม</b>	<b>85</b>	<b>26.7</b>

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

n = 318

ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
<b>อาหารนอมและแปรรูป</b>		
โดยการ ใช้เกลือ	16	5.0
โดยการใช้น้ำตาล	7	2.2
โดยการทำให้แห้ง	8	2.5
โดยการรมควัน	2	0.6
<b>รวม</b>	<b>33</b>	<b>10.4</b>
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>318</b>	<b>100.0</b>

จากการศึกษาประเภทอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก พบว่า อาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นประเภทอาหารคาว ร้อยละ 62.9 เป็นอาหารประเภทแกงมากที่สุด ร้อยละ 28.9 แบ่งเป็นแกงโจลกพริก แกงไม่ใช้เครื่องโจลก และ แกงไม่โจลกพริกลงในเครื่องแกง แกงที่คนภาคใต้ฝั่งตะวันออกนิยมรับประทานมากที่สุด เป็นแกงที่โจลกพริกลงในเครื่องแกง ร้อยละ 18.6 ส่วนประกอบเครื่องแกงที่ใช้ ได้แก่ พริก หัวหอม ตะไคร้ ขมิ้น กะปิ เกลือ โจลกเข้าด้วยกัน โดยเฉพาะพริก จะใส่มากกว่าทุกภาค (ทัศนีย์, 2544) ชาวใต้ไม่นิยมใช้กระชายผสมในเครื่องแกง และส่วนมากไม่รับประทานผักชีและยี่ห่วยเหมือนทางภาคกลาง มีการปรุงรสให้รสจัด ทั้ง รสเผ็ดได้จาก พริกต่าง ๆ ทั้งพริกสดและพริกแห้ง รสเค็ม จากกะปิ เกลือ น้ำปลา รสเปรี้ยว จากมะขามเปียก มะขามสด ระกำ มะปริง ส้มทุกชนิด โดยเฉพาะส้มแขก นิยมใช้ทั่วไป มีทั้งแกงที่ใส่กะทิ และไม่ใส่กะทิ แต่ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะนิยมแกงเผ็ดที่ใส่กะทิ เนื่องจากกะทิ ช่วยเพิ่มรสชาติหวาน มัน ให้กับแกงทำให้แกงมีรสชาติอร่อยขึ้น อีกทั้งภาคใต้ยังปลูกมะพร้าวจำนวนมาก ผักที่นำมาใส่ในแกงนั้นนิยมเป็นผักพื้นบ้านที่หาได้ง่าย เช่น ใบเหรียง อ้อดิบ ใบรา จี่เหล็ก ยอดมะพร้าว ลูกกล้วย เนื้อสัตว์ที่ใช้แกง ได้แก่ ปลา ไก่ หมู หอย กุ้ง การที่ชาวบ้านนิยมรับประทานอาหารคาวประเภทแกงนั้น เพราะสามารถรับประทานได้ตลอดทั้งปี เพียงแต่หมุนเวียนเปลี่ยนผักไปตามฤดูกาลเท่านั้น อีกทั้งเป็นอาหารที่มีหลากหลายรสชาติ ทำให้รับประทานข้าวได้มาก และรับประทานได้ทั้งครอบครัว และเมื่อรับประทานไม่หมดยังสามารถเก็บไว้รับประทานได้ในมื้ออื่น ๆ ได้ เช่น แกงจี่เหล็กกับกุ้ง แกงหอยแครงเม็ดขนุนใบรา แกงกะทิมะระหอย่าง แกงส้มมะละกอ ฯลฯ และประเภทแกงที่ไม่ใช้เครื่องโจลกหรือประเภทต้ม ที่ชาวบ้านปรุงขึ้นนั้น ส่วน

ใหญ่เป็นต้มที่ไม่ใส่กะทิ เช่น ปลาทุ้มเค็ม ปลากระบอกต้มส้ม ต้มกระดูกวัวกับใบมะม่วง สมุนไพรที่ใส่ เป็น พริก ข่า ตะไคร้ หอมแดง ส่วนแกงที่ไม่ใช้ขลกริกลงในเครื่องแกงนั้นปรุงโดยการโขลกเครื่องแกงเข้าด้วยกันแต่ไม่ใส่พริกในเครื่องแกง แกงจะมีรสเผ็ดร้อนจากพริกไทย นิยมใช้กะทิเป็นน้ำแกง เช่น แกงกะทิปลาหมอกับยอดมะขาม หรือ แกงน้ำเปล่า เช่น แกงเลียงยอดย่านาง แกงเลียงยอดส้มป่อยปลาอย่าง

อาหารคาวที่นิยมรับประทานรองลงมาคือ ประเภทยำ เช่น ยำมะมุด ยำมะม่วง ยำใบบัวบก ยำปลาจิ้งหรีด ยำใบทองหลาง มีการปรุงรสด้วย พริก มะนาว น้ำปลา น้ำตาลเล็กน้อย ให้ออกรสชาติ เปรี้ยว เผ็ด เค็ม

อาหารประเภทผัดมี ทั้งผัดที่มีรสเผ็ด ปรุงโดยการ ใช้เครื่องแกงผัดกับน้ำมัน กะทิ หรือน้ำเปล่า ให้ออม จากนั้นจึงใส่เนื้อสัตว์ผัด เช่น ผัดเผ็ดสะตอหมูสับ ผัดเผ็ดหอยโข่ง ถั่วลิสงหมู และผัดที่ไม่มีรสเผ็ด เช่น ผัดอ้อดิบกับกุ้ง ผัดเปรี้ยวหวานลูกหรั่ง หมูคว่ำส้มแจกกับจี่พรี้า ปลากระเบน ผัดหวาน

อาหารคาวประเภทน้ำซุบ หรือ ทางภาคกลางเรียกว่า น้ำพริกนั้น เป็นอาหารที่ชาวใต้ส่วนใหญ่ นิยมรับประทาน เป็นน้ำพริกที่ทำได้ง่าย ใช้วัตถุดิบที่หาได้ในละแวกบ้าน เช่น น้ำพริกโจร น้ำพริกพุงปลา น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกตะลึงปลิง อาหารประเภทนี้จะนิยมรับประทานคู่กับผักสดหรือ ที่ชาวบ้านภาคใต้ เรียกว่า ผักเหนาะ ซึ่งผักเหนาะนี้มีหลายชนิดด้วยกัน เช่น สะตอ ลูกเนียง ยอดไม้ต่าง ๆ เช่น ยอดยาร่วง (มะม่วงหิมพานต์) ยอดตอเบา ถั่วฝักยาว หัวปลี ใบเหรียง เป็นต้น

อาหารคาวประเภทเบ็ดเตล็ดนั้น พบว่า ส่วนใหญ่จะทำโดยวิธีการ ทอด ปิ้ง ย่าง เช่น ปลาทอดขมิ้น ไข่ทอดยอดตอเบา กุ้งนาหมก ยอดขอมก ปลาปิ้งเครื่อง เนื่องจากอาหารที่ทำในแต่ละครั้งถ้ารับประทานไม่หมดสามารถรับประทานในมื้อต่อไปสะดวกกว่าวิธีการปรุงแบบอื่น

อาหารจานเดียว เช่น ขนมจีนน้ำยา ข้าวยา เต้าคั่ว โลงไต้ โดยเฉพาะ ขนมจีนน้ำยา ซึ่งมีน้ำยาให้เลือกรวมหลาย เช่น น้ำยาแกงไตปลา แกงป่า น้ำยาน้ำพริก เป็นอาหารที่ชาวบ้านนิยมรับประทานกันทั่วไป รับประทานกันได้ทั้ง 3 มื้อ มีทั้งที่ทำรับประทานกันเองที่บ้าน และมีขายกันในตลาด จัดว่าเป็นอาหารพื้นบ้านที่นิยมมาก โดยเฉพาะที่จังหวัดนครศรีธรรมราช มีให้เลือกรับประทานหลายร้าน ทั้งขนมจีนเส้นสด และเส้นหมัก



## ตอนที่ 2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

จากการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ได้ศึกษา ศักยภาพภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ ด้านกระบวนการผลิต ด้านการผลิตเชิงพาณิชย์ ด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา ซึ่งได้ผลดังนี้

### 2.1 ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ

จากการศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก พบว่า ในภาพรวมมีระดับศักยภาพอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 3.00$ ) ทั้ง 3 ประเภท ได้แก่ ประเภทอาหารคาว ประเภทหวาน และประเภทอาหารถนอมและแปรรูป (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ระดับศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	200 (100.0)	-	-	200 (100.0)	3	สูง
อาหารหวาน	85 (100.0)	-	-	85 (100.0)	3	สูง
อาหารถนอม และแปรรูป	33 (100.0)	-	-	33 (100.0)	3	สูง
<b>รวม</b>	<b>318 (100.0)</b>			<b>318 (100.0)</b>	<b>3</b>	<b>สูง</b>

n=318

แหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่ สามารถหาได้ในท้องถิ่นทั้งสิ้น เนื่องจากสภาพภูมิศาสตร์ที่หลากหลาย ทั้งป่าไม้ ภูเขา บางพื้นที่เป็นที่ราบชายฝั่งทะเล มีแม่น้ำหลายสายไหลผ่าน มีลำคลองต่าง ๆ มีฝนตกชุกตลอดปีซึ่งเหมาะแก่การเจริญเติบโตของพืช (สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้, 2542) จึงมีความหลากหลายทั้งสัตว์และพืชที่ใช้เป็นแหล่งของวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ทั้งจากแหล่งธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ ภูเขา ทะเล และจากการที่ชาวบ้านเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์กันเองในครอบครัวของตนเอง วัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบอาหารควาได้แก่ เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ ปลา สัตว์น้ำประเภท ปู กุ้ง หอย และปลาหมึก พืชผักพื้นบ้านต่าง ๆ เช่น สะตอ ลูกเนียง ใบเหรียง จี๋เหล็ก อ้อดิบ ยอดหมูย ใบตำม้ง ยอดมันปู พืชที่เป็นเครื่องเทศและสมุนไพรที่ชาวใต้นิยมใช้ ได้แก่ พริก ทั้งสดและแห้ง พริกไทย หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ขมิ้น โดยเฉพาะขมิ้นนั้นจะนิยมใส่ในเครื่องแกงเกือบทุกชนิด เพื่อช่วยดับกลิ่นคาว ทำให้รสอาหารหรือน้ำแกงน่ารับประทาน อีกทั้งยังเป็นยาสมุนไพรซึ่งเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย บางพื้นที่ก็นำวัตถุดิบที่มีมากในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร เช่น ชาวอำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปลูกมะพร้าวกันมาก จึงนิยมนำเอาส่วนหัวอ่อนของลูกมะพร้าว เรียกว่า เหมงพร้าว มาซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ เป็นผักสำหรับแกงคั่ว ได้แก่ แกงคั่วเหมงพร้าว และจังหวัดที่มีการปลูกต้นตาลโตนดมาก อย่าง จังหวัดสงขลา ก็นำหัวของผลตาลอ่อนมาทำ แกงเลียง แกงกะทิ และทำน้ำส้ม โตนด สำหรับให้รสเปรี้ยวแทนมะนาว วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารหวานนั้นชาวบ้านสามารถทำได้เอง เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว ที่ชาวบ้านทำมาจากการโม่โดยการนำข้าวเจ้า ข้าวเหนียว แช่ข้างคืนและนำมาโม่ให้ละเอียดจนเป็นแป้งและนำมาทำขนม เช่น ขนมคู หรือได้จากการเพาะปลูก เช่น ข้าวเหนียว วัตถุดิบบางอย่างสามารถหาซื้อได้ในตลาด ร้านค้าในหมู่บ้าน หรือ ตลาดนัดซึ่งจะมีสลับเปลี่ยนสถานที่กันไปตามชุมชน ต่าง ๆ ได้แก่ แป้งมัน ถั่วดำ ถั่วเขียว เผือก ฟักทอง กล้วย น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโตนด สำหรับวัตถุดิบในการทำอาหารถนอมและแปรรูป นอกจากจะมีเนื้อสัตว์ ทั้งสัตว์น้ำจืดและสัตว์น้ำเค็มแล้ว ยังมีผักผลไม้จำพวก กล้วย ซึ่งพบมากในจังหวัดชุมพรและนำมาแปรรูปได้หลายอย่าง เช่น กล้วยอบน้ำผึ้ง กล้วยฉาบ กล้วยม้วน สะตอ ผักเสี้ยน หน่อไม้ นิยมนำดอง และอย่างอื่นอีกมากมาย ล้วนแล้วแต่มีในท้องถิ่นทั้งสิ้น

## 2.2 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกพบว่า ในภาพรวมมีระดับศักยภาพอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 2.79$ ) โดยที่ อาหารถนอมและแปรรูป มี

ระดับศักยภาพสูงเป็นอันดับแรก ( $\bar{x} = 2.88$ ) รองลงมาคือ อาหารหวาน ( $\bar{x} = 2.80$ ) และ อาหารคาว ( $\bar{x} = 2.76$ ) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ระดับศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน ภาคใต้ฝั่งตะวันออก

n = 318

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารถนอม และแปรรูป	29 (87.9)	4 (12.1)	-	33 (100.0)	2.88	สูง
อาหารหวาน	68 (80.0)	17 (20.0)	-	85 (100.0)	2.80	สูง
อาหารคาว	155 (77.7)	45 (22.3)	-	200 (100.0)	2.76	สูง
<b>รวม</b>	<b>252 (78.2)</b>	<b>66 (20.8)</b>	<b>-</b>	<b>318 (100.0)</b>	<b>2.79</b>	<b>สูง</b>

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป พบว่า ในภาพรวมมีระดับศักยภาพอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 2.89$ ) โดยที่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล และ โดยการรมควัน มีระดับศักยภาพสูงเป็นอันดับแรก ( $\bar{x} = 3.00$ ) รองลงมาคือ โดยการใช้เกลือ ( $\bar{x} = 2.88$ ) และ โดยการทำแห้ง ( $\bar{x} = 2.75$ ) (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ระดับศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน  
ภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

n = 33

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้น้ำตาล	7 (100.0)	-	-	7 (100.0)	3.00	สูง
โดยการรมควัน	2 (100.0)	-	-	2 (100.0)	3.00	สูง
โดยการใช้เกลือ	14 (87.5)	2 (12.5)	-	16 (100.0)	2.88	สูง
โดยการทำแห้ง	6 (75.0)	2 (25.0)	-	8 (100.0)	2.75	สูง
<b>รวม</b>	<b>29 (87.9)</b>	<b>4 (12.1)</b>	<b>-</b>	<b>33 (100.0)</b>	<b>2.89</b>	<b>สูง</b>

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารหวาน พบว่า ในภาพรวมมีระดับศักยภาพอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 2.80$ ) โดยที่ อาหารหวานประเภท นึ่ง มีระดับศักยภาพสูงเป็นอันดับแรก ( $\bar{x} = 2.88$ ) รองลงมาคือ ย่างและจี่ ( $\bar{x} = 2.85$ ) เบ็ดเตล็ด (คว่ำ ผัด) ( $\bar{x} = 2.83$ ) ต้ม ( $\bar{x} = 2.82$ ) ทอด ( $\bar{x} = 2.71$ ) และ กวน ( $\bar{x} = 2.67$ ) (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ระดับศึกษาภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน  
ภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารหวาน

n = 85

ประเภทอาหาร	ระดับศึกษาภาพ			รวม	ศึกษาภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศึกษาภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
นึ่ง	23 (88.5)	3 (11.5)	-	26 (100)	2.88	สูง
ย่างและจี่	6 (85.7)	1 (14.3)	-	7 (100.0)	2.85	สูง
เบ็ดเตล็ด	5 (83.3)	1 (16.7)	-	6 (100.0)	2.83	สูง
ต้ม	14 (82.4)	3 (17.6)	-	17 (100.0)	2.82	สูง
ทอด	12 (70.6)	5 (29.4)	-	17 (100.0)	2.71	สูง
กวน	8 (66.7)	4 (33.3)	-	12 (100.0)	2.67	สูง
<b>รวม</b>	<b>68 (80.0)</b>	<b>17 (20.0)</b>	<b>-</b>	<b>85 (100.0)</b>	<b>2.80</b>	<b>สูง</b>

จากการศึกษาศึกษาภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารหวาน พบว่า ในภาพรวมมีระดับศึกษาภาพอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 2.77$ ) โดยที่ ประเภทเครื่องจิ้ม มีระดับศึกษาภาพสูงเป็นอันดับแรก ( $\bar{x} = 3.00$ ) รองลงมาคือ ประเภทผัด แบ่งเป็นผัดที่มีรสเผ็ด และผัดที่มีรสเผ็ด และประเภทยำและพล่า ( $\bar{x} = 2.94$ ) เท่ากัน ประเภทเบ็ดเตล็ด (ทอด ปิ้ง ย่าง) ( $\bar{x} = 2.73$ ) ประเภทอาหารจานเดียว ( $\bar{x} = 2.71$ ) และ ประเภทแกง ( $\bar{x} = 2.60$ ) แบ่งเป็นแกงโกลกพริก แกงไมโกลกพริก และ แกงไมใช้เครื่องโกลก (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 จำนวน ร้อยละและค่าเฉลี่ย ระดับศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน  
ภาคฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารคาว

n = 200

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
เครื่องจิ้ม	26 (100.0)	- (-)	- (-)	26 (100.0)	3.00	สูง
ผัด						
ผัดเผ็ด	15 (100.0)	- (-)	- (-)	15 (100.0)	3.00	สูง
ผัดไม่เผ็ด	8 (88.9)	1 (11.1)	- (-)	9 (100.0)	2.89	สูง
<b>รวม</b>	<b>23 (95.8)</b>	<b>1 (4.2)</b>	<b>- (-)</b>	<b>24 (100.0)</b>	<b>2.94</b>	<b>สูง</b>
ยำและพล่า	30 (93.8)	2 (6.2)	- (-)	32 (100.0)	2.94	สูง
เบ็ดเตล็ด	14 (73.7)	5 (26.3)	- (-)	19 (100.0)	2.73	สูง
อาหารจานเดียว	5 (71.4)	2 (25.6)	- (-)	7 (100.0)	2.71	สูง
แกง						
แกงโหลกพริก	27 (46.6)	31 (53.4)	- (-)	58 (100.0)	2.55	สูง
แกงไม่โหลก พริก	3 (75.0)	1 (25.0)	- (-)	4 (100.0)	2.75	สูง

ตารางที่ 7 (ต่อ)

n= 200

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
แกงไม่ใช้เครื่องโขลก	26 (86.7)	4 (13.3)	-	30 (100.0)	2.86	สูง
<b>รวม</b>	<b>57 (62.0)</b>	<b>35 (38.0)</b>	<b>-</b>	<b>92 (100.0)</b>	<b>2.60</b>	<b>สูง</b>
<b>รวม</b>	<b>155 (77.5)</b>	<b>45 (22.5)</b>	<b>-</b>	<b>200 (100.0)</b>	<b>2.77</b>	<b>สูง</b>

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกพบว่าอาหารทุกประเภทมีระดับศักยภาพอยู่ในระดับสูง มีขั้นตอนการหุงต้ม 1-2 ขั้นตอน เช่น อาหารคาว ได้แก่ แกงส้มลูกเหริยง แกงขี้เเด แกงโจร แกงหมงพร้าว ยำมะม่วง ยำมะมุด เป็นการปรุงที่ไม่ยุ่งยาก ทำโดยการโขลกเครื่องแกงเข้าด้วยกัน และนำไปละลายกับน้ำเปล่าหรือกะทิเมื่อน้ำเดือดจึงใส่ผัก หรือเนื้อสัตว์ลงไป และปรุงรส อาหารคาวนั้นชาวบ้านนิยมทำรับประทานกันเองภายในครอบครัว มากกว่าที่จะซื้อรับประทาน เนื่องจากแหล่งวัตถุดิบสามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น การปรุงอาหารไม่ใช้เครื่องโขลกสำหรับชาวบ้าน สำหรับอาหารหวานที่มีกระบวนการผลิตที่ง่ายและนิยมทำกันนั้น จะเป็นอาหารหวาน ประเภทหนึ่ง เช่น ขนมตาล ข้าวต้มผัด ขนมกล้วย สังขยาหนูน ส่วนอาหารดองและแปรรูป ชาวบ้านจะนำวิธีการผลิตที่มีการถ่ายทอดสืบต่อกันมา ได้แก่ โดยการทำแห้ง เช่น ปลาแห้ง เนื้อเค็ม โดยการใช้เกลือ เช่น ไตปลา กุ้งส้ม น้ำบูดู ตอดอง ซึ่งส่วนแต่เป็นการทำที่ง่ายอีกทั้งยังนำมาปรุงอาหารได้หลายชนิดและสามารถเก็บไว้ได้นานอีกด้วย การที่อาหารพื้นบ้านมีขั้นตอนการทำที่ง่ายนั้น สอดคล้องกับอาชีพของชาวบ้านซึ่งส่วนใหญ่ทำสวนยาง ทำประมง ทำไร่ ทำนา ที่ต้องรีบออกจากบ้านไปทำงาน จึงไม่พิถีพิถันในการปรุงอาหารมากนัก ถือว่าการรับประทานอาหารเพื่อให้มีแรงในการทำงาน

### 2.3 ศักยภาพด้านการผลิตเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก พบว่า ในภาพรวมมีระดับศักยภาพอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{x} = 1.53$ ) โดยที่ อาหารถนอมและแปรรูป มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.36$ ) ส่วน อาหารหวาน และอาหารคาว มีศักยภาพอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{x} = 1.44$ ) และ ( $\bar{x} = 1.40$ ) ตามลำดับ (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ระดับศักยภาพด้านการผลิตเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารถนอมและแปรรูป	13 (39.4)	19 (57.6)	1 (3.0)	33 (100.0)	2.36	ปานกลาง
อาหารคาว	8 (4.0)	73 (36.5)	119 (60.5)	200 (100.0)	1.44	ต่ำ
อาหารหวาน	1 (1.2)	32 (37.6)	52 (61.2)	85 (100.0)	1.40	ต่ำ
<b>รวม</b>	<b>22 (6.9)</b>	<b>123 (38.7)</b>	<b>173 (54.4)</b>	<b>318 (100.0)</b>	<b>1.53</b>	<b>ต่ำ</b>

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป พบว่า ในภาพรวมมีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.36$ ) โดยที่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทำแห้ง และ โดยการใช้น้ำตาลมีศักยภาพอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 2.63$ ) และ ( $\bar{x} = 2.43$ ) ตามลำดับ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพอยู่

ในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารถนอมโดยใช้เกลือ ( $\bar{x} = 2.40$ ) และ โดยกรรมควัน ( $\bar{x} = 2.00$ ) (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ระดับศักยภาพด้านการผลิตเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

n = 33

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	3 จำนวน (ร้อยละ)	2 จำนวน (ร้อยละ)	1 จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการทำแห้ง	5 (62.5)	3 (37.5)	-	8 (100.0)	2.63	สูง
โดยการใช้น้ำตาล	4 (57.1)	2 (28.6)	1 (14.3)	7 (100.0)	2.43	สูง
โดยการใช้เกลือ	4 (25.0)	12 (75.0)	-	16 (100.0)	2.40	ปานกลาง
โดยกรรมควัน	-	2 (100.0)	-	2 (100.0)	2.00	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>13 (39.4)</b>	<b>19 (57.6)</b>	<b>1 (3.0)</b>	<b>33 (100.0)</b>	<b>2.36</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารถนอม พบว่า ในภาพรวมมีศักยภาพอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{x} = 1.44$ ) โดยที่อาหารจานเดียวมีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.28$ ) รองลงมาได้แก่ ประเภทผัด ( $\bar{x} = 1.70$ ) แบ่งเป็น ผัดเผ็ด และผัดไม่มีรสเผ็ด ส่วนอาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพอยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ ประเภทเบ็ดเตล็ด และเครื่องจิ้ม ( $\bar{x} = 1.42$ ) เท่ากัน ประเภทแกง ( $\bar{x} = 1.40$ ) แบ่งเป็นแกงไม่โขลกพริก แกงไม่ใช่เครื่องโขลก แกงโขลกพริก และประเภทยำและปล่า ( $\bar{x} = 1.19$ ) (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ระดับศักยภาพด้านการผลิตเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน  
ภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารคาว

n = 200

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารจานเดียว	2 (28.6)	5 (71.4)	- (-)	7 (100.0)	2.28	ปานกลาง
ผัด						
ผัดเผ็ด	1 (6.7)	9 (60.0)	5 (33.3)	15 (100.0)	1.73	ปานกลาง
ผัดไม่เผ็ด	1 (11.1)	4 (44.4)	4 (44.4)	9 (100.0)	1.67	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>2</b> (8.3)	<b>13</b> (54.2)	<b>9</b> (37.5)	<b>24</b> (100.0)	<b>1.70</b>	<b>ปานกลาง</b>
เบ็ดเตล็ด	1 (5.3)	6 (31.6)	12 (63.1)	19 (100.0)	1.42	ต่ำ
เครื่องจิ้ม	- (-)	11 (42.3)	15 (57.7)	26 (100)	1.42	ต่ำ
แกง						
แกงโฮลกพริก	1 (1.7)	23 (39.7)	34 (58.6)	58 (100.0)	1.43	ต่ำ
แกงไม่ใช่เครื่อง โฮลก	2 (6.7)	8 (26.7)	20 (66.6)	30 (100.0)	1.40	ต่ำ
แกงไม่โฮลก พริก	- (-)	1 (25.0)	3 (75.0)	4 (100.0)	1.25	ต่ำ
<b>รวม</b>	<b>3</b> (3.3)	<b>32</b> (34.8)	<b>57</b> (61.9)	<b>92</b> (100.0)	<b>1.40</b>	<b>ต่ำ</b>

ตารางที่ 10 (ต่อ)

n = 200

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ข้าและพลา	-	6	26	32	1.19	ต่ำ
	-	(18.6)	(81.3)	(100.0)		
<b>รวม</b>	<b>8</b>	<b>73</b>	<b>119</b>	<b>200</b>	<b>1.44</b>	<b>ต่ำ</b>
	<b>(4.0)</b>	<b>(36.5)</b>	<b>(59.5)</b>	<b>(100.0)</b>		

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารหวาน พบว่าในภาพรวมมีศักยภาพอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{x} = 1.40$ ) โดยที่ประเภทอย่างและจี และ เบ็ดเตล็ด (แก้ว ผัด) มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 1.86$ ) และ ( $\bar{x} = 1.67$ ) ตามลำดับ อาหารหวานที่มีศักยภาพอยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ ประเภท ต้ม ( $\bar{x} = 1.47$ ) กวน ( $\bar{x} = 1.42$ ) นึ่ง ( $\bar{x} = 1.31$ ) และทอด ( $\bar{x} = 1.29$ ) (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ระดับศักยภาพด้านการผลิตเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารหวาน

n = 85

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อย่างและจี	-	6	1	7	1.86	ปานกลาง
	-	(85.7)	(14.3)	(100.0)		
เบ็ดเตล็ด	-	2	4	6	1.67	ปานกลาง
	-	(33.3)	(66.7)	(100.0)		

ตารางที่ 11 (ต่อ)

n = 85

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ต้ม	-	8 (47.0)	9 (53.0)	17 (100.0)	1.47	ต่ำ
กวน	1 (8.3)	3 (25.0)	8 (66.7)	12 (100.0)	1.42	ต่ำ
นึ่ง	-	8 (30.8)	18 (92.2)	26 (100.0)	1.31	ต่ำ
ทอด	-	5 (29.4)	12 (70.6)	17 (100.0)	1.29	ต่ำ
<b>รวม</b>	<b>1 (1.2)</b>	<b>32 (37.6)</b>	<b>52 (61.2)</b>	<b>85 (100.0)</b>	<b>1.40</b>	<b>ต่ำ</b>

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน พบว่า ประเภทอาหารคาว (ตารางที่ 10) และอาหารหวาน (ตารางที่ 11) มีศักยภาพอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากอาหารคาวนั้นชาวบ้านสามารถทำรับประทานกันเองมากกว่าทำขาย เพราะแต่ละครอบครัวจะปลูกพืชเลี้ยงสัตว์ตามบริเวณครัวเรือนเพียงพอสำหรับสมาชิกในครอบครัว ไม่เพียงพอสำหรับการทำเพื่อจำหน่าย อีกทั้งพืชผักหรือส่วนประกอบอาหารส่วนใหญ่จะมีตามฤดูกาล เช่น เห็ดแครง จะพบตามท่อนไม้ยางพาราหรือต้มมะขามที่ล้มตาย นิยมทำกินกันในฤดูฝน นำมาทำแกงคั่ว และทำบ เช่น งบ เห็ดแครงกับกุ้งนา (อำไพ, 2544) ส่วนอาหารหวานนั้นจะไม่นิยมทำขายกันมากนัก จะมีบ้างก็เป็นประเภทต้ม เช่น ฟักทองแกงบวด บวดลูกโหนด หรือ ประเภทนึ่ง ได้แก่ ขนมกล้วย ข้าวต้มมัด ขนมมัน ลำปะหลังนึ่ง เป็นต้น ซึ่งมีขายกันในร้านค้า หรือ ตลาดใกล้บ้านเป็นประจำ เนื่องจากวัตถุดิบที่นำมาผลิตนั้นส่วนใหญ่ประกอบด้วย แป้ง กะทิ น้ำตาล ถ้าผลิตแล้วจำหน่ายไม่หมด จะไม่สามารถเก็บไว้ได้นาน ขนมบางชนิดจะมีจำหน่ายในท้องถิ่นตามเทศกาลประเพณี เช่น ขนมลา ขนมบ้า ขนมเจาะหู ขนมกงหรือขนมไข่ปลา ซึ่งจะมีจำหน่ายในงานเทศกาลสารทเดือนสิบ ซึ่งเป็นประเพณี

ที่สำคัญหมู่บ้านคูเมืองนครศรีธรรมราช เป็นการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว (สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้, 2542) ด้านอาหารถนอมและแปรรูปนั้นพบว่า มีศักยภาพในการผลิตเชิงพาณิชย์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นประจำ ได้แก่ ปลาแห้ง เนื้อเค็ม ปลาต้ม กุ้งต้ม ไตปลา ปลาแปงแดง ไข่เค็ม กล้วยกวน ทุเรียนกวน อาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพการผลิตเชิงพาณิชย์ในระดับสูง มีการผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นและต่างถิ่นเป็นประจำ ได้แก่ ไตปลา กะปิ ข้าวเกรียบกุ้ง ข้าวเกรียบปลา เนื่องจากการถนอมอาหารและแปรรูปนั้นเป็นวิธีการช่วยเก็บรักษา อาหารไว้บริโภคได้นาน ไม้เน่าเสียง่าย จึงเหมาะแก่การผลิตเพื่อจำหน่าย

#### 2.4 ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

จากการศึกษาศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก พบว่า ในภาพรวมมีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 1.81$ ) ประเภทอาหารที่มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ อาหารคาว ( $\bar{x} = 2.28$ ) ส่วน อาหารหวาน และอาหารถนอมและแปรรูป มีศักยภาพอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{x} = 1.12$ ) และ ( $\bar{x} = 1.00$ ) ตามลำดับ (ตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน ภาคใต้ฝั่งตะวันออก

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	66 (32.5)	122 (61.5)	12 (6.0)	200 (100.0)	2.28	ปานกลาง
อาหารถนอม และแปรรูป	1 (3.0)	2 (6.1)	30 (90.9)	33 (100.0)	1.12	ต่ำ
อาหารหวาน	-	-	85 (100.0)	85 (100.0)	1.00	ต่ำ
<b>รวม</b>	<b>67 (21.1)</b>	<b>124 (39.0)</b>	<b>127 (39.9)</b>	<b>318 (100.0)</b>	<b>1.81</b>	<b>ปานกลาง</b>

n=318

จากการศึกษาสัถยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่ง ตะวันออก ประเภทอาหารคาว พบว่า ในภาพรวมมีสัถยภาพอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.27$ ) โดยที่ อาหารจานเดียวมีสัถยภาพอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 2.43$ ) อาหารคาวที่มีสัถยภาพอยู่ในระดับ ปานกลาง ได้แก่ ประเภทเครื่องจิ้ม และประเภทแกง ( $\bar{x} = 2.30$ ) แบ่งเป็น แกงไม่โขลกพริก แกง โขลกพริก และ แกงที่ไม่ใช้เครื่องโขลก ประเภทยำและพล่า ( $\bar{x} = 2.28$ ) ประเภทเบ็ดเตล็ด (ทอด ปิ้ง ย่าง) ( $\bar{x} = 1.15$ ) และ ประเภทผัด ( $\bar{x} = 2.12$ ) ซึ่งเป็น ผัดที่มีรสเผ็ด และผัดไม่มีรสเผ็ด (ตารางที่ 13)

ตารางที่ 13 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ระดับสัถยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหาร พื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารคาว

ประเภทอาหาร	ระดับสัถยภาพ			รวม	สัถยภาพ เฉลี่ย	ระดับ สัถยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารจานเดียว	3 (42.9)	4 (57.1)	-	7 (100.0)	2.43	สูง
เครื่องจิ้ม	10 (38.5)	14 (53.8)	2 (7.7)	26 (100.0)	2.30	ปานกลาง
แกง						
แกงโขลกพริก	23 (39.7)	32 (55.2)	3 (5.2)	58 (100.0)	2.34	ปานกลาง
แกงไม่โขลก พริก	1 (30.8)	3 (61.5)	-	4 (100.0)	2.25	ปานกลาง
แกงไม่ใช้เครื่อง โขลก	8 (34.8)	12 (52.2)	3 (13.0)	23 (100.0)	2.22	ปานกลาง
รวม	35 (38.0)	50 (54.3)	7 (7.6)	92 (100.0)	2.30	ปานกลาง

n=200

ตารางที่ 13 (ต่อ)

n=200

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ข้าวและปลา	10 (31.1)	21 (65.6)	1 (3.1)	32 (100.0)	2.28	ปานกลาง
เบ็ดเตล็ด	5 (26.3)	12 (63.2)	2 (10.5)	19 (100.0)	2.15	ปานกลาง
ผัก						
ผักที่มีรสเผ็ด	3 (20.0)	12 (63.2)	- (-)	15 (100.0)	2.20	ปานกลาง
ผักที่ไม่มีรสเผ็ด	- (-)	9 (100.0)	- (-)	9 (100.0)	2.00	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>3 (12.5)</b>	<b>21 (87.5)</b>	<b>- (-)</b>	<b>24 (100.0)</b>	<b>2.12</b>	<b>ปานกลาง</b>
<b>รวม</b>	<b>66 (33.0)</b>	<b>122 (61.0)</b>	<b>12 (6.0)</b>	<b>200 (100.0)</b>	<b>2.27</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากการศึกษาสัถยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารนอมและแปรรูป พบว่า ในภาพรวมมีสัถยภาพอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{x} = 1.12$ ) โดยที่อาหารนอมโดยการทำแห้งมีสัถยภาพอยู่ในระดับเป็นอันดับแรก ( $\bar{x} = 1.50$ ) รองลงมาได้แก่ โดยการใช้น้ำตาล โดยการใช้เกลือ และ โดยการทำรมควัน ( $\bar{x} = 1.00$ ) เท่ากัน (ตารางที่ 14)

