

บทที่ 4

ท้องถิ่นใต้

พื้นที่ในการศึกษาวิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารครั้งนี้ คือ ท้องถิ่นใต้ซึ่งอยู่ทางทิศใต้ของประเทศไทย มีประเด็นพorrรวบรวมได้ดังนี้

4.1 ลักษณะทางกายภาพภาคใต้

ภาคใต้ หรือปักษ์ใต้ ตั้งอยู่บนคาบสมุทรมลายู เป็นส่วนที่แผ่นดินแคบยื่นออกไปเป็นแหลมซึ่งตั้งอยู่ระหว่างทะเลอันดามัน มหาสมุทรอินเดีย กับทะเลจีนใต้ มหาสมุทรแปซิฟิก มีความยาวจากเหนือจดใต้ประมาณ 750 กิโลเมตร ตั้งแต่เส้นรุ้งที่ 11 องศา 42.2 ลิปดาเหนือ ถึง 5 องศา 37 ลิปดาเหนือ ด้านทิศตะวันออกส่วนที่กว้างที่สุดประมาณ 200 กิโลเมตร จากระยะเส้นรุ้งที่ 6 องศา 45 ลิปดาเหนือ บริเวณบ้านสาคร อำเภอเมือง จังหวัดสตูล ถึงบ้านตะเว ตำบลปะเสยะวอ อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี

คาบสมุทรมลายูนี้เริ่มต้นจากบริเวณคอคอดกระประมาณละติจูด 10 องศาเหนือ และยาวลงไปทางใต้จนจดประเทศมาเลเซีย บริเวณจังหวัดชุมพร และจังหวัดระนอง ซึ่งเป็นที่ตั้งของคอคอดกระ และเป็นส่วนที่แคบที่สุดของคาบสมุทร มีความกว้างประมาณ 64 กิโลเมตรจากคอคอดกระลงไปทางใต้เป็นบริเวณที่ประเทศไทยมีชายฝั่งทะเลขนานอยู่สองด้าน คือ ด้านตะวันออกเป็นอ่าวไทย และด้านตะวันตกเป็นทะเลอันดามัน

ภาคใต้ประกอบด้วย 14 จังหวัด คือ ชุมพร ระนอง สุราษฎร์ธานี พังงา กระบี่ นครศรีธรรมราช พัทลุง ตรัง ภูเก็ต สตูล สงขลา ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส รวมเนื้อที่ทั้งหมดของภาคใต้ 70,715 .2 ตารางกิโลเมตร คิดเป็นร้อยละ 13.78 ของเนื้อที่ประเทศ จังหวัดที่ใหญ่ที่สุดคือ สุราษฎร์ธานี มีเนื้อที่ 12,891.5 ตารางกิโลเมตร ส่วนจังหวัดที่เล็กที่สุดคือ จังหวัดภูเก็ต มีเนื้อที่ 543 ตารางกิโลเมตร เกือบทุกจังหวัดมีอาณาเขตส่วนใดส่วนหนึ่งติดต่อกทะเล ยกเว้นจังหวัดยะลาที่ไม่มีอาณาเขตติดต่อกทะเล

4.1.1 ลักษณะทางธรณีวิทยา

ทิวเขาตะนาวศรีซึ่งต่อเนื่องมาจากภาคตะวันตก พาดผ่านเข้าไปในภาคใต้ที่จังหวัดระนอง และชุมพร และไปสิ้นสุดที่ทิวเขาที่จังหวัดพังงาทิวเขานี้หินส่วนใหญ่อยู่ในยุคแคมเบรียน เรียกว่า หมูหินตะรุเตา ประกอบด้วย หินทราย และหินดินดานปนปูนเป็นส่วนมาก นอกจากนี้ยังมีหินแกรนิตรุ่นใหม่ในยุคครีเทเชียส แทรกอยู่เป็นบางแห่งด้วย ส่วนทางด้านตะวันออกของคาบสมุทรซึ่งเป็นที่ราบชายฝั่งอ่าวไทย มีหินอายุใหม่กว่าบริเวณทิวเขาตะนาวศรี ส่วนใหญ่เป็นหมูหินตะนาวศรี หมูหินราชบุรี และหมูหินโคราช

ในเกาะภูเก็ต พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นหินแกรนิตรุ่นใหม่ ในยุคครีเทเชียส มีหมู่หินตะรุเตาซึ่งเป็น หินทราย และหินดินดานปนปูนปรากฏอยู่เป็นบางบริเวณทางด้านตะวันออกของเกาะการที่ภูเก็ตมีหิน ส่วนใหญ่เป็นหินแกรนิต ทำให้เกิดผลสำคัญ 2 ประการ คือ ประการแรก มีแหล่งแร่ดีบุกซึ่งมักเกิดอยู่ใน หินแกรนิต กระจายอยู่กว้างขวางภายในเกาะ และประการที่สอง มี หาดทรายตามชายฝั่งด้านทิศ ตะวันตก และทิศใต้ของเกาะ ซึ่งมีทรายขาวละเอียด เกิดจากการสลายตัวของหินแกรนิต

บริเวณพื้นที่ตั้งแต่จังหวัดสุราษฎร์ธานีลงไปทางใต้ มีความแตกต่างทางธรณีอย่างเห็นได้ชัด ระหว่างซีกตะวันตกกับซีกตะวันออกของคาบสมุทร กล่าวคือ ทางซีกตะวันตกมีหมู่หินตะนาวศรี และหมู่ หินราชบุรี ปรากฏเป็นบริเวณกว้างขวางในเขตจังหวัดพังงา กระบี่ ตรัง จนถึงสตูล หมู่หินตะนาวศรีและ หมู่หินราชบุรีนั้นมีหินปรากฏอยู่ค่อนข้างมาก จึงทำให้มีภูเขาหินปูนกระจายตัวอย่างกว้างขวางในจังหวัด ดังกล่าวส่วนทางซีกตะวันออกของคาบสมุทร ตั้งแต่จังหวัดสุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช มีตะกอนทับ ถมในยุคควาเทอร์นารี ปรากฏอยู่ตามบริเวณที่ราบชายฝั่งต่อเนื่องไปโดยตลอด

การเคลื่อนไหวของเปลือกโลกในตอนต้นมหายุคซีโนโซอิก ทำให้เกิดแนวทิวเขาขึ้นใน คาบสมุทร โดยทิวเขาส่วนใหญ่มีทิศทางในแนวเหนือ – ใต้ พาดผ่านเป็นกระดูกสันหลังของคาบสมุทร ได้แก่ ทิวเขาตะนาวศรี ทิวเขาภูเก็ต ทิวเขานครศรีธรรมราชและทิวเขาสันกาลาศีร์ตามลำดับ ใน ระยะเวลาต่อมา ยังมีการเคลื่อนไหวของเปลือกโลกที่ทำให้เกิดรอยเลื่อนขนาดใหญ่ขึ้นหลายแนวรวมทั้ง พื้นที่บริเวณด้านตะวันออกของคาบสมุทรมีการยกตัวสูงขึ้น ส่วนด้านตะวันตกทรุดตัวต่ำลง ลักษณะการ ตะแคงตัวของพื้นแผ่นดินเช่นนี้ทำให้เกิดภูมิประเทศที่แตกต่างกัน ระหว่างชายฝั่งด้านอ่าวไทย และด้าน ทะเลอันดามันอย่างเห็นได้ชัด

4.1.2 ลักษณะภูมิประเทศ

ภาคใต้มีลักษณะภูมิประเทศแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ คือ บริเวณทิวเขา ที่ราบชายฝั่ง อ่าวไทย และที่ราบชายฝั่งทะเลอันดามัน ทิวเขาภาคใต้มี 3 ทิว เรียงตามลำดับจากเหนือไปใต้ คือ ทิว เขาภูเก็ต ทิวเขานครศรีธรรมราช และทิวเขาสันกาลาศีร์

ลักษณะภูมิประเทศของภาคใต้แตกต่างจากภูมิประเทศของภาคอื่นๆ กล่าวคือ มีลักษณะ แผ่นดินต่อเนื่องจากภาคกลาง เป็นแหลมทอดตัวจากเหนือ ลงสู่ใต้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของคาบสมุทร มลายู มีทะเลอยู่ทั้งสองข้างแหลม คือ ทะเลอันดามันเป็นอันเป็นส่วนหนึ่งของมหาสมุทรอินเดีย และอ่าว ไทยอันเป็นส่วนหนึ่งของมหาสมุทรแปซิฟิก และทำเลที่ตั้งของภาคใต้อยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตร ซึ่งทำให้มี อากาศร้อนชื้นกว่าภาคอื่นๆ ทั้งนี้เพราะได้รับอิทธิพลลมมรสุมที่พัดจากตะวันตกเฉียงใต้ไปสู่ทิศ ตะวันออกเฉียงเหนือ และเมื่อผ่านทะเล 2 ด้านก็จะหอบเอาฝนให้ตกทั้งไปและกลับ ภาคใต้จึงมีฤดูฝน ยาวนานกว่าภาคอื่น โดยฝนจะตกประมาณ 5-6 เดือนในรอบปี ภูมิประเทศของภาคใต้เป็นป่าเขาเขต ร้อนชื้นเป็นส่วนใหญ่ แต่มีที่ราบชายฝั่งที่ค่อนข้างกว้าง ยาว ทางฝั่งอ่าวไทยได้แก่ บริเวณส่วนหนึ่งของ จังหวัดสุราษฎร์ธานีตลอดลงไป ผ่านนครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา จนถึง ปัตตานี มีแม่น้ำลำคลอง

สั้นๆ จำนวนมากไหลจากเทือกเขานครศรีธรรมราชลงสู่อ่าวไทย พัดพาเอาตะกอนจากที่สูงลงสู่ที่ราบชายทะเล ทำให้เกิดเป็นแนวป่าชายเลนเป็นช่วงๆ ลักษณะภูมิประเทศเช่นนี้เหมาะสำหรับสัตว์น้ำนานาชนิดจะใช้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ตามธรรมชาติ ที่ราบชายฝั่งมีที่กว้างขวางมากพอที่จะทำเกษตรกรรมขนาดใหญ่สำหรับเลี้ยงผู้คนได้มาก ได้แก่ พื้นที่ต่อเนื่องกันระหว่างจังหวัด นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา ตลอดลงไปถึงบางส่วนของจังหวัดปัตตานี บริเวณที่ทำเกษตรกรรมได้นี้แบ่งออกเป็นบริเวณทำไร่นา กับบริเวณทำสวนยาง สวนผลไม้ และสมุนไพรนานาชนิด ซึ่งพื้นที่อย่างหลังจะอยู่ตามชายเขา ไร่เขา และในหุบเขาที่มีสายน้ำหล่อเลี้ยง นอกเหนือจากน้ำฝนที่มีพอเพียงตลอดปี

ลักษณะพิเศษเฉพาะของภาคใต้ที่โดดเด่น คือ สันทราย (sand dune) ที่เป็นผลของการที่มีทรายทับถมกันเป็นที่ดอนเป็นแนวยาว น้ำไม่ท่วม แต่มีน้ำใต้ดินที่สามารถขุดเป็นบ่อ เจาะน้ำจืดมาใช้ โดยสะดวกตลอดแนวสันทราย พื้นที่เช่นนี้จึงเป็นที่ตั้งของชุมชนถาวรมาแต่โบราณ ได้แก่ ใชยาน นครศรีธรรมราช และสทิงพระ ถึงแม้พื้นที่ไม่มากเมื่อเทียบกับที่ราบและป่าเขา แต่ก็มีความสำคัญที่ว่าเป็นที่เหมาะสมแก่การตั้งชุมชน ตั้งบ้านเรือน ปัจจุบันก็ยังมิชุมชน มีวัฒนธรรมต่อเนื่องสืบสานกันมา และได้กลายเป็นศูนย์กลางอารยธรรมที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับชุมชนเมืองอื่นๆ ผู้คนได้อาศัยข้าวจากที่ราบชายฝั่ง ไม้และผลไม้ผักสดจากป่าเขาที่อยู่ลึกเข้าไป และได้อาศัยทำเลอันเหมาะสมไปมาค้าขายกับคนต่างสังคมต่างวัฒนธรรมได้สะดวกทั้งใกล้และไกล

ทรัพยากรของภาคใต้นอกเหนือจากข้าว ได้แก่ สินแร่ ดินบุก และจุลแฟรม ยางพารา ผลไม้ คือ ทุเรียน มังคุด ลางสาด มะพร้าวและอื่นๆ กาแฟ สมุนไพร และประมงทะเล การที่มีทรัพยากรหลากหลายนี้ทำให้ภาคใต้มีเศรษฐกิจที่ดี อาหารและปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีวิตมีอยู่ค่อนข้างสมบูรณ์ แต่จากการทำเหมืองแร่อย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลานานและมีการขยายพื้นที่ทำเหมืองแร่ ทำให้เกิดการพังทลายของดิน จนเสื่อมสภาพและหมดความสมบูรณ์ตามธรรมชาติไปอย่างมาก ป่าไม้ถูกถางเพื่อปลูกยางพาราและพืชผล รวมถึงกาแฟและปาล์มน้ำมัน ป่าชายเลน ก็ถูกหักล้างเป็นนาุ้ง นาข้าวก็ถูกแปลเป็นนาุ้งโดยสูบน้ำทะเลเข้าไปขังในนาเพื่อเลี้ยงกุ้ง ระบบนิเวศความสมดุลธรรมชาติของภาคใต้จึงเสื่อมโทรมลงอย่างรวดเร็วในทุกพื้นที่และทุกลักษณะ

ลักษณะเฉพาะอีกอย่างหนึ่งของภาคใต้คือ ป่าซึ่งมีลักษณะเป็นป่าดงดิบหรือป่าร้อนชื้น แตกต่างจากป่าทางภาคเหนือและภาคอีสาน ซึ่งมีช่วงเวลาแล้งและหนาวนานเย็นสลับหลังฤดูฝน ป่าดงดิบในภาคใต้มีปริมาณฝนมากและไม่แล้งนานทำให้มีพรรณไม้และอินทรีย์วัตถุในดินอุดมหลากหลายมาก มีคุณค่าต่อชีวิตมากโดยเฉพาะสมุนไพร พืชพันธุ์ธรรมชาติ ซึ่งชาวบ้านได้นำมาทำเป็นยามากมาย แต่อย่างไรก็ดีภูมิปัญญาในเรื่องสมุนไพรและการรู้จักคุณค่าของพืชสัตว์เหล่านี้กำลังเสื่อมสูญไป

หากแบ่งพื้นที่ภาคใต้โดยใช้ชายฝั่งทะเลเป็นเกณฑ์ จะแบ่งได้เป็น ชายฝั่งทะเลตะวันออก และชายฝั่งทะเลตะวันตก

ท้องถิ่นชายทะเลฝั่งตะวันออก เป็นท้องถิ่นที่ผู้คนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีความรู้สึกในเรื่องความเป็นท้องถิ่น ซึ่งสืบเนื่องมาจากความเป็นเมืองในอดีต เช่น ในเขตชายทะเลทางฝั่งตะวันออก

เดิมเคยมีเมืองเล็กเมืองน้อยมากมาย ปัจจุบันเมืองเหล่านี้บางแห่งเป็นตัวเมืองใหญ่หรือตัวจังหวัดใหญ่ เช่น เมืองนครศรีธรรมราช เมืองสงขลา เป็นต้น แต่บางเมืองมีสภาพเป็น อำเภอ เช่น เมืองไชยา เมืองกุยบุรี เมืองพุนพิน เป็นต้น ชุมชนท้องถิ่นชายทะเลฝั่งตะวันออก ได้แก่

ท้องถิ่นเมืองนครศรีธรรมราช คำว่า นคร เป็นสิ่งที่ผู้คนในเขตจังหวัดนครศรีธรรมราชและผู้คนในภาคใต้ทั่วไปมีความภูมิใจมาก เพราะเป็นคำที่แสดงฐานะของบ้านเมือง เคยเป็นศูนย์กลางความเจริญของรัฐหรืออาณาจักรมาก่อน เมืองนครศรีธรรมราชมีตำนานพงศาวดารที่ยิ่งใหญ่ เป็นเมืองที่มีพระมหาศุภเจดีย์ที่บรรจุพระบรมธาตุของพระพุทธเจ้าใหญ่กว่าหัวเมืองอื่นๆ มีประวัติที่เกี่ยวข้องกับพระเจ้าศรีธรรมมาโคกราชและพระเจ้าจันทรภาณุผู้เป็นพระมหากษัตริย์แห่งรัฐ