ตารางที่ 14 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ระดับสัถยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารนอมและแปรรูป

n = 33

ประเภทอาหาร	ระดับสัถยภาพ			รวม	สัถยภาพเฉลี่ย	ระดับสัถยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการทำแห้ง	1 (12.5)	2 (25.0)	5 (62.5)	6 (100.0)	1.50	ต่ำ
โดยการใช้น้ำตาล	-	-	7 (100.0)	7 (100.0)	1.00	ต่ำ
โดยการใช้เกลือ	-	-	16 (100.0)	16 (100.0)	1.00	ต่ำ
โดยการรมควัน	-	-	2 (100.0)	2 (100.0)	1.00	ต่ำ
<b>รวม</b>	<b>1 (3.0)</b>	<b>2 (6.1)</b>	<b>30 (90.9)</b>	<b>33 (100.0)</b>	<b>1.12</b>	<b>ต่ำ</b>

จากการศึกษาทัศนภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารหวาน พบว่า ในภาพรวมมีระดับทัศนภาพอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{x} = 1.00$ ) ได้แก่ อาหารหวานประเภท ย่างและจี่ เบ็ดเตล็ด (คั่ว ผัด) ต้ม กวน นึ่ง ทอด (ตารางที่ 15)

**ตารางที่ 15** จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ระดับทัศนภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารหวาน

n = 85

ประเภทอาหาร	ระดับทัศนภาพ			รวม	ทัศนภาพเฉลี่ย	ระดับทัศนภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ย่างและจี่	-	-	7	7	1.00	ต่ำ
	-	-	(100.0)	(100.0)		
เบ็ดเตล็ด	-	-	6	6	1.00	ต่ำ
	-	-	(100.0)	(100.0)		
ต้ม	-	-	17	17	1.00	ต่ำ
	-	-	(100.0)	(100.0)		
กวน	-	-	12	12	1.00	ต่ำ
	-	-	(100.0)	(100.0)		
นึ่ง	-	-	26	26	1.00	ต่ำ
	-	-	(100.0)	(100.0)		
ทอด	-	-	17	17	1.00	ต่ำ
	-	-	(100.0)	(100.0)		
<b>รวม</b>	-	-	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>1.00</b>	<b>ต่ำ</b>
	-	-	<b>(100.0)</b>	<b>(100.0)</b>		

จากการศึกษาทัศนภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านนั้นทำให้เห็นว่าอาหารพื้นบ้านที่จะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้นั้นจะต้องมีพืชผักและสมุนไพรเป็นส่วนประกอบหลักปรุงจากเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา หรือเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ประเภทอาหารความมีทัศนภาพ

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีพืชผักสมุนไพร 2-4 ชนิด มีส่วนประกอบ เนื้อสัตว์ ได้แก่ หมู ไก่ ไข่ วัว แมลงหรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ ใช้กะทิ น้ำมัน เป็นส่วนประกอบอยู่ด้วย อาหารคาว ที่มีระดับศักยภาพปานกลาง ประเภทเครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริกตะลึงปริง น้ำพริกสมรม น้ำพริกส้มขุม น้ำพริกขอมวง น้ำพริกกุ้งสด ประเภทผัด ได้แก่ ผัดสะตอกุ้งสด ปลากระเบนผัดหวาน ประเภทเบ็ดเตล็ด ได้แก่ ปลาทอดขมิ้น กุ้งนาหมก แต่ก็มีอาหารคาวบางชนิดมีระดับศักยภาพในการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพสูง ได้แก่ แกงที่ไม่ใส่กะทิ เช่น แกงส้มมะละกอ แกงส้มขอมะพร้าว แกงเลียงยอดย่านาง แกงส้มอ้อดิบปลาหู ประเภทยำ เช่น ยำหอยโข่ง ยำมะเขือยาว ยำเห็ดเหม็ด เป็นต้น เนื้อสัตว์ที่ชาวบ้านนิยมบริโภค จะเป็นพวกปลาทั้งปลาทะเลและปลาน้ำจืด ปลาทะเลที่นิยม เช่น ปลากระบอก และปลาหู ชาวบ้านนำมาปรุงอาหารได้หลายวิธี ทั้ง คัมส้ม ชุบขมิ้นทอด ปลาหู นำมาใส่ในแกงส้ม ซึ่งปลาหู มีกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว ชื่อว่า โอเมก้า 3 ซึ่งมีประโยชน์ต่อการทำงานของเซลล์ ช่วยให้ร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อรับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคหัวใจได้ (วิชิต, 2545) ส่วนประเภท อาหารจานเดียวที่พบว่า มีระดับศักยภาพในด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพสูง ได้แก่ ข้าวต้ม เป็นอาหารจานเดียวที่ให้คุณค่าทางโภชนาการครบ ทั้ง โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่และวิตามินต่าง ๆ รวมถึงมีพืชผักสมุนไพรหลายชนิด ประกอบด้วย ข้าวสวย ข้าวตังกรอบ มะพร้าวคั่ว ผักต่าง ๆ หั่นฝอย เช่น ใบพาโหม ใบชะพลู ใบยอ ใบมะกรูด กุ้งแห้ง พริกขี้หนูป่น นำเอาทุกอย่างใส่จานรวมกัน ราดด้วยน้ำพริก (สว่าง, 2536) แม้ว่าอาหารพื้นบ้านประเภทอาหารคาวที่ชาวภาคใต้รับประทานนั้นจะมีศักยภาพการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพระดับปานกลาง แต่เนื่องจากวิถีการบริโภคของชาวบ้านนั้นมีการนำผักหลายชนิดมากินเป็นผักเหนาะเพื่อช่วยบรรเทาอาการเผ็ดร้อน ส่วนใหญ่จะนิยมรับประทานสด ๆ เช่น ยอดหมู ยอดกระถิน ยอดขอมวง ถั่วฝักยาว แดงกวา สะตอ ลูกเนียง ใบเหลียง ซึ่งในผักพื้นบ้านเหล่านี้ล้วนเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ วิตามินที่พบมากในผัก คือ เบต้าแคโรทีน และวิตามินซี เบต้าแคโรทีนเป็นสารแอนติออกซิแดนซ์ป้องกันมะเร็ง วิตามินซี ให้ความแข็งแรงต่อเซลล์เนื้อเยื่อและป้องกัน โรคเลือดออกตามไรฟัน อีกทั้งยังมีกาใยอาหารสูงซึ่งใยอาหารนั้นมีคุณสมบัติในการช่วยกระตุ้นลำไส้ให้บีบตัวขับถ่ายของเสียออกมาช่วยป้องกัน ท้องผูก ลดการเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ได้ (ศรีสมร, 2540) นอกจากนี้ ส่วนประกอบเครื่องแกง เช่น ขมิ้น ข่า ตะไคร้ พริก หอม ยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยรักษาอาการปวดท้อง แน่น จุกเสียด ช่วยเจริญอาหาร ส่วนประเภทอาหารหวานและอาหารถนอม มีศักยภาพการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพระดับต่ำ เนื่องจาก เป็นอาหารที่ไม่มีพืชผักสมุนไพรเป็นส่วนประกอบและ มีส่วนประกอบหลักอื่นที่ให้พลังงานสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ติดมัน ข้าว แป้ง น้ำตาล มะพร้าว หรือ กะทิ เช่น ข้าวเหนียว กวน ข้าวต้มมัด ขนมหม้อข้าวหม้อแกงลิง ปลาแป้งแดง หนางหมู หนางวัว เป็นต้น

## 2.5 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาไทยของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาไทยของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก พบว่า ในภาพรวมมีศักยภาพอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 2.73$ ) โดยที่ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป มีศักยภาพอยู่ในระดับสูงเป็นอันดับแรก ( $\bar{x} = 3.00$ ) รองลงมา ได้แก่ อาหารคาว ( $\bar{x} = 2.76$ ) และ อาหารหวาน ( $\bar{x} = 2.60$ ) (ตารางที่ 16)

ตารางที่ 16 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารถนอมและแปรรูป	33 (100.0)	-	-	33 (100.0)	3.00	สูง
อาหารคาว	155 (77.5)	42 (21.0)	3 (1.5)	200 (100)	2.76	สูง
อาหารหวาน	56 (64.7)	22 (25.9)	7 (8.2)	85 (100.0)	2.60	สูง
<b>รวม</b>	<b>243 (76.4)</b>	<b>65 (20.6)</b>	<b>10 (3.1)</b>	<b>318 (100.0)</b>	<b>2.73</b>	<b>สูง</b>

n = 318

จากการศึกษาสัถยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่ง ตะวันออกประเภท อาหารนอมและแปรรูป พบว่า ในภาพรวมมีสัถยภาพอยู่ในระดับสูงทุก ประเภท ( $\bar{x} = 3.00$ ) ได้แก่ อาหารนอมและแปรรูปโดยการทำแห้ง โดยการใช้เกลือ โดยการใช้ น้ำตาล และ โดยการรมควัน ( ตารางที่ 17 )

ตารางที่ 17 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ระดับสัถยภาพด้านการการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหาร พื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารนอมและแปรรูป

n = 33

ประเภทอาหาร	ระดับสัถยภาพ			รวม	สัถยภาพ เฉลี่ย	ระดับ สัถยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการทำแห้ง	8 (100.0)	-	-	8 (100.0)	3.00	สูง
โดยการใช้เกลือ	16 (100.0)	-	-	16 (100.0)	3.00	สูง
โดยการใช้น้ำตาล	7 (100.0)	-	-	7 (100.0)	3.00	สูง
โดยการรมควัน	2 (100.0)	-	-	2 (100.0)	3.00	สูง
<b>รวม</b>	<b>33 (100.0)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>33 (100.0)</b>	<b>3.00</b>	<b>สูง</b>

จากการศึกษาสัทธิภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกประเภท อาหารลาว พบว่า ในภาพรวมมีสัทธิภาพอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 2.76$ ) โดยที่ประเภทอาหารจานเดียว และ เบ็ดเตล็ด (ทอด ปิ้ง ย่าง) มีสัทธิภาพอยู่ในระดับสูงเป็น อันดับแรก ( $\bar{x} = 3.00$ ) เท่ากัน รองลงมาเป็นประเภทผัด ( $\bar{x} = 2.89$ ) แบ่งเป็น ผัดไม่มีรสเผ็ด และผัดที่มีรสเผ็ด ยำและพล่า ( $\bar{x} = 2.75$ ) เครื่องจิ้ม ( $\bar{x} = 2.69$ ) และ ประเภทแกง ( $\bar{x} = 2.57$ ) แบ่งเป็นแกงโหลกพริกแกงไม่โหลกพริก และ แกงไม่ใช่เครื่องโหลก (ตารางที่ 18)

ตารางที่ 18 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย สัทธิภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารลาว

n = 200						
ประเภทอาหาร	ระดับสัทธิภาพ			รวม	สัทธิภาพเฉลี่ย	ระดับสัทธิภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารจานเดียว	7 (100.0)	-	-	7 (100.0)	3.00	สูง
เบ็ดเตล็ด	19 (100)	-	-	19 (100)	3.00	สูง
ผัด						
ผัดไม่มีรสเผ็ด	8 (88.9)	1 (11.1)	-	9 (100)	2.78	สูง
ผัดที่มีรสเผ็ด	15 (100.0)	-	-	15 (100)	3.00	สูง
<b>รวม</b>	<b>23 (95.8)</b>	<b>1 (4.17)</b>	<b>-</b>	<b>24 (100.0)</b>	<b>2.89</b>	<b>สูง</b>

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ยำและปล่า	24 (75.0)	8 (25.0)	- (-)	32 (100.0)	2.75	สูง
เครื่องจิ้ม	19 (73.1)	6 (23.1)	1 (3.8)	26 (100)	2.69	สูง
แกง						
แกงไม่ใช้เครื่องโขลก	21 (70.0)	8 (26.7)	1 (3.3)	30 (100.0)	2.67	สูง
แกงโขลกพริก	40 (69.0)	16 (27.6)	2 (3.4)	58 (100.0)	2.66	สูง
แกงไม่โขลกพริก	2 (50.0)	2 (50.0)	- (-)	4 (100.0)	2.50	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>63 (68.5)</b>	<b>26 (28.3)</b>	<b>3 (3.3)</b>	<b>92 (100.0)</b>	<b>2.57</b>	<b>สูง</b>
<b>รวม</b>	<b>155 (77.5)</b>	<b>42 (21.0)</b>	<b>3 (1.5)</b>	<b>200 (100.0)</b>	<b>2.76</b>	<b>สูง</b>

n =200

จากการศึกษาสัถยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่ง ตะวันออกประเภทอาหารหวาน พบว่า ในภาพรวมมีสัถยภาพอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 2.60$ ) โดยที่ ประเภทย่างและจี๋ มีสัถยภาพอยู่ในระดับสูงเป็นอันดับแรก ( $\bar{x} = 3.00$ ) รองลงมาได้แก่ ประเภท ต้ม และ กวน ( $\bar{x} = 2.58$ ) เท่ากัน นึ่ง ( $\bar{x} = 2.54$ ) เบ็ดเตล็ด (คั่ว ผัด) และ ทอด ( $\bar{x} = 2.50$ ) เท่ากัน (ตาราง ที่ 19)

ตารางที่ 19 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย สัถยภาพด้านการการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน ภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารหวาน

n = 85

ประเภทอาหาร	ระดับสัถยภาพ			รวม	สัถยภาพ เฉลี่ย	ระดับ สัถยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ย่างและจี๋	7 (100.0)	-	-	7 (100.0)	3.00	สูง
ต้ม	13 (76.5)	1 (5.9)	3 (17.6)	17 (100.0)	2.58	สูง
กวน	7 (58.3)	5 (41.7)	-	12 (100.0)	2.58	สูง
นึ่ง	14 (53.8)	12 (46.2)	-	26 (100.0)	2.54	สูง
ทอด	11 (64.7)	3 (17.6)	3 (17.6)	17 (100.0)	2.50	สูง
เบ็ดเตล็ด (คั่ว ผัด)	4 (66.7)	1 (16.7)	1 (16.7)	6 (100.0)	2.50	สูง
<b>รวม</b>	<b>56 (65.9)</b>	<b>22 (25.9)</b>	<b>7 (8.2)</b>	<b>85 (100.0)</b>	<b>2.60</b>	<b>สูง</b>

ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก นั้นพบว่า อาหารภาคใต้ฝั่งตะวันออกทุกประเภทมีศักยภาพการถ่ายทอดภูมิปัญญาอยู่ในระดับสูง ซึ่งมีการ สอนหรือบอกเล่าเป็นประจำ ในอดีตการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านนั้นจะมีการถ่ายทอด กันเองภายในครอบครัวจะเป็นการถ่ายทอดแบบ การบอกเล่า การสาธิต ซึ่งผู้ที่ถ่ายทอดนั้นจะเป็น คนในครอบครัว โดยพ่อหรือแม่เป็นผู้ปรุง และ ผู้เป็นลูกนั้นจะเป็นลูกมือคอยช่วย เป็นสิ่งหนึ่งที่ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ การปฏิบัติตาม ในการปรุงอาหาร ซึ่งการถ่ายทอดกันเองภายในครอบครัวนั้น จะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว แต่ในปัจจุบันการถ่ายทอดภูมิปัญญาไม่ได้จำกัด เฉพาะแต่คนในครอบครัวเท่านั้น แต่ยังขยายไปถึงแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ เช่น สถานศึกษา ศูนย์ฝึก ประสบการณ์วิชาชีพ เป็นต้น และวิธีการถ่ายทอดนั้นมีการถ่ายทอดแบบเป็นลายลักษณ์อักษร มี การจดบันทึกเป็นตำรา ผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาส่วนใหญ่เป็นกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร โดยมีการจัดตั้ง กลุ่มเกษตรกรแม่บ้านเป็นศูนย์รวมการเรียนรู้ให้กับผู้ที่สนใจ ทำให้อาหารพื้นบ้านเป็นที่รู้จักอย่าง กว้างขวางมากขึ้นและยังคงมีอยู่ในปัจจุบัน อาหารพื้นบ้านที่ยังคงถ่ายทอดต่อกันมาและเป็นที่รู้จัก ประเภทอาหารคาว เช่น แกงไตปลา แกงเหลือง ปลาทอดขมิ้น ข้าวย่ำ ขนมจินน้ำยา อาหารหวาน เช่น ขนมลา ขนมพอง และอาหารถนอมและแปรรูป ได้แก่ ปลาส้ม ปลาแป้งแดง ไตปลา น้ำบูดู

## สรุปและข้อเสนอแนะ

### สรุป

จากการศึกษาวิจัยเรื่องศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

#### 1. ประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

จากการศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก พบว่า มีจำนวน 318 ชนิด ส่วนใหญ่ เป็น อาหารคาว จำนวน 200 ชนิด คิดเป็น ร้อยละ 62.9 เป็นอาหารประเภทแกง ผัด อาหารจานเดียว เครื่องจิ้ม และเบ็ดเตล็ด รองลงมาคือ อาหารหวาน จำนวน 85 ชนิด คิดเป็น ร้อยละ 26.7 ได้แก่ ประเภท ต้ม นึ่ง ทอด กวน ย่างและจี่ และที่น้อยที่สุดคือ อาหารถนอมและแปรรูป จำนวน 33 ชนิด คิดเป็น ร้อยละ 10.4 ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทำแห้ง อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใส่เกลือ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล และ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการรมควัน

#### 2. ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

2.1 ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกทุกประเภทมี ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 3.00$ ) ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน และ อาหารถนอมและแปรรูป

2.2 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิต พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกทุกประเภท มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอยู่ในระดับสูง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูป ( $\bar{x} = 2.33$ ) รองลงมาคือ อาหารหวาน ( $\bar{x} = 2.84$ ) อาหารคาว ( $\bar{x} = 2.76$ )

2.3 ศักยภาพด้านการผลิตเชิงพาณิชย์ พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกที่มี ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์อยู่ในระดับปานกลาง คือ อาหารถนอมและแปรรูป ( $\bar{x} = 2.33$ )

อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์อยู่ในระดับต่ำ คือ อาหารหวาน ( $\bar{x} = 1.44$ ) และอาหารคาว ( $\bar{x} = 1.40$ )

2.4 ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารคาว ( $\bar{x} = 2.27$ ) อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ คือ อาหารหวาน ( $\bar{x} = 1.15$ ) และอาหารถนอมและแปรรูป ( $\bar{x} = 1.00$ )

2.5 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกทุกประเภทมีศักยภาพการถ่ายทอดภูมิปัญญาอยู่ในระดับสูง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูป ( $\bar{x} = 3.00$ ) อาหารคาว ( $\bar{x} = 2.78$ ) อาหารหวาน ( $\bar{x} = 2.56$ )

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรมีการส่งเสริมการผลิตอาหารพื้นบ้านในเชิงพาณิชย์ เพื่อให้คนในท้องถิ่นนั้นได้มีอาชีพ เป็นการสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัว ชุมชน ทำให้ท้องถิ่นนั้นสามารถพึ่งพาตนเองได้

2. ควรมีการเผยแพร่ความรู้เรื่องการประกอบอาหารพื้นบ้าน ประโยชน์ของผักสมุนไพรพื้นบ้านที่มีในท้องถิ่นให้แก่เด็กและเยาวชน เพื่อให้เกิดการอนุรักษ์ อาหารและผักพื้นบ้านให้คงอยู่ตลอดไป

3. ควรส่งเสริมการบริโภคประเภทอาหารจานเดียว เช่น ข้าวต้ม ไข่ต้ม ขนมจีนน้ำแกงเผ็ด ซึ่งเป็นอาหารที่มีระดับศักยภาพในการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพสูง ควบคุมขั้นตอนในการผลิตให้สะอาด รวมทั้งการออกแบบบรรจุภัณฑ์ให้สวยงาม และสามารถช่วยยืดอายุการเก็บรักษาให้นานขึ้น เพื่อส่งเสริมให้มีการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับที่สูงขึ้น

4. ควรมีการพัฒนารูปแบบบรรจุภัณฑ์ของอาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป เช่น น้ำบูดู ไตปลา กะปิ มันกุ้ง ผลิตภัณฑ์น้ำพริกต่าง ๆ ให้สวยงามเพื่อส่งเสริมให้ผู้บริโภคต่างถิ่นหันมาซื้อผลิตภัณฑ์ให้มากขึ้น

5. ส่งเสริมชุมชนให้มีการปลูกพืช ผัก สมุนไพร กันอย่างแพร่หลายเพื่อเป็นวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านและยังเป็นการรักษา สิ่งแวดล้อมอีกด้วย

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาชนิดและความถี่ในการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

2. ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกในกลุ่มประชากรวัยรุ่น อายุระหว่าง 13-18 ปี เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้กลุ่มประชากรวัยรุ่นในพื้นที่นั้นๆ มีความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านให้มากขึ้นอันเป็นการส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรมการกินให้ดำรงอยู่สืบไป

3. ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกกับภาวะโภชนาการเกินในวัยผู้ใหญ่อายุ 50-59 ปีของประชากรในพื้นที่

4. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกกับการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายในเด็กวัยก่อนเรียน อายุ 0-5 ปีของประชากรในพื้นที่

## เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมศิลปากร. 2542. ศิลปวัฒนธรรมไทย เล่ม3 ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมกรุงรัตนโกสินทร์. โรงพิมพ์พัฒนาฯ, กรุงเทพฯ.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2541. โภชนาการดี ชีวิตมีสุข. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ. 2542 ก. วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดสุราษฎร์ธานี. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.

\_\_\_\_\_. 2542 ข. วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดชุมพร. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.

\_\_\_\_\_. 2542 ค. วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดนครศรีธรรมราช. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.

\_\_\_\_\_. 2542 ง. วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดพัทลุง. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.

จันทนา เวศพันธ์ และรพีพรรณ นลองสุข. 2547. อาหารเพื่อสุขภาพ. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.

จารุวรรณ ธรรมวัฒน์. 2538. วิเคราะห์ภูมิปัญญาอีสาน. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.

ชลทิพย์ เอี่ยมสำอางค์ และวิศนี ศิลาตระกูล. 2533. ภูมิปัญญาชาวบ้านเทคโนโลยีพื้นบ้านและแหล่งวิทยาการในชุมชน. เอกสารการสอนชุดวิชา หน่วยที่ 1-8 การพัฒนาและการใช้แหล่งวิทยาการในชุมชน โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

- ดวงจันทร์ เสงส์สวัสดิ์. 2548. ความเป็นมาอาหารไทย. วารสารอาหาร 35 (2): 78.
- นินนาท คัมภีรยานนท์. 2537. หนังสือเรียนสังคมศึกษา. ครั้งที่ 5. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. 2545. **ครัวไทย**. บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด, กรุงเทพฯ.
- ทัศนีย์ โรจนไพบุลย์. 2543. อาหารไทย. น. 306-308 ใน **สุปัญญา ใจดี และสมพิศ นิชลานนท์, บรรณาธิการ. เอกสารการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่มน้ำ หน่วยที่ 8-15. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมรักษา, นนทบุรี.**
- นฤดม บุญหลง และกล้าณรงค์ ศรีรอด. 2545. **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- บริษัท ออโตไคด์ จำกัด. 2540. **“แผนที่ทางหลวงประเทศไทย 76 จังหวัด”**. ครั้งที่ 5. สำนักพิมพ์ ออโตไคด์ จำกัด, กรุงเทพฯ.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. 2545. **สถิติวิจัย 1**. พิมพ์ครั้งที่ 8. ห้างหุ้นส่วนจำกัด พี. เอ็น. การพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- ประทุม ชุ่มเพ็งพันธ์. 2544. **วิชาชีพได้ประเพณีและวัฒนธรรม**. ชมรมเด็ก, กรุงเทพฯ.
- \_\_\_\_\_. 2548. **ศิลปวัฒนธรรมภาคใต้**. สุวีริยาสาส์น, กรุงเทพฯ.
- ประไพศรี ศิริจักรวาล. 2546. **อาหารพื้นบ้าน: แนวทางการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ**. **สมุนไพรเพื่อสุขภาพ 3(30): 80-83.**

ประเวศ วะสี. ม.ป.ป. ยุทธศาสตร์อาหารแห่งชาติ, น. 15-24. ในทรงศักดิ์ ศรีอนุชาต และ ชนิพรรณ บุตรี, บรรณาธิการ. การประชุมวิชาการโภชนาการ44 เรื่องอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ. จัดโดย สถาบันวิจัยโภชนาการ และคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ คอนเวนชั่น, กรุงเทพฯ.

พจนีย์ บุญนา. 2537. อาหารพื้นบ้านของไทยภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, 2540. อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

ยุพา ทรัพย์อุไรรัตน์. 2537. การศึกษาการใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในงานการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ล้นทม จอนจวบทรง. 2537. ผักพื้นบ้าน (ภาคใต้) ทางเลือกในการผลิตและการบริโภค. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

ลัทธนา รอดสน. 2540. การสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับภูมิปัญญาของชาวบ้าน “เรื่องสายน้ำและชีวิตของชาวปทุมธานี” ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

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

รัตนะ บัวสนธิ์. 2535. การพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนเพื่อถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น: กรณีศึกษาชุมชนแห่งหนึ่งในเขตภาคกลางตอนล่าง. ปริญญาคุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

วงสวาท ปัทมาคม. 2529. อาหารไทย. หมอชาวบ้าน 18(205): 14-21.

- วรุช สุวรรณฤทธิ์ และ คณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศ 41 สถาบัน. 2546. **วิถีไทย**.  
ไอ.เอส. พรินติ้งเฮ้าส์, กรุงเทพฯ.
- วิจิต บุญหุ้ม. 2545. **อาหารบำรุงสุขภาพ**. บริษัท เอช เอ็น กรุ๊ป จำกัด, กรุงเทพฯ.
- วิทย์ เทียงบูรณธรรม. 2532. **แผนที่เมืองไทย 73 จังหวัด**. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.
- ศจีมาศ สุวรรณจำ. 2541. **ศึกษาอาหารพื้นบ้านและวัฒนธรรมที่ต่อเนื่องในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ศรีสมร คงพันธุ์. 2540. **อาหารไทยกับสุขภาพ**, น. 33. ใน **วิชาการพืชผักแห่งชาติ ครั้งที่ 15**. คณะอนุกรรมการประสานงานการวิจัยและพัฒนาพืชผักสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, กรุงเทพฯ.
- \_\_\_\_\_. 2547. **ลึบยอดอาหารไทยในต่างแดน**. สำนักพิมพ์แสงแดด, กรุงเทพฯ.
- มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารพาณิชย์. 2542. **สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้**. บริษัทสยามเพรส แมเนจเม้นท์ จำกัด, กรุงเทพฯ.
- สถาบันแพทย์แผนไทย. 2548. **ภูมิปัญญาไทย: อาหารสมุนไพร**. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, กรุงเทพฯ.
- สมใจ วิชัยดิษฐ์. 2541. **กินเพื่อสุขภาพ**. บริษัทประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, กรุงเทพฯ.
- สว่าง เลิศฤทธิ์. 2536. **ไปกินอาหารพื้นบ้านปักษ์ใต้ชายแดน**. ครั้งที่ 1. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.
- สามารถ จันทร์สุรย์. 2534. **ภูมิปัญญาชาวบ้านคืออะไรอย่างไร**, น.88-93. ใน **รายงานสัมมนาวิชาการ เรื่องภูมิปัญญาชาวบ้าน ครั้งที่ 1**. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.
- เสวก เกิดศรี. ม.ป.ป. **ภูมิศาสตร์ภูมิภาคประเทศไทย**. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.

แสงไทย คำภูไทย. 2548. เจาะลึกผลวิจัย สมุนไพรยอดนิยม. พีรามิต , กรุงเทพฯ ฯ

สัญญา สัญญาวิวัฒน์. 2533. ทฤษฎีสังคมวิทยา เนื้อหาแนวโน้มการใช้เบื้องต้น. เจ้าพระยาการพิมพ์ : กรุงเทพฯ ฯ.

สุธีวงศ์ พงศ์ไพบูลย์. 2544. โครงสร้างและพลวัตวัฒนธรรมภาคใต้กับการพัฒนา. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว), กรุงเทพฯ.

อรวินท์ ลาหรีชดนันท์. 2543. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการถนอมและแปรรูปอาหาร, น. 5-26. เอกสารการสอนชุดวิชา การถนอมอาหารและแปรรูปอาหาร หน่วยที่ 1-7. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี

อำไพ โสรจจะพันธ์. 2544. อาหารท้องถิ่นภาคใต้. สถาบันราชภัฏสงขลา, สงขลา.

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

อังกูล สมคะเนย์. 2535. สภาพปัญหาการนำภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้พัฒนาหลักสูตรในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ และ สิริพันธ์ จุลกรังคะ. 2545. อาหารเพื่อมนุษยชาติ. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

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

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

ตารางผนวกที่ ก1 ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
<p>อาหารคาว</p> <p>ประเภทแกง</p> <p>แกงโหลกพริก</p>	<p>แกงขอดบอน แกงขี้เหล็กกับกุ้ง แกงหอยแครงเม็ดขนุนใบรา แกงส้มมะละกอ แกงส้มปลาช่อนขอดมะพร้าว แกงคั่วหมูเถื่อนย่างกับลูกกล้วยอ่อนแกงกะทิมะระหมูย่าง แกงเผ็ดซี่โครงหมู แกงคั่วหอยโข่งใบชะพลู แกงขอดมะพร้าวใส่กุ้ง แกงคั่วปลาตุ๋นใส่ฟัก</p> <p>แกงคั่วปลาเบนย่างกับลูกกล้วยอ่อน แกงส้มตะลิงปรีปลาช่อน</p> <p>แกงขี้เหล็กกับไข่มดแดง แกงส้มกระดูกหมูกับหอยกกล้วย</p> <p>แกงคั่วหมูกับลูกจาก แกงคั่วกล้วยตานีกับไก่ แกงคั่วไข่กับกุ้งแห้ง</p> <p>แกงคั่วเนื้อกับหัวครก แกงคั่วหัวโหนดกับกุ้งต้มหวาน แกงขี้เต</p> <p>แกงน้ำส้มปลาเค็ม แกงไข่เป็ดกับนอคมะขามอ่อน</p> <p>แกงปลากระเบนย่างกับพุงปลา แกงปูกากับใบชะพลู แกงขอดกระเจียวปลาช่อนแห้งแกงเผ็ดตางหน แกงเหมงพร้าว</p> <p>แกงคั่วหอยขม แกงปลาย่างกับเม็ดขนุน แกงคั่วปลาเค็มกับใบส้มม่วง แกงเผ็ดลูกเหล็ก โคนกับใบรา แกงเผ็ดหอยเสียบ</p> <p>แกงส้มลูกเหรียงกับหมูสามชั้น แกงปลาย่างกับเม็ดขนุน</p> <p>แกงปลาเบนย่างขอดมะขาม แกงส้มหน่อไม้ดองปลาทับทิม</p> <p>แกงเถื่อน แกงน้ำเคยเขียวใส่ใบตำม้ง แกงส้มผักขึ้นปลาทุ แกงเผ็ดขนุนอ่อนกับหมู แกงส้มอ้อดิบปลาทุ แกงส้มหัวโหนดกับปลาทุ</p> <p>แกงส้มหัวจาก แกงส้มปลาหมอกับลูกเขาคัน แกงส้มผักสมรมใส่กุ้ง</p> <p>แกงขอดเจ็ดหมูนขาวกับเนื้อ แกงขอดพวน แกงไตปลา แกงส้มกุ้งกับหน่อถั่วลิสง แกงส้มใบมันปลาคะบอก แกงเห็ดแครง แกงอ้อดิบกับเนื้อ แกงมันสำปะหลังกับกุ้งแกงไตปลาใส่กะทิแกงเคยปลา</p>
<p>แกงไม่โหลกพริก</p>	<p>แกงเลียงขอดส้มป่อยปลาย่าง แกงกะทิปลาหมอกับขอดขาม</p> <p>แกงเลียงใบผักหวาน แกงเลียงขอดย่านาง</p>

## ตารางผนวกที่ ก1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
แกงไม่ใช่เครื่องโลก	ปลาทุ้มหวาน ต้มกระดูกวัวกับใบมวง ปลากระบอกต้มส้ม ปลาทุ้มต้มเค็ม ปลาหมึกต้มหวาน ปลาเค็มต้มยอดขาม ไก่ต้มส้มขาม แกงเลียงต้นเตยปลาอย่าง แกงเลียงหน่อข่าแกงซาหยอกแกงโจร แกงเลียงหอยหวาน แกงเลียงหัวพริ้วปลาอย่าง แกงเลียงเคยกเกลือ กระดุกหมูกับใบมวง ต้มครกปลีกด้วยกับกุ้ง เนื้อต้มป่า ปลาทุ้มต้มส้ม ปลาทุ้มต้มขมื่น ปลาลูกปลูดต้มขมื่น แกงกะทินหน่อข่า กุ้งต้มกะทิ ไก่ต้มขุม ต้มทปลาแป้น จิ้งจั้งต้มท ปลีกด้วยต้มท ไบเหียงต้มกะทิ ต้มส้มหน่อข่ากับยอดส้มป่อย ไก่ต้มตะลิงปริง ไก่ต้มกระท้อน
ผัด ผัดไม่มีรสเผ็ด	ผัดสะตอผัดกะปิ ยอดมะพร้าวผัดกุ้ง ไข่มัดแดงผัดน้ำมัน ปลากระเบนผัดหวาน หมูคั่วส้มแขกกับจีพริ้ว ผัดหมูกับมะม่วง ผัดอ้อดิบกับกุ้ง ผัดเปรี้ยวหวานลูกเหียง ไบเหียงผัดไข่
ผัดที่มีรสเผ็ด	ผัดเผ็ดสะตอหมูสับ มะพร้าวคั่วเครื่อง ผัดเผ็ดหมูป่า ผัดเผ็ดหอยโข่ง คั่วกลิ้งหมู ไก่เนื้อ ผัดเผ็ดนก ผัดเผ็ดกบ คั่วเผ็ดปลาจ้องหม้อกับไบชะพลู ขนุนอ่อนผัดเผ็ด ผัดเผ็ดปลาดุกนา ผัดเผ็ดไก่บ้าน ผัดเผ็ดเห็ดแครง ผักกูดผัดเคย ผัดเผ็ดลูกเหียงใส่หมู คั่วพริกปลูปลา
ยำและพล่า	ย่ำราผีพ่าย ย่ำมะมุด ย่ำผักบั้ง ย่ำถั่วพู ย่ำผักแว่น (ใบบัวบก) ย่ำย้าหนัด (สับปะรด) ย่ำตะลิงปริง ย่ำกระท้อน ย่ำปลาหลังเขียว ย่ำน้ำเคย ย่ำมะม่วงปลากรอบ ย่ำมะม่วงเบา ย่ำหอยแครง ย่ำมะเขือยาว ย่ำผักกูด ย่ำหอยโข่ง ย่ำเห็ดหมก ย่ำเห็ดเหม็ด ย่ำลูกปริง ย่ำดอกจีเหล็ก ย่ำหนังหมู ย่ำปูนา ย่ำกุ้งส้ม ย่ำกุ้งแห้ง ย่ำทองหลาง ย่ำใบขมื่น ย่ำใบพาโหม ย่ำปลาจ้องหม้อ ย่ำเปลือกแดง ย่ำมะเขือเปราะ ย่ำยอดตอเบา ย่ำใบขย