ท้องถิ่นสุราษฎร์ธานี ท้องถิ่นใหญ่ที่รองลงมาจากนครศรีธรรมราช คือ ท้องถิ่นจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นเขตจังหวัดอยู่ทางเหนือของนครศรีธรรมราชตั้งแต่อำเภอท่าชนะลงมาจนจรดอำเภอกาญจนดิษฐ์ และเข้าไปในแผ่นดินภายในถึงอำเภอพระแสงและอำเภอเวียงสระเป็นเขตจังหวัดใหญ่ที่อุดมสมบูรณ์ในภาคใต้ ความแตกต่างระหว่างนครศรีธรรมราชกับสุราษฎร์ธานี แม้ว่าสุราษฎร์ธานีจะอุดมสมบูรณ์กว่าทางเมืองนครฯ แต่ชุมชนที่อยู่ในท้องถิ่นจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีทั้งเก่าและใหม่เนื่องมาจากการขยายตัวในระยะหลังผิวกับทางนครศรีธรรมราชที่ชุมชนแต่ละอำเภอเป็นเมืองอยู่สืบมานานมีความรู้สึกเป็นชาวนครฯร่วมกันมากกว่าในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีเมืองเก่าที่มีประวัติความเป็นมายาวนาน เมืองไชยา เมืองพุนพิน เมืองเวียงสระ เมืองกาญจนดิษฐ์ และเมืองคีรีรัฐนิคมที่มีหลักฐานของความเก่าแก่ แต่บรรดาเมืองเหล่านี้เป็นเมืองขนาดเล็ก เมืองที่สร้างความเป็นเอกลักษณ์และความภาคภูมิใจในอดีตของชาวจังหวัดสุราษฎร์ธานี คือ เมืองไชยา เป็นเมืองที่มีหลักฐานทางประวัติศาสตร์และโบราณคดีเก่าแก่ที่สุดในภาคใต้ชายฝั่งทะเลด้านตะวันออก ตั้งอยู่ริมทะเลในบริเวณอ่าวบ้านดอนเป็นที่เรือสินค้าจากภายนอกมาจอดพักสินค้าได้เป็นอย่างดี แม้ว่าบริเวณที่ตั้งของตัวเมืองอยู่บนสันทรายที่มีขนาดเล็ก แต่ซากโบราณสถานขนาดใหญ่และเก่าแก่ เช่น ปราสาทวัดแก้ว วัดหลวง และพระเจดีย์บรมธาตุไชยา โบราณวัตถุที่เก่าแก่สวยงาม เช่น เทวรูป พระโพธิสัตว์ พระพุทธรูป พระพิมพ์และธรรมจักร รวมทั้งศิลาจารึก แสดงให้เห็นว่าไชยาเป็นเมืองท่าที่มีความสำคัญในอดีต

ท้องถิ่นสงขลา ท้องถิ่นในเขตจังหวัดสงขลาและพัทลุงเป็นบ้านเมืองเก่าแก่ แต่ความเป็นท้องถิ่นไม่ได้เป็นศูนย์รวมกันอย่างเมืองนครศรีธรรมราชแต่จำกัดอยู่เฉพาะภายในแต่ละอำเภอเป็นสำคัญ เนื่องจาก

1. เป็นแหล่งที่มีผู้คนหลายกลุ่มหลายเหล่าเข้ามาตั้งหลักแหล่งผสมปนเปกัน
2. บางท้องถิ่นอยู่ห่างกันมีลักษณะแยกกันอยู่ตามลำพังอย่างเช่น บริเวณเมืองสงขลาปัจจุบันคือย่านการค้า ตลาดและที่ทำการรัฐบาลที่ตั้งอยู่ในบริเวณที่เคยเป็นเมืองสงขลา มาตั้งแต่รัชกาลที่ 3 เป็นย่านสังคมเมืองที่มีคนจีนและคนไทยทำการค้าขายและทำการประมงตั้งหลักแหล่งอยู่ ความรู้สึกการเป็นชาวเมืองสงขลาตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณีจำกัดอยู่เฉพาะในเขตอำเภอเมืองเป็นสำคัญ ในขณะที่บริเวณเขตอำเภอสติงพระที่อยู่บนคาบสมุทรริมทะเลทางด้านตะวันออกเป็นชาวนา

และชาวประมงอยู่ในสังคมชนบท กลุ่มชนในท้องถิ่นเหล่านี้มีการสรรสร้างวัฒนธรรมและผสมผสานกันจนมีความรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกันในท้องถิ่นต่างก็รับรู้ในสถานที่สำคัญ มีเรื่องราวและมีขนบธรรมเนียมประเพณีเหมือนกัน ท้องถิ่นอำเภอสทิงพระมีความแตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับท้องถิ่นที่เป็นเมืองสงขลา แต่ขณะเดียวกันท้องถิ่นอำเภอสทิงพระกลับมีความสัมพันธ์และความคล้ายคลึงกันทางเขตอำเภอระโนดซึ่งอยู่ทางตอนเหนือเพราะเป็นท้องถิ่นที่ต่อเนื่องกัน มีความสัมพันธ์ไปมาหาสู่กัน มีขนบธรรมเนียมประเพณีและความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ร่วมกัน กลุ่มชนที่อยู่ในเขตอำเภอระโนดก็ถือตนเองว่าเป็นอีกท้องถิ่นหนึ่งที่ต่างจากท้องถิ่นสทิงพระ เพราะระโนดมีตลาดและมีศูนย์กลางที่เป็นเมืองในการค้าขายและคมนาคมจากอ่าวไทยเข้าไปในทะเลสาบไปติดต่อกับชุมชนในเขตจังหวัดพัทลุงได้ คนส่วนใหญ่เป็นพ่อค้าและชาวประมงมากกว่าทางเขตท้องถิ่นสทิงพระ

ท้องถิ่นอำเภอหาดใหญ่ เป็นย่านสังคมเมืองที่เป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจและคมนาคม นับได้ว่าเป็นท้องถิ่นสำคัญที่สุดแห่งหนึ่งในภาคใต้ และเป็นท้องถิ่นที่เกิดขึ้นโดยการตั้งหลักแหล่งของคนจีนที่เข้ามาทำเหมืองแร่ สวนยางและทำการค้าขาย เป็นย่านตลาด และในที่สุดเป็นชุมทางคมนาคมและเป็นเมืองขนาดใหญ่ในเวลาต่อมา ผู้คนในเขตอำเภอหาดใหญ่เป็นกลุ่มคนหลายกลุ่มหลายอาชีพที่เข้ามาอยู่ร่วมกัน มีขนบธรรมเนียมประเพณีตลอดจนค่านิยมและความรู้สึกนึกคิดแตกต่างไปจากบรรดาชาวเมืองสงขลาในท้องถิ่นอื่นๆ

ท้องถิ่นพัทลุง มีอาณาเขตอยู่ชายขอบทะเลสาบสงขลาและมีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดนครศรีธรรมราชและสงขลา พัทลุงเป็นหัวเมืองภายในมากกว่าเป็นเมืองชายทะเลดังเช่นนครศรีธรรมราชและสงขลา เพราะพื้นที่ส่วนใหญ่ลึกเข้าไปในเขตเทือกเขาทางด้านตะวันตกที่จะติดต่อไปยังเขตจังหวัดตรังและจังหวัดสตูล จังหวัดพัทลุงเป็นเมืองเล็กๆ ที่มีผู้คนอยู่พอประมาณ มีย่านตลาดและสถานที่ทางธุรกิจ ตลอดจนร้านอาหารจำนวนจำกัด กลางเมืองมีวัดสำคัญอันเป็นที่รู้จักกันทั่วไป คือ วัดคูหาสวรรค์เป็นวัดเก่าแก่มีถ้ำศาสนสถานมาแต่โบราณ รัชกาลที่ 5 ได้เสด็จและทรงจารึกพระปรมาภิไธยไว้บนผนังถ้ำนี้ นอกจากวัดคูหาสวรรค์แล้วก็มีเขาอกทะลุและถ้ำ สามารถเห็นได้แต่ไกลเป็นสัญลักษณ์ของเมือง ตัวเมืองพัทลุงมีอำเภอที่เป็นบริวารอยู่ทางเหนือและใต้ในเขตที่ราบลุ่มริมทะเลสาบสงขลา อำเภอเหล่านี้บางแห่งเคยเป็นเมืองมาแล้วแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา เช่น อำเภอเขาชัยสน เชื่อกันว่าเป็นเมืองพัทลุงเดิมที่มีมาแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาตอนต้น

ผู้คนในท้องถิ่นจังหวัดพัทลุงส่วนใหญ่ตั้งหลักแหล่งกันมานาน มีพวกชาวบ้านที่ทำนาทำไร่และผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามปะปนกัน มีผู้ที่เป็นชาวจีนและพวกพ่อค้าผสมผสานอยู่เป็นจำนวนน้อย การที่มีถิ่นฐานอยู่ในบริเวณภายในอีกทั้งยังใกล้ทะเลสาบ และเทือกเขาซึ่งอยู่ในตำแหน่งค่อนข้างโดดเดี่ยวตามลำพัง ทำให้มีกลุ่มชนที่มีความเป็นกลุ่มก้อนเดียวกันมามีระบบความเชื่อตลอดจนชนบประเพณีเป็นแบบเดียวกัน มีนิทาน นิยาย ที่เกี่ยวกับเรื่องรามเกียรติ์ โดยเฉพาะเรื่องพาลีฆ่าทรพีเป็นนิทานศักดิ์สิทธิ์ประจำท้องถิ่น เป็นนิทานที่อธิบายถึงประวัติความเป็นมาของถ้ำคูหาสวรรค์ที่เชื่อกันว่าเป็นถ้ำที่พระยา

พาลีฆ่าควายทรพี มีซากศีรษะทรพีเป็นหินปรากฏอยู่ภายในถ้ำ สิ่งที่ชาวพัทลุงมีความภูมิใจและเชื่อมั่นก็คือการเล่นหนังตะลุง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นที่พัทลุงก่อน จากนั้นก็แพร่หลายไปในที่ต่างๆ

ท้องถิ่นจังหวัดตรัง เมืองตรังเป็นเมืองภายในที่อยู่ห่างชายทะเลทั้งทางฝั่งตะวันออกและตะวันตก เป็นเมืองใหญ่ที่มีความมั่นคง เนื่องมาจากเป็นแหล่งที่ทำสวนยางพารา นอกจากปลูกยางพาราแล้วก็มีปลูกกาแฟเป็นที่รู้จักกันในนามของกาแฟเขาช่อง ตัวเมืองตรังตั้งอยู่ใกล้กับลำน้ำตรังที่ไหลไปออกทะเลในอ่าวพังงาที่อำเภอกันตัง บริเวณอำเภอเมืองตรังเป็นท้องถิ่นที่เป็นสังคมเมือง มีชาวเมืองส่วนใหญ่เป็นพ่อค้าที่มีเชื้อสายชาวจีนตั้งถิ่นฐานอยู่กันมาช้านานจนมีประเพณีและวัฒนธรรมเหมือนกันชนบประเพณีและวัฒนธรรมของคนในเมืองตรังมีอิทธิพลจากวัฒนธรรมจีนซึ่งได้เข้ามาตั้งหลักแหล่งในประเทศไทยตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 3-5 ผสมอยู่มาก ในทำนองเดียวกันกับบรรดาท้องถิ่นที่เป็นบ้านเมืองทางชายฝั่งทะเลทางด้านตะวันตก ตั้งแต่เมืองระนอง พังงา ตะกั่วป่าไปจนถึงภูเก็ตและกระบี่ แต่ความแตกต่างระหว่างตรังกับบรรดาบ้านเมืองเหล่านั้นอยู่ที่ตรังเป็นแหล่งที่มีการปลูกยางเป็นอาชีพหลักของท้องถิ่นชายทะเลทางฝั่งตะวันตก

ภายในเขตจังหวัดตรังมีท้องถิ่นที่มีความแตกต่างไปจากลักษณะท้องถิ่นที่เป็นชุมชนเมืองตรังตามที่กล่าวมา เช่น ท้องถิ่นอำเภอกันตัง ซึ่งเป็นย่านของชุมชนเมืองอยู่ที่ปากแม่น้ำตรังใกล้กับทะเลในอ่าวพังงาชุมชนในท้องถิ่นที่มีผู้ที่ทำสวนยางและการทำประมงน้ำลึกเป็นอาชีพหลักส่วนใหญ่เป็นชาวจีนและพวกเชื้อสายของคนจีน การตั้งหลักแหล่งของบ้านเรือนและย่านที่เป็นตัวเมืองก็ตั้งอยู่ในบริเวณใกล้กับแม่น้ำ

ท้องถิ่นในเขตจังหวัดชุมพร ตั้งอยู่ทางชายทะเลฝั่งตะวันออกที่อยู่เหนือเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นท้องถิ่นที่มีความแตกต่างทางเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมไปจากบรรดาท้องถิ่นในจังหวัดอื่นๆ ในฝั่งตะวันออก สิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างที่สำคัญ คือ ผู้คนในเขตจังหวัดชุมพรส่วนใหญ่มีอาชีพในการทำสวนยาง ทำนา และการประมง แต่จะมีการทำสวนผลไม้มากกว่าที่อื่นๆ เพราะภูมิอากาศในเขตจังหวัดนี้เอื้ออำนวยต่อการทำสวนผลไม้ เช่น เงาะ ทุเรียน มังคุด หนาม มะพร้าวและกาแฟ เป็นอย่างดี สภาพสังคมในท้องถิ่นประกอบด้วยย่านที่เป็นเมืองขนาดเล็ก เช่น เมืองสวีและเมืองหลังสวนเป็นแหล่งที่พวกพ่อค้าชาวจีนและคนไทยตั้งหลักแหล่งอยู่ร่วมกันกับย่านที่เป็นสวนใกล้แม่น้ำลำคลอง และภูเขาเป็นแหล่งของชาวสวนที่เป็นคนพื้นถิ่นในภาคใต้

ท้องถิ่นชายฝั่งทะเลด้านตะวันตก เริ่มตั้งแต่เขตจังหวัดระนอง เขตอำเภอตะกั่วป่า อำเภอท้ายเหมือง อำเภอตะกั่วทุ่ง อำเภอเมืองพังงา ลงไปทางใต้จนถึงเขตจังหวัดภูเก็ตและกระบี่ตามลำดับ ชุมชนบ้านเมืองที่เกิดขึ้น ส่วนมากจะเกิดขึ้นไม่นานนัก ผู้คนเกิดจากการผสมผสานของคนหลายเผ่าพันธุ์และชนชาติที่เข้ามาอยู่ร่วมกัน ใช้ชีวิตประกอบอาชีพหลักเหมือนกัน คือ การทำเหมืองแร่และการทำสวนยางพารา โดยเหตุที่ชาวจีนและเชื้อสายคนจีนเป็นกลุ่มสำคัญที่มีอาชีพเป็นนายเหมืองเจ้าของสวนยาง นักธุรกิจรวมไปถึงการเป็นกรรมกรสวนยางในระยะแรกๆ ทำให้บ้านเมืองที่เกิดขึ้นส่วน

ใหญ่มีอิทธิพลวัฒนธรรมจีนเข้าครอบงำ เห็นได้ตั้งแต่ลักษณะบ้านเรือนและอาคารร้านค้าในย่านชนบทและย่านเมือง โดยเฉพาะลักษณะเรือนที่อยู่อาศัยเป็นอาคารที่ติดกับพื้นดินที่แตกต่างไปจากเรือนยกพื้นของคนไทย ในย่านที่เป็นเขตเมืองจะมีห้องแถวและร้านขายของที่มีลักษณะแบบจีน เห็นได้จากลักษณะของหลังคา หน้าต่างและประตู ปะปนกับอาคารแบบฝรั่งสมัยอาณานิคมที่เหลืตกทอดมาแต่ครั้งรัชกาลที่ 5 นอกจากนั้นในย่านเขตเมืองเหล่านี้จะมีศาลเจ้ากระจายกันอยู่หลายแห่งอิทธิพลของวัฒนธรรมจีนที่ปรากฏขึ้นตามท้องถื่นในย่านชุมชนทางฝั่งตะวันตกของภาคใตี้ยังครอบคลุมไปถึงระบบความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรมของชาวบ้านชาวเมืองโดยทั่วไป สิ่งที่เป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่โดดเด่นของผู้คนในแถบนี้ คือ ประเพณีการไหว้เจ้า โดยเฉพาะในหน้าเทศกาลไหว้เจ้าพ่อกว๋นอุ๊ยถือว่าเป็นเทพเจ้าแห่งความซื่อสัตย์จะมีงานฉลองกันอย่างใหญ่โต มีการจุดประทัดในที่ต่างๆ ในย่านที่เป็นเมือง สิ่ง que แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลวัฒนธรรมจีนอย่างเคร่งครัด คือ ฮวงจุ้ยที่มีกระจายกันอยู่ตามบริเวณต่างๆ และบริเวณที่กำหนดให้เป็นแหล่งฝังศพของชุมชน มีทั้งเก่าและใหม่ que แสดงให้เห็นว่าเป็นเพณีที่สืบเนื่องกันมาสังคมท้องถื่นของชุมชนเหล่านี้มีลักษณะเป็นสังคมเมืองเล็กๆ ผู้คนที่เป็นชาวบ้านชาวเมืองจะมีความสัมพันธ์กัน in ลักษณะเห็นหน้ากันหมด ท้องถื่นที่เป็นชนบทชุมชนแต่ละแห่งมีลักษณะกระจายกันอยู่ตามสวนยาง หรือบริเวณใกล้เคียงกับแหล่งทำการเพาะปลูก in ลักษณะกระจายกันอยู่ตามสวนยาง หรือบริเวณใกล้เคียงกับแหล่งทำการเพาะปลูก in ลักษณะที่เป็นชุมชนขนาดเล็กที่ไม่มีการรวมตัวกันเหมือนกับบรรดาชุมชนหมู่บ้านที่ปลูกบ้านหรือทำสวนอย่างทางฝั่งทะเลด้านตะวันตก หากเป็นชุมชนที่ต้องพึ่งย่านตลาดและสัมพันธ์กับกลุ่มพวกคนจีนที่เป็นนายทุน