## ตารางผนวกที่ ก1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
เครื่องจิ้ม น้ำพริก	น้ำพริกสมรม น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกส้มขุม น้ำพริกลูกกอก น้ำพริก ลูกก่า น้ำพริกขอดมวง น้ำพริกเคี้ยว น้ำพริกบนไฟ น้ำพริกคั่ว น้ำพริกตะไคร้ น้ำพริกใบแมงลัก
หลน	หลนจิงจิ้ง หลนปูเปรี้ยว
เบ็ดเตล็ด	ห่อหมกปลาใบจาก ยอดชะอมไข่ทอด ไข่ทอดยอดดอกเบ้า ปลาทอด ขมื่น ไข่คนเคย ปลาโพลกคลูกเครื่องทอด ปลาต้มทอด กุ้งนาหมก งบกุ้งเดิน งบเห็ดแครงกับกุ้งนา ปลาปิ้งเครื่อง ยอดยอดหมก หมกลูก ปลากับใบขมื่น ห่อหมกปลาลูกคลัก หอยขมหมก หอยย่าง กุ้งส้ม นึ่งไข่ กุ้งทอดเครื่อง ปูนาซูปแป็งทอด
อาหารจานเดียว	ข้าวยำ หมี่ผัด ก๋วยเตี๋ยวผัดเครื่องสุราษฏร์ เต้าคั่ว โถงโต้ง ขนมหิน แกงน้ำแกงเผ็ด ผัดหมี่หูน
อาหารหวาน ต้ม	น้ำทิคิลูกโหนด ขนมหวนยหนูน เผือกบวด ฝักทองบวด ข้าวเหนียว คำต้ม (ปูดหลูด) แกงบวดหนูน ขนมหโค ขนมหเม็ดข้าว บวดลูกโหนด บวดมันจีหูน มันจีหูนคลูกพร้าว เหนียวโคลลาว ขนมหักวาง ขนมหจี แพะ ขนมหะทราว กล้วยบวดชี่น้ำทิคิบ ต้มใบพ้อ
นึ่ง	ข้าวต้มผัด เหนียวบอก ขนมหคง ขนมหไข่แมงลัก ขนมหกล้วย สั้งขยา หนูน ขนมหตาลนึ่ง ขนมหเจี้ย ขนมหชั้นขาว ขนมหดั่ง ขนมหดาบอด ขนมห เทียน ขนมหมันสำปะหลังนึ่ง (มันทุ) ขนมหฟักทอง (น้ำเต้า) ขนมหลา ปาด ขนมหลูกโศด ขนมหน่อไม้ ขนมหหน้าไข่ ขนมหหน้าถั่ว ขนมหหน้า หมู ขนมหหัวล้าน ข้าวเหนียวขาวพร้าว ข้าวเหนียวป็น

## ตารางผนวกที่ ก1 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
	ข้าวเหนียวหั่วมัน ไม้ ข้าวเหนียวเออะ ขนมห่มื่อข้าว หมื่อแกงลิง
ทอด	ขนมคอบี้ด กล้วยทอดหวาน ขนมฟักบัว (จู้จู้) ขนมขี้เสียด ขนมไข่ปลา ขนมโคตรบอง ขนมดีซำ (เจาะหู) ขนมฉาวหาย ขนมดอกจัน ขนมบ้า ขนมพอง ขนมบ่วง ขนมรังต่อ ขนมลูกทวย ขนมสากเบือ จำปาตะขุแป้งทอด ขนมกรูป
กวน	ขนมกวนหน้าถั่ว ขนมไข่กุงนา ข้าวเหนียวกวน ขนมบีดัง ขนมแป้ง ข้าวขาว ขนมเปียกปูน ขนมผ้นเมือง ขนมลูกจันทน์ ขนมดู กาละแม ขนมตัดขาว ขนมพองเกาะ
ย่างและจี่	ขนมลูกโดน ขนมลา ขนมแป้งจี่ ข้าวเหนียวปิ้ง ไข่กล้วย ข้าวเหนียวปิ้ง ไข่เผือก ต้มยำขนมจาก
เบ็ดเตล็ด	ขนมขี้มอด ขนมตาหยาบ ซาวตอก ถั่วต้มน้ำฝิ่ง เหนียวลา ข้าวตอกน้ำที่เรียน
อาหารถนอมและแปรรูป โดยการทำแห้ง	ปลาแห้ง กล้วยตาก เนื้อเค็ม ข้าวเกรียบกึ่ง ข้าวเกรียบปลา เคย (กะปิ) น้ำพริกกุ้งเสียบ
โดยการรมควัน	ปลาเบนย่าง กุ้งเสียบ
โดยการใช้เกลือ	ไตปลา น้ำบูดู นางหมู นางวัว ผักเสี้ยนดอง ตอดอง ปลาต้ม กุ้งต้ม ปลาแป้งแดง ปลาตุกร้า ปลากระบอกร้า ไข่เค็มไซยา เนื้อเค็ม จิ้งจัง หน่อไม้ดอง หน่อถั่วลิสงดอง
โดยการใช้น้ำตาล	กึ่งต้มหวาน มันกึ่ง น้ำตาลแว่น กล้วยฉาบ มะม่วงหิมพานต์ฉาบ น้ำผึ้งเหลว ทุเรียนกวน กล้วยกวน

## ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

อาหารคาว	อาหารหวาน	อาหารว่าง	อาหารถนอมและแปรรูป

ภาพผนวกที่ ข1 แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต

ภาพผนวกที่ ข2 แบบสัมภาษณ์ ส่วนประกอบหลัก แหล่งที่ผลิต และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก



## ภาคผนวก ค

รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน  
ภาคใต้ฝั่งตะวันออก

ตารางผนวกที่ ค1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
<p>อาหารคาว</p> <p>แกง</p> <p>แกงโขลกพริก</p> <p>1.แกงพริกบอนคลอง</p>	สุราษฎร์ธานี	บอนคลอง ปลาหู หอม พริกไทย กุ้งแห้ง กะปิ เกลือ พริกชี้หนู	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด</li> <li>2. บอนคลอง ลอกกาบตัดใบทิ้ง เอาเฉพาะ โคนต้นที่อ่อน ตัดเป็นท่อน แช่น้ำ</li> <li>3. เอาน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟ จนน้ำเดือด ใส่เครื่องแกง จนแกง เดือดอีกครั้ง จึงใส่บอน ปิดฝาตั้งไฟจนบอนเปื่อย ปรุงรส</li> </ol>
2.แกงขี้เหล็กกับกุ้ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ขอดีเหล็ก กุ้ง กะทิ พริกชี้หนู ตะไคร้ เกลือ หอม กระเทียม ขมิ้น กะปิ น้ำตาลแว่น	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดจนเข้ากันดี</li> <li>2. กุ้งปอกเปลือกผ่าหลัง ล้างให้สะอาด นำขอดีเหล็กไป ต้ม จนหมดรสขม แล้วบีบน้ำออก หั่นฝอย ๆ</li> <li>3. กะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่เครื่องแกง ใส่ขอดี ขี้เหล็กจนเดือดอีกครั้ง ใส่กุ้ง เติมน้ำตาล</li> </ol>
3.แกงหอยแครงเม็ดขนุนโบราณ	สุราษฎร์ธานี	หอยแครง เม็ดขนุน กะทิ โบราณ พริกชี้หนูแห้ง หอม กระเทียม ข่า ขมิ้น ผิวมะกรูด เกลือ ตะไคร้ กะปิ น้ำปลา น้ำตาลปีบ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โขลกเครื่องแกงเข้าด้วยกันให้ละเอียด</li> <li>2. หอยแครงแกะเอาเนื้อออก เม็ดขนุนแกะเปลือกผ่าครึ่ง</li> <li>3. เอากะทิตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงลงไป ใส่ หอยแครง เม็ดขนุน พอสุกแล้ว ปรุงรส ใส่โบราณ</li> </ol>

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
4. แกงส้มมะละกอ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาช่อน มะละกอ พริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอม ขมิ้น เกลือ กะปิ มะขามเปียก	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ปลาช่อนล้างหั่นเป็นชิ้น มะละกอหั่นชิ้น 3. เอนำตั้งไฟละลายเครื่องแกงลงไป พอเดือดใส่ปลา ช่อน มะละกอ ปูรุกรส
5. แกงส้มปลาช่อนทอดพริ้ว	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาช่อน ยอดมะพร้าว กะปิพริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอม ขมิ้น เกลือ มะขามเปียก	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ปลาช่อนล้างหั่นเป็นชิ้น ยอดมะพร้าวหั่นเป็นท่อน ๆ 3. เอนำตั้งไฟละลายเครื่องแกงลงไป พอเดือดใส่ปลา ช่อน ยอดมะพร้าว ปูรุกรส
6. แกงคั่วหมูเถื่อนย่างกับลูกก๊วย อ่อน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หมูย่าง (หมูป่า) กะทิ ลูกก๊วยแก่ ตะไคร้หั่นฝอย ข่า พริกสด กระเทียม หอม พริกไทย กะปิ เกลือ น้ำส้ม น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. เนื้อหมู หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ลูกก๊วยแก่ปอกเปลือกล้าง น้ำ ใส่น้ำส้ม หั่นเป็นชิ้น แช่น้ำ 3. เอาหัวกะทิเคี้ยวจนเดือด ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส เนื้อหมู และลูกก๊วยแก่ลงผัดให้เข้ากัน ใสหางกะทิ ทิ้งไว้ จนสุก ปูรุกรส
7. แกงกะทิมะระหมูย่าง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	มะระ หมูย่าง กะทิ พริกขี้หนูแห้ง ตะไคร้ ข่า กระเทียม หอม กะปิ ขมิ้น เกลือ น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. มะระหั่นบาง ๆ ต้มน้ำให้หายขม หมูย่างหั่นเป็นชิ้น 3. เอาหัวกะทิตั้งไฟ ผัดเครื่องแกงให้หอม ใสหมู ใส่มะระ เติมหางกะทิตั้งให้เดือด ปูรุกรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
8. แกงเผ็ดซี่โครงหมู	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ซี่โครงหมูอ่อน กะทิ พริกขี้หนูสด ขมิ้น กระเทียม หอม พริกไทย ตะไคร้ เกลือ กะปิ ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดซี่โครงหมูอ่อนหั่นเป็นท่อน 2. เอากระทิงไฟ ผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่ซี่โครงหมูเคี้ยว ให้เปื่อย เติมหางกะทิพอน้ำตาลกลลิก โรยด้วยใบมะกรูด ปรุงรส
9. แกงคั่วหอยโข่งใบชะพลู	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หอยโข่ง ใบชะพลู กะทิ น้ำส้ม พริกขี้หนู ตะไคร้ ขมิ้น ข่า หอม กระเทียม พริกไทย เกลือ กะปิ น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. หอยโข่งทั้งตัว เอาแต่เนื้อมาขยำกับน้ำส้ม แล้วล้างให้ หมดเมือก หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ใบชะพลูหั่นฝอย 3. เอากระทิงไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงลงละลาย ลักครู่ใส่ หอยโข่ง พอสุกใส่ ใบชะพลู ปรุงรส
10. แกงยอดมะพร้าวใส่กุ้ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ยอดมะพร้าว กุ้ง ใบมะกรูด กะทิ พริกขี้หนู ตะไคร้ ขมิ้น ข่า หอม กระเทียม พริกไทย เกลือ กะปิ น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ยอดมะพร้าวหั่นเป็นท่อนๆ กุ้งปอกเปลือกผ่าหลัง มะกรูดฉีกเป็นชิ้น 3. เอาหัวกระทิงไฟ ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่กุ้ง ใส่ ยอดมะพร้าว เติมหางกะทิตั้งไว้พอสุกแล้ว ใส่ใบมะกรูด ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ๑๑ (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
11. แกงั่วปลาตุ๋กใส่ผัก	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาทู กะทิ ผัก ตะไคร้ ข่า หอม กระเทียม ขมิ้น พริกไทย พริกขี้หนูสด เกลือ กะปิ น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ปลาทูหั่นเป็นชิ้น ผักหั่นเป็นชิ้นไม่ต้องหนามาก 3. เอากระทิงไฟพอดกมัน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่ปลาทู ใส่ผัก เดิมหางกะทิ ปล่อยให้เดือดจนสุก ปรุงรส
12. แกงปลาไหลกับข่า	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาไหลขนาดกลาง กะทิ พริกขี้หนู แห้ง พริกไทยดำ ตะไคร้ซอย ข่า ซอย ขมิ้น กระเทียม เกลือ กะปิ ใบมะกรูด แก่ ข่าอ่อน น้ำตาล น้ำปลา	1. โขลกเครื่องให้ละเอียด ใบมะกรูดฉีก ข่าขูดฝอยออกหั่น ตามขวางบางๆแช่น้ำเกลือ 2. ปลาไหลลวกด้วยใบเตยปลีองให้หมดเมือก ล้างให้ สะอาด และล้างด้วยน้ำเกลืออีกครั้ง หั่นตามขวางเป็นชิ้น เล็กๆ 3. หัวกระทิงไฟให้เดือดใส่เครื่องแกงผัดจนมีกลิ่นหอม ใส่ปลา เดิมหางกะทิเดือดอีกครั้ง ใส่ข่า ปรุงรส น้ำปลา น้ำตาลแว่น เคี่ยวจนน้ำแกงขลุกขลิก ใส่ใบมะกรูด
13. แกงั่วปลาเบนย่างกับลูก กล้วยอ่อน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เนื้อปลาเบนย่าง ลูกกล้วยอ่อน กะทิ ใบมะกรูด ตะไคร้ ข่า หอม กระเทียม ขมิ้น พริกไทย พริก ขี้หนูสด เกลือ กะปิ	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. แกะเนื้อปลาเบนย่างปอกเปลือกลูกกล้วยอ่อน หั่น แฉลบพอคำ ล้างด้วยน้ำเกลือ 3. เอากระทิงไฟ พอดเดือด ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่ ปลาข้างลูกกล้วยอ่อน ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
14. แกงส้มตะลิงปริงปลาช่อน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาช่อน ตะลิงปริง มะละกอ พริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอม ขมิ้น เกลือ กะปิ มะขามเปียก น้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ปลาช่อนหั่นเป็นชิ้น ๆ ตะลิงปริงล้างให้สะอาด 3. เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่พริกแกงลงไปละลาย พอเดือด ใส่ปลาช่อน สักพัก ใส่มะละกอ ใส่ตะลิงปริงทั้งลูก ปรุงรส
15. แกงขี้เหล็กกับ ไช้ผดแดง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ไช้ผดแดง ยอดขี้เหล็ก กะทิ พริกขี้หนู ตะไคร้ เกลือ หอม กระเทียม ขมิ้น กะปิ น้ำตาลแว่น	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. นำยอดขี้เหล็กไปต้ม จนหมดรสขม แล้วนำมาปั่นเป็น ก้อนบีบน้ำออก หั่นฝอย ๆ 3. กะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่เครื่องแกง ใส่ใบขี้เหล็ก จนเดือดอีกครั้ง ใส่ไช้ผดแดง เติมน้ำตาล
16. แกงส้มกระตูดหมูกับหยวก กล้วย	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กระตูดซี่ โครงหมูอ่อน หยวกกล้วย พริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอม ขมิ้น เกลือ กะปิ มะขามเปียก น้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด จนเข้ากันดี หั่นหยวกกล้วย เป็นท่อน ๆ แช่น้ำไว้ 2. เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่กระตูดหมู เคี่ยวไฟอ่อน ให้กระตูดหมูเปื่อย เมื่อกระตูดหมูเปื่อยแล้ว ละลาย เครื่องแกง ใส่หยวกกล้วย น้ำมะขามเปียก น้ำตาล

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
17. แกงคั่วหมูกับลูกจาก	นครศรีธรรมราช สงขลา	หมู ลูกจาก กะทิ ตะไคร้ พริกขี้หนูแห้ง ข่า กระชาย ขมิ้น หอม กระเทียม กะปิ เกลือ น้ำตาล แวน ใบมะกรูด	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ล้างหมูหั่นเป็นชิ้น ๆ ลูกจากเอาแต่ส่วนอ่อน ผานเป็นชิ้น แช่ในน้ำเกลือ คั้นน้ำให้หายฝาด 3. เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ ผัดกับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำตาล พอเดือดใส่หัวลูกจาก ใส่หมู ตั้งต่อไปจนสุก ใส่ใบมะกรูดฉีก
18. แกงคั่วกล้วยตานีกับไก่	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ลูกกล้วยตานี ไก่สด กะทิ ตะไคร้ ข่า พริกขี้หนูสด ขมิ้น เกลือ กะปิ	1. ปอกกล้วยแช่น้ำเกลือ ตัดเป็นท่อน ๆ โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. หัวกะทิตั้งไฟให้เดือดเอาเครื่องแกงที่โขลกแล้วลงผัดให้หอม ใส่ไก่และเติมหางกะทิลงให้เดือดอีกครั้ง แล้วใส่กล้วย ตั้งไฟต่อจนกล้วยสุกดี ปรุงรส
19. แกงคั่วไข่กับกุ้งแห้ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ไข่เป็ด กุ้งแห้ง กะทิ ตะไคร้ ขมิ้น พริกไทย พริกขี้หนูสด เกลือ กะปิ	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ตำกุ้งแห้งพอแหลก 2. เอากะทิตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกง ใส่กุ้งแห้ง ตอกไข่เปิดใส่ที่ตะฟองพอไข่สุกยกลง ปรุงรส
20. แกงคั่วเนื้อกับหัวครก	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เนื้อวัว หัวครก (มะม่วงหิมพานต์) กะทิ ตะไคร้ พริกแห้ง ขมิ้น เกลือ หอม กระเทียม กะปิ	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ล้างเนื้อหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ หัวครก (มะม่วงหิมพานต์) ล้าง 2. กะทิตั้งไฟเคี่ยวจนแตกมัน ใส่เครื่องแกงลงผัด ใส่เนื้อวัว ใส่หางกะทิเคี่ยวต่อไปจนเนื้อเปื่อย ใส่หัวครก ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ๑๑ (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
21.แกงคั่วหัวโหนดกับกุ้งคัมหวาน	นครศรีธรรมราช สงขลา	กุ้งคัมหวาน หัวโหนดอ่อน กะทิ ตะไคร้ พริกขี้หนูสด พริกไทย หอม กระเทียม ข่า ขมิ้น กะปิ น้ำปลาน้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. เอากระทิงไฟ เคี้ยวจนแตกมัน นำเครื่องแกงลงผัดจนหอม ใส่กุ้ง หัวลูกโหนด ใส่น้ำกะทิ ปรงรสด้วย น้ำปลาน้ำตาล
22.แกงขี้เต	พัทลุง นครศรีธรรมราช สงขลา	เนื้อปลาช่อนย่าง ขี้เต (ขี้ปลากระตี่) พริกขี้หนูแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้หั่นฝอย ผิวมะกรูด พริกไทยดำ ขมิ้น กะปิ ใบมะกรูด	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ปลาช่อนย่าง แกะเนื้อไว้ 2. เอาน้ำใส่หม้อละลายขี้เต ตั้งไฟจนเดือด แล้วกรองเอาแต่ขี้เต เอาน้ำขี้เตละลายกับน้ำพริกที่ตำไว้ ใส่หม้อขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำปลาช่อนย่างที่แกะไว้ รอนจนเดือด ใส่มะกรูดใส่ลงไป กินกับผักสด
23.แกงน้ำส้มปลาเค็ม	พัทลุง นครศรีธรรมราช สงขลา	ปลาเค็ม น้ำส้มโหนด พริกแห้ง ขมิ้น หอม กระเทียม เกลือ กะปิ	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ล้างปลาเค็มแล้วตัดเป็นชิ้น ๆ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟจนเดือด ใส่เครื่องแกง ใส่น้ำปลาเค็ม
24. แกงไข่เป็ดกับขอมมะขามอ่อน	พัทลุง นครศรีธรรมราช สงขลา	ไข่เป็ดคั้ม ขอมมะขามอ่อน ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ขมิ้น พริกแห้ง พริกไทย เกลือ น้ำตาล กะปิ กะทิ	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. เอาหัวกะทิเคี้ยวจนแตกมัน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่น้ำกะทิตั้งไฟจนเดือดแล้วใส่ไข่เป็ดคั้ม ใส่ขอมมะขาม ใส่น้ำตาล

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
25. แกงปลากระเบนย่างกับ พุงปลา	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาเบนย่าง พุงปลา (ไตปลา) กะทิ ตะไคร้ หอม กระเทียม พริกไทย ข่า ขมิ้น ผิวมะกรูด พริก ขี้หนูสด กะปิ น้ำตาลปีบ ไบมะกรูดหั่นฝอย	1. โขลกเครื่องแกงเข้าด้วยกันให้ละเอียด ปลาเบนย่างหั่น เป็นชิ้น ๆ พุงปลา ต้มแล้วกรองให้สะอาด 2. เอาหัวกะทิตั้งไฟแล้วใส่เครื่องแกงลงผัด ใส่หางกะทิ พร้อมเนื้อปลากระเบนและพุงปลา จนเดือด ใส่ไบมะกรูด
26. แกงปูนากับใบชะพลู	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปูนา ใบชะพลูหั่นฝอย กะทิ ตะไคร้ เกลือ ขมิ้น ข่า พริกขี้หนู หอม กระเทียม พริกไทย กะปิ น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงเข้าด้วยกันให้ละเอียด ปูนาสับเป็นชิ้น 2. หัวกะทิเคี้ยวจนแตกมันแล้วเอาเครื่องลงผัดให้หอมใส่ ปู ตั้งจนเดือดแล้วใส่ใบชะพลู
27. แกงยอดกระเจี๊ยบกับกุ้ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้ง ยอดกระเจี๊ยบอ่อน ๆ กะทิ หอม กระเทียม ข่า พริกขี้หนูสด พริกขี้หนูแห้ง ขมิ้น ตะไคร้ เกลือ กะปิ น้ำปลา น้ำตาล	1. กุ้งปอกเปลือกผ่าหลังล้างให้สะอาด 2. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน 3. เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ละลายเครื่องแกง ใส่กุ้ง พอเดือดอีกครั้งใส่ยอดกระเจี๊ยบ ปรงรส
28. แกงใบกระเจี๊ยบปลาช่อนแห้ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาช่อนแห้ง ใบกระเจี๊ยบ กะทิ หอม กระเทียม ข่า พริกขี้หนูสด พริกขี้หนูแห้ง ขมิ้น ตะไคร้ เกลือ กะปิ น้ำปลา น้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงเข้ากันให้ละเอียด 2. ปลาช่อนแห้งลวกเป็นเส้น ๆ ใบกระเจี๊ยบหั่นหยาบ ๆ 3. เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ละลายเครื่องแกง ใส่ ปลาช่อนแห้ง พอเดือดอีกครั้งใส่ใบกระเจี๊ยบ ปรงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
29.แกงเผ็ดตางหน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ตางหน (วุ้นเส้น) ปลาอย่าง ไบมะกรูด พริกขี้หนู สด ขมิ้น กระเทียม หอม พริกไทย ตะไคร้ เกลือ กะปิ น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน 2. เอาน้ำตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกงคนให้ละลาย ใส่เนื้อ ปลาและ ใสตางหน ใส่ไบมะกรูดฉีก ชกลง ปรุงรส
30. แกงหมงพร้าว	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งสด หมงพร้าว กะทิ ไบมะกรูดหั่นฝอย ตะไคร้ ขมิ้น พริกขี้หนูแห้ง พริกไทย เกลือ ผิวมะกรูด ข่า หัวหอม กระเทียม กะปิ น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. เอาหัวกะทิใส่กะทิตั้งไฟจนเดือด แล้วนำเครื่องแกงลง ผัดให้หอม ใส่กุ้งลงผัดต่อไปให้เข้ากัน เดิมหางกะทิลงไป จนเดือด แล้วใส่หมงพร้าวลงไปจนหมงพร้าวสุก โรย ด้วยไบมะกรูดหั่นฝอย ปรุงรส
32. แกงปลาอย่างกับเม็ดขนุน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาอย่าง เม็ดขนุน กะทิ ไบมะกรูด พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม เกลือ ขมิ้น กะปิ น้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ปลาอย่างแกะเอาแต่เนื้อ เม็ดขนุนปอกเปลือกออกให้ หมด 3. เอาหางกะทิตั้งไฟ พอแตกมันใส่เครื่องแกงลงผัดให้ หอม ใสปลาอย่าง เม็ดขนุน น้ำกะทิ จนเดือดได้ที่ ใส่ไบ มะกรูดฉีกฝอย
33.แกงหัวข่านักกับไก่	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ไก่ หัวข่านักประมาณ ๑ กะทิ ตะไคร้ ข่า กระชาย ขมิ้น พริกแห้ง หอม กระเทียม เกลือ กะปิ น้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่กะปิ ใส่เกลือ หัว ข่านักประมาณ ๑ 2. นำหัวข่านักผัดกับเครื่องแกงให้หอม เดิมน้ำตาล ใส่หาง กะทิลงไปจนเดือด ใส่ไก่ ใส่หัวข่านัก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
34. แกงคั่วปลาเค็มกับใบส้มม่วง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาเค็ม ใบส้มม่วง กะทิ ข่า ตะไคร้ ขมิ้น พริก ขี้หนูสด หอม กระเทียม กะปิ น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ปลาเค็มล้างให้สะอาด ตัดเป็นชิ้น ใบส้มม่วงหั่นฝอย 3. เอากระทิงตั้งไฟพอเดือด ใส่เครื่องแกง ปลาเค็ม ใบ ส้มม่วง ปิ้งรส
36. แกงเผ็ดหอยเสียบ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หอยเสียบ พริกขี้หนู ตะไคร้ กระเทียม พริกไทย ขมิ้น เกลือ เเคยปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด หอยเสียบล้างสะอาด 2. เอาน้ำตั้งไฟจนเดือด ใส่เคยปลา ลงต้มจนละลาย กรอง เอาแต่น้ำใส่หม้อ เอาเครื่องแกงละลายลงในน้ำต้มเคยปลา นำไปตั้งไฟจนเดือด ใส่หอยเสียบจนหอยสุก
37. แกงส้มลูกเหริยงกับหมูสาม ชั้น	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หมู 3 ชั้น ลูกเหริยง พริกขี้หนู กระเทียม ขมิ้น หอม เกลือ กะปิ น้ำปลา มะขามเปียก น้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ล้างหมูแล้วหั่นบาง ๆ ลูกเหริยงล้างให้สะอาด 3. นำเครื่องแกงละลายน้ำ พอเดือดใส่หมู ลูกเหริยง จนเดือดอีกครั้งใส่น้ำมะขาม น้ำตาล
38. แกงปลาอย่างกับเม็ดขนุน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาอย่าง เม็ดขนุน กะทิ พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม เกลือ ขมิ้น ใบมะกรูด กะปิ น้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ปลาอย่างแกะเอาแต่เนื้อ เม็ดขนุนแกะเปลือกออก 3. เอาหางกระทิงตั้งไฟ พอแตกมันใส่เครื่องแกงลงผัดให้ หอม ใส่ปลาอย่าง เม็ดขนุน น้ำตาล ใส่หัวกะทิจนเดือด ใส่ ใบมะกรูด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
39. แกงปลาเบนย่างทอดมะขาม	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลากระเบนย่าง หอมมะขาม กะทิ กะปิ พริกขี้หนู แห้ง หอม กระเทียม ข่า ขมิ้น ผิวมะกรูด เกลือ ตะไคร้ กะปิ น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ปลากระเบนฉีกเป็นชิ้น 2. เอากระทิงไฟ ละลายเครื่องแกง พอเดือดใส่ปลาเบน ย่าง หอมมะขาม ประุงรส
40. แกงส้มหน่อไม้ดองปลาทึบต้ม	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หน่อไม้ดอง ปลาทึบต้ม พริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอม ขมิ้น เกลือ กะปิ น้ำมะขามเปียก น้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด จนเข้ากันดี ใส่กะปิ หน่อไม้ดองล้างให้สะอาด ปลาทึบต้ม ล้างให้สะอาด 2. เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ละลายพริกแกงที่โขลกไว้ลงไป พอน้ำเดือดใส่หน่อไม้ดอง ทั้งไว้สักครู่ น้ำเดือดอีกครั้งใส่ ปลาทึบต้มพอปลาสุกแล้ว ประุงรส
41. แกงถ่อน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง	หน่อไม้ พริกขี้หนูสด เกลือ	1. โขลกพริกขี้หนูกับเกลือไม่ต้องละเอียดนัก 2. เอาหน่อไม้ใส่หม้อใส่น้ำตั้งไฟจนเดือด ใส่เครื่องแกงที่ โขลกไว้ลงไป
42. แกงน้ำเคียวเขี้ยวใส่ใบตำม้ง	สุราษฎร์ นครศรีธรรมราช พัทลุง	ปลาข้าง ใบตำม้ง กะปิ ตะไคร้ ขมิ้น พริกไทย พริกขี้หนูแห้ง ข่า ผิวมะกรูด กระเทียม เกลือ น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ปลาข้างแกะเป็นชิ้น ใบตำม้งฉีก 3. เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ละลายเครื่องแกงลง ใส่ ปลา ใส่ใบตำม้ง ประุงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
43.แกงส้มผักกึ้นปลาทุ	นครศรีธรรมราช	ปลาทุ ผักกึ้น พริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอม ขมิ้น เกลือ กะปิ น้ำมะขามเปียก น้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงเข้าด้วยกันให้ละเอียด 2. ผักกึ้นล้างให้สะอาด ปลาทุควักไส้ล้างให้สะอาด 3. เอน้ำตั้งไฟละลายเครื่องแกง พอเดือดใส่ปลาทุ ผักกึ้น พอสุกยกลง ปรุงรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำตาล
44. แกงเผ็ดขนุนอ่อนกับหมู	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หมู ขนุนอ่อน กะทิ พริกขี้หนูแห้ง หอม กระเทียม ข่า ขมิ้น ผิวมะกรูด เกลือ ตะไคร้ กะปิ น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงเข้าด้วยกันให้ละเอียด 2. ขนุนอ่อนและหมู หั่นเป็นชิ้น 3. เอน้ำกะทิตั้งไฟ ละลายเครื่องแกง พอเดือดใส่หมู ขนุนอ่อน พอสุกยกลง ปรุงรสด้วย น้ำปลา
45. แกงส้มอ้อดิบปลาทุ	นครศรีธรรมราช สุราษฎร์ ธานี	ปลาทุ อ้อดิบ พริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอม ขมิ้น เกลือ กะปิ น้ำมะขามเปียก น้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงเข้าด้วยกันให้ละเอียด อ้อดิบเอาใบ ออกตัดเป็นท่อน 2. เอน้ำตั้งไฟ ละลายเครื่องแกง พอเดือดใส่ปลาทุ อ้อดิบ พอสุก ปรุงรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำตาล
46. แกงส้มหัวโหนดกับปลาทุ	นครศรีธรรมราช สุราษฎร์ ธานี สงขลา	ปลาทุ หัวโหนดอ่อน พริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอม ขมิ้น เกลือ กะปิ น้ำมะขามเปียก น้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงเข้าด้วยกันให้ละเอียด 2. เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลาทุ หัวโหนดอ่อน ปรุงรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำตาล

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
47. แกงส้มหัวจาก	นครศรีธรรมราช สงขลา	ปลาหม้อ หัวจากอ่อน พริกขี้หนูสด ขมิ้น เกลือ กระเทียม กะปิ น้ำส้มจาก	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. หัวจากจากหั่นบาง ๆ แช่น้ำเกลือไว้เพื่อไม่ให้รสฝาด 3. เอน้ำละลายเครื่องแกง ตั้งไฟ ใส่ น้ำส้มจาก ใส่หัวจาก จาก พอเดือดใส่ปลา
48. แกงส้มปลาหม้อกับลูกเขาคัน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาหม้อ ลูกเขาคัน พริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอม ขมิ้น เกลือ กะปิ น้ำปลา น้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงเข้าด้วยกันให้ละเอียด 2. ปลาหม้อล้าง ขอดเกล็ดออกให้หมด ขยำด้วยน้ำเกลือ 3. ลูกเขาคันล้างบวบพอแตก ใส่ในหม้อน้ำเดือด ละลาย น้ำพริก น้ำแกงเดือดแล้วใส่ปลา เติมน้ำปลา น้ำตาล
49. แกงส้มผักสมรมใส่กุ้ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งสด ถั่วฝักยาว มะละกอ ผักกาดขาว ถั่วพู พริก ขี้หนูแห้ง กระเทียม หอม ขมิ้น เกลือ กะปิ น้ำ มะขามเปียก น้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ตั้งน้ำให้เดือด ละลายเครื่องแกง ใส่กุ้ง ถั่วฝักยาว มะละกอ ผักกาดขาว ถั่วพูปรุงรสด้วยมะขามเปียก พอสุก ยกลง
50. แกงยอดเจ็ดหมูนขาวกับเนื้อ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เนื้อ ยอดเจ็ดหมูนขาว กะทิ พริกขี้หนู ตะไคร้ ขมิ้น หอม กระเทียม เกลือ กะปิ น้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ล้างเนื้อ หั่นเป็นชิ้น ๆ ล้างยอดเจ็ดหมูน (เจ็ดหมูนเพลิง ขาว) ให้สะอาด 3. ตั้งกะทิให้เดือด ใส่เครื่องแกง ใส่เนื้อ เคี่ยวจนเปื่อย ใส่ น้ำตาล ใส่ยอดเจ็ดหมูนขาว

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
51. แกงยอดพวน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ยอดพวน กะปิ เกลือ กะทิ	1. ยอดพวนตัดเป็นท่อนยาว ล้างให้สะอาด นำไปต้ม ประมาณ ½ ชั่วโมง แล้วเทน้ำทิ้ง 2. เอากะทิใส่หม้อ ใส่เกลือ กะปิ และยอดพวน นำไปตั้ง ไฟและคนเรื่อย ๆ จนสุก
52. แกงไตปลา	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาทุย่าง หน่อไม้ มะเขือเปราะ ใบมะกรูด ลูก เนียง สะตอ ถั่วแดงกวาง พุงปลา (ไตปลา) พริก ขี้หนู พริกไทยเม็ด ตะไคร้ซอย ผิวมะกรูดซอย ขมิ้น กระเทียม หอม กะปิ น้ำมะนาว	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. นำพุงปลา ผสมกับน้ำตั้งไฟจนพุงปลาละลาย นำมา กรองด้วยกระชอน ใส่ใบมะกรูด ตั้งไฟให้เดือด ใส่ เครื่องแกงที่โขลกแล้วใส่ปลาทุย่าง หน่อไม้ มะเขือเปราะ พอเดือดอีกครั้ง ใส่มะนาว
53. แกงส้มกึ่งกับหน่อถั่วลิสง	นครศรีธรรมราช สุราษฎร์ ธานี	กึ่ง หน่อถั่วลิสงคอง พริกขี้หนูสด ขมิ้น เกลือ กระเทียม มะขามสด กะปิ หอม	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. มะขามสดตำให้เปื่อยแล้วตักขึ้นเอาเครื่องแกงละลาย น้ำพอเดือด ใส่กึ่ง ใสหน่อถั่วลิสง ปรงรส
54. แกงส้มใบมันปลากระบอก	นครศรีธรรมราช	ปลากระบอก ใบมันลำปะหลัง พริกขี้หนูสด หอม ขมิ้น เกลือ กระเทียม มะขามเปียก กะปิ น้ำตาล	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ปลากระบอกทอดเกล็ด ควักไส้ ล้างให้สะอาด ใบ ลำปะหลังล้าง หั่นหยาบ ๆ 3. เอาน้ำตั้งไฟละลายเครื่องแกง พอเดือดใส่ปลา ทิ้งไว้ สักครู่ ใส่ใบมันลำปะหลัง ปรงรสด้วย น้ำมะขาม น้ำตาล