ทางชายฝั่งทะเลด้านตะวันออกของภาคใต้ มีกลุ่มคนพื้นเมืองที่ไม่ใช่คนไทยและคนจีน หากพวกชาวเลที่เป็นชนกลุ่มน้อยตั้งหลักแหล่งอยู่ตามชายฝั่งทะเลและตามเกาะ มีอาชีพในการทำประมงและบางพวกรับจ้างเก็บรังนกนางแอ่น คนเหล่านี้จะอยู่ร่วมกันเป็นหมู่บ้านมีภาษาและขนบธรรมเนียมประเพณีตลอดจนระบบความเชื่อเป็นของตัวเอง พบมาก in เขตจังหวัดภูเก็ตและกระบี่ แต่ก่อนคนเหล่านี้อพยพเคลื่อนย้ายไปตาม que ต่างๆ เพราะมีความสามารถในการใช้เรือแต่ปัจจุบันเริ่มอยู่ติดที่และพยายามเรียนรู้ภาษาไทยเพื่อการติดต่อกับสังคมภายนอก นอกจากชนกลุ่มน้อยที่เป็นพวกชาวเลแล้ว ยังมีการตั้งหลักแหล่งของกลุ่มชนหลายพวกที่พากันมาทำการขุดหาแร่ตามชายฝั่งทะเล in เขตจังหวัดพังงา เช่น in เขตตำบลน้ำเค็ม อำเภอดะกั่วป่า เป็นต้น การตั้งหลักแหล่งของผู้คนเหล่านี้มีลักษณะชั่วคราวเพื่อมาขุดหาแร่ มีการเคลื่อนย้ายเข้าออกตลอดเวลาท้องถื่นใดที่มีชุมชนเหล่านี้อยู่ ไม่ใคร่มีความมั่นคงและปลอดภัยทางสังคม

4.1.3 ลักษณะภูมิอากาศ

ภาคใต้มีฝนในฤดูมรสุมตะวันตกเฉียงใต้และในฤดูมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเป็นฤดูหนาวก็ยังคงมีฝนอยู่ โดยเฉพาะบริเวณชายฝั่งตั้งแต่ชุมพรไปจะมีฝนตกมากในฤดูนี้ จึงนับได้ว่าบริเวณดังกล่าวนี้มีสภาพอากาศเป็นแบบฝนเมืองร้อนตลอดปี

ฝนจะมี 2 ฤดู ฤดูหนึ่งในระยะมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ระหว่างเดือนพฤษภาคมถึงกันยายนจะปรากฏชัดทางฝั่งตะวันตกของภาค ส่วนอีกฤดูหนึ่งคือมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงกุมภาพันธ์จะมีฝนตกมากของภาคโดยเฉพาะตั้งแต่ชุมพรลงไป

4.2 ประวัติศาสตร์ท้องถิ่นใต้

เนื่องจากความหลากหลายทางภูมิศาสตร์ ทำให้มีความแตกต่างระหว่างท้องถิ่น ดังนี้

4.2.1 การตั้งถิ่นฐาน ภาคใต้ในสมัยก่อนประวัติศาสตร์เป็นที่อยู่อาศัยของชาติพันธุ์นิกรอยชาไก และเขมร ต่อมาเมื่อพวกมอญเข้ามาและใหม่ ซึ่งเป็นมองโกลอยด์อพยพเข้ามาอยู่ ดำรงชีพด้วยการเป็นนายพรานและปลูกข้าวไร่ ต่อมาในสมัยประวัติศาสตร์พวกจาม พู้นัน มอญและเขมร ก็เข้ามาตั้งถิ่นฐาน ตามด้วยชาวอินเดีย จีน และอาหรับ สำหรับสามพวกหลังนี้จะตั้งหลักแหล่งตามท่าเรือชายฝั่งตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 2 ในฝั่งตะวันตกซึ่งจะเป็นสถานีการค้า ส่วนฝั่งตะวันออกของภาคใต้จะมีลักษณะของการก่อตั้งชุมชนเป็นรัฐท่าเรือเลียนแบบในอาณาจักรอินเดีย นับถือศาสนาฮินดู และพุทธมหายาน ได้แก่ ราชยา ตามพรลิงค์ สทิงพระ และลังกาสุกะ ซึ่งรุ่งเรืองในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 7-9 โดยดำรงชีพด้วยการทำไร่เลื่อนลอย ทำน้ำตาลจากตาลโตนด ใช้เชื้อเพลิงจากน้ำมันยาง เครื่องใช้ในครัวเรือนทำจากไม้ไผ่ สีสูกที่มีอยู่มากมาย การปรากฏตัวของชาวไทยเริ่มเห็นอย่างชัดเจนในคริสต์ศตวรรษที่ 13 ที่มีการเคลื่อนย้ายจากภาคกลาง จากตำนานทางภาคใต้ได้กล่าวถึงผู้คนในภาคใต้ตอนบนได้พากัน “สร้างป่าให้เป็นนา” ซึ่งสงบ สงบเมือง ดีความว่าน่าจะหมายถึงการนำวิธีการปลูกข้าวแบบนาลุ่มของภาคกลางมาใช้แทนการปลูกข้าวแบบไร่เลื่อนลอยแต่เดิม ซึ่งทำให้ผลผลิตต่อไร่เพิ่มขึ้น ศูนย์กลางของชาวไทยและวัฒนธรรมไทยในภาคใต้อยู่ที่กรุงศรีธรรมราช มีกษัตริย์ศาสนาพุทธหินยานลัทธิลังกาวงศ์ มีพระบรมธาตุเจดีย์ซึ่งบรรจุพระบรมสารีริกธาตุเป็นศูนย์รวมจิตใจ มีการขยายไปสู่ลุ่มทะเลสาบสงขลา ศูนย์กลางอยู่ที่วัดพะโคะ มีการยกญาติโยม ไร่นา โตนดให้เป็นส่วยขึ้นแก่วัดเรียก กัลปนา ในช่วงศตวรรษ 16-17 มีการรวบรวมผู้คนต่อสู้กับชาวมาเลย์มุสลิมที่ลี้ภัยเข้ามาในภาคใต้ ที่บางพวกเข้ามาปล้นสะดม บางพวกมาตั้งถิ่นฐาน ลุ่มทะเลสาบสงขลาจึงกลายเป็นสนามรบในระยะแรกและต่อมากลายเป็นบ้ำหลอมทางเชื้อชาติและวัฒนธรรมระหว่างชาวพุทธกับมุสลิม เกิดชุมชนมุสลิมในแหล่งต่างๆ ใกล้ชุมชนไทยพุทธ กระจัดกระจายทั่วภาคใต้โดยมีศาสนา ความเชื่อ และวิถีชีวิตแตกต่างกันบ้าง แต่ก็ประนีประนอมอยู่ร่วมกัน มีชุมชนมุสลิมหนาแน่นเมื่อเลื่อนลงไปทางใต้ของภาค อีกชาติพันธุ์หนึ่งที่มิบทบาทสำคัญคือชาวจีน ชาวจีนได้มาตั้งถิ่นฐานอย่างจริงจังจำนวนมากหลังชาวไทยและชาวมาเลย์ คือเข้ามาในช่วงศตวรรษ

ที่ 18-19 โดยจะดำรงชีพด้วยการค้าขายในฝั่งตะวันออก ส่วนฝั่งตะวันตกจะค้าขายและทำเหมืองแร่ ดีบุก ซึ่งชาวจีนจะมีอิทธิพลสูงมากในฝั่งตะวันตกบริเวณจังหวัดระนอง ตรัง พังงา และภูเก็ต ในขณะที่ฝั่งตะวันออกเป็นเขตอิทธิพลของวัฒนธรรมไทย

ชาวจีนอพยพที่เข้ามาตั้งถิ่นฐานในภาคใต้ก่อให้เกิดวัฒนธรรมการผลิตแบบใหม่ คือผลิตเพื่อขาย เพื่อกำไร เนื่องจากชาวจีนมีลักษณะขยันอดทน ใช้หลักวิชาความรู้หาแหล่งทำกิน มัธยัสถ์ และรู้จักการจัดการ ชาวจีนที่เข้ามาในภาคใต้มักประกอบอาชีพรับจ้าง ค้าขาย เฝ้าถ่าน เมื่อมีการขยายกิจการก็จะเป็นเจ้าของกิจการตั้งโรงสี โรงเลื่อย เป็นต้น และจากฐานภูมิปัญญาและเทคโนโลยีที่นำติดตัวมาบูรณาการกับวัฒนธรรมการบริโภคของคนในท้องถิ่นทำให้เกิดเป็นภูมิปัญญาใหม่ ตามความหลากหลายของวัฒนธรรมและชีวภาพ ที่เห็นได้ชัด ได้แก่ การเพิ่มมูลค่าของทรัพยากรและปัจจัยการผลิตบางตัว การขยายฐานการผลิต และฐานเศรษฐกิจชุมชน การนำระบบการขนส่งและการคมนาคมมาใช้ในการผลิตและบริโภค การขยายฐานผู้บริโภคไปสู่คนนอกชุมชน

4.2.2 การดำรงชีพของชาวใต้ ในอดีตชุมชนในภาคใต้อาจแบ่งการดำรงชีพด้วยการผลิตใน 3 ลักษณะ คือ การทำนา การทำสวน และการประมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทำเลที่ตั้งของชุมชน

ชุมชนทำนา บริเวณที่มีการทำนามากที่สุดคือในจังหวัดนครศรีธรรมราช สงขลา และพัทลุง จากการศึกษาเรื่องเศรษฐกิจหมู่บ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกในอดีต ของฉัตรทิพย์ นาถสุภา และพูนศักดิ์ ธานีกรประดิษฐ์ (2540) พบว่า รอบๆ ทะเลสงขลา รวมอำเภอเชียรใหญ่ ปากพนัง ขึ้นไปถึงอำเภอเมืองนครศรีธรรมราชเป็นเขตปลูกข้าวที่ใหญ่ที่สุดของภาคใต้ เนื่องจากตามลักษณะพื้นที่ของภาคใต้ พื้นที่ราบลุ่มแคบยาวตอนกลาง ระหว่างริมฝั่งทะเลกับภูเขาเป็นที่ราบปลูกข้าวของภาคใต้ ที่ราบนี้ค่อนข้างแคบทางเหนือในจังหวัดชุมพรและ สุราษฎร์ธานี ขยายกว้างออกในช่วงจังหวัดนครศรีธรรมราชและสงขลา และด้วยเหตุผลทางกายภาพทำให้ชาวใต้จึงนิยมทำนาดำเพราะพื้นที่จำกัด การทำนาจะเริ่มในช่วงเดือนสิงหาคมซึ่งเป็นช่วงมรสุมมีฝนตกชุก อุปกรณ์ที่ใช้คือจอบขุดดินขึ้นมาวางบนคันนา แต่งขอบคันนาให้เสมอกันเพื่อกักเก็บน้ำ หลังจากนั้นจะไถ 2-3 ครั้ง แล้วคราดให้ดินแตกร่วนเป็นโคลนตม หรือบางครั้งไม่ไถเลย ใช้ควายจำนวนมาก ประมาณ 50 ตัว เรียก เวียนควาย ในจังหวัดพัทลุง ลูยนา หรือเหยียบนา ในจังหวัดนครศรีธรรมราช เหยียบย่ำให้วัชพืชจมลงไปในดิน เรียก ทำเทือก (ดินโคลนที่เลอะ) คือทำหน้าดินให้เสมอกัน เสร็จแล้วจึงนำต้นกล้ามาปลูก เรียก ว่า ดำนา ต้นข้าวจะเจริญเติบโตด้วยน้ำฝน เมื่อสุกได้ที่ ชาวนาจะใช้แคะเก็บที่ละรวงแล้วนำมามัดเป็นเลียง เลียงละ 2-3 กิโลกรัม หาบหรือบรรทุกหนวน (เลื่อน สำหรับบรรทุก) ใช้วัวควายลากไปเก็บไว้ที่บ้าน เมื่อจะบริโภคหรือขายก็จะนวดข้าวด้วยเท้าหรือ ตี ทุบ จนได้ข้าวเปลือก แล้วนำมาตำในครกตำข้าว ใช้กระตังผัดข้าวหรือกลบออกไป

การเก็บหาอาหารของชุมชนทำนา หากอยู่ไม่ไกลทะเลนั้นก็หอดแหหาปลา หากอยู่บริเวณป่าชายเลน ก็จับกุ้งด้วยเรือเห็ด จับปูด้วยกระดานถีบ หรือใช้แร้วจับปู ถ้าน้ำตื้นก็ทำทวนวิดน้ำ และใช้มือจับ หากอยู่ใกล้แม่น้ำก็ใช้ไซ ใช้สวิงไปช้อนปลา ช้อนกุ้ง หรือตามทุ่งนา ใช้เบ็ดทง เบ็ดตก สุ่ม

จับปลา ส่วนพวกที่ไม่ได้อยู่ใกล้แม่น้ำลำคลองก็ใช้แห ยอ ไปจับปลาตามห้วย บึง บางแห่งก็ใช้เซ่งเลง (ทำด้วยไม้ไผ่ ปากกว้าง หางเรียว เป็นเครื่องมือจับปลาอย่างหนึ่ง) บางพื้นที่ใส่ใบไม้แชไว้ในคลองน้ำไหลเพื่อตกปลาก็มี นอกจากจากแหล่งน้ำที่เก็บหามาทำอาหารแล้ว ชาวบ้านก็จะหาของป่ามาใช้ในการดำเนินชีวิตด้วย เช่น นำหวายมาควั่นเป็นเชือกถ่ามวัวควายผูกมัดเครื่องเรือน ลำสัตว์ป่าจำพวกไก่ป่า กวางอีเห็น อีเก้งมาบริโภค หาสมุนไพรมาทำยา

ชุมชนทำประมง เดิมการทำประมงผู้ที่ทำคือชาวมุสลิม เพราะชาวไทยพุทธกลัวบาป ชาวมุสลิมเหล่านี้ส่วนใหญ่มาจากทางใต้โดยมาตั้งทัพหรือขนานเพื่อหาปลาชั่วคราวตามฤดูกาล ประมาณ 2-3 เดือน ต่อมาก็พากันมาทั้งทางใต้มีชาวมุสลิมอยู่ก็เดินทางมาร่วมด้วย เมื่อมีช่องทางหากินดี ก็ชักชวนญาติพี่น้องตามมาขยายเป็นชุมชนใหญ่ การหาปลาในสมัยก่อนทำกันแบบง่าย ๆ ไม่ใช่เครื่องมือที่ยุ่งยาก ซับซ้อนนัก เป็นการหาปลาตามชายฝั่งทะเลน้ำตื้น ชาวประมงจับปลาเพียงเพื่อพอยังชีพ โดยจะออกเรือหาปลาทุกวันหรือเกือบทุกวัน ยกเว้นวันศุกร์เพื่อทำละหมาด หรือในวันที่อากาศไม่ดี ก็จะไม่ออกไปไกล เพราะเรือมีขนาดเล็ก เป็นเรือขุดจากซุง จะออกไปตอนเย็น ลำหนึ่งไปกัน 2-3 คน บางครั้งใช้ใบ แต่ปกติเรือด้านลมก็ใช้แจว เมื่อต้องการจับปลาได้มากก็ใช้ฉนวน เช่น อวนเข็น ใช้วิธีปักปลายอวนริมฝั่งข้างหนึ่ง อีกข้างไว้บนเรือแล้วจึงวนเรือพร้อมค่อยๆ วางอวน วนเรือเข้าฝั่งอีกข้างหนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม จากนั้นช่วยกันลากเข้าฝั่ง อวนเข็นนี้ต้องใช้คนประมาณ 20 คน ลากข้างละ 10 คน ขึ้นฝั่งแล้วจึงคัดปลา กุ้ง ปู แบ่งกัน บางทีเอาใบมะพร้าว ใบจาก ปักเอาไว้เป็นกลุ่มๆ ปลาทะเลชอบเล่นใบไม้ก็เอาอวนล้อมใบไม้ ได้ปลาระเบ็ด เรียกการจับปลาวิธีนี้ว่า หมร่า (การสุมใบไม้กั้นไว้ในลำคลองหรือหนองน้ำเพื่อล่อปลา) บางแห่งทำอวนปาหยัง วิธีการคือ คำนํ้าลงไปฟังเสียงปลาวาย ว่าปลาอยู่กันมากที่ไหน เมื่อได้ยินเสียงปลาก็เอาอวนไปล้อม เพราะปลาแต่ละชนิดมีเสียงร้องไม่เหมือนกัน บางชนิดก็ไม่ร้อง แต่จะได้ยินเสียงเวลาวาย เช่น ปลาฉลาม นอกจากนี้มีการใช้อวนลอย อวนบิต อวนรุน อวนรุนทำจากใบลานทอสานเป็นถัก ใช้รุนกัฏฐิมชายหาด หากต้องการจับปลาไม่มากนักก็จะใช้แหทอด หรือใช้เบ็ดธรรมดาและเบ็ดราว เอาหินถ่วงข้างล่าง มีวิธีหาปลาอีกวิธีเรียกว่า เรือผีหลอก โดยหาสี่ขาหาไม้กระดานที่ต่อเป็นปีกเรือลงไปในน้ำเสมอกับท้องเรือ พายไปริมตลิ่งที่มีพงหญ้า ปลาที่ขี้ตื่น เช่น ปลากระบอก ปลาเกะพง จะตกใจกระโดดหนีตกเข้าเรือเอง หรือเรือเขียดจับกุ้ง เรือเขียดเป็นเรือมอดนำมาติดเขียดหรือคันเขียด ทำด้วยไม้คล้ายหวียื่นออกมาครูดผ่านผิวนํ้าลงไปกวาดบนพื้นเลน กุ้งตกใจก็จะกระโดดขึ้นมาได้กุ้งแสม กุ้งแม่หวัด ริมป่าชายเลนตามคลอง ใกล้ปากอ่าวใช้กระดานเลนหาปู เป็นกระดานแผ่นหนึ่งมีไม้กางเขนสำหรับจับ ถีบไปขุดหาปู หรือใช้ตะขอเกี่ยวปูขึ้นมาจากรู หรือใช้ไซใส่อาหารล่อปูให้เข้ามากินเหยื่อในไซ หรือมเหยอย ชาวประมงมักจะหาปลาและสัตว์น้ำมากกว่าที่จะใช้บริโภคในครัวเรือน จึงนิยมแบ่งปันให้เพื่อนบ้านทำปลาเค็ม เคย หรือเยื่อเคย และปลาแห้ง