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
55.แกงเห็ดแครง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หมู เห็ดแครงแห้ง กะทิ พริกไทยดำ ตะไคร้ซอย ข่าซอย ขมิ้น กระเทียมซอย เกลือ กะปิ ใบ มะกรูด น้ำตาลแว่น น้ำปลา	1. โขลกเครื่องให้ละเอียด ใส่เห็ดแครงโขลกรวมกับ เครื่องแกง 2. โขลคมะกรูดฉีก ล้างเห็ดแครง แช่น้ำให้นิ่ม หมูหั่นชิ้น บางๆ 3. ตั้งกะทิให้เดือดใส่เครื่องแกงลงผัด ใส่หมูผัดให้เข้ากัน จนน้ำแกงขลุกขลิก เดิมหางกะทิ ปรงรส น้ำปลา น้ำตาล ใส่ใบมะกรูด
56. แกงอ้อดิบกับเนื้อ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เนื้อ อ้อดิบ กะทิพริกขี้หนูแห้ง พริกไทยดำ ตะไคร้ซอย ข่าซอย ขมิ้น กระเทียม ซอย เกลือ กะปิ กะทิ ใบมะกรูด น้ำตาลแว่น น้ำปลา	1. โขลกเครื่องให้ละเอียด โขลคมะกรูดฉีก 2. ลอกเยื่อที่หุ้มอ้อดิบออก หั่นเป็นท่อนยาว ล้างน้ำให้ หมดยาง ล้างเนื้อหั่นเป็นชิ้นบางๆ 3. ตั้งกะทิให้เดือดใส่เครื่องแกงลงผัด ใส่เนื้อ เดิมหาง กะทิรอให้เดือด ใส่อ้อดิบจนสุก ปรงรส น้ำปลา น้ำตาล
57. แกงมันสำปะหลังกับกุ้ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้ง มันสำปะหลัง กะทิ พริกขี้หนูแห้ง พริกไทย ดำ ตะไคร้ ข่า ขมิ้น แว่น กระเทียม เกลือ กะปิ ใบมะกรูด น้ำตาล น้ำปลา กะทิ	1. โขลกเครื่องให้ละเอียดโขลคมะกรูดฉีก 2. มันสำปะหลังล้างเปลือกให้สะอาด ปอกเปลือกผ่า ตามยาว เอาไส้ออก ตัดตามขวางเป็นชิ้นพอคำ กุ้งปอก เปลือก 3. หัวกะทิตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงผัด ใส่กุ้ง เดิมหางกะทิ รอ ให้เดือด ใส่มันสำปะหลัง ใส่น้ำปลา น้ำตาล โขลคมะกรูด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
58. แกงเคยปลา	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาช่อนย่าง มันขี้หนู ถั่วฝักยาว มะเขือพวง พริก ขี้หนูสด เขียวแดง ตะไคร้ พริกไทย กระเทียม ขมิ้น ข่า เกลือ น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ปลาช่อนย่างแกะเอาแต่เนื้อ 2. เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ละลายพริกแกง พอเดือด ใส่ปลา ช่อนย่าง ใส่ถั่วฝักยาว มันขี้หนู มะเขือพวง ปรงรส
59. แกงไตปลาใส่กะทิ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาทูล่าง พุงปลา (ไตปลา) กะทิ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด ตะไคร้ซอย ผิวมะกรูดซอย ขมิ้น กระเทียม หอม กะปิ ที่ น้ำมะนาว หน่อไม้ มะเขือ เปราะ ใบมะกรูด	1. โขลกเครื่องแกงเข้าด้วยกันให้ละเอียด 2. นำพุงปลา ผสมกับน้ำตั้งไฟจนพุงปลาละลาย นำมา กรองด้วยกระชอน ใส่ใบมะกรูดที่ ตังไฟให้เดือด ใส่ กะทิ ใส่เครื่องแกงที่โขลกแล้ว พอเดือดใส่ปลาทูล่าง หน่อไม้ มะเขือเปราะ พอเดือดอีกครั้ง ใส่มะนาว
<b>แกงไม่โขลกพริก</b> 60. แกงเลียงยอดส้มป่อยปลาช่อน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาช่อน ยอดส้มป่อย หอมแดง กะปิ เกลือ	1. โขลกหอมแดงกับกะปิให้เข้ากัน 2. เอาน้ำตั้งไฟละลายเครื่องที่โขลก ใส่ปลาช่อน ยอด ส้มป่อย
61 แกงกะทิปลาหมอกับยอดขาม	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาหมอก ยอดขาม กะทิ หอม กระเทียม พริกไทย กะปิ น้ำตาล	1. โขลก พริกไทย กระเทียม หอม ให้เข้ากันใส่กะปิโขลก ต่อจนเข้ากันดี 2. เอากะทิตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกงลงไปคนให้ละลาย ใส่ปลาหมอก ยอดขาม ปรงรส

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
62 แกงเลียงใบผักหวาน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งแห้ง ผักหวาน กะปิ หอมแดง เกลือ พริกไทย น้ำปลา	1. โขลกหอมแดง พริกไทย กะปิ เกลือให้เข้ากัน ใส่กุ้ง แห้ง 2. เอน้ำตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกงลงไปคนให้ละลาย ใส่ ผักหวาน ปรงรส
63 แกงเลียงยอดน่านาง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งแห้ง ยอดน่านาง มะเขือพวง หน่อไม้ พริกไทย กะปิ เกลือ หอม	1. หน่อไม้ต้มให้หายขม ยอดน่านาง มะเขือพวงเด็ด 2. โขลกกะปิ เกลือ หอม พริกไทย เข้าด้วยกันใส่กุ้งแห้ง 3. เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องที่โขลกไว้ พอเดือดใส่ หน่อไม้ มะเขือพวง จวนสุกใส่ยอดน่านาง ปรงรส
<b>แกงไม่ใช้เครื่องโขลก</b> 64 แกงเลียงต้นเตียงปลาข้าง	ชุมพร	ปลากระเบนย่าง ต้นเตียง ยอดมะขาม กะทิ หอมแดง กะปิ น้ำตาล เกลือ	1. ต้มต้นเตียงให้เปื่อยใส่กะทิ ทูบหอมแดงใส่ลงไป ใส่ กะปิคนให้ละลาย ใส่ปลากระเบนย่าง ปรงรสด้วยเกลือ น้ำตาล
65 แกงเลียงหน่อข่า	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งแห้ง เนื้อปลาข้าง ยอดมะขาม กะทิ หน่อข่าอ่อน กะปิ เกลือ น้ำตาล	1. หน่อข่าตัดท่อนทุบพอแตก 2. ละลายกะปิกับกะทิ ให้เข้ากัน เอาตั้งไฟ ใส่กุ้งแห้ง ปลา ข้าง หน่อข่า เคี่ยวต่อไปสักครู่ ปรงรสด้วย น้ำตาล เกลือ ใส่ยอดมะขาม

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
66. แกงโจร	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เนื้อปลาข้าง ไตปลา พริกขี้หนูสด พริกไทยสด หอม กระเทียม ตะไคร้ ข่า ขมิ้น กระชาย ใบ มะกรูด ใบโหระพา น้ำมะนาว น้ำปลา	1. หอม กระเทียม ตะไคร้ ข่า ขมิ้น กระชาย ปอกล้างน้ำ พริกสด พริกไทยสด ทูบพอแตก ใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่ ไตปลา เติมน้ำส้ม น้ำตาล ใส่ใบโหระพา ใบมะกรูด
67. แกงเลียงหอยหวาน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หอยหวาน ตะไคร้ เกลือ	1. หอยหวาน ล้างน้ำให้สะอาด ล้างตะไคร้ ทูบพอแตก 2. เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด เอาตะไคร้ทุบใส่ลงไป ใส่ หอย ใส่เกลือ จนหอยสุกปรุงรส
68. แกงเลียงหัวพร้าวปลาร้า	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาร้า หัวพร้าวอ่อน ๆ กะทิ หัวหอม น้ำตาลปีบ เกลือ น้ำปลา	1. นำปลาร้ามาล้างด้วยไฟอ่อน เมื่อสุกแกะเนื้อปลาเป็นชิ้น ๆ หัวพร้าวหั่นบาง ๆ แขน้ำไว้ไม่ให้ดำ ทูบหัวหอมพอ แตก 2. นำกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ปลาร้า หัวพร้าว ต้มจนเดือด ใส่ น้ำปลา น้ำตาล เกลือ
69. แกงเลียงเคยเกลือ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งสด มะละกอดิบหั่นบาง ๆ ใบตำลึง ฟักทอง ยอดชะอม กะปิ เกลือ	1. ใส่น้ำในหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่กะปิ เกลือ คนให้ทั่ว ใส่ มะละกอพอนิ่ม ใส่ฟักทอง ใส่ยอดชะอม ใบตำลึง กุ้งสด
70. แกงชาหยอก	สงขลา พัทลุง	กุ้งแห้ง หอยขม ตะไคร้ กะทิ ยอดฟักเขียว (ตำลึง) พริกสด เกลือ	1. เอากะทิใส่หม้อ ตั้งไฟ ใส่ตะไคร้ทุบ หอมขอย ตั้งจน เดือด 2. ใส่กุ้งแห้ง หอยขม ยอดฟักเขียว พริกสดหั่น ลงในหม้อ ใส่เกลือ

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
71. ปลาทุ้มหวาน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาทุ้ม น้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว	1. ทำความสะอาดปลาทุ้ม คั่วกั ไล่ออก แล้วบั้งปลาจากหัวถึงหาง 2. ตั้งน้ำใส น้ำปลา น้ำตาล ต้มให้เดือดใส่ปลาทุ้มลงไปต้ม เคี่ยวไฟอ่อนไปเรื่อยๆ จนน้ำต้มเข้ากับเนื้อปลาดี ทิ้งไว้ข้ามคืนรสชาติจะอร่อยมากขึ้น
72. ต้มกระดูกวัวกับใบมะม่วง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กระดูกวัว ใบมะม่วง หอม กระเทียม เกลือ น้ำตาล	1. ตั้งน้ำจนเดือด ใส่กระดูกวัว 2. ทูบหอม กระเทียม ลงในหม้อ เคี่ยวจนกระดูกวัวเปื่อยใส่น้ำตาล เกลือ ใบมะม่วง
73. ปลากระบอกต้มส้ม	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลากระบอกสด น้ำส้ม โหนด หอม กระเทียม ขมิ้น เกลือ น้ำตาลทรายแดง กวาว	1. ปลากระบอกขอดเกล็ด คั่วกั ไล่ออก ล้างให้สะอาด 2. เอาน้ำมาตั้งไฟ ทูบหอม กระเทียม ขมิ้น ใสลงไป เคี่ยว เกลือ น้ำส้ม น้ำตาล พอน้ำเดือด ใส่ปลากระบอก จนสุก
74. ปลาทุ้มเค็ม	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาทุ้มสด มะดัน หรือมะนาว น้ำปลา	1. ทำความสะอาดปลาทุ้มคั่วกัเอา ไล่ออกนำมาใส่หม้อ ใส่น้ำพอท่วม ใส่น้ำปลา มะดัน หรือ มะนาว 2. เมื่อน้ำเริ่มเดือด และปลาเริ่มสุกเติมน้ำเล็กน้อยให้พอกับจำนวนปลา

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
75.ปลาเค็มต้มขอดีขาม	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาเค็ม ขอดีขามอ่อน หอม ตะไคร้ เกลือ น้ำตาล	1. เอาน้ำใส่หม้อ ทูบหัวหอม ตะไคร้ใส่ลง ตั้งไฟให้เดือด ใส่ขอดีขาม 2. ล้างปลาเค็ม ใส่ลงในหม้อ ตั้งไฟจนเดือด ใส่เกลือ น้ำตาล
76. ไข่ต้มส้มขาม	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ไข่ มะขามสด กระเทียม เกลือ	1. ล้างไข่ สับเป็นชิ้น 2. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ไข่ ใส่กระเทียมทุบ ใส่มะขาม เกลือ ต้มจนสุกมะขามและ ไข่แดง
77. ต้มกระดูกหมูกับใบมะม่วง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กระดูกหมู ใบมะม่วง หอม กระเทียม เกลือ น้ำตาล	1. ตั้งจนเดือด ใส่กระดูกหมูลง 2. ทูบหอม กระเทียม ลงในหม้อ เคี่ยวจนกระดูกหมูเปื่อย ใส่น้ำตาล เกลือ ใบมะม่วง สุกได้ที่ยกลง
78. ต้มตรกปลีกกล้วยกับกุ้ง	สงขลา นครศรีธรรมราช พัทลุง	กุ้งสด ปลีกกล้วย น้ำส้มสายชู เกลือ น้ำมะนาว พริก ขี้หนู	1. กุ้งสดปอกเปลือก ผ่าหลัง ปลีกกล้วยหั่นเป็นท่อน แช่น้ำ ผสมน้ำส้มสายชูให้ท่วม ตั้งไฟต้มให้สุกตักหัวปลีขึ้นแช่ น้ำเย็น แล้วลวกหัวปลีออกเป็นเส้น ๆ 2. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ปลีกกล้วย พอน้ำเดือดอีกครั้งใส่กุ้งสด เกลือปรุงด้วยน้ำมะนาว พริกขี้หนูบด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
79. เนื้อต้มป่า	สงขลา นครศรีธรรมราช พัทลุง	เนื้อวัวย่าง ข่า ตะไคร้ หอม มะขามเปียก เกลือ น้ำตาลแว่น	1. เนื้อวัวย่างพอเหลือง แล้วหันเป็นชิ้น โด ๆ 2. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เนื้อใส่ข่า ตะไคร้ หอมเผา ใส่เกลือ ตั้งไฟปานกลางต้มจนเนื้อเปื่อย ใส่มะขามเปียก น้ำตาล แว่น
80. ปลาทุตัมส้ม	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาทุตัม น้ำส้ม โหนด หอม กระเทียม ขมิ้น เกลือ น้ำตาลทราย แดงกวา	1. นำปลาทุมาทอดพอสุก 2. เอาน้ำตั้งไฟ ทูบหอม กระเทียม ขมิ้น ใส่ลงไป เดิม เกลือ น้ำส้ม น้ำตาล พอน้ำเดือด ใส่ปลาที่ทอดแล้ว ใส่ แดงกวา
81. ปลาทุตัมขมิ้น	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาทุ ตะไคร้ ขมิ้น เกลือ หอม กระเทียม น้ำปลา น้ำตาล	1. ล้างปลา คั่วไก่ออก 2. เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หอมทุบ กระเทียม ตะไคร้ ขมิ้น ตำ พอเดือด ใส่ปลา เดิมน้ำปลา น้ำตาล เกลือ
82. ปลาทุกปูดต้มขมิ้น	สงขลา นครศรีธรรมราช พัทลุง	ปลาทุกปูด(ปลาแป้น) ตะไคร้ ขมิ้น เกลือ หอม กระเทียม น้ำปลา น้ำตาล	1. ล้างปลา เอาไส้และครีบออก แล้วหันเฉียง ๆ 2. เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่ปลา ใส่หอมทุบ กระเทียม ตะไคร้ใส่ ขมิ้นตำ เดิมน้ำปลา น้ำตาล เกลือ
83. แกงกะทิหน่อข่า	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หน่อข่าอ่อน ใก่ เห็ด พริก มะนาว น้ำปลา กะทิ หอมแดง ใบมะกรูด ตะไคร้	1. หน่อหันเป็นท่อน ต้มให้หายเฝ็ด เห็ดลวกเป็นเส้น ใก่ ล้างให้สะอาด 2. นำกะทิตั้งไฟ ทูบหอม ตะไคร้ พริก ใส่ลงไป พอเดือด ใส่ใก่ ใส่เห็ด ปรุงรสด้วย น้ำปลา มะนาว

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
84. กุ้งต้มกะทิ	สงขลา นครศรีธรรมราช พัทลุง	กุ้งสด กะทิ ตะไคร้ หอม เกลือ	1. กุ้งล้างปอกเปลือก ผ่าหลัง 2. เอากะทิตั้งไฟปานกลาง ทูบหอม ตะไคร้ ใส ใสเกลือ พอกะทิเดือด ใสกุ้งต้มให้สุก
85. ไก่ต้มส้มขุม	สงขลา นครศรีธรรมราช พัทลุง	ไก่ มะขม พริกขี้ฟ้า หอมใหญ่ ข่าอ่อน ต้นหอม กะทิเกลือ น้ำปลา	1. ล้างไก่ สับเป็นชิ้นพอคำ 2..เอากะทิใส่หม้อ แล้วใส่ไก่ ตั้งไฟปานกลาง ต้มให้ไก่ สุกสักพัก ใสข่า มะขม ตั้งไฟจนเดือดใส หอมใหญ่ น้ำปลา พริกขี้ฟ้า ต้นหอม
86. ต้มทิปลาแป้น	สงขลา นครศรีธรรมราช	ปลาแป้น กะทิ หอม ส้มแขก กะปิ น้ำตาล	1. เอากะทิตั้งไฟ พอเดือด ใสกะปิ ใสปลาแป้น ใสหอม ทูบใส้ส้มแขก ปรุงรสด้วยน้ำตาล
87. จิ้งจั้งต้มทิ	สงขลา นครศรีธรรมราช	จิ้งจั้ง กะทิ มะขามสด หอม น้ำตาล	1. ปอกหอม ล้างทูบพอแตก มะขามล้างให้สะอาดทั้งฝัก 2. เอากะทิใส่หม้อ ตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน ใสหอม มะขาม จิ้งจั้ง น้ำตาล ต้มให้เดือด
88. ปลีกกล้วยต้มทิ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หัวปลี กะทิ กะปิ เกลือ	1. ล้างหัวปลีหั่นตามยาว เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใสหัวปลี กะปิ เกลือ ต้มจนน้ำขลุกขลิก
89. ไบเหียงต้มกะทิ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ไบเหียง กะทิ กะปิ เกลือ	1. ล้างหั่นไบเหียงให้สะอาด เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส หัวปลี กะปิ เกลือ ต้มจนน้ำขลุกขลิก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
90. ต้มส้มหน่อข่ากับยอดส้มป่อย	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หน่อข่า ยอดส้มป่อย ปลาจิ้งจั้ง กะปิ หอม ตะไคร้	1. หน่อข่า ตัดเป็นท่อนสั้น ๆ ยอดส้มป่อย หั่นละเอียด ตะไคร้ตัดท่อนแล้วทุบ 2. ต้มหน่อข่า ให้หายฝืด หอมกะปิโขลกให้เข้ากัน 3. เอน้ำใส่หม้อ เอาหอมและกะปิที่โขลกแล้วใส่ลง ตั้ง ไฟจนเดือดคด ใส่ปลาจิ้งจั้ง หน่อข่า ให้เดือดสักครู่ แล้วใส่ ยอดส้มป่อย
91. ไก่ต้มตะลิงปริง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ไก่บ้าน ตะลิงปริง กะทิ เกลือ กะปิข่า หอม กระเทียม	1. ไก่ล้างให้สะอาด ตัดเป็น ชิ้น ใส่หม้อไว้ 2. หอม กระเทียม ปอกเปลือก ข่าทุบพอแตก นำใส่หม้อ ไก่ ตาม ด้วยหางกะทิ ตั้งไฟกลาง เดิมกะปิ เกลือ 3. ล้างตะลิงปริงตัดขั้วออก พอไก่เริ่มสุก ใส่ตะลิงปริง จนตะลิงปริงสุก
92. ไก่ต้มกระท้อน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ไก่บ้าน กระท้อน กะทิ เกลือ กะปิ ข่า หอม กระเทียม	1. ไก่ล้าง ตัดชิ้นพอคำใส่หม้อ 2. หอม กระเทียม ปอกเปลือก ข่าทุบพอแตก นำใส่หม้อ ไก่ ตามด้วยหางกะทิ ตั้งไฟกลาง เดิมกะปิเกลือ 3. กระท้อนปอกเปลือก สับหยาบ ๆ ให้รอบผลเอาเมล็ด ออก แขน้ำเกลือ พอเนื้อกระท้อนอ่อน บีบน้ำออก 4. พอไก่สุกใส่กระท้อนตั้งไฟต่อจนกระท้อนสุก ราดหัว กะทิ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
<p>ผัก</p> <p>ผักไม่มีรสเผ็ด</p> <p>93. ผักสะตอผักกะปิ</p>	<p>ชุมพร สุราษฎร์ธานี</p> <p>นครศรีธรรมราช พัทลุง</p> <p>สงขลา</p>	<p>สะตอ หมู กระเทียม ซีอิ๊วดำ น้ำปลา น้ำตาลแว่น</p> <p>น้ำมะนาว น้ำมัน กะปิ</p>	<p>1. สับกระเทียมให้ละเอียด ล้างหมูและหั่น</p> <p>2. เอน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่กระเทียมลงผัดให้หอม</p> <p>ใส่กะปิ ใส่หมู ลงผัดพอจะสุกใส่สะตอ ซีอิ๊ว น้ำตาล</p> <p>น้ำปลา น้ำมะนาว ผัดให้เข้ากันจนสุก</p>
<p>94. ยอดมะพร้าวผัดกุ้ง</p>	<p>ชุมพร สุราษฎร์ธานี</p> <p>นครศรีธรรมราช พัทลุง</p> <p>สงขลา</p>	<p>กุ้งสด ยอดมะพร้าว กระเทียม น้ำมัน น้ำปลา ซีอิ๊ว</p> <p>น้ำตาล</p>	<p>1. กุ้งสดล้างปอกเปลือก ผ่าหลัง ชักชีออก ยอดมะพร้าว</p> <p>หั่นเป็นท่อน ๆ</p> <p>2. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่กระเทียมลงผัดให้หอม</p> <p>ใส่ยอดมะพร้าว ใส่กุ้ง ผัดให้สุกปรุงรสด้วย น้ำปลา ซีอิ๊ว</p> <p>ขาว น้ำตาล</p>
<p>95. ไช้ผัดแดงผัดน้ำมัน</p>	<p>ชุมพร สุราษฎร์ธานี</p> <p>นครศรีธรรมราช พัทลุง</p> <p>สงขลา</p>	<p>ไช้ผัดแดง น้ำมัน กระเทียม น้ำปลา น้ำตาล</p>	<p>1. เอาไช้ผัดแดงมาล้างให้สะอาด แล้วใส่กระชอน ให้</p> <p>สะเด็ดน้ำ</p> <p>2. เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันให้ร้อนทุบกระเทียมลงผัดให้</p> <p>หอม เอาไช้ผัดแดงลงผัดให้สุก ปรุงรส</p>

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
96.ปลากระเบนผัดหวาน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลากระเบนแห้ง หอม พริกขี้หนูแห้ง น้ำตาล น้ำมัน	1. ล้างปลากระเบนให้สะอาด ฆ่าพอดิบ ทูบให้แตก ฉีก เป็นฝอย ต้มน้ำมันให้ร้อน ทอดพริก 2. หอมหั่นแล้วเจียวให้เหลือง เอาปลาผัดกับหอม เดิม น้ำตาล ผัดให้เข้ากันจึงยกลง แล้ว โรยพริกทอด
97.หมูแก้วส้มแขกกับขี้พริ้ว	สงขลา นครศรีธรรมราช พัทลุง	หมูสามชั้น ขี้พริ้ว (ผักเขียว) กะปิ ซีอิ๊วดำ เกลือ น้ำตาลแว่น ส้มแขกหั่นฝอย หอมซอย น้ำมัน	1. หมู และผักเขียว หั่นชิ้นเล็กบาง ๆ ส้มแขกหั่นฝอย หอมซอย 2. เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันให้ร้อน ใส่หอมลงเจียวพอ เหลือง ใส่หมูลงผัดให้สุก ใส่กะปิ น้ำตาลเกลือ ซีอิ๊วดำ ส้มแขก ขี้พริ้ว ผัดจนสุก
98. ผัดหมูกับมะม่วง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หมู มะม่วงเบา พริกขี้หนูสด กระเทียม หอม น้ำปลา น้ำตาล น้ำมัน	1. หมูและมะม่วงล้างแล้วหั่นบาง ๆ พริกขี้หนู หั่นแฉลบ หอมแดง กระเทียมหั่นบาง ๆ 2. เอาน้ำมันใส่กระทะ ผัดกระเทียมให้หอม ใส่หมูลงผัด ให้สุก ใส่น้ำปลา น้ำตาล ผัดจนเข้ากันดี ตักใส่จาน โรย ด้วยพริกขี้หนูหั่นแฉลบ
99. ผัดอ้อดิบกับกุ้ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้ง อ้อดิบ กระเทียม น้ำตาล น้ำมัน น้ำปลา	1. นำอ้อดิบมาปอกเปลือกออก หั่นแฉลบล้างด้วยน้ำเกลือ กุ้งล้างปอกเปลือก ผ่าหลัง ชักช้อนออก 2. เอากระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน กระเทียมลงผัดให้หอม ใส่ กุ้ง อ้อดิบ ปุ้งรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
100. ผัดเปรี้ยวหวานลูกเหรีซง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งสด ลูกเหรีซง มะเขือเทศ หอมใหญ่ ต้นหอม น้ำ มะนาว น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำมัน ซอสมะเขือ เทศ เกลือ กระทียมล้บ	1. กุ้งล้างน้ำปอกเปลือก ผ่าหลัง มะเขือเทศ หอมใหญ่หั่น ตามยาว ต้นหอม หั่นเป็นท่อน 2. ลูกเหรีซงล้างน้ำแล้วนำไปลวก 3. เอน้ำมันใส่กระทะ เอากระทียมลงผัดจนหอม ใส่กุ้ง ใส่น้ำปลา มะนาว น้ำตาล และซอสมะเขือเทศลงผัดให้เข้า กัน ใส่หอมใหญ่ มะเขือเทศ ต้นหอม
101. ไบเหรีซงผัดไข่	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ไข่ ไบเหรีซง กระทียม น้ำมัน ซีอิ้วขาว	1. ไบเหรีซงล้างแล้วหั่นหยาบ ๆ 2. เอน้ำมันตั้งไฟให้ร้อน เอากระทียมลงผัดให้หอม ใส่ไบเหรีซง ใส่ไข่ ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว
<b>ผัดที่มีรสเผ็ด</b> 102. ผัดเผ็ดสะตอหมูล้บ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หมู สะตอ พริกแดงสด หอม กระทียม ซีอิ้วดำ น้ำปลา น้ำตาลแวน น้ำมัน มะนาว น้ำมัน กะปิ	1. นำพริก กะปิ หอม กระทียม ตำรวมกันให้ละเอียด หมู ล้างและล้บให้ละเอียด 2. เอน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่เครื่องลงผัดให้หอม ใส่ หมู ลงผัดพอจะสุก ใส่สะตอ ซีอิ้ว น้ำตาล น้ำปลา น้ำ มะนาว ผัดให้เข้ากันจนสุก

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
103. ผักกูดผัดเคย	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ผักกูด กะทิ กะปิ หอม พริกสด น้ำมันาว น้ำตาล	1. ผักกูด เด็ดเอาแต่ใบอ่อน ๆ ล้างให้สะอาด ลวกน้ำร้อน เอาขึ้นแช่น้ำเย็น ตำพริกพอแหลก ผสมกะปิ น้ำตาล ตำให้ เข้ากัน 2. เอากะทิใส่กระทะ นำเครื่องแกงลงผัด พอเครื่องแกงเข้า กัน ใส่ผักกูดลงผัดให้ทั่ว ปิ้งรส
104. มะพร้าวคั่วเครื่อง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	มะพร้าวขูด ตะไคร้หั่นฝอย พริกขี้หนู ขมิ้น กะปิ พริกไทย กระเทียม หอม	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่มะพร้าวลงในเครื่องตำ ให้พอเข้ากัน 2. ตั้งกระทะพอร้อน นำเครื่องที่ตำแล้วไปคั่วพอสุกหอม ตัก
105. ผัดเผ็ดหมูป่า	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หมูป่า พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ กะปิ เกลือ ข่า ใบโหระพา น้ำมัน น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด หมูป่าล้างหั่นบาง ๆ 2. เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อน นำเครื่องแกงที่ โขลกแล้วลงผัดให้หอม ใส่หมูป่า ปิ้งรสด้วยน้ำปลา
106. ผัดเผ็ดหอยโข่ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หอยโข่ง พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ กะปิ เกลือ ข่า ใบโหระพา น้ำมัน น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงเข้าให้ละเอียดหอยโข่งล้างและหั่นเป็น ชิ้น ๆ 2. เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อน นำเครื่องแกงที่ โขลกแล้วลงผัดให้หอม ใส่หอยโข่ง ปิ้งรสด้วยน้ำปลา พอสุก ใส่ใบโหระพา ปิดไฟ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
107. คั่วกลิ้งหมู ไก่ เนื้อ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เนื้อสัน หรือ ไก่ หรือ หมู พริกขี้หนู พริกไทยดำ ตะไคร้ซอย ข่าซอย ขมิ้น กระเทียมซอย หอมแดงซอย ผีวมะกรูดซอย ใบมะกรูดซอย เกลือ กะปิ น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกง ให้ละเอียด ล้างเนื้อ หรือ หมู หรือ ไก่ ให้สะอาด หั่นชิ้นเล็กๆ บางๆ พักไว้ 2. กะทะตั้งไฟใส่น้ำเล็กน้อยพอเดือด ใส่เครื่องแกง ผัดให้ หอมใส่เนื้อ หรือ หมู หรือ ไก่ ลงผัดให้เข้ากัน ใส่ใบ มะกรูด ประุงรส
108. ผัดเผ็ดนก	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	นก พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ กะปิ เกลือ ข่า ใบโหระพา น้ำมัน น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด นกล้างและสับละเอียด 2. เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อน นำเครื่องแกงที่ โขลกแล้วลงผัดให้หอม ใส่เนกสับ ประุงรสด้วยน้ำปลา พอ สุก ใส่ใบโหระพา
109. ผัดเผ็ดกบ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กบ พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ กะปิ เกลือ ข่า ใบโหระพา น้ำมัน น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด กบ ล้างและสับละเอียด 2. เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อน นำเครื่องแกงที่ โขลกแล้วลงผัดให้หอม ใส่กบ ประุงรสด้วยน้ำปลา พอสุก ใส่ใบโหระพา
110. คั่วเผ็ดปลาจิ้งห้อยกับใบ ชะพลู	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาจิ้งห้อย ใบชะพลู พริกแห้งสด พริกสด ขมิ้น ตะไคร้ กระเทียม หอม เกลือ พริกไทย ผีว มะกรูด ข่า กะปิ น้ำมัน ส้มแขก น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกง ให้ละเอียด ล้างปลาหั่นเป็นชิ้น 2. เอาน้ำมันใส่กระทะ เอาเครื่องแกงลงผัด ใส่ปลา ใบ ชะพลู ส้มแขก น้ำปลา ผัดให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
111. ขนุนอ่อนผัดเผ็ด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หมู ขนุนอ่อน พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ กะปิ เกลือ ข่า น้ำมัน น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ล้างขนุนอ่อน หั่นเป็นชิ้น ขนาดพอคำ 2. เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อน ใส่เครื่องแกงลงผัด ใส่หมู ใส่ขนุนอ่อน ปรงรสด้วยน้ำปลา ผัดให้เข้ากัน
112. ผัดเผ็ดปลาดุกนา	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาดุกนา พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ กะปิ เกลือ ข่า น้ำมัน น้ำปลา ใบโหระพา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดล้างปลาดุกนา หั่นเป็นชิ้น 2. เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน ผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่ ปลาดุก ปรงรสด้วยน้ำปลา ผัดให้เข้ากัน
113. ผัดเผ็ดไก่บ้าน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ไก่บ้าน พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ กะปิ เกลือ ข่า น้ำมัน น้ำปลา ใบโหระพา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ล้างไก่บ้าน หั่นเป็นชิ้น เล็ก ๆ 2. เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อน นำเครื่องแกงที่ โขลกแล้วลงผัดให้หอม ใส่ไก่ ปรงรสด้วยน้ำปลา ผัดให้ เข้ากัน
114. ผัดเผ็ดเห็ดแครง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หมู เห็ดแครง พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ กะปิ เกลือ ข่า น้ำมัน น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดเห็ดแครงล้างให้สะอาด หมู หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ 2. เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อน นำเครื่องแกงที่ โขลกแล้วลงผัดให้หอม ใส่หมู ใส่เห็ดแครง ปรงรสด้วย น้ำปลา ผัดให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
115. ผัดเผ็ดลูกเหริยงใส่หมู	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หมู ลูกเหริยง พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ กะปิ เกลือ ข่า น้ำมัน น้ำปลา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดลูกเหริยงล้างให้สะอาด ลวกในน้ำเกลือให้สุก หมูหั่นเป็นชิ้น 2. เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อน นำเครื่องแกงที่ โขลกแล้วลงผัดให้หอม ใส่ลูกเหริยง ใส่หมู ปรงรสด้วย น้ำปลา ผัดให้เข้ากัน
116.. ข้าวพริกลูกปลา	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ลูกปลาสดตัวเล็ก พริกไทย พริกขี้หนูสด ขมิ้น ข่า ตะไคร้ เกลือ กะปิ ใบมะกรูด น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ลูกปลาสดตัวเล็กล้างน้ำให้ สะอาด 2. เอากระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อน เอาเครื่องลงผัดพอ หอม ใส่ลูกปลา ลงผัดพอเข้ากับเครื่อง ใส่น้ำลงพอน้ำ ขลุกขลิก ใส่ใบมะกรูดฉีกฝอย
ยำและปล้ำ 117. ยำรำผีพาย	สงขลา พัทลุง	กุ้งสด รำผีพาย ( ผักชีฝรั่ง) มะพร้าวคั่ว หอมซอย พริกสด น้ำตาล กะปิ น้ำมะนาว น้ำปลา	1. ล้างกุ้ง ปอกเปลือก แล้วนำไปลวกรำผีพาย ล้างแล้วหั่น ไม่ต้องละเอียดมาก หอมพริกสดหั่นฝอย 2. นำส่วนผสมทั้งหมดคลุกเข้าด้วยกัน ใส่มะพร้าวคั่ว กะปิ น้ำมะนาว น้ำปลา คลุกให้ทั่ว

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
118. ยำมะมุด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งแห้ง มะมุด หอมแดง พริกขี้หนู กะปิ น้ำปลา	1. มะมุดปอกเปลือกและสับละเอียด นำไปขยำกับเกลือ และบีบน้ำทิ้ง ใส่กะปิ กุ้งแห้ง หอมแดงซอย พริกขี้หนูสด น้ำปลา คลุกให้เข้ากัน
119. ยำผักนึ่ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งแห้ง ผักนึ่ง พริกขี้หนู หอมแดง ถั่วลิสง กุ้งสด น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล	1. ผักนึ่งเด็ดเป็นช่อ ชุบแป้งนำไปทอดให้เหลือง กุ้งเอาไป ต้มให้สุก 2. ผสม กุ้งแห้ง พริกขี้หนูซอย หอมแดงซอย ถั่วลิสงบด น้ำปลา น้ำตาล มะนาว เข้าด้วยกัน ใส่กุ้ง นำผักนึ่งทอดมา คลุกเข้าด้วยกันให้ทั่ว
120. ยำถั่วพู	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ถั่วพู ถั่วลิสงป่น กุ้งแห้งป่น กะปิ มะพร้าวคั่ว พริก ขี้หนู น้ำตาล หัวหอมซอย เกลือ น้ำมะนาว	1. ถั่วพูหั่นตามขวาง คั่วถั่วลิสงใส่ให้สุกแล้วบดพอบแตก คั่วมะพร้าวให้เหลือง 2. นำกุ้งแห้ง พริกขี้หนู หอมซอย โขลกเข้าด้วยกัน แล้ว ใส่กะปิย่างไฟลงโขลกจนเข้ากันดี 3. ตักพริกที่โขลก ลงผสมกับถั่วพู ใส่ถั่วลิสง มะพร้าวคั่ว คนให้เข้ากัน ใส่มะนาว เกลือ น้ำตาล โรยหน้าด้วยหอม ซอย และพริกขี้หนู