ชุมชนทำสวน ชุมชนทำสวนมักมีหลักแหล่งอยู่ชายเขาหรือเชิงเขา เกิดจากการขยายพื้นที่ทำกินเข้าไปในเขตป่าเขา หรือเกิดจากหนีโรคระบาด หรือหนีการเกณฑ์แรงงาน ชอบความเป็นอิสระ ในป่าแต่เดิมเป็นที่อยู่ของพวกเงาะซาไก แต่ลดจำนวนลงเรื่อยๆ ชุมชนชาวบ้านที่อพยพเข้าไปมักอยู่ตามลำ

ธาร และลึกเข้าไปในป่า อยู่ในที่สูงมากขึ้นทุกที ชุมชนเหล่านี้ปลูกข้าวไร่ ทำไร่เลื่อนลอย อาจมีบ้างที่ปลูกพริก พริกไทย กล้วย พักเขียว และพักทอง การดำรงชีพหลักคือ การเก็บผลไม้ป่ามาบริโภค การปลูกยังไม่สำคัญเท่าใดนักเพราะต้นไม้ขึ้นเองอยู่แล้ว เช่น สะตอ มังคุด เนียง ลางสาด ทุเรียน ต่อมาเมื่อคนกิน ก็อาจโยนเมล็ดใส่โคนต้นไม้ หรือปลูกโดยจงใจเมื่อเห็นเป็นพันธุ์ดี และมีความต้องการสูง เช่น หนามพลู มะพร้าว ปลูกแบบสวนป่า คือมีหลายชนิดหลายพันธุ์ในพื้นที่เดียวกัน ไม่ต้องรดน้ำ ใช้น้ำฝน หากใช้ปุ๋ยก็เป็นปุ๋ยคอก ขั้นตอนที่สำคัญคือการเก็บผลไม้ ถ้าเป็นต้นไม้สูงก็ใช้วิธีสอย โดยใช้ไม้ไผ่ยาวๆ หรือบันไดสูงๆ พาดกับลำต้นเรียกว่าบันไดลิง หรือถ้าต้นไม้สูงมากก็อาจโค่นต้นไม้เพื่อเก็บฝักสะตอ ถ้าเป็นต้นสะตอซึ่งมีอยู่ดาษดื่นก็ใช้วิธีตัดกิ่งนอกจากเก็บผลแล้วชาวบ้านในชุมชนเหล่านี้มักหาของป่าด้วย ในระยะแรกเอามาเพียงยังชีพ ไม่ได้เอามาขาย เช่นไปหาน้ำผึ้งหลวง บางครั้งต้องไปค้างบนขนานในป่า จึงมีการนำข้าวไปด้วย ไปหาผัก เอาหอยมาควั่นเชือกหรือเอาน้ำมันยางมาทำไฟจุดไฟ หรือไปจับกวาง จับหมี รวมถึงการนำเอาของในป่ามาทำเป็นหัตถกรรม เช่น ภาชนะใช้เก็บผลไม้ พลุ และยอดผัก สานจากหวายและไม้ไผ่สานแบบละเอียดแล้วลงน้ำมันยาง เช่น โตระ ลัวะ และแข่ง เป็นต้น ชุมชนทำสวนมักตั้งไม่ไกลจากแหล่งน้ำซึ่งอาจเป็นลำคลอง ลำธารก็จะจับปลาที่มีอยู่ชุกชุม เครื่องมือที่ใช้จับปลาก็เป็นเครื่องมือง่ายๆ เช่น ไซ สวิงซ็อนปลา ซ็อนกั๋ง หรือเป็นยอ เบ็ด ฉมวก สุ่ม

ชุมชนภาคใต้ในอดีตมีความอุดมสมบูรณ์ พื้นฐานทางทรัพยากรมีอยู่อย่างมากมาย ชุมชนทำนาก็ปลูกข้าวได้ผล ไม่ประสบปัญหาฝนแล้งเนื่องจากมีฝนชุก มีพืชผักหลากหลายและอุดมสมบูรณ์ เป็นชุมชนที่สามารถเลี้ยงตัวเองได้

4.2.3.ความสัมพันธ์ในการผลิต คราวเรือนในชุมชนภาคใต้มีลักษณะเป็นทั้งหน่วยสังคมและหน่วยการผลิต แรงงานในการผลิตก็คือสมาชิกในครอบครัว ปลูกต้นกล้า หว่านข้าว จนถึงเก็บเกี่ยว ถางสวน เก็บหมากเก็บพลูเก็บสะตอด้วยกัน หอดแห ดักไขปู หรือทำอวนขึ้นด้วยกัน การจับจองพื้นที่ทำกินใช้การปักก่า (จองโดยใช้ปักไม้ไว้เป็นเครื่องหมาย) เป็นการบอกว่า ฉันเอาแล้ว คนอื่นก็จะไม่มายุ่ง และจะปลูกไม้ยืนต้นเป็นแนวเขตแดน ชาวบ้านในชุมชนเดียวกันจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น เวลาออกไปหาปลาจะออกไปที่ละหลายลำ ช่วยกันวางอวน ช่วยกันดำนากุ้ง เก็บเกี่ยว และหาบข้าว เวลาเข้าป่าก็จะเข้าไปที่หลายคนช่วยกันขนหวายลงจากเขา ช่วยกันทำอาหารในงานประเพณีต่างๆ ซึ่งชาวใต้เรียกการช่วยเหลือซึ่งกันและกันนี้ว่า ออกปาก ขอแรง กินวาน หรือขอมือ การกระทำลักษณะนี้หมายถึงการขอให้เพื่อนบ้านมาช่วยลงแรงทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงทันการ โดยผู้ที่มาช่วยไม่คิดค่าแรง ถือเป็นประเพณีที่ผู้ออกปากจะเลี้ยงอาหารผู้มาร่วมลงแรง ส่วนผู้ร่วมลงแรงจะนำเครื่องมือไปเอง ในอดีตชาวใต้มีความภูมิใจพอใจที่ได้ช่วยเหลือเพื่อน ไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์หรือเงินตรา การจ้างมีน้อยมากและถือว่าการรับจ้างเป็นการเสียเกียรติ การช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชนนี้จะเห็นในการแบ่งปันผลผลิตด้วย เช่น เมื่อหาปลา หากุ้ง หรือเก็บผลไม้มาได้ก็จะนำมาแจกญาติพี่น้อง เป็นประจำหรือตามความจำเป็น เช่น คนแก่ คนเจ็บ หรือเอาไปแลกผลผลิตอื่นที่เรือนอื่น ซึ่งในชุมชนภาคใต้จะมีลักษณะนี้เข้มข้นมาก “โน้นก็นานี้ก็ลู่” อีกทั้งชาวใต้นิยมไปมาหาสู่ จับกลุ่มคุยกันนานๆ หน้าเรือนจะมี

เพิงพัก หรือกลางทางมีศาลากลางหน เอาไว้นั่งคุยกัน และเป็นที่พักของคนเดินทาง สร้างขึ้นมาเพราะมีน้ำใจ

4.2.4 การแลกเปลี่ยนระหว่างชุมชน จากการที่มีลักษณะชุมชนแบ่งเป็น 3 ชุมชนดังกล่าว ชาวบ้านที่อยู่แผ่นดินตอนในมีป่าปอคลุม ปลุดผลไม้และหาของป่า ชุมชนที่ราบปลูกข้าว และชุมชนชายฝั่งทำประมง แม้มีผลผลิตต่างกัน ผลิตได้ไม่ครบถ้วนตามความต้องการจึงจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยกัน ชาวสวนบนภูเขาต้องการข้าว เหลือ กะปิ กุ้งแห้ง ปลา จากชุมชนที่ราบและชุมชนชายฝั่ง ชุมชนที่ราบและชุมชนชายฝั่งต้องการของป่า เครื่องเทศ พืช สมุนไพรจากชุมชนบนที่สูง ก็สามารถนำมาแลกเปลี่ยนกันได้โดยไม่ลำบากนัก เนื่องจากภูมิประเทศที่มีลักษณะแคบตีบทำให้มีการแลกเปลี่ยนเป็นช่วงๆ ตัดขวางคาบสมุทรเรียงร้อยไปตลอดแนวยาว ชุมชนเหล่านี้แลกเปลี่ยนผลผลิตตามความต้องการเพื่อให้พอเพียงกับการดำรงชีพ หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า เปลี่ยนกันกิน หมายถึง แลกเพื่อพอกินพอใช้ เป็นการแลกเปลี่ยนในระบบเศรษฐกิจทำมาหากินแบบยังชีพมิใช่แบบทุนนิยม เพื่อหากำไร การแลกเปลี่ยนแบบนี้เริ่มแรกเป็นการให้เปล่า ไม่ได้คิดเพื่อแลกเปลี่ยน แต่เพื่อนให้กลับคืน ซึ่งการช่วยเหลือ การแลกเปลี่ยนแบบนี้มีพื้นฐานมาจากระบบเครือญาติ และการรวมพลังสู่กับธรรมชาติที่รุนแรงของภาคใต้

4.2.5. การเปลี่ยนแปลงของชุมชนท้องถิ่นใต้ จากเดิมที่ผลิตเพื่อเลี้ยงชีพ เป็นผลิตเพื่อขาย ควบคู่ไปด้วย เกิดขึ้นหลังจากไทยทำสนธิสัญญาบาวริงกับประเทศอังกฤษ มีการขยายพื้นที่ปลูกข้าว มีการเก็บภาษีรัชชูปการแทนการเกณฑ์แรงงานและส่วย ทำให้ชาวบ้านผลิตข้าวเพื่อขายมากขึ้น อีกทั้งความต้องการข้าวสูงขึ้นจากการนำไปเลี้ยงชาวจีนบริเวณภูเก็ต พังงา และตรัง ที่เพิ่มจำนวนมากขึ้น เพราะการเฟื่องฟูของเหมืองแร่ดีบุก มีรถไฟสามารถขนข้าวจากฝั่งตะวันออกไปฝั่งตะวันตก มีการอพยพชาวบ้านไปทำนาและตั้งบ้านเรือนในที่ลุ่มอำเภอดำรงวิทยารุขหลวง เชียงใหม่ และปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีการเปลี่ยนวิธีทำนาเป็นนาหว่าน เพราะดำนาไม่ทันความต้องการ ชุมชนชาวนาที่อยู่ใกล้ทะเลก็ขยายอาชีพไปสู่การทำประมง เรียก การพลอยเขาและการโยง การพลอยเขาหมายถึง การที่ชาวบ้านไทยลงเรือร่วมจับปลากับพวกแขกชุมชนประมง ชาวไทยเหล่านี้ไม่มีเรือหรืออวนของตัวเอง ก็ต้อง **พลอยเขา** คือพลอยลงเรือเขา ลำหนึ่งออกไป 10-11 คน จับปลาได้ก็มาแบ่งกัน ต่อมาจึงออกเรือหาปลาเอง ส่วนการโยง คือการจับปลาโดยเอาเรือของตนไปผูกไว้ท้ายเรือหาปลาขนาดใหญ่แล้วให้เรือใหญ่ลากไป เมื่อได้ปลาก็ขายให้เรือใหญ่ในทะเลเลย เครื่องมือจับปลาก็มีการเปลี่ยนแปลง อวนเป็นแบบลาก เป็นแบบถูงมีหางมีปาก ลากไปกับเรือ จากอวนชั้นเดียวเปลี่ยนเป็น 3 ชั้น เปลี่ยนเรือโดยเอาใบออกแล้วเอาเครื่องติดท้ายเรือ ออกเรือมีใช้ครุ่เดียวเหมือนแต่ก่อน แต่ใช้เวลานานขึ้น เพราะสัตว์น้ำลดจำนวนลง และต้องเลือกชนิดและพันธุ์ปลาหรือสัตว์น้ำที่จะจับตามความต้องการของตลาด ส่วนชุมชนชาวสวนก็เริ่มส่งผลไม้เข้าไปขายในกรุงเทพฯ ทำให้ชาวสวนปลูกแบบตั้งใจปลูก มีการบำรุงรักษา เลือกผลที่โตๆ งามๆ ไปขาย

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ การปลูกยางพาราเพื่อขาย ซึ่งเห็นชัดเจนหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 โดยเริ่มที่จังหวัดตรัง ชาวบ้านเริ่มแบ่งพื้นที่ซึ่งเดิมปลูกผลไม้ออกมาส่วนหนึ่ง เอามา

ปลูกยาง หรือบางรายถางป่าขยายไปสู่พื้นที่ใหม่ปลูกยางตามเชิงเขา ซึ่งจะเห็นชัดถึงการขยายตัวของการผลิตยางในระยะหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ถือเป็นก้าวสำคัญของการก่อตัวของระบบทุนนิยมในภาคใต้

การแลกเปลี่ยน การไปมาหาสู่กันในหลายท้องถิ่นยังรู้สึกสนิทสนมเหมือนเดิม เพราะถึงแม้การคมนาคมสะดวกขึ้น สามารถซื้อสินค้าได้มากขึ้น และมีต้นทุนทางด้านเวลาในการเดินทาง แต่ก็ยังเดินทางไปหาเพื่อนหาญาติ ที่อยู่ไกลๆ กันอยู่และปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ เช่น “ บางทีเอาเคยไป แยกไปต่อมามีรถก็ขึ้นรถเอาไป ปัจจุบันยังเอาไปให้เพื่อน ส่วนที่ขายก็ขาย บางส่วนก็ให้เพื่อนกินบ้าง เพราะเพื่อนเอามาให้ เราต้องเอาไปให้เพื่อนบ้าง” ชาวบ้านยังคงมีการช่วยเหลือแบ่งปันกัน พึ่งพากัน และมีน้ำใจต่อกันในรูปแบบต่างๆ ทั้งภายในเครือญาติ ในชุมชน และระหว่างชุมชน ทั้งการออกปาก การไปมาหาสู่ของเครือญาติ การไปมาหาสู่ของเกลอ(เพื่อน) สิ่งเหล่านี้ทำให้ชาวบ้านสามารถอยู่ได้ด้วยชุมชนตนเอง

4.3 วัฒนธรรมการกินของชาวใต้

การที่ภาคใต้ได้รับอิทธิพลจากทะเลตลอดเวลา ผู้คนได้อาศัยทะเลเป็นแหล่งอาหารและอาชีพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ส่วนลักษณะภูมิอากาศจะร้อนชื้นกว่าภาคอื่นๆ มีพืชพันธุ์หลากหลาย ขึ้นอยู่ทั่วไป ชาวบ้านนิยมปลูกพืชคลุมดิน และเนื่องจากภาคใต้มีฝนตกยาวนานกว่าภาคอื่นทำให้ข้าวในภาคใต้จะสูงกว่าข้าวภาคอื่นเพราะต้องหนีน้ำ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนใต้ ส่วนกับข้าวจะมีสัตว์น้ำหรือปลาทะเลมากกว่าภาคอื่นๆ นอกจากนี้คนใต้นิยมรับประทานผักสดมาก ผักที่กินประจำเป็นผักที่มีอยู่ทั่วไป ในด้านโภชนาการคนใต้จะได้คุณค่าและสารอาหารครบ คือ คาร์โบไฮเดรตจากข้าว โปรตีนจากปลาและสัตว์อื่นๆ เกลือแร่และวิตามินจากผัก รวมทั้งได้เส้นใยด้วย อาหารของภาคใต้ใช้สมุนไพรมาก จากสถิติของกองระบาดวิทยา พบว่า คนใต้เป็นโรคขาดสารอาหารน้อยกว่าคนในภาคอื่นๆ อาหารของชาวใต้ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยผัก ปลา เนื้อสัตว์ ฯลฯ โดยเฉพาะปลา มีการนำมาปิ้ง หรือเผา พุงของปลานำมาหมักกับเกลือเป็นพุงปลา นำไปแกง ซึ่งมีรสชาติเผ็ด ส่วนเนื้อปลานำไปทอดหรือแกงส้ม ส่วนอาหารจำพวกหอยนำไปต้ม อย่างหรือแกง เช่น หอยแครงกับชะพลู แกงพริก ปลาส่วนใหญ่ที่ใช้ในการประกอบอาหารของคนภาคใต้ นิยมใช้ปลาทะเลในการประกอบอาหาร

รสชาติของอาหารคนใต้นิยมรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด และเค็ม ไม่นิยมรสหวานและจะมีผักจิ้ม ช่วยให้อาหารมีรสอร่อยลง ใช้ผักสด ซึ่งผักสดทางภาคใต้ จะเป็นผักนานาชนิด จัดใส่จาน หรือถาดใหญ่ เป็นเครื่องเคียงเวลาทานอาหารทุกครั้ง ผักจิ้ม เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว ยอดมันปู ยอมมะม่วง

หิมพานต์ ยอดหมุย ฯลฯ ซึ่งเป็นผักสดแต่ละอย่างจะให้กลิ่นและรสที่แตกต่างกัน คนใต้เองไม่นิยมใช้น้ำปลา แต่ใช้เกลือเป็นเครื่องปรุงรส เพราะน้ำปลาจะทำให้รสชาติอาหารนั้นเปลี่ยนไปทันที โดยเฉพาะอาหารจำพวกแกงจืด แกงเผ็ด หรือต้มแกง ถ้าจะใช้จะนำซีอิ๊วขาวมาใช้แทน