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
121. ยำผักแว่น (ใบบัวบก)	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งสด มะพร้าว ใบบัวบก ถั่วลิสง หอมซอย น้ำตาล น้ำมะนาว	1. ใบบัวบกหั่นฝอย กุ้งสดลวกพอสุก 2. นำกุ้งสด มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสง บัวบก ซอยหอม ผสมเข้า ด้วยกัน ใส่ น้ำตาล น้ำปลา มะนาว เคล้าให้เข้ากัน
122. ยำข่าหนัด (สับปะรด)	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	สับปะรด หอม พริกขี้หนู เกลือ น้ำตาล กะปิ	1. ล้างสับปะรด แล้วสับให้เป็นเส้นสั้น ๆ 2. ล้างหอม พริกขี้หนู แล้วหั่นฝอย ใส่ลงในสับปะรด ปรุง รสด้วยเกลือ กะปิ น้ำตาล เคล้าให้เข้ากัน
123. ยำตะลิงปริง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ลูกตะลิงปริงแก่จัด กุ้งแห้งป่น มะพร้าวคั่ว น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกสด หอม น้ำมะนาว	1. ตะลิงปริงแก่จัด ซอยบาง ๆ คั้นกับน้ำเกลือ กุ้งแห้งล้างน้ำ ตำให้ละเอียดเป็นปุย หอมล้างซอยบาง ๆ พริกสดหั่นเป็น เส้นตามยาว 2. นำส่วนผสมทั้งหมดเคล้าเข้าด้วยกัน ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย ซิมรส ( ถ้าตะลิงปริงเปรี้ยวจัดไม่ต้องใส่ มะนาว)
124. ยำกระท้อน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กระท้อน หอมซอย มะพร้าวคั่ว น้ำตาลแว่น พริก ขี้หนูหั่น เกลือ	1. กระท้อนล้างปอกเปลือก สับหรือซอย แช่น้ำ บิบน้ำ เปรี้ยวออก 2. นำกระท้อนมาผสมกับหอม พริกขี้หนู มะพร้าวคั่ว เกลือ น้ำตาล คลุกให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ๑๑ (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
125. ยำปลาหลังเขียว	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาหลังเขียว ไบมะกรูด หอมซอย ไบกระพัง โห้ม ตะไคร้ซอย น้ำตาลทราย น้ำมะนาว เกลือ น้ำ	1. ขอดเกล็ดปลา ตัดส่วนท้องออก ให้ใช้หัวแม่มือบีบแยก เอาเนื้อออกจากก้าง แล้วนำมาสับให้ละเอียด นำไปลวก พอสุก ใส้หอมซอย ไบมะกรูด ไบกระพัง โห้ม ตะไคร้หั่น ฝอย น้ำตาล มะนาว เกลือ เคล้าด้วยกัน
126. ยำน้ำเคย	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาอย่าง เคยปลา มะขามอ่อน ตะไคร้ หอม น้ำตาล ผักสดต่าง ๆ	1. เอาเคยปลามาต้มให้สุก (ใส่น้ำเล็กน้อย) แล้วกรองเอา แต่น้ำเคย ผสมด้วยมะขามอ่อนหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตะไคร้ พริกขี้หนูหั่น หอมซอย ปลาอย่าง กินกับผักสด
127. ยำมะม่วงปลากรอบ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งแห้ง ปลากรอบ มะม่วง หอม พริกขี้หนู น้ำปลา น้ำตาล มะเขือเทศ	1. มะม่วงปอกเปลือกสับให้ละเอียด กุ้งแห้งโขลก พริก ขี้หนูหั่น หอมซอย มะเขือเทศผ่าซีก 2. เอามะม่วงกุ้งแห้ง หอม พริกขี้หนู น้ำปลา น้ำตาล คลุก เข้าด้วยกัน จนเข้ากันดี โรยด้วยปลากรอบ
128. ยำมะม่วงเบา	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งแห้ง มะม่วงเบา หอม พริกขี้หนู น้ำปลา น้ำตาล	1. ล้างมะม่วงซอยทั้งเปลือกให้ละเอียด กุ้งแห้งโขลก พริกขี้หนูหั่น หอมซอย 2. เอามะม่วงกุ้งแห้ง หอม พริกขี้หนู น้ำปลา น้ำตาล คลุก เข้าด้วยกัน จนเข้ากันดี

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
129. ยำหอยแครง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เนื้อหอยแครง ตะไคร้ พริกขี้หนู หอม น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย	1. หอยแครงแกะเอาแต่เนื้อ แล้วนำไปลวกจนสุก 2. ซอยหอม หั่นพริก ตะไคร้ แล้วนำไปคลุกกับหอยแครง ใส่น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล ลงคลุกให้เข้ากัน
130. ยำมะเขือขาว	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	มะเขือขาว พริกขี้หนูแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ น้ำมัน	1. มะเขือไปเผาให้สุก ปอกเปลือกออก สับให้ละเอียด 2. พริก หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ เผาโขลกรวมกัน ใส่กะปิ 3. เอน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อน เอาเครื่องลงผัด ใส่ เกลือ คนให้เข้ากัน สุกได้ที่ยกลง
131. ยำผักกูด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ผักกูด พริกขี้หนู หอมแดง กะปิ น้ำมะนาว น้ำตาล มะพร้าวคั่ว	1. ผักกูดเด็ดเป็นท่อน ๆ นำไปลวกให้สุก ใส่พริกขี้หนู หอมแดง กะปิ น้ำมะนาว น้ำตาล มะพร้าวคั่ว
132. ยำหอยโข่ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เนื้อหอยโข่ง ตะไคร้ พริกขี้หนู หอม น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย ใบมะกรูด	1. หอยโข่งแกะเอาแต่เนื้อ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไป ลวกจนสุก 2. หอมซอย หั่นพริก ตะไคร้ ใบมะกรูด นำไปคลุกกับ หอยโข่ง ใส่น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล ลงคลุกให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
133. ยำเห็ดหมก	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เห็ดแครง ตะไคร้ ขมิ้น พริกขี้หนู กระเทียม น้ำตาล เกลือ ใบขมิ้น หรือใบตอง	1. ตะไคร้หั่น ตำกับกระเทียม ขมิ้น พริกขี้หนู จนละเอียด จึงใส่เห็ดลงไปตำให้เข้ากับเครื่อง ใส่น้ำตาล เกลือ เกล้า ให้เข้ากัน 2. ใบขมิ้น (หรือใบตอง) ล้างให้สะอาด เอาส่วนผสมห่อ ด้วยใบขมิ้น นำไปปิ้งอ่อนจนสุก
134. ยำเห็ดเหม็ด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เห็ดเหม็ดต้มแล้ว มะปริง หรือมะม่วง กะปิ พริก ขี้หนู หอม น้ำตาล	1. ย่างกะปิให้สุก พริกขี้หนู หอม ตำให้เข้ากัน ใส่น้ำตาล มะม่วงหรือมะปริงซอย 2. เอาเห็ดเหม็ด มะม่วงหรือมะปริง เคล้ากับเครื่องให้เข้า กัน
135. ยำลูกปริง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งแห้ง ลูกปริงซอย พริกสด หอม น้ำตาลแวน กะปิ	1. ล้างลูกปริงให้สะอาดแล้วซอยให้ละเอียด 2. ตำพริกขี้หนู หอม ให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งตำพอแหลก ใส่กะปิ น้ำตาลแวน ตำพอเข้ากัน ใส่ลูกปริงแล้วคลุกให้ เข้ากัน
136. ยำดอกจีเห่ล็ก	สงขลา พัทลุง นครศรีธรรมราช	ดอกจีเห่ล็ก กุ้งแห้งป่น มะพร้าวคั่ว กะทิ หอม พริกขี้หนู ถั่วลิสงบูน น้ำมะนาว	1. ล้างดอกจีเห่ล็ก ต้มรินน้ำออก บีบน้ำออกให้หมด 2. หอมซอย พริกขี้หนูซอย ผสมเข้ากับดอกจีเห่ล็ก ใส่ กะทิ ใส่ถั่วลิสงบูน ปรงรสด้วย น้ำมะนาว

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
137. ยำหนังหมู	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หนังหมู หอม พริกขี้หนูสด น้ำตาล น้ำมะนาว ตะไคร้	1. หนังหมูล้างและหั่นบาง ๆ นำไปต้มจนสุก หั่นหอม พริก ตะไคร้ ฝอย ๆ 2. เอาเครื่องปรุงที่หั่นแล้วผสมกับหนังหมู ปรุงรสด้วยน้ำ มะนาว น้ำปลา น้ำตาล คลุกจนเข้ากันดี
138. ยำปูนา	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปูนา มะม่วง หอม พริกขี้หนู น้ำปลา น้ำตาล น้ำ มะนาว	1. ปูนาล้างให้สะอาดแล้วนำไปต้มให้สุก มะม่วงซอยเป็น เส้น หอมซอย พริกขี้หนูหั่นละเอียด 2. นำส่วนผสมทั้งหมดผสมเข้าด้วยกัน ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว
139. ยำกุ้งส้ม	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งส้ม น้ำตาลทราย พริกขี้หนู หอม	1. กุ้งส้มนำไปนึ่งพอร้อนแล้วใส่น้ำตาลทรายโรยด้วย พริกขี้หนูซอย หอมซอย
140. ยำกุ้งแห้ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งแห้ง พริกขี้หนูสด น้ำมะนาว หอม น้ำตาล	1. กุ้งแห้งขยำนํ้าล้างให้สะอาด พริกขี้หนู หอม ซอยบาง ๆ ผสมเข้าด้วยกัน ปรุงรสด้วย น้ำมะนาว น้ำตาล คลุกให้เข้า กัน
141. ยำทองหลาง	นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา สุราษฎร์ธานี	ใบทองหลางอ่อน กุ้งต้มสุก หอมซอย น้ำตาลทราย กะปิ น้ำมะนาว เกลือ	1. โขลกกุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว ตะไคร้ กะปิ เกลือ ให้เข้ากัน 2. ใบทองหลางหั่นฝอย เคล้ากับเครื่องที่ตำไว้ ใส่กุ้ง หอม ซอย และพริกขี้ฟ้า ปรุงรสด้วย น้ำมะนาว น้ำตาล

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
142. ยำใบขมิ้น	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งแห้ง ใบขมิ้น มะพร้าว พริกขี้หนูสด น้ำมะนาว น้ำปลา	1. ใบขมิ้นล้าง หั่นละเอียด มะพร้าวคั่วให้เหลือง กุ้งแห้ง ตำละเอียด พริกขี้หนูสด หั่นฝอย 2. ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกัน ปรุงรสด้วยน้ำ มะนาว น้ำปลา น้ำตาลคลุกเข้าด้วยกัน
143. ยำใบพาโหม	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งแห้ง ใบพาโหม มะพร้าวคั่ว มันกุ้ง กะปิ น้ำตาลปีบ ตะไคร้ หอม พริกสด	1. หั่นตะไคร้ หอมให้ละเอียด กุ้งแห้งตำ กะปิย่างไฟจน สุกหอม ใบพาโหมหั่นฝอย 2. เอากะปิใส่ครก ตำรวมกับ ตะไคร้ มันกุ้ง กุ้งแห้ง พริก สด ใส่ใบพาโหม มะพร้าวคั่วคลุกให้เข้ากัน
144. ยำปลาช้องหม้อง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาช้องหม้อง (ชี่สน) ถั่วฝักยาว ยอดขย่าวรง (ยอด มะม่วงหิมพานต์) มะพร้าว กะทิ น้ำมะนาว พริก ขี้หนู หอม กะปิ น้ำตาลแว่น เกลือ	1. ปลาต้มให้สุก แกะเอาแต่เนื้อ ถั่วฝักยาว ยอดขย่าวรง (ยอดมะม่วงหิมพานต์) หั่นละเอียด 2. โขลกพริก กะปิ น้ำตาล เข้าด้วยกัน นำไปคลุกกับปลา ใส่มะพร้าวคั่ว มะนาว กะทิ เกลือ หอมซอย ถั่วฝักยาว ยอดขย่าวรง คลุกให้เข้ากันดี
145. ยำเปลือกแดง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาแคดเดียว เปลือกแดงโมซูด กะปิ น้ำตาล เกลือ พริกขี้หนูสด หอม	1. ล้างพริกขี้หนู หอม ซอยให้ละเอียด 2. เปลือกแดงซูดแล้วนำมาผสมกับพริกขี้หนู หอม เกลือ ให้เข้ากัน กินกับปลาแคดเดียวทอด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
146. ยำมะเขือเปราะ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	มะเขือเปราะ กุ้งสด มะพร้าวคั่ว พริกขี้หนูสด ตะไคร้ หอม กระเทียม ขมิ้น เกลือ น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล ใบมะกรูด ผิวมะกรูด	1. โขลก เครื่องแกงให้ละเอียด มะเขือหั่นตามยาว ชี้นบาง ๆ แช่น้ำไว้ไม่ให้ดำ กุ้งต้มใบมะกรูด พริกขี้หนู หั่นฝอย 3. เอน้ำปลา น้ำตาล ผสมเข้าด้วยกัน ใส่ในเครื่องน้ำพริก เคล้าให้เข้ากัน ใส่กุ้ง มะพร้าวคั่ว น้ำมะนาว พริกขี้หนู คลุกให้กันจนทั่ว
147. ยำยอดตอเบา	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ยอดตอเบา (กระถิน) มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น พริก ขี้หนู น้ำมะนาว น้ำตาลทราย น้ำปลา	1. ยอดกระถินลวก มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง มาเคล้าด้วยกัน ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกสดหั่น ฝอย คลุกจนเข้ากันดี
148. ยำใบขย	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งแห้ง ใบขย ตะไคร้ หอม กะปิ พริกไทย พริก ขี้หนูสด	1. ใบขยล้างแล้วนำไปย่างไฟ พอใบเหี่ยวแล้วหั่นฝอย ตะไคร้หั่นฝอย กะปิย่างให้หอม 2. เอาตะไคร้ พริกไทย หอม กุ้งแห้ง พริกขี้หนู ตำเข้า ด้วยกัน แล้วนำไปใบขยลงตำให้เข้ากัน
<b>เครื่องจิ้ม</b> <b>น้ำพริก</b> 149. น้ำพริกพุงปลา	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	พุงปลา กุ้งสดต้ม พริกขี้หนูสด หอม ใบมะกรูด ตะไคร้ น้ำมะนาว ผักจิ้มต่าง ๆ มะเขือ แตงกวา ลูก เนียง	1. พุงปลาตั้งไฟ พอเดือดยกกลงแล้วกรอง กุ้งปอกเปลือก เต็มสุก หั่นหยาบ ๆ ผสมกับพุงปลาให้เข้ากัน 2. หั่นหอม ใบมะกรูด ตะไคร้หั่นฝอย ผสมลงในพุงปลา เติมน้ำมะนาว น้ำต้มกุ้ง คนให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
150. น้ำพริกปู	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เนื้อปู กะทิ เกลือ หอม กระเทียม น้ำตาล น้ำ มะขามเปียก ถั่วลิสงคั่วบูน พริกป่น กะปิ	1. หอม กระเทียม กะปิ เกลือ โขลกรวมกัน 2. กะทิตั้งไฟเคี่ยวจนแตกมัน ใส่เครื่องที่โขลกแล้วลงผัด ให้หอม ใส่พริกป่น ใส่น้ำปู ถั่วลิสง พอสุกใส่น้ำ มะขามเปียก น้ำตาล ผัดให้เข้ากันดี
151. น้ำพริกโจร	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งสด กะปิ หอมแดงซอย พริกขี้หนูสด ซอย มะนาว	1. กุ้งต้มสุกหั่นหยาบ ๆ มะนาว หั่นเป็นเส้นยาว กะปิ ปิ้งไฟ 2. กุ้งใส่ถ้วยตามด้วย กะปิ หอมซอย พริกสดซอย บีบ มะนาว ใช้มือขยำให้เข้ากัน เติมน้ำต้มกุ้ง
152. น้ำพริกกะปิ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หอม กระเทียม กะปิ พริกขี้หนูสด มะเขือพวง น้ำตาล น้ำมะนาว น้ำปลา	1. พริกขี้หนูหอม กระเทียม โขลกให้เข้ากันใส่ กะปิ เผา ไฟ เติมน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล ใส่มะเขือพวงโขลกเข้า ด้วยกัน
153. น้ำพริกมะม่วง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หอม กระเทียม กะปิ พริกขี้หนูสด มะเขือพวง มะม่วง น้ำตาล น้ำมะนาว น้ำปลา	1. มะม่วงซอยละเอียด 2. หอม กระเทียม กะปิ เผาไฟ โขลกกับพริกขี้หนู เติมน้ำ มะนาว น้ำปลา น้ำตาล ใส่มะเขือพวงโขลกเข้าด้วยกันใส่ มะม่วงซอย

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
154. น้ำพริกตะลิงปริง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ตะลิงปริง หอม กระเทียม กะปิ พริกขี้หนูสด น้ำตาลทราย	1. ล้างตะลิงปริงให้สะอาด ซอยให้ละเอียด 2. โขลกพริก กระเทียม พริกขี้หนู เข้าด้วยกัน ใส่กะปิเผา ใส่ตะลิงปริง ตำให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลทราย ตำพอเข้ากัน
155. น้ำพริกลูกปริง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ลูกปริง กระเทียม กะปิ น้ำตาลทราย พริกขี้หนูสด	1. ล้างลูกปริงให้สะอาด ซอยให้ละเอียด 2. โขลกพริก กระเทียม พริกขี้หนู เข้าด้วยกัน ใส่กะปิเผา ใส่ลูกปริง ตำให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลทราย ตำพอเข้ากัน
156. น้ำพริกไข่ปู	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช สงขลา	ไข่ปูม้าหรือปูทะเล กระเทียม พริกขี้หนูสด น้ำ มะนาว น้ำตาล น้ำปลา ผักสดต่าง ๆ	1. ไข่ปู โขลกให้ละเอียด 2. โขลกกระเทียม ใส่พริกขี้หนูลงนบพอแตก เอาไข่ปูที่ โขลกแล้วใส่ เดิมมะนาว น้ำปลา น้ำตาล ลงเคล้าให้เข้ากัน
157. น้ำพริกแมงดา	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แมงดา กะปิ กระเทียม พริกขี้หนูสด	1. กระเทียม พริกขี้หนู แมงดา ตำเข้าด้วยกันให้ละเอียดใส่ ที่กะปิเผาไฟ ตำให้เข้ากัน
158. น้ำพริกส้มท่อน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กระท้อน กุ้งแห้ง พริกขี้หนู น้ำตาลแว่น หอม กะปิ	1. กระท้อนทั้งลูกเผาพอสุกเอาเปลือก และเมล็ดออก 2. โขลกพริกขี้หนู กุ้งแห้ง กะปิ น้ำตาลเข้าด้วยกัน เอา กระท้อน ใส่น้ำตาลไป พร้อมหัวหอม โขลกให้เข้ากัน
159. น้ำพริกโคกหรง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	พริกขี้หนูสด เกลือป่น กะปิ มะนาว	1. เอาพริกขี้หนู เกลือ กะปิ โขลกให้ละเอียด ใส่น้ำมะนาว ลงไปคลุกให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
160. น้ำพริกผิวกรูด	นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ผิวมะกรูด พริกขี้หนู พริกไทย ตะไคร้หั่นฝอย กะปิ ปลาปิ้ง น้ำตาล ผักสดต่าง ๆ	1. เปลือกมะกรูดซอยให้ละเอียดล้างด้วยน้ำเกลือ 2. โขลกพริกขี้หนู ตะไคร้ พริกไทย ใส่กะปิเผา ใส่ปลาปิ้ง ใส่ผิวมะกรูด โขลกให้เข้ากัน ใส่น้ำตาล เคล้าให้ทั่ว
161. น้ำพริกขวน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งสับละเอียด กะปิ พริกขี้หนูหั่น หัวหอมซอย น้ำตาลแว่น น้ำมะนาว	1. เอาน้ำมันใส่กะปิ ตั้งไฟพอเดือด ใส่กุ้งลงผัด ใส่กะปิ หัวหอมซอย พริกขี้หนูหั่น ผัดให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลแว่น น้ำมะนาว ผัดให้แห้งจนเข้ากันดี
162. น้ำพริกสมรม	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ลูกเนียง มะเขือเปราะ แดงกวา กะปิ พริกขี้หนูสด กระเทียม น้ำมะนาว น้ำตาล	1. ล้างลูกเนียง มะเขือเปราะ แดงกวา ซอยบาง ๆ 2. กะปิเผาไฟ ตำกับกระเทียม ใส่น้ำตาล น้ำมะนาวเคล้า ให้เข้ากัน เอาลูกเนียง มะเขือเปราะ แดงกวา ใส่ลงตำพอ เข้ากัน
163. น้ำพริกกุ้งสด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งสด พริกขี้หนู หอม กระเทียม กะปิ น้ำตาล น้ำ น้ำปลา มะนาว	1. โขลกพริก กระเทียม หอม เข้าด้วยกัน ใส่กะปิเผา กุ้ง ต้ม เติมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล
164. น้ำพริกส้มขุม	สงขลา ชุมพร สุราษฎร์ธานี	ส้มขุม กะปิ หอม กระเทียม พริกขี้หนูสด น้ำตาล	1. หอม กระเทียม พริกขี้หนู โขลกพอแหลกใส่กะปิเผา โขลกให้เข้ากัน ล้างมะขุมใส่ลงในเครื่องโขลกให้ละเอียด ใส่น้ำตาล เคล้าให้เข้ากัน

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
165. น้ำพริกลูกกอก	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เนื้อลูกกอก (มะกอก) หอม กระเทียม กะปิ กุ้งแห้ง ป่น พริกขี้หนูสด	1. เนื้อมะกอกสุกหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ 2. เผาหอม กระเทียม กะปิ โขลกเข้าด้วยกัน ใส่เนื้อ มะกอก พริกขี้หนู กุ้งแห้งป่น โขลกจนเข้ากัน
166. น้ำพริกลูกกำ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เนื้อระกำ พริกขี้หนูสด หอม กระเทียม น้ำตาล แว่น กะปิ	1. โขลก พริก หอม กระเทียม เนื้อระกำให้เข้ากัน ใส่กะปิ น้ำตาล โขลกต่อไปให้เข้ากัน
167. น้ำพริกยอดมวง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ยอดมวง กระเทียม พริกขี้หนูสด กะปิ หอม ใบตอง	1. ยอดมวงล้างน้ำ ห่อด้วยใบตอง หมกไฟ 2. เอาหอม กระเทียม พริก ตำเข้าด้วยกัน พอหยาบ ๆ เอา ยอดมวงหมกใส่ลงตำ ใส่กะปิเผาไฟ ตำให้เข้ากัน
168. น้ำพริกเคี้ยว	พัทลุง สงขลา นครศรีธรรมราช	มะพร้าวคั่ว พริกขี้หนูแห้ง กะปิ หอม น้ำตาล น้ำ มะนาว น้ำปลา หัวกะทิ	1. โขลกพริก กะปิ หอม ให้ละเอียด ใส่มะพร้าวคั่วลง โขลกให้เข้ากัน 2.. เคี้ยวหัวกะทิจนแตกมัน ใส่เครื่องที่โขลกแล้วลงผัดให้ หอม ใส่น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว
169. น้ำพริกบนไฟ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว กะทิ น้ำตาลทราย พริกขี้หนู หอม กระเทียม ส้มแขกหั่น เกลือ กะปิ	1. โขลกกระเทียม หัวหอม เกลือ พริกขี้หนู น้ำตาล รวมกัน ใส่กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว โขลกรวมกันอีกครั้ง 2. หัวกะทิเคี้ยวให้แตกมัน ใส่น้ำพริกลงผัด ใส่ส้มแขกหั่น ฝอย ลงไปผัดให้เข้ากัน ใส่หางกะทิ เคี้ยวต่อไปจนน้ำ ขลุกขลิก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
170. น้ำพริกคั่ว	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งแห้ง ถั่วลิสง น้ำมัน หอม กระเทียม พริกแห้ง เม็ดใหญ่ มะขามเปียก กะปิ น้ำตาลทราย เกลือ	1. โขลกพริกแห้ง หอม กระเทียม เกลือ เข้าด้วยกันให้ ละเอียด ใส่กะปิ ใส่กุ้งแห้ง ถั่วลิสง โขลกให้เข้ากัน 2. เอน้ำมันใส่กะทะ เอาเครื่องที่โขลกแล้วลงผัดให้หอม ใส่มะขามเปียก น้ำตาลทราย
171. น้ำพริกตะไคร้	ทุกจังหวัด	หมูสามชั้นหั่นเป็นชิ้น ตะไคร้ พริกขี้หนู กะปิ หัว หอม กระเทียม น้ำตาล ใบมะกรูด	2. นำหมูสามชั้นมาเจียวให้พอเหลือง เอาส่วนผสมที่โขลก ไว้นำมาผัด โรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย
172. น้ำพริก ใบแมงลัก	ทุกจังหวัด	ปลาช่อน หรือปลาทุ ใบแมงลัก กะปิ พริกขี้หนูสด ตะไคร้ ใบตอง	1. นำส่วนผสมทุกอย่างมาตำ ใส่ใบตองห่อนำไปปิ้ง
หลน 173. หลนจิ้งจั้ง	สงขลา	ปลาช่อน จิ้งจั้ง กะทิ น้ำมันาว ตะไคร้ หัวหอม น้ำตาล พริกขี้หนู	1. เอากะทิตั้งไฟให้เดือด ทูบตะไคร้และหัวหอมใส่ลงไป 2. ปลาช่อนแกะเอาแต่เนื้อ ตำพอแหลก ใส่หม้อพร้อมกับ จิ้งจั้ง ใส่น้ำตาลพอเดือดอีกครั้งยกลง ใส่พริกขี้หนู และน้ำ มะนาว
174. หลนปูเปี้ยว	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปูเปี้ยว ( ปูแสม ) น้ำมันมะขามเปียก พริกขี้หนูสด หอม กะทิ เกลือ	1. ล้างปูให้สะอาด แกะกระดองออก 2. เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด โขลกพริก หอมพอ แหลกใส่ลงในหม้อ ใส่น้ำมันมะขามเปียกลงในหม้อ ตั้งไฟ พอเดือด ใส่ปู

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
เบ็ดเตล็ด 175. ห่อหมกปลาใบจาก	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาสำลี ตะไคร้ พริกขี้หนูแห้ง ขมิ้น กระชาย ข่า หอม เกลือ กะปิ กะทิ น้ำปลา น้ำตาล ใบมะกรูด อ่อน ๆ	1. ปลาแล่เอาแต่เนื้อหั่นบาง ๆ ใบมะกรูด หั่นฝอย 2. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด นำเครื่องแกงผสมกับปลา กะทิ เติมน้ำปลา น้ำตาล ใบมะกรูด ใช้ไม้พายคนจน เนื้อ ปลากับส่วนผสมเป็นเนื้อเดียวกัน 3. ตักปลาใส่ลงในใบจาก ใช้ไม้กลัดหัวท้าย นำไปย่าง
176. ยอดชะอมไข่ทอด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ยอดชะอม ไข่ น้ำปลา น้ำมัน	1. ตีไข่จนขึ้น เคี้ยวชะอมใส่ลงในไข่ที่ตีแล้ว ใส่น้ำปลา นำไปเจียว
177. ไข่ทอดยอดคอบเขา	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ไข่ ยอดคอบเขา น้ำปลา หอม น้ำมัน	1. ตีไข่จนขึ้น ยอดคอบเขา หั่นละเอียด ใส่ลงในไข่ที่ตีแล้ว ใส่หอมหั่นบาง ๆ น้ำปลา นำไปเจียว
178. ปลาทอดขมิ้น	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาจวด ขมิ้น หอม กระเทียม เกลือ น้ำมัน	1. ปลาจวด ขอดเกล็ด ล้างให้สะอาด 2. โขลกขมิ้น หอม กระเทียม เกลือ ให้แหลก เอาเครื่องใส่ ในท้องปลา และคลุกตัวปลา นำไปทอดในน้ำมันให้สุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
179. ไข่คนเคย	สงขลา	ไข่ มะพร้าวขูดขาว กะปิ ตะไคร้ กระทียม ขมิ้น พริกไทย น้ำมัน	1. นำไข่มาตอกใส่ถ้วย ใส่กะปิ พริกขี้หนูหั่น คนให้เข้า กัน 2. เอาขมิ้น กระทียม พริกไทย ตะไคร้ มาตำให้ละเอียด ใส่ลงในไข่กับกะปิ แล้วคนให้กัน ใส่มะพร้าว เอาไป ทอด
180. ปลาโขลกคลุกเครื่องทอด	สงขลา	เนื้อปลาทุ พริกขี้หนู ขมิ้น ตะไคร้ พริกไทย กระทียม เกลือ น้ำมันสำหรับทอด	1. ปลาทุทุบเนื้อให้ละเอียด เอาเนื้อปลาทุออก ให้เหลือหนังปลา ติดกับตัวปลาไว้ 2. เอาเครื่องแกง ตำเข้าด้วยกันให้ละเอียด เอาเนื้อปลา ใส่ ลงโขลกให้เข้ากัน 3. เอาเครื่องที่คลุกกับเนื้อปลาทุแล้ว ชักเข้าไปในตัวปลา แล้วนำลงทอดให้น้ำมัน พอสุกเหลืองตักขึ้น
181. ปลาต้มทอด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาต้ม น้ำมัน หอมซอย พริกขี้หนูสด เกลือ น้ำตาลเหลว	1. ปลาหาลาด ผ่าหลัง เอาเครื่องในออก แช่น้ำเกลือไว้ 1 คืน แล้วนำปลาที่แช่เกลือแล้ว ลงแช่ในน้ำตาลเหลว อีก 5 คืน จึงจะได้ปลาต้ม 2. เอาน้ำมันใส่กะทะ ให้น้ำมันร้อนจัด จึงใส่ปลาต้มลง ทอด พริกขี้หนูสดหั่น หอมซอย โรยบนตัวปลา

ตารางผนวกที่ ๑๑ (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
182. กุ้งนาหมก	นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งนา ขมิ้น เกลือ หอม ใบตอง	1. กุ้งนาล้างให้สะอาด 2. โขลกขมิ้น เกลือ หอม ให้ละเอียด เคล้ากับกุ้งให้เข้ากัน ห่อด้วยใบตอง นำไปปิ้งไฟจนสุก
183. งบกุ้งเต็น	นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งฝอย ไข่เป็ด พริกแห้ง รากผักชี ตะไคร้ หอม กระเทียม พริกชี้ฟ้าแดง ขมิ้น เกลือ น้ำปลา ใบ โหระพา น้ำตาล ใบตอง	1. กุ้งล้างให้สะอาด ใบโหระพาเด็ดเป็นใบ ๆ 2. โขลกเครื่องแกงเข้าด้วยกันให้ละเอียด 3. เอากุ้งผสมกับเครื่องแกง ใส่ไข่ น้ำปลา น้ำตาล ใบ โหระพา เคล้าจนเข้ากัน ตักส่วนผสมใส่ใบตอง กลัดด้วย ไม้กลัด นำไปปิ้งจนสุกเหลือง
184. งบเห็ดแครงกับกุ้งนา	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งนา เห็ดแครง ใบรา หอมแดง กระเทียม ข่า ผิว มะกรูด เกลือ ขมิ้น ตะไคร้ มะพร้าวขูด กะปิ น้ำปลา น้ำตาลปื๊บ พริกขี้หนูแห้ง ใบตอง	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ใบราเด็ดเป็นใบ กุ้งล้างให้สะอาดเด็ดหางออก เห็ด แครง แช่น้ำให้นิ่ม 3. เอาน้ำพริกที่โขลกไว้ผสมกับกุ้ง มะพร้าว เข้าด้วยกัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล เอาใบตองห่อส่วนผสมใส่ใบรา รอง นำไปปิ้งไฟอ่อน ๆ
185. ปลาปิ้งเครื่อง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาลูกเหมระ (ไส้ตัน) ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทย กระเทียม หอม ขมิ้น เกลือ โหระพา	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ปลาล้างควักไส้ออก เอาเกล็ดออก ล้างให้สะอาด 3. เด็ดโหระพา ใส่งในเครื่องแกง คนให้เข้ากันนำเครื่อง ไปเคล้ากับปลาให้ทั่ว ห่อด้วยใบตอง นำไปปิ้ง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
186. ยอดขอมหมก	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ยอดขอมหมก ตะไคร้หั่น ข่า พริกแห้งดอกใหญ่ พริกขี้หนู พริกไทย หอม กระเทียมขมิ้น กะปิ กุ้ง แห้งป่น มะพร้าวขูด น้ำตาลทราย	1. เอาเครื่องแกงโขลกจนละเอียด ใบขอมหั่นฝอย โขลกเข้ากับเครื่องแกง คลุกเข้ากับมะพร้าวขูด กุ้งแห้งป่น 2. ส่วนผสมทั้งหมดห่อใบตอง นำไปปิ้งไฟ
187. หมกลูกปลากับใบขมิ้น	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ลูกปลา พริก ขมิ้น พริกไทยเม็ด หอม กระเทียม เกลือ	1. โขลกเครื่องปรุง ให้เข้ากัน เอาลูกปลาลงเคี้ยว ห่อด้วย ใบขมิ้นใช้เชือกมัดท้าย นำไปย่างไฟอ่อน
188. ห่อหมกปลาลูกคัก	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง	ปลาลูกคัก มะพร้าวขูดขาว ตะไคร้ พริกขี้หนู กระเทียม พริกไทย เกลือ ขมิ้น กะปิ ใบโหระพา น้ำตาล น้ำเกลือ	1. ปลาลูกคัก เคี้ยว น้ำเกลือ แล้วล้างให้สะอาด 2. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่กับปลา มะพร้าวขูดขาว ใบโหระพาเคี้ยวให้เข้ากันดี ใส่ใบตอง กัดไม้หัวท้าย แล้วนำไปหมกไฟ
189. หอยขมหมก	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หอยขม ไบรา พริกขี้หนูแห้ง หอม กระเทียม ข่า ผิวมะกรูด ขมิ้น เกลือ ตะไคร้ กะปิ น้ำปลา น้ำตาล ปื๊บ มะพร้าวขูดขาว	1. หอยขมนำไปต้ม ไบราล้างหั่นฝอย 2. โขลกเครื่องแกงจนเข้ากันดี นำเครื่องแกงผสมกับ หอย ขม มะพร้าว ไบรา น้ำปลา น้ำตาล ผสมจนเข้ากันดี ห่อด้วยใบตอง ปิ้งบนไฟอ่อน ๆ
190. หอยย่าง	สงขลา	หอยแครง หัวกะทิ พริกแห้ง ลูกผักชี หอม กระเทียม เกลือ น้ำตาล น้ำปลา	1. หอยแครงลวก แล้วเสียบไม้ไว้ 2. พริกแห้งโขลกกับเกลือ ลูกผักชี หอม กระเทียม ใส่ กะทิ น้ำตาล น้ำปลา คนให้เข้ากัน ราดบนหอยแล้วปิ้ง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
191. กุ้งส้มนึ่งไข่	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ไข่เป็ด กุ้งส้ม มะเขือเทศ หอมแดง น้ำตาลทราย น้ำปลา พริกแดง	1. เอามะเขือเทศ กุ้งส้ม ไข่ หอม น้ำตาล น้ำปลา พริกแดง ใส่รวมกันในชามคนให้เข้ากัน นำไปนึ่งจนสุก
192. กุ้งทอดเครื่อง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้ง มะพร้าวขูด แป้งสาลี น้ำปูนใส พริกขี้หนูแห้ง ขมิ้น กระเทียม ใบมะกรูดหั่นฝอย เกลือ น้ำปลา ไข่ น้ำมัน	1. โขลกน้ำพริก ใส่เกลือ โขลกจนเข้ากันดี 2. ละลายแป้งกับน้ำปูนใส ใส่พริกละลายลงในแป้ง ใส่ไข่ ใส่ใบมะกรูด น้ำปลา มะพร้าว กุ้งเคล้าให้เข้ากัน นำไป ทอด
193. ปูนาชุบแป้งทอด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปูนา แป้งข้าวเจ้า น้ำปูนใส เกลือ น้ำตาลทราย น้ำ น้ำมัน	1. ปูนาล้างให้สะอาด แกะเอากระดองออก 2. ละลายแป้งกับน้ำ น้ำปูนใส เกลือ น้ำตาล คนให้เข้ากัน เอาปูนาลงชุบและนำไปทอดให้สุก
อาหารจานเดียว 194. ข้าวย่ำ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ข้าวสวย ใบมะกรูดหั่นฝอย แดงกวา ตะไคร้ กุ้ง แห้ง มะพร้าวคั่ว ถั่วงอก ถั่วฝักยาว น้ำบูดูหวาน พริกขี้หนูป่น	1. ส่วนผสมทุกอย่างหั่นให้ละเอียด คลุกรวมกับข้าวสวย ราดด้วยน้ำบูดูหวาน
195. หมี่ผัด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งสด เส้นหมี่ หัวกะทิ พริกแห้งเม็ดใหญ่ หอม มะนาว เกลือ น้ำปลา น้ำตาล ถั่วฝักยาวถั่วงอก แดงกวา	1. โขลกพริกแห้ง เกลือ หัวหอมให้ละเอียด 2. กะทิตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน ใส่เครื่องที่โขลกไว้แล้วลง ผัดให้หอม ใส่น้ำปลา น้ำตาล ใส่กุ้ง ลงผัดจนสุก ใส่เส้น หมี่ เคล้าให้เข้ากัน กินกับถั่วงอก ถั่วฝักยาว แดงกวา

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
196. ก๋วยเตี๋ยวผัดเครื่องสุราษฎร์	สุราษฎร์ธานี	ก๋วยเตี๋ยว กุ้งแห้งป่น ถั่วลิสงป่น กุ้งสด พริกแห้ง เม็ดใหญ่ กะทิ หอม กระเทียม ถั่วฝักยาว น้ำมะนาว แดงกวา น้ำปลา น้ำตาล ถั่วอก	1. กุ้งสดล้างน้ำปอกเปลือก ผ่าหลังซีกซีกออก 2. โขลกพริก หอม กระเทียมโขลกให้เข้ากัน 3. นำกะทิตั้งไฟ ใส่เครื่องโขลกลงผัด ใส่กุ้ง น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัดจนเข้ากันดี โรยด้วยถั่วลิสง กุ้งแห้งป่น กินกับผัก
197. เต้าคั่ว	สงขลา	เครื่องในหมู เลือดหมู เต้าหู้ทอด กุ้งทอด ไข่ต้ม เส้นหมี่ขาว ผักบั้ง ถั่วอกแดงกวา เกลือ น้ำตาล พริกแห้งเม็ดใหญ่ ถั่วลิสงคั่วป่น น้ำมันมะขามเปียก	1. ผักบั้ง ถั่วอก หมี่ขาว เครื่องในหมู เลือดหมู ต้มให้สุก แดงกวาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พริกแห้งตำให้ละเอียด 2. ผสม น้ำตาล เกลือ พริกแห้ง น้ำมันมะขามเปียก เคี่ยวให้ข้น พักให้เย็นใส่ถั่วลิสงคั่วป่น เป็นน้ำจิ้มเวลารับประทาน ใส่ส่วนผสมทุกอย่างรวมกัน และราดด้วยน้ำจิ้ม
198. โลง ไต้	สุราษฎร์ สงขลา	เส้นหมี่ขาว เนื้อหมู เลือดหมู รากผักชี กระเทียม พริกไทยเม็ด ต้นหอม พริกไทยป่น พริกน้ำส้ม น้ำปลา	1. ล้างเลือดหมู หมู ให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ตำกระเทียม รากผักชี พริกไทย เข้าด้วยกันคลุกหมู แล้วต้มในน้ำจนสุก ลวกเส้นหมี่ขาวให้นุ่ม 2. เวลารับประทาน ใส่หมี่ขาวในถ้วย ราดด้วยน้ำซุบ โรยด้วยต้นหอม พริกไทย เดิมพริกน้ำส้ม น้ำปลา

ตารางผนวกที่ ก1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
199. ขนมจีนแกงน้ำแกงเผ็ด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาแดง ปลาทุ พริกขี้หนูแห้ง พริกไทย ตะไคร้ ขมิ้นยาว ข่าหั่น กระเทียมซอย กะปิ ใบมะกรูดฉีก น้ำตาลแว่น	1. ปลาช่อนทอดเกล็ด ควักไส้ออก ล้างให้สะอาด 2. นำไส้หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ตะไคร้ทุบ กะปิ ใส่ปลา ต้มให้สุก แคะเอาเฉพาะเนื้อ 3. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่ปลาลง โขลกต่อให้เข้า กัน 4. ยกหม้อน้ำต้มปลา ตั้งไฟให้เดือดตักเครื่องแกงลงหม้อ ใส่น้ำตาล ใส่ใบมะกรูด ยกลง กินกับผักเหนาะ
200. ผัดหมี่หุ่น	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เส้นหมี่แห้ง กะทิ หอมแดงบุบ น้ำตาลปีบ เกลือ ซีอิ๊วดำ	1. ตั้งกะทิพอเดือด ใส่หอมแดง เกลือ น้ำตาล ซีอิ๊วดำ เคี่ยว สักครู่ ใส่เส้นหมี่ ปล่อยให้ให้นางวด ค่อย ๆ กลับ ผัดจนแห้ง
อาหารหวาน ต้ม 201. น้ำพิกลิบกโหนด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ลูกโหนด (ลูกตาล) อ่อนหั่นตามยาว กะทิ น้ำตาล เกลือ	1. เอากะทิ ผสมน้ำตาล เกลือ 2. นำลูกโหนดที่หั่นไว้แล้ว ผสมลงในน้ำกะทิ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
202. ขนมหวานหนูน	นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	มะพร้าวขูดขาว น้ำผึ้ง โหนด แป้งข้าวเหนียว ถั่วเขียวคั่ว กะทิ เกลือ	1. เคี่ยวน้ำผึ้ง โหนดให้ข้น ใส่มะพร้าว ถั่วเขียวคั่ว ลงผัด จนแห้งและเหนียวทิ้งไว้ให้เย็น (เป็นไส้ขนม) ปั้นไส้ขนมเป็นก้อนรีๆ 2. แป้งข้าวเหนียวนวดกับน้ำจนปั้นได้ แผ่แป้งออกใส่ไส้ แล้วปั้นแป้งห่อให้มิด เอาไปต้ม 3. กะทิตั้งไฟ ใส่เกลือ พอกะทิเดือดยกลงจัดขนมลงจาน ราดด้วยกะทิ ให้ท่วมขนม
203. เผือกบวด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เผือก เกลือ น้ำตาลปีบ กะทิ	1. ต้มกะทิให้เดือดใส่เผือก น้ำตาล เกลือ ต้มจนเผือกสุก
204. ฟักทองบวด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ฟักทอง กะทิ น้ำตาลปีบ เกลือ	1. ต้มกะทิให้เดือดใส่ฟักทอง น้ำตาล เกลือ ต้มจน ฟักทองสุก
205. ข้าวเหนียวดำต้ม (ปูดหลูด)	สุราษฎร์ธานี	ข้าวเหนียวดำต้ม น้ำตาล เกลือ แป้งมัน	1. ข้าวเหนียว นำไปต้มจนสุกใส่น้ำตาล เกลือ และแป้งมัน คนให้ละลาย พอให้เหนียวเล็กน้อย
206. แกงบวดหนูน	นครศรีธรรมราช	ขนุนหั่นตามขวาง เมล็ดขนุนหั่นตามยาว กะทิ น้ำตาล เกลือ	1. ต้มกะทิให้เดือดใส่เกลือ ใส่เมล็ดขนุน พอสุก ใส่ น้ำตาล และเนื้อขนุน พดเดือดยกลง

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
207. ขนมโค	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเหนียว มะพร้าวขูดขาว น้ำตาลแว่นหั่น สี่เหลี่ยมจัตุรัส เกลือ ถั่วทองคั่ว	1. แป้งข้าวเหนียว นวดกับน้ำจนนุ่ม ไม่ติดมือ ปั้นเป็นก้อน กลม แผ่แป้งออกให้แบน ใส่ใส่น้ำตาลแว่นที่ตัดไว้ แล้ว หุ้มแป้งให้มิด คลึงให้กลม 2. นำขนมไปต้มจนสุก ตักขึ้นคลุกกับ มะพร้าว เกลือ ถั่ว ทอง
208. ขนมเม็ดข้าว	สงขลา	แป้งข้าวเจ้า น้ำกะทิ น้ำตาลทราย เกลือป่น	1. ผสมแป้งกับน้ำและน้ำตาลให้เข้ากัน แล้วนำไปตั้งไฟ กวนจนเหนียว 2. น้ำกะทิตั้งไฟใส่เกลือพอเดือด ตักแป้งที่ละน้อย ขยี้ใน กะลามะพร้าวเจาะรู ให้ขนมลงในน้ำกะทิ ให้กะทิเดือด อีกครั้ง พอขนมสุกยกกลง
209. บวดลูกโหนด	สงขลา	ลูกโหนดหั่น (ลูกตาล) กะทิ น้ำตาลโตนด เกลือ	1. ผสมน้ำกะทิ น้ำตาลลูกโหนด ตั้งไฟให้เดือด ใส่ลูก โหนดลงไป พอกะทิเดือดอีกครั้ง ยกกลง
210. บวดมันขี้หนู	พัทลุง สงขลา นครศรีธรรมราช	หัวมันขี้หนู กะทิ น้ำตาล เกลือ	1. หัวมันขี้หนู ขยี้เปลือกออก ล้างให้สะอาด แฉ่น้ำไว้ 2. เทกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หัวมันขี้หนูต้มให้สุก จึงใส่น้ำตาล เกลือ เติบแล้วยกกลง
211. มันขี้หนูคลุกมะพร้าว	ทุกจังหวัด	มันขี้หนูทั้งเปลือก มะพร้าวขูดขาว น้ำตาลทราย เกลือ	1. ล้างมันขี้หนูให้สะอาด ต้มจนสุก ปอกเปลือก 2. นำมะพร้าว เกลือน้ำตาล ผสมเข้าด้วยกัน นำมันขี้หนูที่ ปอกแล้ว คลุกมะพร้าวให้ทั่ว

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
212.เหนียวโคลลาว	นครศรีธรรมราช	ข้าวเหนียว มะพร้าวขูดขาว เกลือ น้ำตาลทราย ใบตองเชือก	1.ข้าวเหนียวนำมาห่อใบตอง พับหัวพับท้าย แล้วมัดให้แน่น นำไปต้มจนสุก เหนียว 2. นำมะพร้าวขูดกลือให้ทั่ว เมื่อขนมเย็นแล้ว แกะใบตองออก ตัดขนมเป็นท่อน ๆ โรยด้วยมะพร้าวและน้ำตาล
213. ขนมจีกวาง	พัทลุง	แป้งข้าวเหนียว กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ	1. แป้งข้าวเหนียวละลายน้ำ นวดให้เข้ากัน 2. ปั้นแป้งให้เป็นก้อนขนาดปลายนิ้วก้อย แล้วกดลงให้แบน แล้วต้มให้สุก 3. กะทิ น้ำตาล เกลือ แป้งใส่หม้อ ต้จนเดือด ใส่ขนมที่ต้มสุกแล้วลงไป
214. ขนมจีแพะ	สงขลา	แป้งข้าวเหนียวดำ น้ำตาลปีบ น้ำ	1. แป้งข้าวเหนียว ปั้นเป็นก้อนขนาดขนมบัวลอย กดให้แบน นำไปต้มในน้ำเดือดจนสุก 2. น้ำตาลปีบผสมน้ำ นำไปเคี่ยวจนข้นเล็กน้อย ตักขนมที่สุกแล้วใส่ลงไป
215. ขนมกะหราว	นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว มะพร้าวทึนทึกขูด น้ำตาลทราย เกลือ	1. ผสมแป้งข้าวเจ้าและแป้งข้าวเหนียวเข้าด้วยกันนวดกับน้ำพอปั้นได้ ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ขนาดเท่าหัวแม่มือ เอาไปต้มให้สุก 2. นำขนมลงคลุกมะพร้าวที่ผสมเกลือแล้วโรยด้วยน้ำตาลทรายกินได้ทันที

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
216. ก๋วยเตี๋ยวบวชชีน้ำทิพย์	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ก๋วยเต๋อน้ำวัวห้าม ๆ เกลือ น้ำตาลทราย กะทิ	1. กะทิ น้ำตาล เกลือ ผสมเข้าด้วยกันตั้งไฟพอเดือดใส่ ก๋วยเตี๋ยว พอสุก ยกลง
217. ต้มใบพ้อ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ข้าวเหนียว กะทิ เกลือ	1. ต้มกะทิให้เดือด ใส่เกลือ ใส่ข้าวเหนียว ผัดให้แห้ง นำมาห่อด้วยใบกะพ้อ เป็นรูปสามเหลี่ยม นำไปต้มให้สุก
นึ่ง 218. ข้าวต้มมัด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ข้าวเหนียว ก๋วยเต๋อน้ำวัว ถั่วดำหรือถั่วลันเตาสด กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ	1. นึ่งข้าวให้สุก นำข้าวไปผัดกับกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ แล้วใส่ถั่วดำผสม 2. นำข้าวที่ผัดเสร็จแล้ว นำไปห่อใบตองพร้อมก๋วยเต๋อน้ำวัว ห่อเป็นมัด แล้วนำไปนึ่ง
219. เหนียวบอก	สงขลา	ข้าวเหนียว มะพร้าวขูดขาว เกลือ น้ำตาลทราย งา ขาวบอบพอแตก	1. ข้าวเหนียวนึ่งจนสุก 2. กระจบอกไม้ไผ่ตัดเป็นท่อนยาว นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุก แล้วอัดในกระจบอกไม้ไผ่ นึ่งให้ร้อน เมื่อจะกินคั้นข้าว เหนียวในกระจบอกออกมา จิ้มกับมะพร้าว เกลือ น้ำตาล งาม ที่คลุกเข้าด้วยกัน

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
220. ขนมกง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กง (ข้าวโพด) ผ่านบาง ๆ แป้งข้าวเจ้า น้ำตาล ทราย หัวกะทิ กลือ	1. เอากง (ข้าวโพด) ผสมกับน้ำตาลทราย แป้งข้าวเจ้า เกลือ หัวกะทิ 2. นำส่วนผสมลงหยอดในถ้วย แล้วนึ่ง ทิ้งไว้พออุ่น และ ขนมออก
221. ขนมไข่แมงลัก	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เม็ดแมงลัก ไข่ไก่ น้ำตาลทราย น้ำกะทิ แป้งข้าว เจ้า กลือปน	1. เอาเม็ดแมงลัก น้ำตาลทราย น้ำกะทิ แป้งข้าวเจ้า กลือ ปน ละลายเข้าด้วยกัน ตอกไข่ใส่ลงไปกวนให้เข้ากัน 2. ตักส่วนผสมใส่ลงในถ้วยตะไล นำไปนึ่งจนสุก
222. ขนมกล้วย	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กล้วยน้ำว้ายีให้ละเอียด มะพร้าวขูดขาว น้ำตาล ทราย กลือ กะทิ	1. นำกล้วยที่ยีแล้ว แป้งข้าวเจ้า น้ำตาล กลือและกะทิผสม กัน เคล้าให้เข้ากันดี 2. ตักส่วนผสมลงในถ้วยตะไล หรือห่อด้วยใบตอง หรือ ถาด และโรยด้วยมะพร้าวขูด ที่เคล้ากับเกลือปน นำไปนึ่ง
223. ตังขยาหนูน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เนื้อขนุน เม็ดขนุน น้ำตาลปีบ ไข่ หัวกะทิ กลือ	1. ตอกไข่ใส่ชามผสม ใส่กะทิ น้ำตาลปีบ ตีให้เข้ากัน ใส่ เนื้อและเม็ดขนุนลง แล้วเทใส่ถาด นึ่งจนสุก
224. ขนมตาลนึ่ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เนื้อลูกตาลยีแล้ว แป้งข้าวเจ้า น้ำตาล ทราย กะทิ มะพร้าวทึนทึกขูด กลือปน	1. ผสม เนื้อลูกตาล แป้ง น้ำตาล กลือ นวดกับกะทิให้ เข้ากัน หมักไว้สักครู่ ตักใส่ใบตองหรือถ้วยตะไล โรย หน้าด้วยมะพร้าวขูดที่เคล้าเกลือเล็กน้อย นำไปนึ่ง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
225. ขนมเจี้ย	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเหนียว มะพร้าวชูดขาว น้ำตาล เกลือ น้ำ ใบตอง	1. เอาแป้งข้าวเหนียว ผสมกับมะพร้าวชูด ใส่น้ำเกลือ ใส่น้ำ เคล้าให้เข้ากัน ใส่น้ำตาล พักไว้ 2. เอาใบตองรองในเจี้ย (กระด้ง) เอาส่วนผสมใส่ละเลง ให้ทั่วเจี้ย เอาขนมลงนึ่ง
226. ขนมชั้นขาว	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน หัวกะทิ น้ำตาลโตนด เกลือ มะพร้าวชูดขาว	1. เอาแป้งข้าวเจ้าและแป้งมัน ละลายกับหัวกะทิ คนให้ เข้ากัน แล้วใส่น้ำตาล ตักใส่ถาดนึ่ง ละเลงบาง ๆ จนเต็ม ถาด แล้วปิดฝานำไปนึ่ง 2. ตักแป้งละเลงที่บลงชั้นแรกให้เต็ม แล้วปิดฝาจนขนม สุก ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนหมดแป้ง เมื่อขนมสุกดีแล้ว วางทิ้งไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้น ๆ กินกับมะพร้าวชูดขาว
227. ขนมดั่ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเจ้า น้ำค้าง น้ำตาลเหลว (น้ำผึ้ง โหนด)	1. นำแป้งนวดกับน้ำ ใส่น้ำที่ละน้อยจนหมด ใส่น้ำค้าง คนให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลเหลวในน้ำเดือด กวนแป้งจนขึ้น แล้วนึ่งต่อไปจนสุก ยกลงเทใส่ถาด 2. น้ำตาลเหลว กรองแล้วนำไปใส่หม้อตั้งไฟ เคี่ยวจนขึ้น ยก ลง ตัดขนมเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน ตักน้ำตาลราด บนขนม

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
228. ขนมตาบอด	สงขลา	แป้งข้าวเจ้า น้ำตาล น้ำ เกลือ	1. เอน้ำกับน้ำตาลตั้งไฟเคี่ยวจนเป็นน้ำเชื่อม ทิ้งไว้ให้เย็นค่อย ๆ เทลงในแป้งเติมเกลือ แล้วคนให้เข้ากัน นำไปนึ่ง
229. ขนมเทียน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	น้ำตาลแว่น น้ำตาลทราย แป้งข้าวเหนียว มะพร้าวขูดขาว เกลือ น้ำ ใบตอง	1. เอน้ำตาลทราย ผสมกับน้ำตาลแว่น ใส่ไฟตั้งไฟ เคี่ยวต่อไปสักครู่ เป็นน้ำเชื่อม 2. น้ำเชื่อมผสมกับแป้งและมะพร้าววนจนเป็นเนื้อเดียวกันตักใส่ใบตอง นำไปนึ่งจนสุก
230. ขนมมันสำปะหลังนึ่ง (มันหู้)	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	มันสำปะหลังขูด มะพร้าวขูดขาว น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำมันสำปะหลังขูดให้ละเอียด แล้วคั้นน้ำออก เก็บน้ำไว้ 2. เอาเนื้อมันที่คั้นน้ำออกแล้วไปคลุกกับมะพร้าว ใส่น้ำตาล 3. เอาส่วนผสมไปนึ่งจนสุก เมื่อสุกแล้วจึงเอาน้ำมันสำปะหลังที่คั้นไว้ราดหน้า แล้วนึ่งต่อไปอีกจนสุก
231. ขนมฟักทอง (น้ำเต้า)	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	น้ำเต้า (ฟักทอง) นึ่งสุก กะทิ มะพร้าวขูดขาว แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย	1. ฟักทองนึ่งสุกบดละเอียด ผสมกับแป้งข้าวเจ้าและแป้งมัน ใส่น้ำตาล มะพร้าวขูด ใส่กะทิที่ละน้อย ผสมให้เข้ากันจนหมด 2. เทส่วนผสม ลงในถาด โรยด้วยมะพร้าวขูดขาวนึ่งพอสุกยกลง ทิ้งไว้ให้ขนมเย็น ตัดเป็นชิ้น

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
232. ขนมลาปาด	นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเจ้า สาकुเม็ดเล็ก กล้วยน้ำว่าสุก น้ำตาล ทราย มะพร้าว เกลือ ใบตอง	1. กล้วยน้ำว่าสุก เอาใส่อก แล้วบดละเอียด 2. นำแป้งข้าวเจ้า กล้วย สาकु น้ำตาล เกลือ มะพร้าว ผสม เข้าด้วยกัน ใส่ใบตอง นึ่งให้สุก
233. ขนมลูกโกด	สุราษฎร์ธานี	สาकुเม็ดเล็ก ถั่วลิสงคั่วบด ไข่ไก่ หอมซอย พริก ชี้หนู กระเทียมตำ น้ำตาล น้ำมันาว น้ำปลา น้ำอุ่น น้ำมัน ใบตอง	1. นวดสาकुกับอุ่น ให้เป็นเนื้อเดียวกัน จนเหนียว 2. ไข่ทอดเป็นแผ่นบาง ๆ แล้วหั่นฝอย ผสมกับถั่วลิสง (เป็นไส้ขนม) 3. ปั้นสาकुแล้วใส่ไส้ นำไปนึ่งจนสุก 4. ตักกระเทียม พริกชี้หนูให้เข้ากัน เติมน้ำปลา น้ำตาล น้ำ มะนาว ใช้จิ้มกับกับขนม
234. ขนมหน่อไม้	สุราษฎร์ธานี	แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย น้ำ หน่อไม้หั่นฝอย มะพร้าวขูดขาว เกลือ ใบตอง	1. เอาน้ำ น้ำตาลทราย ใส่หม้อเคี่ยว นวดแป้งทั้ง 2 อย่าง ด้วยน้ำตาลที่เคี่ยวแล้ว ให้เข้ากัน ใส่หน่อไม้ หั่นฝอย 2. ตักแป้งใส่ใบตอง โรยหน้าด้วยมะพร้าว ห่อพับหัวท้าย นำไปนึ่ง
235. ขนมหน้าไข่	นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ตัวขนม แป้งข้าวเจ้าสด น้ำตาลทราย น้ำ หน้าขนม หัวกะทิ ไข่ ใบตะไคร้ น้ำตาล	1. นำแป้งข้าวเจ้าสด น้ำตาลทราย น้ำ ผสมเข้าด้วยกัน เทใส่ถาดนึ่งจนขนมสุก (ตัวขนม) 2. เอาไข่ช้ำกับตะไคร้ แล้วผสมกับหัวกะทิ แป้งน้ำตาล คนให้เข้ากัน (หน้าขนม) 3. นำหน้าขนมเทลงบนตัวขนมให้ทั่ว นำไปนึ่ง

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
236. ขนมหน้าถั่ว	สงขลา พัทลุง	แป้งข้าวเจ้า น้ำตาล ถั่วลิสงคั่ว น้ำลอยดอกมะลิ เกลือ	1. แป้งข้าวเจ้าผสมน้ำลอยดอกมะลิ น้ำตาล เกลือ คนจน น้ำตาลละลายให้แป้งพอเกาะมือใส่ถั่วลิสงคั่ว ผสมกับ แป้งให้เข้ากันดี 2. เทแป้งที่ผสมแล้วลงในถาด นึ่ง สุกแล้ว โรยหน้าด้วย ถั่ว ทิ้งไว้จนขนมเย็น ตัดเป็นชิ้น
237. ขนมหน้าหมู	สงขลา พัทลุง	ตัวแป้ง แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย น้ำ หน้าขนม หอมเจียว เกลือป่น มันหมูแข็ง ถั่วลิสง คั่วบูน	1. ละลายแป้งกับน้ำจนละลาย ใส่น้ำตาลลงคนจนน้ำตาล ละลายหมด เข้ากันดี นำไปนึ่ง เปิดฝา กวนจนตัวขนมใส 2. เอามันหมู ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ เกลือ หอมเจียวผัด รวมกัน ทำเป็นหน้า และนำไปราดบนตัวขนม นึ่งต่อทิ้ง ให้เย็น ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม
238. ขนมหัวล้าน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ถั่วเขียวต้มสุก น้ำตาลทราย น้ำเปล่า แป้งข้าว เหนียว กะทิ ใบตอง	1. ตำถั่วเขียวให้ละเอียด ใส่น้ำตาลพร้อมกับน้ำตาล กวน จนเหนียว ทิ้งไว้ให้เย็น ปั้นถั่วเขียวขนาดเท่าหัวแม่มือ 2. เอาแป้งผสมกับกะทิ นวดจนปั้นได้ แล้วเอาห่อใส่ปิ่น ให้เป็นลูกกลม ๆ วางลงบนใบตองที่ตัดเป็นวงกลมไว้ นำไปนึ่ง จนสุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
239. ข้าวเหนียวขาวพร้าว	สงขลา พัทลุง	ข้าวเหนียว มะพร้าว น้ำตาลทราย เกลือ	1. ข้าวเหนียวนึ่งจนสุก 2. เอามะพร้าวขูดคลุกกับเกลือ น้ำตาลให้เข้ากัน เอาข้าวเหนียวลงคลุกกับมะพร้าวให้ทั่ว
240. ข้าวเหนียวปั้น	สงขลา	ข้าวเหนียว มะพร้าวขูดขาว น้ำตาลทราย เกลือ	1. ข้าวเหนียวนึ่งจนสุก ปั้นข้าวเหนียวที่สุกแล้วให้เป็นก้อน ๆ ขนาดพอคำ 2. เอามะพร้าว ขูดเกลือ ผสมกับข้าวเหนียวคั่ว คลุกให้เข้ากัน เอาข้าวเหนียวที่ปั้นแล้วคลุกลง ไป เวลาเสิร์ฟตักน้ำตาลโรยหน้า
241. ข้าวเหนียวห้วมันไม้	นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ข้าวเหนียว มันสำปะหลัง มะพร้าวขูดขาว เกลือ น้ำตาลทราย ใบตอง	1. ห้วมันไม้ (มันสำปะหลัง) ปอกเปลือกขูด นำมะพร้าวเกลือ น้ำตาลทราย คลุกเข้าด้วยกัน 2. นำข้าวเหนียวใส่ในลังถึง เอามันใส่ลงไปพร้อมกัน นึ่งจนสุกยกลง โรยหน้าด้วยมะพร้าว
242. ข้าวเหนียวเออะ	นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ข้าวเหนียว น้ำกะทิ น้ำดาบทราย เกลือ ถั่วทองคั่ว	1. ข้าวเหนียวนึ่งให้สุก 2. น้ำกะทิ น้ำตาล เกลือ ผสมแล้วคนให้เข้ากัน เทลงในถาดข้าวเหนียว นำไปนึ่ง สุกยกลง โรยถั่วทองคั่ว ทิ้งไว้จนเย็น ตัดเป็นชิ้น ๆ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
243. ขนมหม้อข้าวหม้อแกงลิง	สงขลา นครศรีธรรมราช	ข้าวเหนียว กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ หม้อข้าวหม้อแกงลิง	1. ข้าวเหนียวแช่ค้างคืน ละลายน้ำกะทิ เกลือ น้ำตาล เข้า ด้วยกัน 2. เอาข้าวเหนียวใส่หม้อข้าวหม้อแกงลิง แล้วหยอด น้ำกะทิให้ท่วม นำไปนึ่งในลังถึงจนสุก
<b>ทอด</b> 244. ขนมคอเป็ด	สงขลา	ข้าวเหนียว น้ำตาลปีบ น้ำมัน น้ำ	1. ข้าวเหนียวนึ่งให้สุก ริดเป็นแผ่นบาง ๆ ตัดเป็นรูปข้าว หลามตัด จับ 2 ด้านให้ติดกัน นำไปตากให้แห้ง ทอดใน น้ำมันร้อน ให้สุก 2. ผสมน้ำตาลปีบกับน้ำ นำไปเคี่ยวให้เหนียว นำตัวขนม ลงคลุกให้ทั่ว
245. ก๋วยทอดหวาน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย ก๋วยสุกงอม น้ำมัน	1. เอาน้ำตาลทราย ผสมกับน้ำ ตั้งไฟให้เดือด ยกลงทิ้งไว้ ให้เย็น เป็นน้ำเชื่อม 2. แป้งผสมกับน้ำเชื่อม ค่อย ๆ ผสม อย่าให้เหลวเกินไป เอากล้วยลงชุบ นำไปทอด
246. ขนมฟักบัว (จูจูน)	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งหมี่ (แป้งว่าว) น้ำตาลปีบ น้ำเปล่า เกลือ	1. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดเข้าด้วยกัน ใส่น้ำเปล่าทีละน้อย ค่อย ๆ นวด ให้เข้ากัน 2. พอเข้ากันดีแล้วใส่น้ำตาลปีบจนเป็นเนื้อเดียวกัน ใส่เกลือ กรองด้วยตาข่าย แล้วนำไปทอด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
247. ขนมจีบเสียด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งสาลี ไข่เป็ด น้ำปูนใส เกลือ น้ำตาลทราย น้ำมัน	1. เอาแป้งสาลี ไข่เป็ด น้ำปูนใส เกลือ น้ำ ผสมเข้าด้วยกัน นวดจนแป้งนุ่ม 2. คลึงแป้งให้เป็นแผ่นบาง ๆ เอาพิมพ์ กดลงบนแป้ง นำไปทอดพอเหลืองตักขึ้น 3. เอาน้ำตาลทรายผสมน้ำ เติวจนเป็นยางมะตูม นำขนม ที่ทอดแล้วลงผัดในน้ำตาลจนขนมแห้ง
248. ขนมไข่ปลา	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ถั่วเขียว น้ำตาล แป้งข้าวเจ้า น้ำมันสำหรับทอด	1. ถั่วเขียวให้สุก ตำให้ละเอียด นำไปกวนกับน้ำตาล ทราย จนเหนียวเข้ากันดี ปั้นให้เหมือนรูปไข่ปลา 2. แป้งข้าวเจ้าละลายน้ำให้เข้ากัน ใช้ถั่วที่ปั้นแล้วลงชุบ และทอดในน้ำมันร้อน ๆ จนเหลือง
249. ขนมโคตรบอง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ข้าวเหนียว น้ำผึ้ง โหนด แป้งสาลี กล้วยสุก น้ำมัน	1. ข้าวเหนียวนึ่งให้สุก 2. เอาน้ำตาลโหนด เติวจนเป็นยาง ใส่ข้าวเหนียวกวนให้ กัน พอปั้นได้ นำมาห่อกล้วยให้มิดทั้งลูก ชุบแป้งสาลี ลง ทอด

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
250. ขนมดีซำ (เจาะหู)	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเจ้า น้ำตาล น้ำ น้ำมัน	1. เอาแป้งผสมกับน้ำเคี่ยวจนเป็นขางมะตูม ทิ้งไว้พออุ่น เทลงในแป้ง คนแป้งเบา ๆ จนเข้ากัน ใช้มี้อนวด 2. ใบบตองพับครึ่งทาน้ำมัน แล้วนำแป้งมาปั้นเป็นก้อน กลม ๆ ใส่ลงในใบบตองใช้มี้อกดให้แบน ใช้นิ้วเจาะรูตรง กลาง นำลงทอดในน้ำมันให้เหลือง
251. ขนมฉลาวหาย	นครศรีธรรมราช	ข้าวเหนียว น้ำตาลทราย น้ำมัน น้ำ	1. ข้าวเหนียวแช่ค้างคืน ล้างแล้วไม่ให้ละเอียด นำไปทับ ให้แห้ง 2. นำแป้งมาแผ่บาง ๆ บนใบบตอง แล้วนำไปนึ่งให้สุก ตัด เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน แล้วนำไปตากแดดจนแห้ง สนิท เอาขนมลงทอด 3. เอาน้ำผสมกับน้ำตาลเคี่ยวจนเป็นขางมะตูม เอาขนมที่ ทอดแล้วใส่ลง คนให้น้ำตาลเกาะขนมจนทั่ว แล้วยกลง
252. ขนมดอกจัน	พัทลุง	แป้งข้าวเหนียว มะพร้าวขูดขาว น้ำตาลทราย เกลือ น้ำ น้ำมัน	1. เอาแป้งข้าวเหนียวนวดกับมะพร้าวขูด ใส่เกลือ นวดจน เข้ากันดีปั้นเป็นก้อนกลม ๆ แล้วกดให้แบน เจาะรูตรง กลางแล้วเอามีดัดริมให้เป็นหยัก รอบขอบ เอาขนมลง ทอด 2. น้ำตาลกับน้ำผสมกันเคี่ยวให้เหนียว เอาขนมลงผัดจน แห้งน้ำตาลเกาะขนม ยกลง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
253. ขนมบ้า	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลทราย งาขาว มันเทศต้มสุก บด น้ำลอยดอกมะลิ น้ำมัน	1. เคี้ยวน้ำตาล กับน้ำลอยดอกมะลิ พอชุ่มทิ้งไว้ให้เย็น 2. นวดแป้งข้าวเหนียวกับมันเทศให้เข้ากันเติมน้ำเชื่อมที่ เย็นแล้วลงไปผสมกัน นวดจนปั้นได้ นำไปปั้นเป็นก้อน กลม ๆ แล้วคั่วให้แบน ลงคลุกงาให้ทั่ว เอาไปทอด
254. ขนมพอง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ข้าวเหนียว น้ำมัน	1. ข้าวเหนียว นำไปนึ่งจนสุก ใส่น้ำมัน กดให้แน่นและ ออก นำไปตากแดดให้แห้งสนิท นำไปทอดจนขนมพองดี ทั้งอัน
255. ขนมบัววง	นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเหนียว น้ำตาล กะทิ เกลือ น้ำ น้ำมัน	1. นวดแป้งกับน้ำเข้าด้วยกันพอเหนียวและปั้นได้ใส่กะทินวด ให้เข้ากันดี 2. คลึงแป้งให้เส้นแล้วบิดเกลียว เป็นเลข 8 จนหมดแป้ง นำไปทอดให้สุก 3. เคี้ยวน้ำเชื่อมให้เหนียว นำขนมที่ทอดแล้วลงคลุกให้ ทั่วจนน้ำตาลเกาะขนมแล้วยกลง
256. ขนมรังค่อ	นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี แป้งมัน น้ำตาลทราย ไข่แดง น้ำปูนใส น้ำ กะทิ น้ำมัน	1. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิด เข้าด้วยกัน ใส่น้ำปูนใส คนให้เข้า กันใส่น้ำตาล ไข่แดง กะทิ จนน้ำตาลละลายหมด 2. เอาน้ำมันใส่กระทะ เมื่อน้ำมันร้อนจุ่มพิมพ์ลงไปจน พิมพ์ร้อน จึงจุ่มลงในแป้งจนเต็มพิมพ์ 3. จุ่มลงในน้ำมัน พอแป้งฟู สลัดแป้งในน้ำมันทอดจนสุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
257. ขนมลูกทวย	นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว มะพร้าวขูด เกลือ น้ำตาลทราย น้ำ น้ำมัน	1. แป้งข้าวเจ้า ข้าวเหนียว มะพร้าว เกลือ ขยำให้เข้ากัน แล้วใส่น้ำ ขยำต่อไปจนเข้ากันดี แล้วปั้นเป็นก้อนกลม ๆ เล็ก ๆ เอาลงไปทอดในน้ำมัน จนสุกเหลือง 2. เอาน้ำเชื่อมกับน้ำตาลให้เหนียวข้นใส่ขนมลงผัดใน น้ำเชื่อมผัดจนแห้ง น้ำตาลจะเกาะที่ขนม
258. ขนมสากเบือ	พัทลุง	มันเทศต้มสุก แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว งาม น้ำตาลทราย เกลือ	1. มันเทศต้มแล้วเอาเปลือกออก นวดให้เข้ากัน 2. เอาแป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า น้ำตาล เกลือ ผสมลงใน มันเทศ นวดให้เข้ากันจนเหนียว ปั้นเป็นก้อนกลมยาวรี ๆ แล้วนำไปคลุกงาให้ทั่ว นำไปทอดในน้ำมัน ทอดให้สุก เหลืองแล้วตักขึ้น
259. จำปาตะขุปแป้งทอด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	จำปาตะขะ มะพร้าวขูด น้ำตาลทราย เกลือ แป้งข้าว เจ้า น้ำปูนใส น้ำมัน	1. นำกะทิมาคั้นกับแป้งจนข้นมือ ใส่มะพร้าวขูด เกลือ น้ำตาล น้ำปูนใส คนให้เข้ากัน นำจำปาตะขุปในแป้ง และทอด
260.ขนมกรูบ	สุราษฎร์ธานี	แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลทราย น้ำมัน สีส้มอาหาร	1. แป้งข้าวเหนียวมาผสมกับน้ำอุ่นนวดให้เข้า ใสสี 2. นำแป้งมารีดให้แผ่นบางบนใบตอง ไปนึ่งหรือลวกน้ำ ร้อน แป้งที่ลวกน้ำร้อนเสร็จแล้วเอาไปตากแดด เมื่อแห้งดี แล้วนำไปทอดในน้ำมันให้สุกเหลือง 3. นำผสมกับน้ำตาลเคี่ยวจนเหนียว เอาขนมลงคลุกให้ทั่ว