ชาวใต้ได้นำเครื่องเทศเข้ามาปรุงอาหารคล้ายกับภาคอื่นๆ แต่จะใช้มากกว่า เช่น พริกชี้หนู ขมิ้น พริกไทย ตะไคร้ ข่า กระเทียม เครื่องแกงส่วนใหญ่ใช้กระเทียม ไม่นิยมใช้หัวหอมและกระชาย แต่จะใช้กะปิมากกว่า เช่น กะปิใส่ในแกงเผ็ด แกงเลียง น้ำพริกทุกชนิดส่วนขมิ้นนั้นนิยมนำมาใช้กับอาหารทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นปลาทรายทอดขมิ้น ปลาตุ๋นทอดขมิ้นและนำขมิ้นมาใส่ในเครื่องแกงโดยเฉพาะแกงส้ม

ชนิดอาหารของภาคใต้

จากการทบทวนวรรณกรรม พอจะแบ่งหมวดหมู่ของประเภทอาหารภาคใต้ได้ดังนี้

เนื้อสัตว์ ชาวใต้ส่วนใหญ่ได้จากทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก ซึ่งปลาน้ำจืดจะได้รับความนิยมน้อยกว่าปลาทะเล เนื่องจากปลาน้ำจืดจะมีกลิ่นโคลน นอกจากนี้ยังมีไข่จะละเมียด ส่วนเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว หมู เป็ด ไก่ ก็บริโภคแต่ปริมาณจะน้อยกว่าปลา

ผัก เนื่องจากภาคใต้อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชผักนานาชนิด ผักสดจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารทุกมื้อ ผักสดแต่ละมื้อจะมีหลายชนิดซึ่งเรียกว่า ผักเหนาะบางจังหวัดเรียกว่า ผักเกร็ด ผักเหมือด ผักที่นิยมบริโภคมากคือ แตงกวา ส่วนมากมักจะปอกเปลือกทิ้ง สะดอเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูงและเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง

ผลไม้ ผลไม้ที่นิยมกันอย่างแพร่หลายในภาคใต้ ได้แก่ มังคุด ลางสาด ลองกอง ลูกทุเรียน จำปาตะ ละมุดสุก ละมุด (บางถิ่นเรียกว่า สวา) ลูกหยี กล้วยเล็บมือนาง

น้ำมัน การใช้น้ำมันสำหรับเจียว ทอด ผัด ในสมัยที่ยังไม่มีน้ำมันพืชใช้ ชาวภาคใต้ที่เป็นไทยพุทธนิยมใช้น้ำมันหมู แต่ในชนบทนิยมใช้น้ำมันมะพร้าว โดยเฉพาะน้ำมันมะพร้าวนิยมใช้ทั้งที่ปรุงเป็นอาหารคาวและหวาน

ขนมหวาน ขนมหวานพื้นเมืองที่นิยมกันมากได้แก่ ขนมคู ขนมโค ขนมเท่ดิบ (ลอดช่องน้ำกะทิ) กะละแม การทำขนมหวานรับประทานเองมักทำในโอกาสพิเศษ เช่น ทำบุญเลี้ยงพระ มีงานมงคล เมื่อทำแต่ละครั้งมักแจกจ่ายให้แก่บ้านใกล้เคียงด้วย ขนมหวานที่นิยมทำกันมากมักมีเครื่องปรุงหลัก 3 อย่าง คือ แป้ง น้ำตาล กะทิ หรือมะพร้าวขูด ในบางครั้งอาจใช้พืชชนิดอื่นแทนแป้ง เช่น เผือก มัน ถั่ว ฟักทอง ข้าวโพด ข้าวฟ่าง น้ำตาลนิยมใช้น้ำตาลโตนด น้ำตาลจาก น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทราย มะพร้าวขูดนิยมใช้คลุก โรยหรือผสมกับน้ำตาลทำเป็นไส้ ผลไม้ที่ชาวใต้นำมาประกอบเป็นขนมหรือเครื่องขบเคี้ยวเล่นจนเป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย คือ ลูกหยี เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ทุเรียนกวน

เครื่องปรุงรส ชาวภาคใต้มีเครื่องเทศปรุงรสอาหารเหมือนภาคอื่นๆ แต่ที่ใช้มากกว่าภาคอื่น คือ พริกขี้หนูแห้ง ขมิ้น พริกไทย ตะไคร้ ข่าและกระเทียม ไม่นิยมใช้กระชาย เครื่องแกงทุกชนิดจะใส่กะปิมากกว่าแกงของภาคอื่น

หากแบ่งประเภทอาหารของชาวใต้อาจพอแบ่งเป็นประเภทได้ ดังนี้

1. อาหารหลัก อาหารหลักของคนใต้คือข้าวเจ้า เช่นเดียวกับคนในภาคกลาง แต่ภาคใต้มีข้าวไร่ที่ทุ่งกินอร่อยเป็นพิเศษต่างจากข้าวพันธุ์ต่างๆ ของภาคกลาง เช่น ข้าวรากไทร เป็นข้าวไร่เมล็ดเล็กสีแดงอมน้ำตาลเรื่อๆ

2. กับข้าว หมายถึง อาหารที่รับประทานคู่กับข้าวสวย แบ่งเป็นหลายประเภท ได้แก่ ประเภทแกง เครื่องจิ้ม ยำ ผัด ทอด ปิ้ง เผา นึ่ง ตุ่น กับข้าวภาคใต้สามารถแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ได้ เช่นเดียวกับภาคกลาง แต่เครื่องปรุงและวิธีทำ จะมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

2.1 อาหารประเภทแกง แกงเป็นอาหารใต้ที่รู้จักกันทั่วไป เพราะเป็นอาหารที่รับประทานคู่กับข้าว แกงประกอบด้วยส่วนที่เป็นเนื้อและน้ำแกง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ แกงที่ใช้น้ำเปล่าปรุง และแกงที่ใช้น้ำกะทิหรือน้ำมันพืชปรุง

2.1.1 แกงที่ใช้น้ำเปล่าปรุงเป็นแกงได้แก่

1). แกงรสเดียว เช่น แกงจืดผักต่างๆ แกงเลียง หรือแกงที่มีรสเค็ม รสมัน เช่น ต้มเค็มกับหมูสามชั้น

2). แกงที่ปรุงรส เช่น ต้มยำ แกงส้ม หรือบางท้องถิ่นเรียกแกงเหลือง ต้มส้ม แกงพวกนี้มีความอร่อยอยู่ที่น้ำแกงสำหรับแกงส้ม มักจะปรุงให้มีรสเปรี้ยว เค็มนำ น้ำแกงมักใส่ปลา ใส่กุ้ง และมีผักต่างๆ ประกอบ เช่น โขน (ต้นคูณ) หน่อไม้ดอง ยอดมะพร้าว น้ำแกงจะมีสีเหลือง มักใส่ขมิ้นลงไปทำสีให้เหลืองสวย คนใต้มักทานแกงส้มที่มีรสจัด ส่วนต้มส้มมักมีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน นำตามลำดับ

แกงส้ม จะประกอบด้วย เนื้อปลา ผัก และน้ำแกง ซึ่งปรุงรสด้วยเครื่องปรุง น้ำพริก แกงส้มนิยมให้เปรี้ยว เค็มนำ บางคนใส่น้ำตาลทรายลงไปเล็กน้อยแต่ไม่ใส่น้ำหวาน นำ และจะมีผักใส่ลงในแกงส้ม เช่น ขุน หน่อไม้ แตงกวา หน่อถั่วทอง ลูกมะขม ยอดมะพร้าวอ่อน เป็นต้น

สำหรับเนื้อปลาที่ใส่ในแกงนั้นใช้ได้ทั้งปลาน้ำจืดและปลาน้ำเค็ม แต่คนใต้นิยมแกงส้มด้วยปลาทะเลมากกว่า เพราะรสชาติอร่อย กลิ่นคาวน้อยกว่าปลาน้ำจืด พริกที่ใช้จะใช้พริกขี้หนูสด ขมิ้นสด

ลักษณะที่ดีของแกงส้ม รสชาติของแกงส้มควรมีรสเปรี้ยวนำ และมีรสอื่นตามชอบ น้ำแกงกับเนื้อ หรือผัก ควรให้พอดีกัน น้ำแกงไม่ใส หรือข้นจนเกินไป

2.1.2 แกงที่ใช้น้ำกะทิหรือน้ำมันแกงที่ใช้น้ำกะทิหรือน้ำมันปรุงรส โดยมากมักจะใช้เครื่องปรุงประกอบด้วยน้ำพริกแกง ซึ่งจะปรุงจาก พริก หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด เป็น

ส่วนใหญ่แล้วจะเพิ่มเครื่องเทศ เช่น ลูกผักชี ยี่ห่วย อาลาบ่า ฯลฯ ตามแต่ชนิดของแกงเพื่อให้เกิดรสหรือกลิ่นตามต้องการในการปรุงแกงที่ใช้น้ำกะทิส่วนมากจะนิยมใช้น้ำกะทิเคี่ยวให้แตกมัน แล้วผัดด้วยน้ำพริกจนหอม แล้วจึงใส่น้ำลงผัดจนน้ำพริกเข้าเนื้อแล้วปรุงรสด้วยเกลือ หรือใส่น้ำตาลลงไปนิดหน่อย เป็นการช่วยให้รสแกงดีขึ้น แกงพวกนี้ได้แก่แกงเผ็ดต่างๆ และยังมีแกงสามรส ได้แก่ แกงมัสมั่น ซึ่งจะเติมน้ำส้มมะขามเปียก และน้ำตาลจนได้รส

แกงอีกชนิดหนึ่งคล้ายแกงเผ็ด คือ ญี่ฉี่ ผิดกับแกงเผ็ดที่เครื่องปรุงน้ำพริกแกงไม่มีเครื่องเทศที่ออกกลิ่นฉุน นิยมแกงกับปลา ใช้หัวกะทิชั้นๆ ปรุงรสให้ออกหวานเค็มเล็กน้อย และโรยใบมะกรูดและพริกชี้ฟ้าหั่นฝอย

การปรุงแกงเผ็ดจะแตกต่างกันบ้างตามความนิยมของแต่ละคน หรือความเคยชินของผู้บริโภค การฝึกทำแกงให้มีรสชาติดีขึ้นขึ้นอยู่กับสัดส่วนของเครื่องแกงที่ใช้

ลักษณะที่ดีของแกงเผ็ด รสแกงเผ็ดควรมีรสเค็ม ถ้าเป็นแกงคั่วก็ต้องการรสสามรส ให้ปรุงตามต้องการ น้ำแกงก็ควรจะมีลักษณะขุ่น แต่กะทิไม่จับเป็นลูก และน้ำกะทิน้ำพริกแกงเข้าด้วยกัน

แกงต้มกะทิ แกงต้มกะทิมีลักษณะคล้ายแกงต้มยำที่ใส่น้ำต่างกันตรงที่มักจะ มีผักผสมอยู่ด้วย และมีเครื่องปรุงน้ำแกง เช่น หน่อไม้ต้มกะทิ ผักเหมียงต้มกะทิ ยอดพวนต้มกะทิ เป็นต้น

ลักษณะที่ดีของแกงต้มกะทิ น้ำแกงไม่ควรให้กะทิจับเป็นก้อนแยกออกจากน้ำแกง ควรจะให้กลืนกันเป็นเนื้อเดียว มีรสเค็ม หวานเล็กน้อย

2.2 อาหารประเภทยำ ยำ หมายถึง การนำอาหารชนิดต่างๆ เช่น ผัก และเนื้อสัตว์มาคลุกเคล้าให้เข้ากันหรือใช้เนื้อสัตว์หรือผักลวกๆ ยำของภาคใต้คล้ายคลึงยำภาคกลางแต่อาจมีเครื่องปรุงรสที่แตกต่างกันไปบ้างและใช้เครื่องปรุงหลักตามที่มีมากในท้องถิ่นก็ได้ แล้วปรุงให้ออกรสเปรี้ยว เค็ม หรืออาจจะมียะหรืองา หรือเผ็ดด้วยก็ได้ ผักที่ใช้ยำนานมาก ได้แก่ แตงกวา ถั่วฝักยาว ผักกาดหอม ผักกูด ฯลฯ ยำอาจจำแนกตามประเภทดังนี้

2.2.1 ยำประเภทปรุงรสเปรี้ยวเค็ม เช่น ยำกุ้งเสียบ ยำผักกูด ยำปลาหมึกแฉ่ง

2.2.2 ยำประเภทใส่น้ำพริกหรือเครื่องเผา เช่น ยำปลีกล้วย ยำถั่วพู ยำหน่งหมู

ฯลฯ

2.3 อาหารประเภทเครื่องจิ้ม เครื่องจิ้มเป็นอาหารประจำวันที่ช่วยให้บริโภคอาหารได้มากขึ้นและยังมีส่วนประกอบที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะมักจะต้องมีผักจิ้ม และมีเครื่องเคียงเป็นเนื้อสัตว์ เช่น ปลาทรายทอดขมิ้น ปลาล้างฉ้างทอดกรอบ ยำกุ้งเสียบ อาจแบ่งประเภทของเครื่องจิ้มได้ดังนี้

2.3.1 น้ำพริก ภาคใต้น้ำพริกมากชนิดและนิยมใช้กะปิทำน้ำพริกเหมือนภาคกลาง แต่มีเครื่องปรุงที่เพิ่มความอร่อย เช่น น้ำพริกโจร หรือน้ำพริกขยำ (เป็นน้ำพริกใส่กะปิแต่ไม่โขลก

เครื่องให้แหลกเพียงแต่ชอยเครื่องปรุงทุกชนิดแล้วเคล้ารวมกัน) น้ำพริกกะปิที่ใช้กุ้งไม้หรือกุ้งเสียบที่หอมกลิ่นควันแทนกุ้งแห้ง น้ำพริกภาคใต้ นอกจากใช้น้ำมันพริกแล้วมีพืชพรรณอื่นๆ ที่ให้รสเปรี้ยวแก่น้ำพริก เช่น ลูกลำไย ลูกละมุด ส้มจี๊ด ลูกมะปริง ตะลิงปลิง พืชแต่ละชนิดจะให้รสเปรี้ยวที่ต่างกัน ทั้งยังให้กลิ่นหอมที่ต่างกันด้วย

2.3.2 หลน จะปรุงเช่นเดียวกับหลนของภาคกลาง แต่ใช้ของในท้องถิ่นมาหลน เช่น บูดหลน จิ้งจกหลน

2.3.3 เครื่องจิ้มในลักษณะอื่นๆ เครื่องจิ้มที่นิยมกันในภาคใต้ นอกจากน้ำพริกแล้วยังมีแกงพุงปลา (บางท้องถิ่นจะทำให้ใสและรสอ่อนลงโดยใส่น้ำมากและใส่ผักลงไปต้มด้วยทำให้มีลักษณะคล้ายแกงทั่วไป)

ผักที่ใช้กับเครื่องจิ้มมีหลายชนิด ทั้งชนิดสดและสุก มีดังต่อไปนี้

ผักสด ได้แก่ มะเขือต่างๆ ลูกเนียง สะตอ ถั่วพู ถั่วฝักยาว ลูกเหรียง ยอดผักต่างๆ เช่น กระถิน กาหยี ผักบุ้ง ยอดหมู ยอดเหมือดขุน ฯลฯ

ผักต้ม ทั้งที่ต้มด้วยน้ำเปล่า และที่ราดด้วยกะทิ ผักที่ใช้ต้มมี ผักบุ้ง ขนุนอ่อน มะเขือ ถั่วฝักยาว ชะอม ดอกแค หน่อไม้ กระเจี๊ยบ ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ผักตำลึง หัวปลี ข้าวโพดอ่อน ฯลฯ

ผักเผา ได้แก่ มะเขือยาว หัวปลี บวบเหลี่ยม มะระขี้นก กระเจี๊ยบ สะตอ ฯลฯ

ผักชุบไข่ทอด ได้แก่ ชะอม มะเขือยาว ดอกโสน ดอกขจร ดอกแค ฯลฯ

ผักดอง ได้แก่ หน่อถั่วดอง ผักกาดดอง ต้นหอมดอง ถั่วงอกดอง สะตอดอง ขิงดอง ฯลฯ

ผักผัดน้ำมัน ได้แก่ ผักกระเฉด ยอดตำลึง **ถั่วพู** ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง ฯลฯ

2.4 อาหารประเภทผัด ผัด หมายถึง อาหารชนิดหนึ่งที่ปรุงโดยวิธีทำให้สุกด้วยน้ำมัน ปริมาณน้อย อาจจะเป็นผัดผักลวกๆ หรือผสมเนื้อสัตว์ หรือ เนื้อสัตว์ลวกๆ ซึ่งเหมือนผัดภาคกลางแต่จะใช้เครื่องปรุงที่มีในท้องถิ่น

2.4.1 ผัดที่ไม่มีรสเผ็ด และผัดกับเนื้อสัตว์ มีทั้งผัดผักลวก เช่น ผัดกะเป็ก ผัดผักหนาม ผัดผักกูด ผัดยอดลำเพ็ง ผัดเปรี้ยวหวานสะตอ สะตอผัดกะทิ สะตอผัดกุ้ง

2.4.2 ผัดที่มีรสเผ็ด จะใช้ทั้งน้ำพริกแกงเผ็ดหรือแกงอื่นๆ มาผัดกับเนื้อสัตว์ ที่ต่างจากภาคอื่นคือ ผัดเครื่องร่อย เป็นผัดเผ็ดที่ใส่เครื่องเทศหลายชนิดเพื่อดับคาวของเนื้อสัตว์ป่า บางอย่าง

2.5 อาหารประเภทเผา เป็นการทำอาหารให้สุกโดยหมกอาหารในไฟอ่อนๆ

จนผิวเกรียมและหอม อาหารที่เผา มักใช้อาหารที่มีเปลือก เช่น หัวมัน ถั่วฝักสุก หัวเผือก หัวหอม หัวกระเทียม ส่วนอาหารบางชนิดจะห่อด้วยใบตอง หรือ ฟอยล์ ก่อนนำมาเผา เพื่อรักษาน้ำในเนื้ออาหารไม่ให้ไหลออกทำให้เนื้อแห้ง เช่น ปลาเผา กุ้งเผา ปูเผา ฯลฯ

2.6 อาหารประเภทตุ๋น นึ่งและตุ๋นเป็นการทำอาหารให้สุกด้วยการใช้ความร้อนจากไอน้ำเดือด เป็นวิธีการประกอบอาหารที่ช่วยสงวนคุณค่าทางโภชนาการได้เป็นอย่างดี อาหารที่นึ่งจะสุกเร็วกว่าการตุ๋น เพราะถึงถึงกันมีรู ไอน้ำเดือดสามารถผ่านมายังตัวอาหารได้โดยตรง แต่การตุ๋นไอน้ำเดือดไม่สามารถสัมผัสกับตัวอาหารได้โดยตรงจะต้องผ่านภาชนะซึ่งเป็นหม้อตุ๋นชั้นในอีกทีหนึ่ง อาหารที่ใช้ตุ๋นส่วนมากจะเป็นอาหารที่ไหม้ง่าย เช่น พวกลูกข่า คัสตาร์ด ฯลฯ และอาหารที่ต้องการให้เปื่อย เช่น ขาไก่ตุ๋น เนื้อตุ๋น เป็ดตุ๋นยาจีน ฯลฯ

2.7 อาหารประเภททอด ทอดเป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมัน ซึ่งมี 2 ประเภทคือ

2.7.1. ทอดในน้ำมันมาก ใช้กับอาหารที่ต้องการให้เหลืองกรอบโดยทั่วกัน เช่น เป็ทอด เกี้ยวกรอบ ปอเปี๊ยะทอด ฯลฯ

2.7.2 ทอดในน้ำมันน้อย ใส่น้ำมันพอไม่ให้ติดกระทะ และไม่ต้องการให้อาหารกรอบมากนัก เช่น ไอ้ตัว ฯลฯ

2.8 ของแฉม ของแฉมที่ขึ้นชื่อที่สุดของภาคใต้ก็คือ ปลาเค็มชนิดต่างๆ ตั้งแต่ตัวเล็กขนาดเม็ดข้าวสารเรียงลำดับขนาดไปจนถึงปลาเค็มขนาดใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวหลายกิโลกรัม ดังเช่น ปลามูรา ปลาซั้งซั้ง ปลาไส้ตัน ปลาข้างเหลือง ปลากระบอก ปลาทุเค็ม ปลาทุเลา ปลาอินทรี ปลาเสียด เป็นต้น นอกจากตัวปลาเค็มที่มีรสอร่อยแล้วไข่เค็มหลายชนิดที่มีรสดี เช่น ไข่ปลากระบอก ไข่ปลาหมึก ไข่ปลาหมึก และปลาหมึกเค็ม หอยแห้งหลายชนิดก็ใช้เป็นของแฉมได้อร่อยเช่น หอยแมลงภู่แห้ง หอยหลอด เป็นต้น

2.9 ผักเหนาะ คำว่า “เหนาะ” มาจากคำว่า “เนาะ” ซึ่งเพี้ยนมาจาก “นะ” ในภาษาทมิฬความหมายคือคำปฏิเสธ ในบางกรณีหมายถึงการผ่อนคลาย จึงเป็นเหตุให้เรียกผักที่นำมารับประทานร่วมกับอาหารรสจัดของทางใต้ว่าผักเหนาะโดยตริภุค พรตตะเสน (2513) ได้กล่าวถึงความ เป็นมาของผักเหนาะว่า “คนถิ่นเดิมของผืนแผ่นดินรูปด้ามขวานของเรานี้ กินของสดเป็นอาหาร ผักสด ผลไม้สด เผือกมันสด เนื้อสัตว์ก็สดๆ ต่อมาคนอินเดียฝ่ายใต้ซึ่งใช้ภาษาทมิฬเป็นพื้นอพยพมาตั้งหลักแหล่งผสมพันธุ์เปลี่ยนไปเป็นอีกเผ่าพันธุ์หนึ่ง คือ บรรพบุรุษของเรานี้เอง ..อาหารสดเฉพาะอย่างยิ่งอาหารจำพวกเนื้อ ก็เปลี่ยนเป็นเผา ย่าง ต้มแกง เป็นอาหารสุกขึ้น ผสมสมุนไพรที่เผ็ดร้อนหลายชนิดลงไป แกะเอียดคาว ที่เราเรียกว่าเครื่องเทศ ความเผ็ดร้อนของเครื่องเทศก็เผาผลาญลาคอแทบจะกลืนไม่ลง จึงต้องเอาผักผลไม้ต่างๆ ทั้งสดๆ มาเคี้ยวกลืนสลับ หรือควบเข้าไปเพื่อเป็นเครื่องผ่อนคลาย หรือปฏิเสธความจัดจ้านของรสเหล่านั้น.. จึงเกิดการกินผักเหนาะขึ้น และเรียกผักที่นำมากินผ่อนคลายรสซึ่งมีหลายสิบร้อยชนิด เป็นคำรวมว่า ผักเหนาะ สืบกันมา” ผักเหนาะของคนใต้เป็นผักที่สามารถเก็บได้ทั่วไปตามธรรมชาติจะแตกต่างกันไปตามสภาพภูมิศาสตร์ที่แตกต่างกัน ทั้งในป่าที่มีสภาพสมบูรณ์ ป่าโปร่ง ริมลำคลอง หรือท้องทุ่งนา ซึ่งคนใต้จะรู้ว่าจะเก็บผักอะไรได้จากพื้นที่ที่มีลักษณะเช่นใด ผักเหนาะจึงเป็นผักที่กินได้ทุกชนิดเท่าที่จะหาได้ ส่วนสาเหตุที่จำเป็นต้องมีผักเหนาะเป็นประจำนั้นเนื่องมาจากชาวใต้โดยทั่วไปกินอาหารรสจัด แกงเกือบทุกชนิดมักมีรสเผ็ด และชาวบ้านนิยมแกงเหลืองเป็นหลัก การได้กิน

ผักเหนาะก็จะช่วยลดความเผ็ดลงได้บ้างนอกจากนั้นผักเหนาะยังช่วยชูรสอาหารให้ชวนกินยิ่งขึ้น เพราะผักเหนาะมีมากมายหลายอย่าง รสแปลกแตกต่างกันออกไป และแต่ละอย่างนั้นจะมีสีสดใส และเนื่องมาจากความอุดมสมบูรณ์ของภาคใต้ทำให้พืชผักเจริญงอกงาม ชาวใต้รู้จักนำมาใช้เป็นอาหาร ที่สำคัญที่สุดคือการถือปฏิบัติสืบทอดกันมานานจนเป็นขนบธรรมเนียม ซึ่งจะเห็นได้จากร้านที่ขายอาหารพื้นเมือง จะจัดผักไว้ให้ลูกค้าเลือกรับประทานได้โดยไม่คิดเงิน

บางจังหวัดอาจเรียกผักเหนาะว่า ผักเกร็ด อาหารบางอย่างขาดผักเหนาะไม่ได้เลย เช่น แกงไตปลา ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ เป็นต้น อาจจัดประเภทของผักเหนาะได้ 3 ประเภท คือ

1) ผักเหนาะแบบผักสดซึ่งก็มีทั้งผักทั่วไป เช่น ผักกาด ผักบุ้ง กะหล่ำปลี แตงกวา ถั่วฝักยาว ถั่วงอก และผักพื้นบ้านอีกหลายชนิดที่มีรสเฉพาะ ได้มีการนำผักเหนาะบางอย่างไปเพาะให้งอกออกมา ซึ่งเรียกว่า “หมาน” เช่น ลูกเนียงหมาน ลูกเหริยหมาน ถั่วดินหมาน กาหยุหมาน เป็นต้น

2) ผักเหนาะแบบลวกราดกะทิ ผักที่นำมาใช้ลวก ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกาด ถั่วฝักยาว หัวปลี ผักกูด หยวกกล้วย หน่อไม้ มะเขือเปราะ ถั่วพู เป็นต้น แล้วราดกะทิเคี้ยวขึ้น

3) ผักเหนาะแบบต้องมีสะดอดอง หน่อไม้ดอง ผักเสี้ยนดอง ถั่วงอกดอง กะหล่ำปลีดอง มะละกอดิบ รวมทั้งหัวไชโป๊ เกี่ยมไฉ่ ก็ถือว่าอยู่ในกลุ่มผักดอง เป็นต้น

ผักเหนาะถือเป็นส่วนสำคัญของการรับกับข้าวชาวใต้ที่นับว่ามีเอกลักษณ์ของตนเอง ผักที่นิยมนำมาเป็นผักเหนาะส่วนใหญ่ คือ ผักท้องถิ่น ได้แก่

สะตอหนัก มีทั้งสะตอขาว และสะตอดาน

สะตอเบา คือเม็ดกระถินที่ฝักเติบโตเต็มที่แล้ว

ลูกเนียง เป็นผลของไม้ยืนต้นชนิดหนึ่งในภาคใต้ ลักษณะของผลจะมีเปลือกแข็ง กินเม็ดข้างใน ลูกเนียงถ้ายังไม่แก่ เปลือกในที่ติดกับเม็ดจะมีสีน้ำตาล เนื้อสีเหลืองนวลเช่นกัน มีรสมันและกรอบ ผลที่แก่จัดเอาไปต้มจนเนื้อเหนียวรับประทานกับมะพร้าวทึนทึกขูดผสมกับน้ำตาลทรายและเกลือ ใช้เป็นของขบเคี้ยวได้

ลูกเหริย เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ขึ้นกระจัดกระจายอยู่ทั่วไปในป่าเบญจพรรณ และป่าดงดิบทั่วภาคใต้ บางทีลำต้นสูงถึง 50 เมตร ลำต้นสูงชะลูด มีผลเป็นฝักอ่อนออกมาตรงส่วนนี้ประมาณ 6-12 ฝัก ฝักตรงกว้างประมาณ 3-4 เซนติเมตร ยาวประมาณ 20-30 เซนติเมตร มีเม็ดเป็นรูปไข่เรียงกันประมาณฝักละ 15 - 20 เม็ด เมื่อฝักแก่เต็มที่จะมีสีดำ เปลือกฝักแข็งเม็ดในมีสีดำ เนื้อในเม็ดมีสีเขียวเข้ม และมีกลิ่นฉุน นิยมกินสด และนำมาหมาน ลูกเหริย ทั้งอย่างสดและอย่างหมาน นำมากินสดๆ และนำไปแกง

ยอดยาร่วง หรือ ยอดกาหยู คือยอดอ่อนของต้นมะม่วงหิมพานต์ มีรสชาติฝาดๆ เปรี้ยวๆ ใช้เป็นผักเหนาะกับน้ำพริกต่างๆ ขนมจีนน้ำยา และแกงเผ็ด

ยอดปราง คือ ยอดอ่อนของต้นมะปราง มีรสฝาด

ยอดมะกอก คือยอดอ่อนของต้นมะกอก มีรสเปรี้ยว

หยวกกล้วยเถื่อน คือแกนกลางของต้นกล้วย นำมาลวกเป็นผักเหนาะ หรือจะ
ทำแกงส้ม แกงเผ็ด แกงเลียงก็ได้

ยอดหมุย ลักษณะใบเรียวยาวเล็ก รสมัน กลิ่นหอม ใช้เป็นผักเหนาะ

ยอดมะ มีลักษณะคล้ายใบตำลึง ต้มกับกะทิ ใช้เป็นผักเหนาะ หรือจะนำไป
แกงก็ได้

ยอดทำม้ง คล้ายใบทองหลาง มีกลิ่นฉุนเหมือนแมงดานา

ยอดมันปู คล้ายยอดชะมวง รสมัน อมหวาน

ยอดเลียบ คล้ายยอดมะม่วงหิมพานต์

ผักกาดนกเขา เป็นไม้เลื้อย ใช้เป็นผักเหนาะ หรือแกงเลียง

ลูกจิ้ง เป็นลูกกลมๆ เล็กๆ คล้ายมะเขือพวง มีรสฝาด รับประทานกับขนมจีน

น้ำยา

ลูกเตื่อ ลูกมะเตื่อ ลักษณะกลมใหญ่กว่าลูกจิ้ง

ใบพาโหม จะมีรสขมนิดๆ หั่นฝอยใส่ข้าวยากลุก หรือใช้จิ้มเกลือกินกับข้าว

ผักกูด ใช้ต้มกับกะทิ เป็นผักเหนาะ

ยอดเม็ดขุน ใช้เป็นผักเหนาะ

ผักกาดนกเขา เป็นไม้เลื้อยใช้เป็นผักเหนาะ หรือแกงเลียง

นอกจากนี้ยังมีพืชผักเฉพาะถิ่นที่ชาวไต้หวันนำมาประกอบอาหาร ได้แก่

เห็ดแครง เป็นเห็ดที่ขึ้นตามต้นยางพาราที่ถูกโค่นแล้วมีมากในฤดูฝนลักษณะ
คล้ายดอกไม้ มีหลายมาก เวลาทำอาหารจึงต้องล้างหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้หายหมด ใช้ทำอาหารได้หลาย
ชนิดเห็ดแครงนำมาตากแห้งเก็บไว้ได้นาน

อ้อดิบ คือต้นคูนของภาคกลาง เวลาใช้ปรุงอาหารให้ลอกเยื่อบางๆ ออก แล้ว
หั่นเป็นท่อนคล้ายสายบัว

ยอดพริก คือใบอ่อนของต้นพริก ซึ่งทางภาคใต้ใช้ประกอบอาหาร

ยอดมวง คือยอดต้นชะมวง มีรสเปรี้ยว ใช้แกงส้ม ต้มเครื่องใน ก่อนใช้ต้องนำ
ยอดมวงย่างไฟให้เหี่ยวเสียก่อน เพื่อช่วยลดความเหม็นเขียวลง

ใบรา คล้ายใบยี่หระ มีรสเผ็ด กลิ่นหอม ใช้ใส่แกง เพื่อดับกลิ่นคาว เช่น แกงคั่ว
ปลาตุก แกงคั่วปลาไหล

ยอดส้มแป้น ยอดอ่อนของต้นส้มแป้น มีรสเผ็ด กลิ่นหอม ใช้ดับคาวปลา

ยอดดอกผักตบ ยอดดอกมีลักษณะคล้ายดอกข่า นำมาทำแกงส้ม

ลูกส้มไฟอ่อน คือ ลูกมะไฟอ่อน มีรสเปรี้ยว ใช้เป็นผักเหนาะหรือทำแกงส้ม

ส้มมุด เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งคล้ายมะม่วง ลักษณะผลกลมใหญ่ ผลอ่อนจะมีรส
เปรี้ยว ใช้ยำหรือแกงส้ม ผลสุกจะมีกลิ่นแรง รับประทานสุกเป็นผลไม้

มะม่วงเบา เป็นมะม่วงพันธุ์หนึ่งที่ขึ้นในภาคใต้ ลักษณะผลเป็นลูกเล็กๆ คล้ายมะม่วงกะล่อน ออกลูกเป็นช่อตมมาก มีรสเปรี้ยว นิยมนำมาปรุงอาหาร เช่น น้ำพริก ยำและแกงส้ม

มันขี้หนู เป็นพืชล้มลุก หัวอยู่ใต้ดินขนาดเท่านิ้วมือ เปลือกบาง สีออกหม่นดำ ปลูกในเขตภาคใต้ เติบโตเร็ว ปลูกประมาณ 130 - 150 วัน ก็สามารถนำมากินได้ใส่ในแกงไตปลา แกงกะทิ แกงเหลือง ฯลฯ แต่ถ้าเป็นมันหัวใหญ่จะนำมาต้มใส่เกลือ

นอกจากชาวไตนิยมรับประทานข้าวและกับข้าวแล้ว ชาวไตนิยมรับประทาน **อาหารจานเดียว**อาหารจานเดียวของภาคใต้ที่ได้รับการยอมรับกันอย่างกว้างขวางก็คือ ข้าวยา และขนมจีน ข้าวยานอกจากมีรสชาติดีแล้ว ยังถือว่ามีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ประกอบด้วยผักหลายชนิด และผักผลบางชนิด เช่น มะดัน มะม่วง มีโปรตีนจากมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง น้ำบูดู หรือน้ำกะปิ ชาวไตใช้ข้าวยาเป็นอาหารทั้งมื้อเช้า กลางวัน และเย็นส่วนขนมจีนก็เป็นอาหารจานเดียวที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางเช่นกัน เพราะขนมจีนกินกับอะไรก็ได้เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงป่า แกงพุงปลา น้ำแกง น้ำพริกสำหรับขนมจีน และน้ำพริกสด เป็นต้น ชาวไตบริโภคขนมจีนทั้งมื้อเช้า กลางวันและเย็นเช่นเดียวกันกับข้าวยา