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
กวน 261 ขนมกวนหน้าถั่ว	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลทราย ถั่วเขียว เลาะเปลือก กะทิ เกลือ	1. ร่อนแป้งทั้งสองชนิดเข้าด้วยกัน เดิมเกลือ 2. เอากะทิผสมน้ำตาล กรองด้วยผ้าขาวบาง นำแป้งที่ร่อน แล้วลงผสม ใช้ไม้พายคนให้เข้ากัน 3. นำแป้งไปกวนในกระทะทองเหลือง กวนจนแห้งกลิ้ง ได้ เสร็จแล้วตักใส่ถาด ลูบหน้าขนมให้เสมอ โรยด้วยถั่ว เขียวคั่วให้ทั่ว เย็นแล้วตัดเป็นชิ้น ๆ
262. ขนมไข่กุ้งนา	นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ข้าวเหนียว มะพร้าวขูดขาว น้ำตาลปีบ เกลือ น้ำมัน น้ำ	1. ข้าวเหนียว นำไปคั่วให้กรอบแล้วไม่เปิดเม็ดหยาบ ๆ 2. เอาน้ำตาลใส่กระทะ ใส่น้ำ เคี่ยวจนเป็นยางมะตูม ใส่มะพร้าวลงกวนให้เข้ากัน ค่อย ๆ ใสแป้งที่ม่ไว้ กวนให้เข้ากันจนเหนียวดีแล้วจึงยกลง 3. เทขนมใส่ลงไปขนาด กดให้แน่นด้วยไม้พาย ทั้งขนมไว้ให้เย็น แล้วตัดเป็นชิ้น ๆ
263. ข้าวเหนียวกวน	ทุกจังหวัด	ข้าวเหนียว มะพร้าวขูดขาว น้ำตาลโตนด น้ำตาล ทราย เกลือ	1. ข้าวเหนียวนำไปนึ่งจนสุก 2. น้ำตาลโตนด (น้ำตาลเหลว) น้ำตาลทราย มะพร้าว ใ้รวมกันในกระทะ เอาข้าวเหนียวนึ่งสุกแล้วใส่ลงไปตั้งไฟอ่อน ๆ ใช้ไม้พายคนตลอดเวลาจนกระทั่งเหนียวได้ที่ ยกลง ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ขนาดพอคำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
264. ขนมบีคัง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเหนียว ถั่วเขียวเลาะเปลือก น้ำตาล กะทิ น้ำมัน	1. เอาถั่วเขียวเลาะเปลือกคั่วให้เหลืองหอมแล้วนุบพอ แตก 2. เอาแป้งผสมกับน้ำตาล กะทิ ให้เข้ากัน แล้วกวนใน กระทะทองเหลืองจนเหนียว เอาถั่วที่นุบแล้วลงกวนให้ ทั่วเทขนมลงในถาด ตั้งให้เย็น ตัดเป็นชิ้น ๆ
265. ขนมแป้งข้าวขาว	ชุมพร	แป้งข้าวเจ้า กะทิ เกลือ น้ำมัน	1. เอาแป้งข้าวเจ้าละลายกับกะทิ ใส่เกลือ แล้วนำไปกวน จนขึ้นพอยอดเป็นก้อนได้ 2. ตักหยอดในถาดเป็นลูกกลม ๆ ขนาดพอคำ
266. ขนมเปียกปูน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม น้ำตาลปีบ น้ำปูนใส น้ำใบเตยคั้น มะพร้าวทึนทึก เกลือ ป่น	1. ผสมแป้งกับน้ำปูนใส น้ำใบเตยหรือน้ำที่ขยำจาก มะพร้าวเผา น้ำตาลให้ เข้ากัน กรองแล้วใส่กระทะ 2. กวนจนเหนียว เทใส่ถาด พอเย็นตัดเป็นชิ้น โรยหน้า ด้วยมะพร้าว
267. ขนมพื้นเมือง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเจ้า กะทิ สาquin น้ำตาล ถั่วเขียวเลาะเปลือก คั่ว	1. ผสมแป้ง น้ำตาล กะทิ คนให้เข้ากัน แล้วกรองด้วยผ้า ขาวบาง 2. เทส่วนผสมใส่กระทะทอง กวนด้วยพาย กวนไปทาง เดียวกัน ใส่สาquin ลวกกวนให้เข้ากัน 3. เทขนมลงในถาด เอาถั่วที่คั่วแล้วโรยหน้า รอให้ขนม เย็นจึงตัดเป็นชิ้น ๆ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
268. ขนมลูกจันทน์	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลทราย กะทิ ไข่ แดง เนื้อลูกจันทน์ สีเหลืองจันทน์ ผงโกโก้	1. ร่อนแป้ง เข้าด้วยกัน (ตักออกเล็กน้อย) 2. เอากะทิ ขยำกับเนื้อลูกจันทน์ให้เข้ากัน เดิมหัวกะทิตอง ขยำด้วย จนมีกลิ่นหอมแล้วกรอง 3. เอาแป้งผสมกับน้ำตาล และกะทิที่กรองไว้แล้ว ใส่ กระทะตั้งไฟกวนจนข้นแล้วยกลง ทิ้งไว้พออุ่น ๆ ใส่ไข่ แดง สีเหลืองคนให้เข้ากัน ปั้นเป็นลูก ขนาดเท่าลูกจันทน์ 4. เอาแป้งที่แบ่งไว้ ผสมโกโก้ และน้ำ กวนให้เข้ากันเป็น สีน้ำตาลปั้นเป็นขั้ว ตัดบนลูกจันทน์
269. ขนมดู	สงขลา	ข้าวสาร น้ำตาลโตนด กะทิ	1. นำข้าวสารมาล้างน้ำ แขน้ำไว้พอข้าวพอง แล้วชว ขึ้นมา จากนั้นนำไปคั่วและบดให้ละเอียดเป็นแป้งข้าว 2. นำแป้งข้าวผสมกับน้ำตาลโตนด กะทิ ใส่กระทะตั้งไฟ กวนจนปั้นได้ ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ เสร็จแล้วคลุกกับแป้ง เพื่อไม่ให้ขนมติดกัน
270. ขนมตัดขาว	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเจ้า กะทิ น้ำตาล เกลือ	1. นำแป้งข้าวเจ้า มาณวัดกับกะทิ และเกลือ แล้วนำไปใส่ กระทะ กวนจนเป็นเนื้อเดียวกันจนสุก 2. เทใส่ถาด ทิ้งไว้จนเย็น ตัดเป็นชิ้น จิ้มกับน้ำตาล

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
271. กะละแม	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กาบมะพร้าวเผา แป้งข้าวเหนียว แป้งถั่ว กะทิ น้ำตาลทราย หรือน้ำตาลปีบ	1.ตำถ่านมะพร้าวให้แหลก เติมน้ำลงไป กรองด้วยผ้าขาว บาง เพื่อให้ได้น้ำถ่านสีดำ 2.ผสมแป้งทั้งสองอย่างเข้าด้วยกัน เติมน้ำถ่าน ลงไปที่ละ น้อย นวดจนแป้งเนียนเติมต่อจนหมด ผสมหัวกะทิ และ น้ำตาลทราย ตั้งไฟ กวนต่อไปจนเหนียวจับกันเป็นก้อน และร้อนออกจากกะทะ เมื่อร้อนออกมาแล้วกวนต่ออีก ให้แห้งมาก ๆ เทขนมลงถาดที่ทำน้ำมัน เกลี่ยให้เรียบ พัก ไว้จนเย็นตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมพอคำ แต่งหน้าด้วยถั่วเขียว คั่ว
272.ขนมพองเคาะ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ข้าวเหนียวดำ น้ำตาลโตนด มะพร้าวขูด เกลือ	1. ข้าวเหนียวแช่น้ำ แล้วนำไปคั่วให้เหลือง นำไปตำแล้ว ร่อน 2. น้ำตาลตั้งไฟเคี่ยวจนข้น ใส่มะพร้าว ขูด เกลือ กวนต่อ ไป จนเหนียว ใส่ข้าวเหนียวดำ กวนจนแห้งเข้ากันดี ตั้งพักไว้ สักครู่ อัดใส่พิมพ์เคาะออกจนหมดขนม

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
<p>อย่างและจี้</p> <p>273. ขนมลูกโดน</p>	สงขลา	แป้งข้าวเจ้า ไข่ไก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ กะทิ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เอากระทิงไฟพอเดือด เอาไข่ไก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ และแป้งผสมเข้าด้วยกัน พักไว้ประมาณ 4-6 ชั่วโมง</li> <li>2. พิมพ์ขนมตั้งไฟพอร้อน ใช้น้ำมันพืชกับ ไข่แดงทาพิมพ์ขนม แล้วหยอดแป้งลงพิมพ์ เมื่อสุกก็แกะออก เวลารับประทานจิ้มกับมะพร้าวชูดที่ลูกเกลือ</li> </ol>
274. ขนมลา	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ข้าวเจ้า น้ำผึ้ง โหนด ไข่แดง น้ำมัน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ข้าวเจ้าแช่น้ำค้างคืน แล้วนำไปตากแดดจนแห้ง นำไปโม่ให้ละเอียด และร่อน</li> <li>2. เอาแป้งที่ร่อนแล้วใส่น้ำผึ้ง โหนดทีละน้อย คลุกจนเข้ากันดี จนหมดน้ำตาล ใช้นิ้วแตะแป้งแล้วยกขึ้นดูให้แป้งลงเป็นเส้นจึงจะใช้ได้</li> <li>3. เอาน้ำมันชุบไข่แดง เช็ดกระทะให้กระทะลื่นขนมจะ ได้ไม่ติดกระทะ ใช้ไฟอ่อน</li> <li>4. ตักแป้งที่ผสมไว้แล้ว ใสลงในกะละ แล้วนำไปแกว่งไปมาให้มีลักษณะเหมือนรูปพัด ดูเส้นพอเหลือง ใช้นิ้วปลาย แหลม แซะด้านริมทั้ง 2 ด้าน พับทบเข้ามาจะได้ขนมรูป ผัด แล้วแซะขนมขึ้น ทำจนหมดแป้ง</li> </ol>

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
275. ขนมแป้งจี๋	ชมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลปี๊บ มะพร้าวขูดขาว เกลือ	1. ละลายแป้งกับกะทิให้เข้ากัน ใส่ น้ำตาล เกลือ นวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นลูกกลมขนาดเท่าหัวแม่มือ 2. เอากระทะแบนตั้งไฟอ่อน ๆ เอาน้ำมันทากระทะให้ทั่ว กดขนมให้แบน แล้วนำไปจี่บนกระทะ จนขนมสุกเหลือง กรอบ
276. ข้าวเหนียวปิ้งใส่กล้วย	ชมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ข้าวเหนียวแช่น้ำประมาณ กะทิขุ่น เกลือป่น น้ำตาลทราย กล้วยน้ำว้าห่ามปอกเปลือกผ่าเป็น 4 ชิ้น	1. ผสมข้าวเหนียว กะทิ เกลือป่น น้ำตาลทราย ใส่กระทะ กวนบนไฟอ่อนจนแห้ง 2. นำใบตองที่ตัดไว้มาพับเป็นกรวยแหลม ใส่ข้าวเหนียวลงไปเล็กน้อย ใส่กล้วย 1 ชิ้น ใส่ข้าวเหนียวทับลงบางๆ พับใบตองปิดก้นด้วยไม้กีด ปิ้งไฟอ่อนให้ข้าวเหนียวมีสีเหลือง รับประทานร้อนๆ
277. ข้าวเหนียวปิ้งใส่เผือก	ชมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ข้าวเหนียวแช่น้ำประมาณ กะทิขุ่น เกลือป่น น้ำตาลทราย เผือก น้ำตาลทราย เกลือป่น	1. ผสมข้าวเหนียว กะทิ เกลือป่น น้ำตาลทราย ใส่กระทะ กวนบนไฟอ่อนจนแห้ง 2. นำใบตองที่ตัดไว้มาพับเป็นกรวยแหลม ใส่ข้าวเหนียวลงไปเล็กน้อย ใส่เผือก ใส่ข้าวเหนียวทับลงบางๆ พับใบตองปิดก้นด้วยไม้กีด ปิ้งไฟอ่อนให้ข้าวเหนียวมีสีเหลือง รับประทานร้อนๆ

ตารางผนวกที่ ๑๑ (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
278. คัมข่าง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ข้าวเหนียว น้ำกะทิ น้ำตาล เกลือ ใบกะพ้อ ไม้ไผ่	1. เอากะทิใส่กระทะตั้งไฟ ใส่ข้าวเหนียว น้ำตาล เกลือ ผัดจนน้ำกะทิแห้ง พอห่อได้ เทใส่กะละมัง 2. ใบกะพ้อล้างเช็ดให้สะอาด เอาข้าวเหนียวห่อเป็นรูปสามเหลี่ยม เอาไม้ไผ่เสียบ เรียงให้เป็นแถว ย่างบนไฟอ่อน ๆ จนกรอบ
279. ขนมจาก	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งข้าวเหนียวดำ แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทราย มะพร้าวขูดขาวเป็นเส้นๆ เกลือ ใบจาก ไม้กลัด	1. ผสมส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน 2. ตักส่วนผสม ใส่ลงใบจากตามยาวปิดให้แน่น กลัดด้วยไม้กลัดหัวท้าย ปิ้งไฟอ่อนกลับด้านไปมาจนสุก
<b>เบ็ดเตล็ด</b> 280. ขนมขี้มอด	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ข้าวเจ้า มะพร้าวขูดขาว น้ำตาลทราย เกลือ	1. นำข้าวสาร และมะพร้าวไปคั่วจนเหลือง นำไปบดให้ละเอียด 2. นำข้าวบด มะพร้าวคั่ว เกลือ น้ำตาล ผสมให้เข้ากัน ใส้กระดาษแก้ว ทำเป็นกรวย ปลายแหลม ใส่ขนมแล้วบิดเพื่อไม่ให้ขนมหก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
281. ขนมตาหยาบ	นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งสาลี กะทิ ไข่ตีแล้ว เกลือ มะพร้าวขูดขาว น้ำตาลทรายขาว น้ำ	1. ผสมกะทิ กับแป้งสาลี คนให้เข้ากัน ใส่เกลือและไข่ที่ตีแล้วคนให้เข้ากัน 2. น้ำ และน้ำตาล ต้้งไฟ คนพอละลาย กรองด้วยผ้าขาวบางแล เกี่ยวต่อรูใส่มะพร้าว ค่อย ๆ กวน จนน้ำตาลเกาะมะพร้าวจนเหนียว 3. เอากระทะตั้งไฟอ่อน ๆ พอกระทะร้อนใส่แป้งละเลงเหมือนขนมเบื้อง พอสุกตักออกจากกระทะใส่จานใส่ใส่มะพร้าว ห่อเหมือนปอเปี๊ยะ
282. ข้าวตอก	พัทลุง นครศรีธรรมราช	ข้าวตอก มะพร้าวขูดขาว น้ำตาลทราย เกลือ	1. ข้าวตอกคั่วเอากากออกให้หมด คลุกรวมกับ มะพร้าวขูดขาว น้ำตาล เกลือ
283. ถั่วใต้ดินผัดน้ำผึ้ง	พัทลุง สงขลา	ถั่วใต้ดินผัดน้ำผึ้ง น้ำผึ้งเหลว เกลือ	1. ถั่วลิสงปอกเปลือกออกให้หมด 2. เกี่ยวน้ำผึ้งเหลวให้เหนียว ใส่ถั่วลิสงลงผัด พอน้ำตาลเกาะกับถั่วขกลง
284. เหนียวลา	นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ข้าวเหนียว น้ำตาล โตนด เกลือ	1. ข้าวเหนียวนึ่งสุก 2. น้ำตาล เกลือตั้งไฟ เกี่ยวให้เหนียว ใส่ข้าวเหนียวที่นึ่งลงผัดให้แห้ง ใช้ทัพพีตักหยอดบนภาชนะขนาดพอคำ แผ่ให้เป็นแผ่นบาง ๆ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
285. ข้าวตอกน้ำทิเรียน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ข้าวตอกเหนียว น้ำกะทิ ทูเรียน น้ำตาลเกลือ	1. นำข้าวตอกเหนียวตากแดด มาคั่วให้กระทะร้อน ๆ 2. นำเนื้อทูเรียนมาบีบในกระชอนให้ละเอียดผสมในกะทิ ใส่น้ำตาลทราย เกลือ นำข้าวตอกใส่ถ้วย ราดด้วยกะทิ
<b>อาหารถนอมและแปรรูป</b> โดยการทำแห้ง			
286. ปลาแห้ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาน้ำจืดและปลาน้ำเค็ม เช่น ปลาช่อน ปลา กระดี่ ปลาจวด เกลือ	1. นำปลามาทำความสะอาด ถ้าปลาตัวใหญ่ผ่าหลัง เคล้า กับเกลือแล้วหมักไว้ 5-6 ชั่วโมง นำไปตากแดดจนแห้ง สนิท ใช้เวลา 2-3 วัน
287. กลิ้วตาก	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กลี๊วยน้ำว่า กลี๊วยเล็บมือนาง	1. นำกลี๊วยที่สุกแล้วมาปอกเปลือก แล้วนำไปตากแดดทั้ง ลูก
288. เนื้อเค็ม	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เนื้อวัว เกลือ	1. เนื้อวัวแล่เป็นชิ้นบาง ๆ ล้างให้สะอาด ทาเกลือให้ทั่ว วางในกระด้ง และนำไปตากแดดจัด 1-2 วัน ให้แห้งสนิท เก็บไว้ในที่แห้ง

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
289.ข้าวเกรียบกุ้ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งปอก แป้งมัน ไข่กระเทียม พริกไทย เกลือป่น น้ำมันพืช	1. โขลกกระเทียม พริกไทยให้ละเอียด นวดกับกุ้งใส่แป้ง และเกลือ ใส่น้ำทีละน้อย นวดจนเหนียวเข้ากัน 2. ปั้นเป็นก้อนกลมขยวนำไปนึ่งสุกแล้วผึ่งค้ำคืนไว้ แล้ว หั่นบาง ๆ ผึ่งแดดให้แห้ง นำไปทอด
290.ข้าวเกรียบปลา	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	แป้งมัน เนื้อปลา เกลือ พริกไทย น้ำตาลทราย กระเทียม	1 เอาเนื้อปลาดำแล้วบดให้ละเอียด 2.แป้งมัน เกลือ พริกไทย น้ำตาลทรายมาผสมเข้าด้วย นวดกับน้ำเคือด เติมเนื้อปลา ใส่กระเทียมโขลก นวดจน เป็นเนื้อเดียวกัน 3. ปั้นเป็นก้อนกลมขยวนำไปนึ่งสุกแล้วผึ่งค้ำคืนไว้ หั่น บาง ๆ ผึ่งแดดให้แห้ง นำมาทอดในน้ำมันร้อน ๆ
291. เกษ (กะปิ)	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาตัวเล็ก ๆ เช่น ปลาชิว เกลือ	1. นำปลาชิวกับตะแกรงรูดเอาชี้ออก ล้างให้สะอาดใส่ถุง ข้าวสารทับเอาน้ำออกทิ้งไว้ 1 คืน 2. เอาออกมาตำให้ละเอียดใส่เกลือเล็กน้อย แล้วตากแดด ในกาบหมาก) เกลี่ยให้สม่ำเสมอให้เป็นแผ่น ตากแดด 4-5 วัน คอยกลับเรื่อย ๆ

ตารางผนวกที่ ๑๑ (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
292. น้ำพริกกุ้งเสียบทรงเครื่อง	สุราษฎร์ธานี	กุ้งเสียบ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ น้ำตาล เกลือพริกแห้ง กระเทียม น้ำมะขามเปียก น้ำมัน	1. เอาน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อนเอากุ้งเสียบ กระเทียม พริกแห้ง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ทอดให้เหลือง พักไว้ 2. เอาน้ำตาล เกลือ น้ำมะขามเปียก ใส่กระทะแล้วเคี่ยวให้เป็นยางมะตูม แล้วใส่กุ้งเสียบ กระเทียม พริกแห้ง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ที่ทอดไว้คูลงให้เข้ากัน จนแห้งยกลง
293. ไตปลาแห้ง	สุราษฎร์ธานี	พุงปลา (ไตปลา) ปลาข้าง ไบมะกรูด พริกขี้หนูสด ตะไคร้ ผิวมะกรูด ขมิ้น หอมแดง กระเทียม พริกไทยเม็ด กะปิ	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดแล้วใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน 2. ปลาข้างแกะเอาแต่เนื้อปลา ไบมะกรูดล้างแล้วฉีก 3. นำพุงปลา ผสมกับน้ำแล้วนำไปกรอง ใส่ไบมะกรูดฉีก ตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกงที่โขลก และใส่น้ำปลาข้างเคี้ยวจนแห้ง
โดยกรมควิน 294. ปลาเบนย่าง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาเบน	1. ปลาเบนตัดเป็นชิ้น ๆ ล้างให้สะอาด แล้วบั้งนำไปปิ้งไฟอ่อน ๆ
295. กุ้งเสียบ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งนาง	1. กุ้งนางทั้งตัวไม่ปลอกเปลือก นำไปเสียบไม้เรียงเป็นแถวแล้วย่างจนสุก

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
<p>โดยการใช้เกลือ</p> <p>296. ไตปลา</p>	<p>ชุมพร สุราษฎร์ธานี</p> <p>นครศรีธรรมราช พัทลุง</p> <p>สงขลา</p>	<p>พุงปลา (ไส้ปลา) น้ำจืด เช่น ปลาช่อน ปลากระดี่</p> <p>ปลาทะเล เช่น ปลาทู ปลากระบอก เกลือ</p>	<p>1. ล้างพุงปลาให้สะอาด เอาขี้และถุงน้ำดี ออก คลุกเกลือให้เข้ากัน ใส่ขวดหรือภาชนะแควมีฝาปิด เก็บเข้าที่ นำมาตากแดด สม่่าเสมอ ประมาณ 3 – 4 อาทิตย์ นำมาแกงได้ (เก็บไว้นานยิ่งดีจะมีรสชาติดี)</p>
<p>297. น้ำบูดู</p>	<p>ชุมพร สุราษฎร์ธานี</p> <p>นครศรีธรรมราช พัทลุง</p> <p>สงขลา</p>	<p>ปลาตัวเล็ก ๆ เกลือเม็ด</p>	<p>1. หมักปลาตัวเล็ก ๆ กับเกลือเม็ด โดยหมักไว้ในโองไห หรือถังซีเมนต์ แล้วปิดฝาผนึก ตากแดดทิ้งไว้ 2-3 เดือน หรือเป็นปี กรองเอาแต่น้ำมาทำอาหาร</p>
<p>298. หนางหมู</p>	<p>ชุมพร สุราษฎร์ธานี</p> <p>นครศรีธรรมราช พัทลุง</p> <p>สงขลา</p>	<p>หัวหมู หววก เกลือ น้ำผึ้งเหลว</p>	<p>1. หัวหมูย่างไฟพอเหลือง นำมาชุบขน และรอยใหม่ออกหั่นเป็นชิ้น</p> <p>2. หววกล้างให้สะอาดดึ่งเส้นใยออกพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ</p> <p>3. เนื้อหมูคลุกเกลือให้เข้ากัน ตามด้วยน้ำผึ้งเหลวและหววกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะมีฝาปิด พักไว้ 2 – 3 วัน</p>

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
299. หนางวัว	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เนื้อวัว หยวก เกลือ น้ำผึ้งเหลว	1. เนื้อติดมันย่างไฟให้สุกเล็กน้อย พักไว้ให้เย็น นำมาแล้ แล้วหั่นชิ้นพองาม 2. หยวก (ต้กกด้วยอ่อน) หั่นตามขวาง ดึงเส้นใยออกให้ หมด หั่นตามยาวแช่น้ำเกลือ 3. นำเนื้อมาคลุกเกลือ ตามด้วยน้ำผึ้งเหลวนำหยวกมา คลุกเบาๆ กับเนื้อ ตักใส่ภาชนะปิด ฝาพักไว้ 2 – 3 วัน
300. ผักเสี้ยนดอง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ผักเสี้ยน เกลือ ข้าวสุก น้ำขาวข้าว ผักเสี้ยน	1. ผักเสี้ยนแก่จัดแต่ยังไม่ออกดอก ตัดเอาเฉพาะยอด ล้าง ให้สะอาด นำไปผึ่งลมพอเฉา 2. เคล้าเกลือกับผักเสี้ยนให้ทั่ว ตามด้วยข้าวสุกเคล้าให้เข้า กันอีกครั้ง นำใส่ภาชนะแก้ว หรือภาชนะเคลือบมีฝาปิด ใส่น้ำขาวข้าวให้ท่วม ปิดฝา 2 – 3 วัน รับประทานได้
301. ตอดดอง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เมล็ดสะตอ หรือ สะตอทั้งเปลือก เกลือ น้ำขาว ข้าว น้ำตาล	1. เอาสะตอลวกน้ำร้อนให้พอสุก พักไว้ ต้มน้ำเกลือทิ้งให้ เย็น 2. นำสะตอใส่ภาชนะ ใส่น้ำเกลือให้ท่วม ใส่น้ำขาวข้าว น้ำตาล
302. ปลาต้ม	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาน้ำจืด เช่น ปลาดุกเพียน ปลากระดี	1. นำปลามาขอดเกล็ด ควักไส้ล้างให้สะอาด นำไปหมัก เกลือ เติมน้ำตาลหมักไว้ในไห ปิดฝาให้มิดชิดประมาณ 1- 2 สัปดาห์

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
303. กุ้งส้ม	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้งนาง เกลือ	1. นำกุ้งมาหมักกับเกลือ น้ำตาลทราย หมักทิ้งไว้ ประมาณ 7 วันจนมีรสเปรี้ยว จึงนำมาทำอาหาร
304. ปลาแป้งแดง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาทุ.ปลาตาโต เกลือ ข้าวเจ้า แป้งข้าวหมาก สี ผสมอาหารสีแดง	1. นำปลามาขูดเกล็ด ควักเอาชื้อออก ผ่าหลังล้างน้ำให้ สะอาดแล้วนำมาคลุกกับเกลือและน้ำตาล 2. เก็บไว้ในหมักปิดฝาให้มิดชิด หมักไว้หนึ่งคืนแล้ว นำมาคลุกกับข้าวเจ้าและแป้งข้าวหมาก ซึ่งผสมด้วยสี ผสมอาหารสีแดงและสอดเข้าไปในส่วนที่ผ่า นำปลาลง ไปหมักในไหอีกครั้งหนึ่ง ทิ้งไว้ 3-5 วัน ก็นำไปปรุง อาหารได้
305. ปลาตุกร้า	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาตุกขนาดกลาง เกลือป่น น้ำตาลทราย	1. ปลา ตัดหัวควักไส้ออก ล้างให้สะอาด แช่น้ำเกลือ 2. นำไปผึ่งแดดพอหมาด นำเกลือน้ำตาลทราย ใส่ในท้อง ปลาและโรยให้ทั่วตัวปลา จัดปลาใส่หม้อปิดฝาหมักไว้ 1 คืน นำออกผึ่งแดดอ่อนๆ ประมาณ 2 – 3 แดด
306.ปลากระบอกร้า	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลากระบอก เกลือเม็ด	1. ล้างปลาให้สะอาดขูดเกล็ด ตัดหัวปลาทิ้งควักไส้ออก ล้างให้สะอาด นำเกลือเม็ด ใส่ในท้องปลา 2 จัดวางปลาในภาชนะปิดฝาพักไว้ 3 – 5 วัน จึงนำออกผึ่ง แดดอ่อนๆ จนตัวปลาแห้ง

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
307. ไข่ต้มไขขา	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ไข่เป็ด ดินจอมปลวก เปลือก น้ำต้มสุก ขี้เถ้าแกลบ	1. นำ ดินจอมปลวก เปลือก น้ำต้มสุก มาเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำไปขังคลุก 2. นำไข่ที่คลุกแล้วมาคลุกกับขี้เถ้าแกลบ จากนั้นนำไป บรรจุลงกล่อง
308. เนื้อเค็ม	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เนื้อวัว เนื้อ	1. เนื้อวัวแล่เป็นชิ้นบาง ๆ ล้างให้สะอาด ทาเกลือให้ทั่ว วางในกระด้ง และนำไปตากแดดจัด 1-2 วัน ให้แห้งสนิท
309. จิ้งจิ้ง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ปลาไส้ตัน เนื้อ ปลาตากปิ้ง	1. นำปลาไส้ตันหมักกับเกลือ น้ำตาลปิ้ง คลุกให้เข้ากัน นำไปบรรจุในไหปิดฝาให้มิดชิดหมักไว้ 1 เดือน
310. หน่อไม้คอง	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	หน่อไม้ไผ่คอง เนื้อ น้ำ	1. หั่นหน่อไม้ ตามขวางบางๆ 2. หน่อไม้ที่หั่นแล้วบรรจุในขวดแล้วหรือภาชนะเคลือบ มีฝาปิด เติมเกลือเคล้าให้เข้ากัน ใส่น้ำให้ท่วม (ถ้าต้องการ ให้มีรสเปรี้ยวให้ใส่น้ำข้าวข้าวแทนน้ำ) 3 – 5 วัน ใช้นึ่ง อาหารได้

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
311. ถั่วลิสงคอง	นครศรีธรรมราช	ถั่วลิสงเพาะ เลื้อย น้ำ น้ำตาล น้ำขาวข้าว	1. เอาถั่วลิสงเพาะลวกน้ำร้อน พักไว้ ต้มน้ำเกลือทิ้งให้เย็น 2. นำถั่วลิสงเพาะใส่ภาชนะใส่น้ำเกลือให้ท่วม ใส่น้ำขาว ข้าว น้ำตาล
โดยการใช้น้ำตาล 312. กุ้งต้มหวาน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กุ้ง น้ำตาลทราย เลื้อยป่น น้ำปลา	1. ตั้งกระทะ ใส่น้ำ ใส่เกลือ ใส่น้ำปลา น้ำตาล พอเดือด เกลือและน้ำตาลละลายดีแล้ว ใส่กุ้งลงผัดจนน้ำแห้งตัก ขึ้น
313. มันกุ้ง	นครศรีธรรมราช	กุ้ง เกลือ น้ำตาล	1. แกะหัวกุ้ง เปลือกกุ้งนำไปคั่วให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ นำไปกรอง เคี่ยวจนเตาให้เหนียว ผสมเกลือ น้ำตาลทราย เคี่ยวต่อให้แห้ง
314. น้ำตาลแว่น	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	น้ำตาลโตนด	1. ตักน้ำผึ้งจากคุ่มหรือถึงเก็บ กรองใส่กระทะตั้งไฟ เคี่ยวพอน้ำผึ้งเป็นสีน้ำตาลเข้มและเหนียวตักน้ำตาลหยอด ลงในแว่นที่เตรียมไว้ พอน้ำตาลแห้งเก็บในที่แห้ง
315. กล้วยฉาบ	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กล้วยน้ำว่า น้ำตาลทราย น้ำ	1. กล้วยปอกเปลือกล้างและหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แช่ใน น้ำเกลือ และนำไปทอดให้เหลืองกรอบ 2. ผสมน้ำกับน้ำตาลและนำไปเคี่ยวจนเหนียว ใส่กล้วยลง ไปคนให้ทั่ว จนน้ำตาลเกาะกับกล้วย

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

รายชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
316. ทูเรียนกวน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	ทูเรียน น้ำตาลทราย	1. ปอกเปลือกทูเรียน แยกเนื้อออกจากเมล็ด ขี้นเนื้อทูเรียนผ่านตะแกรง ใส่น้ำตาล กวนจนข้นเหนียวและเนื้อเนียน
317. มะม่วงหิมพานต์ฉาบน้ำผึ้งเหลว	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	เม็ดมะม่วงหิมพานต์ผ่าแล้ว น้ำผึ้ง โหนด ใบมะม่วงหิมพานต์แก่	1. เคี่ยวน้ำผึ้ง โหนดจนเหนียว ใส่มะม่วงหิมพานต์เคี้ยวต่อจนน้ำตาลจับเม็ด ยกขึ้นจากเตานำมาแผ่นบนใบมะม่วงหิมพานต์ให้เป็นแผ่น
318. กล้วยกวน	ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา	กล้วยนำหัวว่าสุก กะทิ น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ เกลือ	1. ใช้ส้อมบี้กล้วยให้ละเอียด ใส่น้ำตาลปี๊บ เติมน้ำตาลทราย กวนจนเหนียวขึ้นตั้งไฟกวน จนเริ่มแห้ง เติมน้ำตาล เกลือ กวนต่ำปจนแห้งร้อนออกจากกระทะ ชกลง 2. เทใส่ถาดเกลี่ยให้เรียบ พักไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมห่อด้วยกระดาษแก้ว

**ภาคผนวก ง**

แสดงศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก

ตารางผนวกที่ 1 แสดงศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารคาว

ประเภทอาหารคาว	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
แกง															
แกงโคลกพริก															
1.แกงพริกบอนคลอง	✓				✓			✓		✓			✓		
2.แกงขี้เหล็กกับกุ้ง	✓				✓			✓			✓		✓		
3.แกงหอยแครงเม็ดขนุนโบราณ	✓				✓			✓			✓		✓		
4. แกงส้มมะละกอ	✓				✓			✓		✓			✓		
5.แกงส้มปลาช่อนยอดพร้าว	✓				✓			✓		✓			✓		
6. แกงคั่วหมูเถื่อนย่างกับลูกกล้วยอ่อน	✓				✓			✓			✓		✓		
7. แกงกะทิมะระหมูย่าง	✓				✓			✓			✓		✓		
8. แกงเผ็ดซี่โครงหมู	✓			✓				✓			✓		✓		
9. แกงคั่วหอยโข่งใบชะพลู	✓				✓			✓			✓		✓		
10. แกงขอมะพร้าวใส่กุ้ง	✓				✓			✓			✓		✓		

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

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหารถั่ว	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
11. แกงคั่วปลาคูใส่ฟัก	✓				✓			✓			✓		✓		
12. แกงปลาไหลกับข่า	✓				✓			✓			✓		✓		
13. แกงคั่วปลาเบนย่างกับลูกกล้วยอ่อน	✓				✓			✓			✓		✓		
14. แกงส้มตะลิงปริงปลาช่อน	✓				✓				✓	✓			✓		
15. แกงซี่เหล็กกับไข่ต้มแดง	✓				✓				✓		✓		✓		
16. แกงส้มกระดุกหมกกับหยวกกล้วย	✓			✓				✓			✓		✓		
17. แกงคั่วหมูกับลูกจาก	✓				✓				✓		✓		✓		
18. แกงคั่วกล้วยตานีกับไก่	✓			✓				✓			✓		✓		
19. แกงคั่วไข่กับกุ้งแห้ง	✓			✓					✓		✓			✓	
20. แกงคั่วเนื้อกับหัวครก	✓			✓					✓		✓			✓	
21. แกงคั่วหัวโหนดกับกุ้งคัมหวาน	✓			✓					✓		✓		✓		
22. แกงซี่เต	✓			✓					✓	✓			✓		
23. แกงน้ำส้มปลาเค็ม	✓			✓					✓	✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหารคาว	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
24. แกงไข่เป็ดกับขอมมะขามอ่อน	✓			✓					✓		✓		✓		
25. แกงปลากระเบนย่างพุงปลา	✓			✓					✓	✓			✓		
26. แกงปูนากับใบชะพลู	✓			✓					✓		✓		✓		
27. แกงยอดกระเจียบกับกุ้ง	✓				✓				✓		✓		✓		
28. แกงใบกระเจียบปลาช่อนแห้ง	✓				✓				✓	✓				✓	
29. แกงเผ็ดตางหน	✓			✓					✓	✓				✓	
30. แกงเหมงพร้าว	✓			✓				✓			✓		✓		
31. แกงคั่วหอยขม	✓			✓				✓			✓		✓		
32. แกงปลาช่างกับเม็ดยนูน	✓				✓				✓		✓		✓		
33. แกงหัวข่าหนัดกับไก่	✓			✓					✓		✓		✓		
34. แกงคั่วปลาเค็มกับใบส้มม่วง	✓				✓				✓		✓			✓	
35. แกงเผ็ดลูกเหล็กโคนกับใบรา	✓				✓				✓	✓				✓	
36. แกงเผ็ดหอยเสียบ	✓			✓					✓	✓				✓	

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

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหารคาว	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
37. แกงส้มลูกเหริ่งกับหมูสามชั้น	✓				✓			✓			✓		✓		
38. แกงปลาเบนย่างยอดมะขาม	✓			✓					✓		✓		✓		
39. แกงส้มหน่อไม้ดองปลาทับทิม	✓			✓				✓		✓			✓		
40. แกงเดือน	✓			✓					✓			✓			✓
41. แกงน้ำเคยเขียวใส่ใบตำม้ง	✓				✓				✓	✓				✓	
42. แกงส้มฝักริ้นปลาทุ	✓				✓				✓	✓				✓	
43. แกงเผ็ดขนุนอ่อนกับหมู	✓				✓					✓				✓	
44. แกงส้มอ้อดิบปลาทุ	✓			✓				✓		✓			✓		
45. แกงส้มหัวโหนดกับปลาทุ	✓			✓					✓	✓			✓		
46. แกงส้มหัวจาก	✓				✓				✓	✓			✓		
47. แกงส้มปลาหมอกับลูกเขาคัน	✓				✓			✓		✓			✓		
48. แกงส้มฝักสมรมใส่กุ้ง	✓			✓				✓		✓			✓		
49. แกงยอดเจ็ดหมูนขาวกับเนื้อ	✓				✓				✓		✓				✓

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

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหารคาว	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
50. แกงขอดพวน	✓			✓					✓			✓		✓	
51. แกงไตปลา	✓			✓			✓			✓			✓		
52. แกงส้มกุ้งกับหน่อถั่วลิสง	✓			✓				✓		✓			✓		
53. แกงส้มใบมันปลากระบอก	✓				✓				✓	✓				✓	
54. แกงเห็ดแครง	✓				✓				✓		✓			✓	
55. แกงอืดกับเนื้อ	✓				✓			✓			✓			✓	
56. แกงมันสำปะหลังกับกุ้ง	✓				✓				✓		✓			✓	
57. แกงเคยปลา	✓			✓					✓	✓				✓	
58. แกงไตปลาใส่กะทิ	✓			✓					✓		✓		✓		
<b>แกงไม่โหลกรีก</b>															
59 แกงเลียงขอดนำนาง	✓				✓				✓	✓				✓	
60. แกงเลียงขอดส้มป่อยปลาย่าง	✓			✓					✓		✓		✓		
61 แกงกะทิปลาหมอกกับขอดขาม	✓			✓				✓			✓		✓		

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

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหารคาว	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
62.แกงเลียงใบผักหวาน	✓			✓					✓		✓			✓	
แกงไม้ใช้เครื่องโกลก															
63.แกงเลียงต้นเตยปลาล่าง	✓			✓				✓			✓		✓		
64. แกงโจร	✓			✓					✓	✓					✓
65. แกงซาหอก	✓			✓					✓		✓			✓	
66. แกงเลียงหอยหวาน	✓			✓					✓			✓		✓	
67. แกงเลียงหัวพร้าวปลาล่าง	✓			✓					✓		✓			✓	
68. แกงเลียงเคยเกลือ	✓			✓					✓	✓				✓	
69. แกงเลียงยอดน่านาง	✓				✓				✓	✓				✓	
70. ปลาทุตัมหวาน	✓			✓			✓			✓			✓		
71. ต้มกระดูกวัวกับใบมวง	✓			✓				✓		✓			✓		
72. ปลากระบอกต้มส้ม	✓			✓				✓		✓			✓		
73.ปลาทุตัมเค็ม	✓			✓			✓			✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ประเภทอาหารลาว	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
74. ปลาหมึกต้มหวาน	✓			✓				✓				✓	✓		
75. ปลาเค็มต้มขอคขาม	✓			✓					✓		✓			✓	
76. ไก่ต้มส้มขาม	✓			✓				✓			✓		✓		
77. ต้มกระดูกหมูกับใบมะม่วง	✓			✓				✓			✓		✓		
78. ต้มตรกปลีกด้วยกับกุ้ง	✓			✓					✓		✓			✓	
79. เนื้อต้มป่า	✓			✓					✓		✓		✓		
80. ปลาทุต้มส้ม	✓			✓				✓		✓			✓		
81. ปลาทุต้มขมิ้น	✓			✓				✓		✓			✓		
82. ปลาลูกปลูดต้มขมิ้น	✓			✓					✓	✓				✓	
83. แกงกะทิหน่อข่า	✓			✓					✓		✓		✓		
84. กุ้งต้มกะทิ	✓			✓					✓		✓		✓		
85. ไก่ต้มส้มขุม	✓			✓					✓		✓		✓		
86. ต้มทิปลาแป้น	✓			✓					✓		✓		✓		

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

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ประเภทอาหารคาว	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
87. จิ้งจิ้งตุ้มทิ	✓			✓					✓		✓		✓		
88. ปลีกกล้วยต้มทิ	✓			✓					✓			✓	✓		
89. ไบเหริยงต้มกะทิ	✓			✓					✓			✓	✓		
91. ไข่ต้มตะลิงปริง	✓				✓				✓		✓		✓		
92. ไข่ต้มกระท้อน	✓				✓				✓		✓		✓		
<b>ผัด</b>															
<b>ผัดไม่มีรสเผ็ด</b>															
93. ผัดสะตอผัดกะปิ	✓			✓			✓				✓		✓		
94. ยอดมะพร้าวผัดกุ้ง	✓			✓				✓			✓		✓		
95. ไข่ต้มแดงผัดน้ำมัน	✓			✓					✓		✓			✓	
96. ปลากระเบนผัดหวาน	✓			✓					✓		✓		✓		
97. หมูคั่วส้มแขกกับจี๊พร้าว	✓			✓				✓			✓		✓		
98. ผัดหมูกับมะม่วง	✓			✓					✓		✓		✓		

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

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหารลาว	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
99. ผัดอ้อดิบกับกุ้ง	✓			✓				✓			✓		✓		
100. ผัดเปรี้ยวหวานลูกเหรีียง	✓				✓			✓			✓		✓		
101. ไบหรือยงผัดไข่	✓			✓					✓		✓		✓		
<b>ผัดที่มีรสเผ็ด</b>															
102. ผัดเผ็ดสะตอหมูสับ	✓			✓			✓				✓		✓		
103. ผักกูดผัดเคย	✓			✓					✓		✓		✓		
104. มะพร้าวคั่วเครื่อง	✓			✓					✓		✓		✓		
105. ผัดเผ็ดหมูป่า	✓			✓				✓			✓		✓		
106. ผัดเผ็ดหอยโข่ง	✓			✓				✓			✓		✓		
107. คั่วกลิ้งหมู ไข่ เนื้อ	✓			✓				✓		✓			✓		
108. ผัดเผ็ดคนก	✓			✓				✓			✓		✓		
109. ผัดเผ็ดคกบ	✓			✓				✓			✓		✓		
110. คั่วเผ็ดปลาจ้องหม้องกับใบชะพลู	✓			✓					✓	✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหารคาว	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
111. ขนุนอ่อนผัดเผ็ด	✓			✓					✓		✓		✓		
112. ผัดเผ็ดปลาดุกนา	✓			✓				✓		✓			✓		
113. ผัดเผ็ดไก่บ้าน	✓			✓				✓			✓		✓		
116. ข้าวพริกลูกปลา	✓			✓				✓			✓		✓		
<b>ยำและพล่า</b>															
117. ยำรำผีฟ้า	✓			✓					✓		✓		✓		
118. ยำมะมุด	✓			✓					✓		✓		✓		
119. ยำผักนึ่ง	✓			✓				✓			✓		✓		
120. ยำถั่วพู	✓				✓			✓			✓		✓		
121. ยำผักแว่น (ใบบัวบก)	✓			✓					✓		✓		✓		
122. ยำข่าหนัด (สับปะรด)	✓			✓					✓		✓		✓		
123. ยำตะลิงปริง	✓			✓					✓		✓		✓		
124. ยำกระท้อน	✓			✓					✓		✓		✓		

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

ตารางผนวกที่ ๑1 (ต่อ)

ประเภทอาหารคาว	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
125. ข้าปลาล้างเขียว	✓			✓					✓	✓			✓		
126. ข้าน้ำเค็ม	✓			✓					✓	✓			✓		
127. ข้ามะม่วงปลากรอบ	✓			✓				✓		✓			✓		
128. ข้ามะม่วงเบา	✓			✓					✓		✓		✓		
129. ข้าหอยแครง	✓			✓				✓		✓			✓		
130. ข้ามะเขือขาว	✓			✓				✓		✓			✓		
131. ข้าฝักกูด	✓			✓					✓	✓			✓		
132. ข้าหอยโข่ง	✓			✓					✓	✓			✓		
133. ข้าเห็ดหมก	✓			✓					✓		✓		✓		
134. ข้าเห็ดเหม็ด	✓			✓					✓		✓		✓		
135. ข้าลูกปริง	✓			✓					✓		✓		✓		
136. ข้าดอกขี้เหล็ก	✓			✓					✓		✓			✓	
137. ข้าหนังหมู	✓			✓					✓		✓			✓	

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

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหารคาว	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
138. ข้าปูนา	✓			✓				✓			✓		✓		
139. ข้ากึ่งสั้ม	✓			✓					✓		✓		✓		
141. ข้าทองกลาง	✓			✓					✓		✓		✓		
142. ข้าใบขมิ้น	✓			✓					✓		✓		✓		
143. ข้าใบพาโหม	✓			✓					✓	✓				✓	
144. ข้าปลาจิ้งห้อย	✓			✓					✓	✓				✓	
145. ข้าเปลือกแดง	✓			✓					✓		✓			✓	
146. ข้ามะเขือเปราะ	✓			✓					✓	✓				✓	
147. ข้ายอดตอเบา	✓			✓					✓		✓			✓	
148. ข้าใบขอ	✓			✓					✓	✓				✓	
<b>เครื่องจิ้มน้ำพริก</b>															
149. น้ำพริกพุงปลา	✓			✓					✓	✓			✓		
150. น้ำพริกปู	✓			✓				✓			✓		✓		

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

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหารคาว	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
151. น้ำพริกโจร	✓			✓					✓		✓		✓		
152. น้ำพริกกะปิ	✓			✓				✓		✓			✓		
153. น้ำพริกมะม่วง	✓			✓				✓		✓			✓		
155. น้ำพริกลูกปริง	✓			✓				✓			✓		✓		
156. น้ำพริกไข่ปู	✓			✓				✓			✓		✓		
157. น้ำพริกแมงดา	✓			✓				✓			✓		✓		
158. น้ำพริกส้มท่อน	✓			✓					✓		✓		✓		
159. น้ำพริกโคกทรง	✓			✓					✓			✓			✓
160. น้ำพริกฝักกรด	✓			✓					✓		✓			✓	
161. น้ำพริกขวน	✓			✓					✓		✓		✓		
162. น้ำพริกสมรม	✓			✓					✓	✓				✓	
163. น้ำพริกกุ้งสด	✓			✓				✓			✓		✓		
164. น้ำพริกส้มขุม	✓			✓				✓		✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหารคาว	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
165. น้ำพริกลูกกอก	✓			✓				✓		✓			✓		
165. น้ำพริกลูกกอก	✓			✓				✓		✓			✓		
166. น้ำพริกลูกก้า	✓			✓				✓			✓			✓	
167. น้ำพริกยอดมวง	✓			✓					✓		✓			✓	
168. น้ำพริกเคี้ยว	✓			✓					✓			✓		✓	
169. น้ำพริกบนไฟ	✓			✓					✓	✓				✓	
170. น้ำพริกคว่ำ	✓			✓					✓		✓		✓		
171. น้ำพริกตะไคร้	✓			✓					✓		✓		✓		
172. น้ำพริกใบแมงลัก	✓			✓					✓	✓			✓		
<b>หลน</b>															
173. หลนจิ้งจั้ง	✓			✓					✓	✓			✓		
174. หลนปูเปี้ยว	✓			✓					✓		✓		✓		

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

ตารางผนวกที่ ง1 (ต่อ)

ประเภทอาหารลาว	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
เบ็ดเตล็ด															
175. ห่อหมกปลาใบจาก	✓				✓				✓		✓		✓		
176. ขอดชะอมไข่ทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
177. ไข่ทอดขอดตอเบา	✓			✓					✓			✓	✓		
179. ไข่คนเคย	✓			✓					✓		✓		✓		
180. ปลาไหลคกคลูกเครื่องทอด	✓				✓			✓		✓			✓		
181. ปลาต้มทอด	✓			✓				✓			✓		✓		
182. กุ้งนาหมก	✓			✓					✓		✓		✓		
183. งบกุ้งเต็น	✓				✓				✓	✓			✓		
184. งบเห็ดแครงกับกุ้งนา	✓				✓				✓		✓		✓		
185. ปลาปิ้งเครื่อง	✓				✓				✓	✓			✓		
186. ขอดขอมหมก	✓			✓					✓	✓			✓		
187. หมกลูกปลากับใบขมิ้น	✓			✓					✓	✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ประเภทอาหารคาว	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
188. ห่อหมกปลาลูกคึก	✓			✓					✓		✓		✓		
189. หอยขมหมก	✓			✓					✓		✓		✓		
190. หอยย่าง	✓			✓				✓			✓		✓		
191. กุ้งส้มนึ่งไข่	✓			✓					✓		✓		✓		
192. กุ้งทอดเครื่อง	✓			✓				✓			✓		✓		
193. ปูนาหูปแป้งทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
<b>อาหารจานเดียว</b>															
194. ข้าวยำ	✓			✓			✓			✓			✓		
195. หมี่ผัด	✓			✓				✓			✓		✓		
196. ก๋วยเตี๋ยวผัดเครื่องสุราษฎร์	✓				✓			✓			✓		✓		
197. เต้าคั่ว	✓			✓				✓			✓		✓		
198. โล้งไต้	✓			✓				✓		✓			✓		

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

ตารางผนวกที่ 2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารหวาน

ประเภทอาหารหวาน	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
199. ขนมจีนแกงน้ำแกงเผ็ด	✓				✓		✓			✓			✓		
200. ผัดหมี่หูน	✓			✓				✓			✓		✓		
202. ขนมหนวยหนูน	✓				✓				✓			✓	✓		
203. เผือกบวด	✓			✓				✓				✓	✓		
204. ฝักทองบวด	✓			✓				✓				✓	✓		
205. ข้าวเหนียวดำต้ม (ปูดหลูด)	✓			✓					✓			✓	✓		
206. แกงบวดหนูน	✓			✓				✓				✓	✓		
207. ขนมโถ	✓			✓				✓				✓	✓		
208. ขนมเม็ดข้าว	✓			✓					✓			✓	✓		
209. บวดลูกโหนด	✓			✓				✓				✓	✓		
210. บวดมันจีหนู	✓			✓					✓			✓	✓		
211. มันจีหนูคลูกพร้าว	✓				✓				✓			✓	✓		
212. เหนียวโคลาว	✓			✓					✓			✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ 2 (ต่อ)

ประเภทอาหารหวาน	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
213. ขนมจีบกวาง	✓				✓				✓			✓			✓
214. ขนมจีบแพะ	✓			✓					✓			✓			✓
215. ขนมกะหราก	✓			✓					✓			✓		✓	
216. ก๋วยเตี๋ยวชื่อน้ำทิพย์	✓			✓				✓				✓			✓
217. ต้มใบพ้อ	✓			✓				✓				✓	✓		
218. ข้าวต้มมัด	✓			✓				✓				✓	✓		
219. เหนียวบอก	✓			✓				✓				✓		✓	
220. ขนมกง	✓			✓					✓			✓	✓		
221. ขนมไข่แมงลัก	✓			✓					✓			✓	✓		
222. ขนมกล้วย	✓			✓				✓				✓	✓		
223. สังขยาหนูน	✓			✓				✓				✓	✓		
224. ขนมตาลนึ่ง	✓			✓				✓				✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ 2 (ต่อ)

ประเภทอาหารหวาน	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
225. ขนมเจ็ย	✓			✓					✓			✓	✓		
226. ขนมชั้นขาว	✓			✓					✓			✓			✓
227. ขนมดั่ง	✓			✓					✓			✓		✓	
228. ขนมตาบอด	✓			✓					✓			✓		✓	
229. ขนมเทียน	✓			✓					✓			✓	✓		
230. ขนมมันสำปะหลังนึ่ง (มันหู้)	✓				✓				✓			✓	✓		
231. ขนมฟักทอง (น้ำตาล)	✓			✓					✓			✓	✓		
232. ขนมลาปาด	✓			✓					✓			✓	✓		
233. ขนมลูกโกด	✓				✓				✓			✓			✓
234. ขนมหน่อไม้	✓			✓					✓			✓			✓
235. ขนมหน้าไข่	✓				✓				✓			✓	✓		
236. ขนมหน้าถั่ว	✓			✓					✓			✓		✓	
237. ขนมหน้าหมู	✓			✓					✓			✓		✓	

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

ตารางผนวกที่ 2 (ต่อ)

ประเภทอาหารหวาน	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
238. ขนมหัวล้าน	✓			✓				✓				✓	✓		
239. ข้าวเหนียวขาวพร้าว	✓			✓					✓			✓		✓	
240. ข้าวเหนียวปั้น	✓			✓					✓			✓		✓	
241. ข้าวเหนียวหัวมันไม้	✓			✓					✓			✓		✓	
242. ข้าวเหนียวเออะ	✓			✓					✓			✓		✓	
243. ขนมหม้อข้าว หม้อแกงลิง	✓			✓					✓			✓		✓	
<b>ทอด</b>															
244. ขนมกอบเปิด	✓			✓				✓				✓	✓		
245. กล้วยทอดหวาน	✓			✓				✓				✓	✓		
246. ขนมฟักบัว (จุกุ่น)	✓			✓				✓				✓	✓		
247. ขนมขี้เสียด	✓				✓				✓			✓		✓	
248. ขนมไข่ปลา	✓			✓					✓			✓	✓		
249. ขนมโคตรบอง	✓			✓					✓			✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ 2 (ต่อ)

ประเภทอาหารหวาน	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
250. ขนมดีซำ (เจาะหู)	✓			✓					✓			✓	✓		
251. ขนมฉาวหาย	✓				✓				✓			✓	✓		
252. ขนมดอกจัน	✓			✓					✓			✓			✓
253. ขนมบ้า	✓			✓					✓			✓		✓	
254. ขนมพอง	✓			✓					✓			✓		✓	
255. ขนมบัวง	✓				✓				✓			✓		✓	
256. ขนมรังต่อ	✓				✓				✓			✓		✓	
257. ขนมลูกทวย	✓			✓					✓			✓	✓		
258. ขนมซากเบือ	✓			✓				✓				✓	✓		
259. จำปาตะขุปแป้งทอด	✓			✓				✓				✓	✓		
260. ขนมกรุป	✓				✓				✓			✓	✓		
กวน															
261. ขนมกวนหน้าถั่ว	✓				✓				✓			✓		✓	

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

ตารางผนวกที่ 2 (ต่อ)

ประเภทอาหารหวาน	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
262. ขนมไข่กุ้งนา	✓				✓				✓			✓		✓	
263. ข้าวเหนียวหวาน	✓			✓				✓				✓	✓		
264. ขนมบีคัง	✓			✓					✓			✓	✓		
266. ขนมเปียกปูน	✓			✓				✓				✓	✓		
267. ขนมพื้นเมือง	✓				✓				✓			✓		✓	
268. ขนมลูกจันทน์	✓				✓				✓			✓		✓	
269. ขนมคู	✓			✓				✓				✓	✓		
270. กะละแม	✓			✓			✓					✓	✓		
271. ขนมตัดขาว	✓			✓					✓			✓	✓		
272. ขนมฟองเคาะ	✓			✓					✓			✓		✓	
อย่างและจี้															
273. ขนมลูกโดน	✓			✓				✓				✓	✓		
274. ขนมลา	✓				✓			✓				✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ 2 (ต่อ)

ประเภทอาหารหวาน	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
275. ขนมแป้งจี๋	✓			✓				✓				✓	✓		
276. ข้าวเหนียวปิ้งใส่กล้วย	✓			✓				✓				✓	✓		
277. ข้าวเหนียวปิ้งใส่เผือก	✓			✓				✓				✓	✓		
<b>เบ็ดเตล็ด</b>															
280. ขนมจีบมอด	✓			✓				✓				✓	✓		
281. ขนมตาหยาบ	✓				✓				✓			✓		✓	
282. ซาวตอก	✓			✓					✓			✓	✓		
283. ถั่วใต้ดินผัดน้ำผึ้ง	✓			✓					✓			✓	✓		
284. เหนียวลา	✓			✓					✓			✓			✓
285. ข้าวตอกน้ำที่เรียน	✓			✓				✓				✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ 3 แสดงศักยภาพภูมิปัญญาด้านอาหารไทยพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก ประเภทอาหารนอมและแปรรูป

ประเภทอาหารนอมและแปรรูป	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
โดยการทำแห้ง															
286. ปลาแห้ง	✓			✓				✓				✓	✓		
287. กล้วยตาก	✓			✓			✓					✓	✓		
288. เนื้อเค็ม	✓			✓				✓				✓	✓		
289. ข้าวเกรียบกุ้ง	✓			✓			✓				✓		✓		
290. ข้าวเกรียบปลา	✓				✓		✓				✓		✓		
291. เหยย (กะปิ)	✓			✓			✓					✓	✓		
292. ไตปลาแห้ง	✓				✓		✓					✓	✓		
293. น้ำพริกกุ้งเสียบ	✓			✓			✓			✓			✓		
โดยการรมควัน															
294. ปลาเนยย่าง	✓			✓				✓				✓	✓		
295. กุ้งเสียบ	✓			✓				✓				✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ 33 (ต่อ)

ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
โดยการใช้เกลือ															
296. ไตปลา	✓			✓			✓					✓	✓		
297. น้ำบูดู	✓			✓			✓					✓	✓		
298. หนางวัว	✓				✓			✓				✓	✓		
299. หนางหมู	✓				✓			✓				✓	✓		
300. ผักเสี้ยนดอง	✓			✓				✓				✓	✓		
301. ตอดอง	✓			✓				✓				✓	✓		
302. ปลาต้ม	✓			✓				✓				✓	✓		
303. กุ้งต้ม	✓			✓				✓				✓	✓		
304. ปลาแป้งแดง	✓			✓				✓				✓	✓		
305. ปลาตุ๋น	✓			✓				✓				✓	✓		
306. ปลากระบอก	✓			✓				✓				✓	✓		
307. ไช้ต้มไชยา	✓			✓			✓					✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ 33 (ต่อ)

ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
308. เนื้อเค็ม	✓			✓				✓				✓	✓		
309. จิ้งจั้ง	✓			✓				✓				✓	✓		
310. หน่อไม้ดอง	✓			✓				✓				✓	✓		
311. ถั่วลิสงดอง	✓			✓				✓				✓	✓		
โดยการใช้น้ำตาล															
312. กุ้งคัมหวาน	✓			✓				✓				✓	✓		
313. มันกุ้ง	✓			✓				✓				✓	✓		
314. น้ำตาลแว่น	✓			✓			✓					✓	✓		
315. กล้วยฉาบ	✓			✓			✓					✓	✓		
316. มะม่วงหิมพานต์ฉาบน้ำผึ้งเหลว	✓			✓					✓			✓	✓		
317. ทุเรียนกวน	✓			✓			✓					✓	✓		
318. กล้วยกวน	✓			✓			✓					✓	✓		

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

ตารางผนวกที่ จ1 รายชื่อจังหวัด อำเภอ ตำบลกลุ่มตัวอย่าง

จังหวัด	จำนวนคน (คน)	อำเภอ	ตำบล
ชุมพร	16	ท่าแซะ ละแม พะโต๊ะ สวี	ท่าข้าม ทรัพย์อนันต์ ทุ่งหลวง สวนแดง ปากทรง พะโต๊ะ เขาทะลุ ปากแพรก
สุราษฎร์	36	คีรีรัฐนิคม เกาะสมุย ท่าฉาง บ้านนาสาร บ้านนาเดิม เคียนซา พระแสง ไชยา เกาะพะงัน	บ้านท่าเนียน ท่าขนอน อ่างทอง ลิปะน้อย ปากฉลุย ท่าฉาง น้ำพุ ลำพูน บ้านนา นาใต้ เคียนซา อรัญคามวารีสาคร สินเจริญ ปากหมาก ตลาดไชยา เกาะพะงัน เกาะเต่า
นครศรีธรรมราช	40	เชียรใหญ่ ทุ่งสง สิชล ปากพนัง หัวไทร จุฬาภรณ์ ร่อนพิบูลย์ ท่าศาลา ถ้าพรธรธา เฉลิมพระเกียรติ	ท้องลำเจียก การะเกด ปากแพรก นาหลวงเสน สิชล ทุ่งปรัง เกาะทวด แหลมตะลุมพุก หัวไทร ทรายขาว ชะควด หนองควัว ร่อนพิบูลย์ ควนพัง สระแก้ว ดอนตะโก ถ้าพรธรธา คลองเส คอนทรอ ทางพูน

## ตารางผนวกที่ จ1 (ต่อ)

จังหวัด	จำนวนคน (คน)	อำเภอ	ตำบล
พัทลุง	20	ควนขนุน เขาชัยสน ป่าบอน บางแก้ว ตะโหมด	พนางสูง โตนดด้วน จองถนน หานโพธิ์ ป่าบอน วังใหม่ โคกสั๊ก ท่ามะเตี๋ย ตะโหมด คลองใหญ่
สงขลา	32	บางกล่ำ นาหม่อม ระโนด รัตภูมิ สทิงพระ สะบ้าย้อย สิงหนคร หาดใหญ่	บางกล่ำ ท่าช้าง คลองหรั่ง ทุ่งขมิ้น ท่าบอน บ้านขาว ท่าชะมวง กำแพงเพชร จะทิ้งพระ สนามชัย เขาแดง บ้านโหนด สทิงหม้อ วัดขุน ท่าข้าม พระตง

อาหารพื้นบ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออก  
ประเภทอาหารคาว



ภาพผนวกที่ ฉ 1 แกงกะทิปลาหมอกับยอดขาม



ภาพผนวกที่ ฉ 2 แกงจืดเหล็กกับกุ้ง



ภาพผนวกที่ ฉ 3 แกงคั่วกล้วยตานีกับไก่



ภาพผนวกที่ ฉ 4 แกงจืด



ภาพผนวกที่ ฉ5 แกงคั่วไข่กับกุ้งแห้ง



ภาพผนวกที่ ฉ6 แกงคั่วเนื้อกับหัวครก



ภาพผนวกที่ ฉ7 แกงคั่วยอดมะพร้าวกับกุ้ง



ภาพผนวกที่ ฉ8 แกงคั่วปลาเค็มใบส้มม่วง



ภาพผนวกที่ ฉ9 แกงคั่วลูกจากกับหมู



ภาพผนวกที่ ฉ10 แกงคั่วหมูเถื่อนหยวก  
กล้วย



ภาพผนวกที่ ฉ11 แกงคั่วหอยขม



ภาพผนวกที่ ฉ12 แกงใบกระเจียวกับปลา  
ช่อนแห้ง



ภาพผนวกที่ ฉ13 แกงหอยแครงเม็ดขนุนโบราณ



ภาพผนวกที่ ฉ14 แกงโจรส



ภาพผนวกที่ ฉ15 แกงน้ำเคยเจียวใส่ใบตำม้ง



ภาพผนวกที่ ฉ16 แกงปุนากับใบชะพลู



ภาพหมวดที่ จ17 แกงเผ็ดขนุนอ่อนกับหมู



ภาพหมวดที่ จ18 แกงเผ็ดตางหน (วุ้นเส้น)



ภาพหมวดที่ จ19 แกงยอดกระเจียวกับกุ้ง



ภาพหมวดที่ จ20 แกงคั่วปลาเบนกับผัก



ภาพหมวดที่ จ21 แกงเลียงผักสมรม



ภาพหมวดที่ จ22 แกงเลียงส้มป่อยปลาอย่าง



ภาพผนวกที่ ฉ23 แกงเลียงหน่อข่า



ภาพผนวกที่ ฉ24 แกงส้มต้นเตียงปลากระบอก



ภาพผนวกที่ ฉ25 แกงส้มใบมันปลากระบอก



ภาพผนวกที่ ฉ26 แกงส้มผักกรีนปลาทุ



ภาพผนวกที่ ฉ27 แกงส้มลูกเหรียงหมูสามชั้น



ภาพผนวกที่ ฉ28 แกงส้มหัวโหนดปลาทุ



ภาพผนวกที่ น29 แกงส้มอ้อดิบปลาทุ



ภาพผนวกที่ น30 แกงส้มหน่อไม้ดอง



ภาพผนวกที่ น31 แกงเถื่อน



ภาพผนวกที่ น32 ไก่ต้มขมิ้น



ภาพผนวกที่ น33 ต้มหน่อข่ากับไก่



ภาพผนวกที่ น34 ผัดเผ็ดเห็ดแครง



ภาพผนวกที่ ข 35 ผัดเผ็ดสะตอหมูสับ



ภาพผนวกที่ ข 36 ผัดเผ็ดลูกเหรียงใส่หมู



ภาพผนวกที่ ฉ37 ผัดเผ็ดหอยโข่ง



ภาพผนวกที่ ฉ38 มะพร้าวแก้วเครื่อง



ภาพผนวกที่ ฉ39 กุ้งลิ่งหมู



ภาพผนวกที่ ฉ40 ผัดเผ็ดปลาชุกนา



ภาพผนวกที่ ฉ41 ปลาทอดขมิ้น



ภาพผนวกที่ ฉ42 ยำมะมุด



ภาพผนวกที่ ฉ43 ยำปูนา



ภาพผนวกที่ ฉ44 ยำมะม่วง

## ประเภทอาหารหวาน



ภาพผนวกที่ ๓45 ขนมพิมพ์



ภาพผนวกที่ ๓46 ขนมลา



ภาพผนวกที่ ๓47 ขนมหน้าขึ้น



ภาพผนวกที่ ๓48 ขนมหัวล้าน



ภาพผนวกที่ ๓49 กาดะแม



ภาพผนวกที่ ๓50 ขนมฝักบัว (จู้จู้)



ภาพผนวกที่ ฉ51 ขนมตาล



ภาพผนวกที่ ฉ52 ขนมจีมอด



ภาพผนวกที่ ฉ53 ต้มใบพ้อ



ภาพผนวกที่ ฉ54 คอบีต



ภาพผนวกที่ ฉ55 ขนมดู



ภาพผนวกที่ ฉ56 ขนมลูกโดน



ภาพผนวกที่ ฉ57 ขนมเจาะหู



ภาพผนวกที่ ฉ58 ขนมไข่ปลา



ภาพผนวกที่ ฉ59 ขนมกรุป



ภาพผนวกที่ ฉ60 ขนมพอง



ภาพผนวกที่ ฉ61 ขนมบัว

## ประเภทอาหารจานเดียว



ภาพผนวกที่ ฉ62 โด่งโด่ง



ภาพผนวกที่ ฉ63 ข้าวยำ



ภาพผนวกที่ ฉ64 ข้าวยำทรงเครื่อง



ภาพผนวกที่ ฉ65 เต้าคั่ว

## ประเภทอาหารนอมและแปรรูป



ภาพผนวกที่ ฉ66 ปลาต้ม



ภาพผนวกที่ ฉ67 น้ำบูดู



ภาพผนวกที่ ฉ68 กุ้งต้ม



ภาพผนวกที่ ฉ69 ปลาแป้งแดง



ภาพผนวกที่ ฉ70 มันกุ้ง



ภาพผนวกที่ ฉ71 ก๋วยเตี๋ยว



ภาพผนวกที่ จ72 ไตปลา



ภาพผนวกที่ จ73 หนางหมู

## ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล	นางสาวจันทร์จิรา ฉัตรวานิช
วัน เดือน ปี ที่เกิด	15 มีนาคม พ.ศ. 2525
สถานที่เกิด	จังหวัดลำปาง
ประวัติการศึกษา	ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	-
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	-
ผลงานดีเด่นและรางวัลทางวิชาการ	-
ทุนการศึกษาที่ได้รับ	-