ธรรมเนียมการปฏิบัติกรกินอาหารของชาวไต

ชาวไตนิยมรับประทานอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัว ซึ่งระหว่างนั้นพ่อแม่จะสอนกิริยามารยาท เช่น ขณะกินต้องสำรวม ไม่ส่งเสียงดัง ไม่กินมูมมาม ไม่กินข้าวหกเลอะเทอะ และต้องเก็บล้างจานตนเอง ของพ่อแม่ พ่อแม่กินอาหารทุกอย่างซึ่งเป็นตัวอย่างแก่ลูกๆ ทำให้ลูกๆทำตาม ชาวไตมีธรรมเนียมปฏิบัติที่เรียกว่า “กินวานหรือกินแขก” หมายถึง การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมของคนไต ซึ่งอาชีพหลักของคนไตคือ ทำนา ทำสวนยาง ทำเหมืองแร่ และทำประมง ซึ่งทุกอาชีพล้วนต้องพึ่งพาอาศัยกลุ่มอาชีพที่ต่างจากตน เช่น ชาวประมงต้องอาศัยข้าวจากชาวนา ชาวนาต้องอาศัยสัตว์น้ำเป็นอาหารจากชาวประมง รวมถึงชาวสวนยางและทำเหมืองแร่ซึ่งอยู่ท่าชุมชนก็ต้องอาศัยทั้งข้าวปลา การพึ่งพาอาศัยกันดังกล่าวอาจออกมาในรูปของการแลกเปลี่ยนอาหาร วัตถุสิบ ที่แต่ละฝ่ายต้องการหรือจัดขึ้นมาในรูปของวันนัด คือ การจัดให้มีตลาดนัด เป็นการเฉพาะตามวัน เวลาและสถานที่ที่กำหนดเป็นครั้งๆไป

วัฒนธรรมการกินของชาวภาคใต้มีทั้งส่วนที่เหมือนกันทั่วทั้งภาค และส่วนที่แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่นย่อย ทั้งนี้บางอย่างเกิดจากทรัพยากรในท้องถิ่นที่สืบเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์ บางอย่างเกิดจากคติทางศาสนา บางอย่างเกิดจากอิทธิพลของการสัมพันธ์กับชนต่างชาติ และอีกหลายอย่างที่เกิดจากเทคนิควิธีที่เป็นความสามารถเฉพาะของบุคคลที่คิดค้นและปรับปรุงต่อๆ กันมาจนเกิดเป็นนิสัยการกินของท้องถิ่นนั้นๆ เช่น ชาวเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานีและอำเภอใกล้เคียงที่อุดมไปด้วยมะพร้าว นิยมนำเอากะลามะพร้าวที่ยังอ่อนนุ่ม ยังไม่มีเนื้อ ซึ่งเรียกว่า “เหมงพร้าว” นำมาซอยเป็นชิ้นเล็กๆ เป็นผักใส่ในแกงจนกลายเป็นอาหารที่มีชื่อเสียง ชาวอำเภอสิงหนคร และอำเภอรโนด จังหวัดสงขลา ซึ่งทั้งสองอำเภออุดมไปด้วยต้นตาลโตนด ชาวบ้านนิยมนำเอาหัวของผลตาลอ่อนมาลับ ซอย ใช้

แกงเลียง แกงกะทิ หรือยำด้วยน้ำส้มโตนด ชาวจังหวัดระนองนิยมนำ “ผักเหลียง” มาแกงเลียงหรือลวกจิ้มน้ำพริก และชาวภูเก็ตนำเอาพืชน้ำชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียนกว่า หน่อไม้ น้ำ หรือที่ชาวพื้นเมืองเรียกว่า “คาเป็ก” มีลักษณะคล้ายต้นข้าวมาปรุงเป็นอาหารทำนองเดียวกับต้นกระเทียมสดเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย ชาวสวนชาวไร่ส่วนมากนิยมใช้ยอดอ่อนของต้นเต้าร้างมาแกงกะทิ และชาวใต้หลายท้องถิ่นนิยมนำลูกเถาคันที่ยังอ่อน หรือเริ่มแก่แต่ยังไม่สุกมาแกงคู่กับกุ้งหรือปลาเป็นแกงส้ม โดยลูกเถาคันนั้นจะเป็นทั้งผักและให้รสเปรี้ยวพร้อมกันไป สำหรับลูกเงียง ส่วนใหญ่มักนิยมรับประทานเป็นผักสด แต่แถบชายฝั่งตะวันตกเท่านั้นที่นิยมรับประทานลูกเงียงคอง โดยเฉพาะชาวจังหวัดระนองจะนิยมกันเป็นพิเศษ และมีหลายท้องถิ่นนิยมนำลูกเงียงแก่มาต้มแล้วคลุกมะพร้าวรับประทานเป็นขนม อาหารพื้นเมืองบางชนิดนิยมกันอย่างแพร่หลาย แต่มีวัฒนธรรมการกินแตกต่างกัน เช่น ขนมจีน ชาวใต้ฝั่งตะวันตกได้แก่ ระนอง ภูเก็ต นิยมรับประทานเป็นอาหารมื้อเช้า เป็นอาหารมื้อกลางวันของชาวนครศรีธรรมราช และเป็นอาหารมื้อเย็นของชาวตรัง

ชาวภาคใต้รับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนข้าวเหนียวนิยมใช้ประกอบเป็นทำของหวาน รับประทานกันเป็นบางมื้อบางครั้ง ชาวใต้ชอบกินขนมจีนมากเป็นพิเศษ ถือเป็นอาหารหลักรองจากข้าว คือ ถ้าไม่กินข้าวก็ต้องกินขนมจีน ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีขนมจีนวางขายกันตลอดวันตลอดคืน มื้อเช้านิยมรับประทานหลังจากพระบิดาตบผ่านไปแล้ว ส่วนมื้อเย็นนิยมรับประทานพร้อมกันทั้งครอบครัว ชาวชนบทภาคใต้ ไม่บริโภคขนมหวานหลังอาหาร แต่ถ้ามีก็จะบริโภคเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ ขนมส่วนใหญ่จะซื้อจากตลาด ที่นิยมกันมากได้แก่ พวกลอดช่อง รวมมิตร หรือขนมแห้งต่างๆ

การปรุงอาหารชาวใต้นิยมรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด เปรี้ยว และเค็มจัดกว่าทุกภาค ซึ่งรสเผ็ดนิยมใช้พริกชี้หนูแห้ง รสเปรี้ยวมาจากส้มแขก มะขามสด มะขามเปียก มะนาว มะปริง ส่วนรสเค็มได้จากกะปิ และใช้เกลือเป็นเครื่องแต่งรสเค็ม ไม่นิยมนำปลาน้ำเค็มเพราะถ้าใช้น้ำปลาจะทำให้รสอาหารนั้นเปลี่ยนไปทันที ชาวใต้มีเครื่องเทศปรุงอาหารเช่นเดียวกับภาคอื่น แต่ที่ใช้มากกว่าภาคอื่นคือ พริกชี้หนูแห้ง ขมิ้นชัน พริกไทย ตะไคร้ ข่าและกระเทียม เครื่องแกง ส่วนใหญ่ใช้กระเทียมไม่นิยมใช้หัวหอมและกระชาย แกงทางใต้จะใช้กะปิมากกว่าแกงภาคอื่นประมาณ 2-3 เท่า แกงที่ออกรสเผ็ดจะใส่พริกไทยด้วย ส่วนขมิ้นนั้นนิยมใช้กับอาหารแทบทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นปลาปิ้ง ไก่ทอด ก็ใช้ขมิ้นเป็นเครื่องเทศเพื่อดับกลิ่น และชูรสอาหาร

อาหารพื้นเมืองของภาคใต้ที่นิยมกันอย่างกว้างขวาง ได้แก่ ข้าวยา แกงพุงปลา(แกงไตปลา) แกงเหลียง ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ เต้าคั่ว ข้าวยาเป็นอาหารหลักของชาวใต้นิยมกันแทบทุกจังหวัด โดยเฉพาะจังหวัดสงขลา เป็นอาหารจานเดียวที่ให้คุณค่าครบ ประกอบด้วย ข้าวสวย ข้าวตังทอด มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง ผักต่างๆ หั่นฝอย ส้มโอ หรือมะขาม พริกป่น นำเอาทุกอย่างใส่จาน ราดด้วยน้ำบูดู แกงพุงปลา เป็นอาหารคาวซึ่งเป็นอาหารหลักของชาวใต้ แกงพุงปลาเป็นแกงเผ็ดมีน้ำมากกว่าเนื้อ รสค่อนข้างเค็ม มีส่วนประกอบที่สำคัญคือ ไตปลา ปลาอย่าง ผักตามชอบส่วนมากนิยมรับประทาน ส่วนเต้าคั่วเป็นอาหารจานเดียวนิยมมากที่จังหวัดสงขลา ส่วนผสมมี เส้นหมี่ลวก เต้าหู้ทอด กุ้งทอด หูหมู ไข่

ต้ม ถั่วงอกลวก ผักบุ้งลวก แต่งกวาหั่นเวลารับประทานนำเครื่องปรุงทุกอย่างใส่จาน ราดด้วยน้ำปรุงรส ซึ่งมีรสเปรี้ยว หวาน เค็ม

การแปรรูปและถนอมอาหารของชาวใต้ การแปรรูปและถนอมอาหารเป็นวิธีการจัดสรรหาวิธีการจัดการ รู้จักการสะสม การรักษาอาหารไว้บริโภคได้นานๆ หรือในโอกาสที่จำเป็น ชาวใต้มีกรรมวิธีถนอมอาหารหลายวิธี ซึ่งมีทั้งเหมือนและแตกต่างจากภาคอื่นเพราะมีอาหารสดที่ต่างกัน เช่น กุ้งไม้ แต่บางคนเรียกกุ้งเสียบ ปลาอย่าง พุงปลา (เครื่องในปลาหมักเกลือ) น้ำบูดู ปลาเค็ม หนาง จิ้งจิง ชาวใต้ มีวิธีการถนอมอาหารหลายวิธี ทั้งประเภทอาหารดิบ อาหารสุก อาหารคาว และหวาน ทั้งที่เป็นอาหารหลักและอาหารเสริม สิ่งที่ชาวใต้ใช้สำหรับช่วยถนอมอาหารไม่ให้บูดเน่าหรือเสียเร็ว มีหลายอย่าง เช่น เกลือ น้ำตาล แสงแดด ไฟ ควนไฟ และน้ำ

กรรมวิธีการแปรรูปและถนอมอาหารที่ชาวใต้นิยมมีดังนี้

1. วิธีควบคุมความชื้นและอุณหภูมิ เป็นกรรมวิธีที่ง่ายประหยัดที่สุด และรักษาคุณภาพของอาหารให้คงเดิมได้มากที่สุด เช่น การนำเอาเมล็ดลูกเนียง ลูกเหรียง ชุกไว้ในกองทราย กองกลบ หรือกองขี้เถ้าที่มีความชื้นเพียงพอที่จะงอกได้อย่างช้าที่สุด ทำให้แตกหน่อแต่ไม่แตกใบ ทำให้ได้ “ลูกเนียงเพาะ” และ “ลูกเหรียงเพาะ” สามารถเก็บไว้กินสดได้นานแรมเดือนหรือนำมาผัดผ่านการทำต้มสุกแล้วไปชุกไว้ในถังเกลือที่มีความชื้นและอุณหภูมิที่ค่อนข้างคงที่ ก็จะทำให้สามารถอยู่ได้นานประมาณ 2-5 เดือน

2. วิธีตากแห้ง เป็นการถนอมอาหารด้วยวิธีทำให้อาหารหมดความชื้นหรือมีความชื้นเหลือเพียงเล็กน้อย เพื่อให้จุลินทรีย์สามารถเกาะอาศัยและเจริญเติบโตได้ โดยมีขั้นตอนดังนี้ เริ่มด้วยนำสิ่งที่ต้องการตากแห้งล้างน้ำให้สะอาด ถ้าเป็นผักให้ลวกด้วยน้ำเดือดเสียก่อน เพื่อหยุดยั้งปฏิกิริยาเคมี ผัก ผลไม้และเนื้อสัตว์ทุกชนิดนำมาตากแห้งได้ เวลาในการตากขึ้นกับชนิดของอาหาร ตั้งแต่ 2-20 วัน การตากแห้งอาหารประเภทเนื้อสัตว์มักใช้เกลือช่วยเพื่อกันการบูดเน่า และช่วยให้รสชาติดีขึ้นและระหว่างการตากควรกลับชิ้นอาหารบ้างจะทำให้แห้งเร็วขึ้น

อาหารที่นิยมตากแห้ง ได้แก่ ตีปลี พริก พริกไทย เห็ด หมากแห้ง กล้วย ลูกหยี ส้มแขก(ผลไม้ชนิดหนึ่ง มีผลกลมหั่นเป็นชิ้นบางๆ แล้วตากแห้งใช้ในการปรุงอาหารให้รสเปรี้ยว) เนื้อเค็ม หมูเค็ม ปลาเค็ม เคย บางชนิดจะต้มให้สุกเสียก่อนแล้วจึงค่อยนำมาตากแห้ง เช่น กุ้งแห้ง ข้าวเกรียบกุ้ง ข้าวเกรียบปลา หากเก็บไว้นานควรนำมาตากแดดบ้างเพื่อป้องกันมิให้ราขึ้น

การบรรจุและเก็บรักษา อาหารที่ตากแห้งได้ที่แล้ว นำมาบรรจุใส่ในขวดแก้ว กล่องพลาสติก ถุงพลาสติก หรือภาชนะอื่นๆที่แห้ง สะอาด มีฝาปิดสนิท แล้วเก็บไว้ในที่แห้งและเย็น ไม่ชื้น ไม่ถูกแสงแดด

3. วิธีรมควัน การรมควันนอกจากจะทำให้อาหารแห้งแล้ว ควันยังช่วยให้เก็บอาหารได้นานยิ่งขึ้น และทำให้อาหารมีกลิ่นและรสชาติดีกว่าเดิม อาหารรมควันได้แก่ ปลากระเบนย่าง กุ้ง

ย่าง (ใช้กุ้งนางเสียบไม้เป็นแถวๆ แล้วย่างจนสุก บางท้องถิ่นเรียกว่า กุ้งเสียบ) อาหารบางชนิดรมควันเพื่อให้มีรสและกลิ่นชวนรับประทานโดยเฉพาะ เช่น ทูเรียนกวนประเภทที่ห่อด้วยใบไม้ (ใบตอง ใบเตย กาบหมาก) แล้วรมควันอ่อนๆ เป็นต้น

4. วิธีทำเค็มและหมักดอง การถนอมอาหารโดยวิธีทำเค็มของชาวใต้บางอย่างไม่จำเป็นต้องอาศัยการตากแห้ง เพียงแต่นำอาหารสดมาคลุกด้วยเกลือ หรือแช่ด้วยน้ำเกลือแล้วนำไปเก็บไว้ในที่มืดชื้น ซึ่งเรียกว่า “อับ” เช่น การทำปลาล้างเค็ม (ปลาทูเค็ม) ทำจิ้งจั้ง (นำลูกปลาทะเลตัวเล็กๆ ชนิดหนึ่งที่เรียกว่า ลูกเมล์ มาแช่น้ำเกลือแล้วเก็บหมักไว้) ทำเปรี้ยว (ปูเค็ม) ซึ่งการทำเค็มแบบนี้ต้องอาศัยการหมักด้วย ชาวใต้มีวิธีการถนอมอาหาร โดยการหมักดองหลายชนิด ซึ่งมีกรรมวิธีแตกต่างกันไปตั้งแต่วิธีง่ายๆ โดยปล่อยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในอาหารเองไปจนถึงกรรมวิธีที่สลับซับซ้อน โดยอาศัยจุลินทรีย์หรือปฏิกิริยาทางเคมีเข้าช่วย โดยวิธีเหล่านี้นอกจากจะทำให้เก็บอาหารไว้ได้นานแล้วยังช่วยให้อาหารมีกลิ่นและรสชาติต่างไปจากเดิม ได้อาหารชนิดใหม่ หรือได้สารอาหารเพิ่มขึ้น เช่น โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ อีกทั้งพืชบางอย่างไม่สามารถกินดิบได้ เพราะ ขมหรือเปรี้ยวเกินไปก็สามารถนำมาหมักดอง หรือทำเค็มได้เพื่อลดความขมหรือเปรี้ยวลง

การหมักดอง อาจทำให้คุณค่าทางโภชนาการของอาหารบางอย่างสูญเสียไปบ้าง และบางอย่างช่วยเสริมคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น เพราะการหมักดองช่วยส่งเสริมให้จุลินทรีย์บางชนิดเจริญงอกงาม พร้อมกับทำให้จุลินทรีย์อื่นที่ทำให้อาหารเน่าเสียหยุดการเจริญ การหมักดองจึงเป็นวิธีการที่เปลี่ยนแปลงสภาพและองค์ประกอบของอาหารด้วย การดองเป็นการถนอมอาหารโดยการแช่ หรือหมักชิ้นอาหาร แบ่งได้ 2 ลักษณะคือ ดองเปรี้ยว และดองเค็ม

สารประกอบที่นิยมเติมลงไปเพื่อช่วยเร่งปฏิกิริยาให้เกิดการหมักดอง ได้แก่

-เกลือ เช่น ทำน้ำปลา ทำกะปิ ไข่เค็ม

-น้ำตาล เช่น ทำหนาม ทำเนื้อส้ม

-น้ำซาวข้าว เช่น หมักไม้ ผักเสี้ยน

-ข้าวสุก เช่น ทำแป้งแดง

-เพาะจุลินทรีย์บางชนิดลงไป เช่นการทำน้ำปลา ทำเต้าเจี้ยว ทำเต้าหู้ยี้

เทคนิคการดอง

1. ควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดของภาชนะ อุปกรณ์เครื่องใช้ เครื่องปรุงรส วัตถุดิบในการดอง ควรให้ส่วนผสมท่วมชิ้นอาหาร ถ้าชิ้นอาหารลอยให้ใช้ถุงพลาสติกบรรจุน้ำรัดปากถุงให้แน่น กดทับชิ้นอาหารให้จมลงไป

2. ควรบรรจุอาหารในภาชนะที่แห้ง สะอาด และมีฝาปิดสนิท

3. การเก็บรักษาอาหารดอง ควรเก็บในที่สะอาด แห้ง เย็น มีอากาศถ่ายเท สะดวกและไม่ถูกแสงแดด

4. ในการดองผักให้กรอบ ควรแช่ผักในน้ำเกลือ 1-2 วัน ล้างให้สะอาด แล้ว

จึงนำไปแช่ในส่วนผสมที่ปรุงรส

ตัวอย่างอาหารที่ได้จากการหมักดอง ได้แก่ หนาง ปลาแป้งแดง บูดู กุ้งส้ม ซึ่งมีวิธีทำดังนี้

หนาง คือ นำเอาเนื้อวัว ควาย นิยมใช้เนื้อส่วนหัวของวัวและควาย หรือบางครั้งอาจจะทำหนางหมูโดยในสมัยก่อนมักเวลามีงานนิยมล้มน้ำทั้งตัวเพื่อนำมาประกอบอาหารต่างๆ ในงาน ส่วนหัว ส่วนเท้าที่มีได้นำมาใช้ ก็จะนำมาหมักไว้ หากแต่ปัจจุบันสามารถหาซื้อหนางได้ตลอด

วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ทำหนาง

ส่วนของวัวที่จะทำหนาง เกลือ น้ำตาลปี๊บหยวกกล้วย

วิธีการทำ

- 1 นำส่วนของวัวไปย่างไฟอ่อนๆ จนสุกทั่วกัน แขน้ำทิ้งไว้ 1 คืน
- 2 ชูดส่วนที่หม้อออกจนหมด นำมาเคล้ากับเกลือ น้ำตาลปี๊บ หมักทิ้งไว้ 1-2 คืน
- 3 หั่นหยวกกล้วยเฉือนเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงไปทิ้งไว้ประมาณ 2 คืนหนางจะเปรี้ยวและมีกลิ่นหอม นิยมนำมาต้ม เรียกว่า ต้มหนาง

ปลาแป้งแดง ส่วนมากใช้ปลากระดุกอ่อน เช่น ปลาโคบ ปลาแมว

วัสดุ อุปกรณ์การทำ

ปลาทะเลตัวขนาดกลาง เกลือเม็ด แป้งข้าวหมาก สีส้มอาหาร

น้ำตาล ข้าวสาร โอง

วิธีการทำ

- 1 นำปลาทะเลตัวไม่ใหญ่นักมาผ่าท้องเอาไส้ออก ขอดเกล็ด ตัดครีบ ตัดหางออก

2 นำปลามาคลุกกับเกลือแล้วหมักไว้ในโอง

3 นำข้าวสารมาต้มให้เปื่อยเป็นข้าวต้ม ตั้งให้เย็น

4 นำน้ำตาล แป้งข้าวหมาก สีส้มอาหารมาคลุกเคล้ากับข้าวต้ม

5 นำมาคลุกกับปลาที่หมักไว้

6 หมักไว้จนเนื้อปลาเปื่อยทิ้งไว้ประมาณ 3-5 วัน จนออกรสเปรี้ยว

วิธีการปรุงปลาแป้งแดง

นำปลาแป้งแดงที่ได้ที่แล้วมาใส่ภาชนะก้นลึก ใส่กะทิ บุนหอยแดง ตะไคร้หั่นฝอย ตีไข่ไก่ใส่ลงไป ใส่พริกชี้หนูสด 2-3 เม็ด ปรุงรสตามชอบ แล้วนำไปนึ่งให้สุก รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ รสชาติจะออกเปรี้ยวนำ และมีรสเค็มและมันหรืออาจทอดหรือต้มกะทิก็ได้

กุ้งส้ม ก็เป็นการถนอมอาหารเช่นเดียวกัน ส่วนใหญ่นิยมทำในจังหวัดที่อยู่ติดทะเล เช่น อำเภอสทิงพระ อำเภอระโนด อำเภอลี้หนคร อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา และอำเภอปาก

พื้ง จังหวัดนครศรีธรรมราช กุ้งที่ใช้ส่วนใหญ่จะใช้กุ้งที่เรียกว่า กุ้งแตะจะมีสีเขียว กุ้งชนิดนี้เวลาทำกุ้ง ส้มสีจะออกแดงส้มๆ ถ้าใช้กุ้งขาวสีจะขาวไม่แดงต้องใส่สีเวลาทำ

วัสดุ อุปกรณ์ที่ทำ

กุ้งขนาดกลาง น้ำตาล เหลือ ขวด

วิธีการทำ

1. ล้างกุ้งให้สะอาด
2. นำน้ำตาลมาละลายน้ำ ใส่เกลือเล็กน้อย และเคี่ยวให้เข้ากัน
3. นำกุ้งที่เตรียมไว้มาใส่ในน้ำที่เคี่ยวแล้ว และบรรจุลงขวด
4. นำไปตากแดด ทิ้งไว้ 10-20 วัน

วิธีการปรุงกุ้งส้ม

ตีไข่กับกะทิ พอเข้ากันดีแล้วใส่หอมแดง น้ำตาล น้ำปลา ตะไคร้ทุบ เคล้าให้เข้ากัน ใส่กุ้งส้มลงไป แล้วนำไปนึ่ง โรยหน้าด้วยพริกขี้หนูบุบ โรยผักชีรับประทานกับข้าวร้อนๆ

จิ้งจิ้ง จิ้งจิ้งเป็นปลาไส้ตันประเภทหนึ่ง แต่มีขนาดเล็ก นิยมนำมาหมักเกลือ ส่วนใหญ่ทำกันในจังหวัดสงขลา

วัสดุ อุปกรณ์การทำ

ปลาจิ้งจิ้ง เกลือ น้ำเปล่า ภาชนะก้นลึก

วิธีการทำ

1. นำปลาจิ้งจิ้งมาล้างให้สะอาด และผึ่งไว้
2. นำเกลือมาคลุกเคล้ากับปลาจิ้งจิ้งที่เตรียมไว้ และนำไปบรรจุใส่ภาชนะ
3. นำไปตากแดดทิ้งไว้ 10-20 วัน

วิธีปรุงจิ้งจิ้ง

เทปลาจิ้งจิ้งลงในถ้วย แล้วปรุงรสด้วยเครื่องยา ได้แก่ น้ำมะนาว หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย ใส่น้ำตาลเล็กน้อย รสชาติจะออกเค็มนำตามด้วยเปรี้ยวและหวานเล็กน้อย หากต้องการทำให้สุก ก็นำปลาจิ้งจิ้งไปตั้งไฟให้สุกแล้วค่อยนำมาปรุงรสก็ได้

บูดู เป็นการนำปลามาหมักจนเนื้อปลาเปื่อยแล้วนำมาต้มเอาแต่น้ำ เรียกว่า น้ำบูดู บูดูมี 2 ประเภทคือ น้ำบูดูเค็มหรือบูดูทรงเครื่องใช้เป็นเครื่องจิ้ม รับประทานกับผักสด กับบูดูหวานหรือน้ำเค็มที่ใช้ราดข้าวยา

วัสดุ อุปกรณ์ที่ทำ

ปลาทะเล เกลือ ไห

วิธีการทำ

1. นำปลามาขอดเกล็ด คvikไส้ออก ล้างให้สะอาด
2. นำปลาในข้อ 1 ใส่ลงไปไน้ ไ้เกลือ และปิดปากไน้ให้แน่น
3. นำไปตากแดดนาน 3-6 เดือนจนเนื้อปลาเริ่มเปื่อย จึงใช้ได้

วิธีปรุงน้ำบูดูเค็ม

ต้ม น้ำบูดู ใส่กุ้งสดปอกเปลือกต้มสุก ปรุงด้วยตะไคร้หั่นฝอย หอมแดงซอย

พริกชี้หนูซอย ใบมะกรูดหั่นฝอย ข่าหั่นฝอย น้ำมะนาว น้ำตาลทราย ปรุงรสตามชอบ

วิธีปรุงน้ำบูดูหวาน

ต้ม น้ำบูดูจนเดือดใส่น้ำตาลแว่น หอมแดงบุบ ตะไคร้หั่นท่อนสั้นๆ ใบมะกรูดฉีก ข่าบุบพอแตก บางคนอาจใส่น้ำปลาอินทรีเค็มลงไปต้มด้วยก็ได้ เมื่อได้ที่นำมาเฉพาะส่วนน้ำชิมรสให้ออกเค็ม น้ำที่ได้เป็น น้ำเคยหรือน้ำบูดูหวานใช้ราดข้าวยา (ข้าวสวย ใส่มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น และใส่ผักต่างๆ เช่น ถั่วงอก ตะไคร้หั่นฝอย ใบมะกรูดหั่นฝอย ใบขมิ้นหั่นฝอย ถั้วฝักยาวหั่นฝอย เกสรดอกดาหลา เม็ดกระถิน และผักสดอื่นๆที่มี)

ปลาตุกร้า เป็นการถนอมอาหารที่มีลักษณะคล้ายปลาเค็มหรือปลาแห้ง จะมีรสเค็มปนหวาน ปลาตุกร้ามีเรื่องเล่าว่าการทำปลาตุกร้าเริ่มที่ตำบลทะเลน้อย จังหวัดพัทลุงโดยในสมัยก่อนเวลาหาปลาได้ปลาหลากหลายชนิดเพราะมีความอุดมสมบูรณ์มาก ชาวประมงออกไปหาปลา ก็ได้ปลาครวระมาๆ ปลาที่ตายก็จะทิ้งไป แต่มีชาวบ้านเห็นปลาตายที่ถูกทิ้งเกิดความเสียใจเลยนำปลาที่ตายกลับมาบ้านโดยไม่รู้ว่าทำอะไรกิน กลับถึงบ้านหิวข้าว เลยเอาปลาที่ตายใส่เกลือห่อใบขมิ้นนำไปเสียบไม้ย่างไฟ เลยรู้ว่าปลาตุกร้าอร่อย ต่อมานำปลาที่เหลือไปหมักไว้ในไห วันรุ่งขึ้นเพื่อนให้น้ำตาลโตนดมา จึงเอาน้ำตาลใส่ไปในไหที่หมักปลาตุกร้า เวลาผ่านไปหลายวันได้กลิ่นหอมของปลาตุกร้าหมักไว้ จึงนำมาทอด จึงรู้ว่าอร่อย หลังจากนั้นผู้คนเลยนิยมนำปลาตุกร้าที่ตายมาทำปลาตุกร้า

วัสดุ อุปกรณ์ที่ทำ

ปลาตุกร้าขนาดกลาง เกลือ น้ำตาล

วิธีการทำ

1. นำปลาตุกร้ามาตัดหัว เอาไส้และเครื่องในออก ล้างให้สะอาดผึ่งให้แห้ง
2. นำมาคลุกกับเกลือ และน้ำตาลที่เตรียมไว้
3. หมักไว้ 1 คืนแล้วจึงนำไปตากแดด

หน่อไม้ดอง ผักเสี้ยนดอง ในช่วงที่หาหน่อไม้หรือเก็บผักเสี้ยนได้มากเกินไปจนกินไม่หมด จะบริโภคในขณะนั้น ชาวบ้านก็จะนำมามาถนอมอาหารโดยการดอง

วัสดุ อุปกรณ์ที่ทำ

หน่อไม้ผ่าซีก เกลือ แป้งข้าวเจ้า

ผักเสี้ยนยอดอ่อนๆ เกลือ น้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู

วิธีการทำหน่อไม้ดอง

1. หั่นหน่อไม้เป็นแผ่นบางๆตามขวาง
 2. ล้างน้ำทิ้ง 2-3 ครั้ง แล้วแช่ค้างคืน 1 คืน
 3. นำหน่อไม้ชิ้นผึ่งให้สะเด็ดน้ำ แล้วเคล้ากับเกลือ และแบ่งข้าวเจ้าให้ทั่ว ใส่ลงไป
- ไปในภาชนะ เช่น โอ่ง ไห หรือขวด กดให้แน่น หมักไว้ประมาณ 50 วัน ก็สามารถนำมารับประทานได้

วิธีการทำผักเสี้ยนดอง

1. ล้างผักเสี้ยนให้สะอาด ผึ่งแดดพอเหี่ยว
 2. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ เข้าด้วยกัน ตั้งไฟพอเดือด บล่อยให้เย็น
 3. เทน้ำดองใส่ขวดที่ใส่ผักเสี้ยนไว้ เก็บไว้ 3 คืน ก็สามารถนำมารับประทานได้
- ระดอดดอง** ระดอดจะออกเป็นฤดู ไม่ได้ออกทั้งปี ระยะเวลาที่มีระดอดมากคือฤดูฝน ชาวได้นิยมนำมาดองเก็บไว้ยามไม่มีระดอดรับประทาน

วัสดุ อุปกรณ์ที่ทำ

ระดอด เกลือ น้ำตาลทราย

วิธีการทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด แล้วลวกระดอดทั้งฝักพอสุก ตั้งขึ้นมาถึงไว้ให้เย็น
2. แกะเปลือกระดอด และแช่ไว้ในน้ำพอท่วม ละลายเกลือลงไปประมาณ 1/4 แช่ทิ้งไว้ 1 คืน นำขึ้นมาล้างน้ำใส่ตะแกรงทิ้งให้สะเด็ดน้ำ
3. ใส่ลงในหม้อตั้งไฟ ใส่เกลือ ใส่ น้ำตาลทราย ต้มจนเดือด จนเกลือกกับน้ำตาลทรายละลายจนหมด ทิ้งไว้ให้เย็น
4. นำระดอดใส่ขวดหรือภาชนะที่เตรียมไว้ เทน้ำเชื่อมลงไปพอท่วม ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ประมาณ ๑ อาทิตย์ ก็สามารถนำมารับประทานได้

น้ำส้มจาก เป็นน้ำส้มที่ทำจากต้นจากที่มีมากแถบพื้นที่จังหวัดชายทะเล เช่น ปากพนัง หัวไทร เขียวใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช

วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้

ผลจาก เปลือกของน้ำตาลชนิดที่เคี้ยว

วิธีการทำ

1. วิธีที่ 1 ใช้มีดปาดจากวงต้นจากที่กำลังเป็นดอกตูม วิธีที่ 2 ใช้มีดปาดจากวงต้นจากที่มีผลแล้ว ก่อนปาดวงต้องนวดคลึงไว้ก่อนหลายครั้งเพื่อกระตุ้นให้เกิดน้ำหวานคั่งออกมาดี โดยเอาระดอดไปรองทิ้งไว้ค้างคืน ให้น้ำตาลสดหรือน้ำหวานไหลออกมาจากวงจนหมด
2. เมื่อได้น้ำหวานแล้วนำไปกรองให้สะอาดบรรจุให้ทิ้งไว้ 15 วัน หากใช้เปลือกของน้ำตาลชนิดที่เคี้ยวให้ทิ้งไว้ประมาณ 10 วัน

นอกจากนี้ชาวไต้หวันก็นิยมนำบางส่วนของพืช ผัก หรือสัตว์ที่ได้มาแปรรูปหรือถนอมอาหาร อีกหลายชนิด เช่น

ซีตี้ เป็นพุงปลาของปลากระดี่ จะมีรสขม โดยจะนำมาหมักกับเกลือ ทิ้งไว้ 2-3 สัปดาห์ นำมาประกอบอาหาร จะทำให้มีรสชาติเข้มข้นขึ้น

เคยน้า ทำจากกุ้งฝอยโดยนำมาล้างน้ำให้สะอาดใส่เกลือขาวให้เข้ากัน หมักไว้ประมาณ 3-4 วัน เมื่อได้ที่ ให้เก็บใส่ตู้เย็น เก็บได้ประมาณ 2 เดือน

เคยกุ้ง ทำจากกุ้งฝอย นำ มาล้างด้วยน้ำเค็มให้สะอาด ผสมกับเกลือ นำไปตากแดด สมัยก่อนจะตำให้เข้ากันก่อนจึงจะนำไปตากแดด ประมาณครึ่งวัน แล้วนำมาขยำอีกครั้งหนึ่ง และนำไปตากแดดอีกประมาณ 2 วัน จนเนื้อเคยแห้งสนิท ใส่กะละมัง หมักอีก 5-7 วันก่อนนำไปบรรจุโองไห เพื่อเก็บไว้รับประทาน

เคยปลา เป็นการนำปลาตัวเล็กๆ มาเคล้ากับเกลือ หมักไว้ 10 วันขึ้นไป แล้วนำมาโขลกให้ละเอียด และเก็บอัดไว้ในภาชนะที่ปิดสนิท

พุงปลาหรือโตปลา นำเอาพุงปลา ซึ่งคือ เครื่องในของปลา เช่น ลำไส้ กระเพาะ ตับ หัวใจของปลา ผ่าและรีดเอาเศษอาหารในกระเพาะและลำไส้ออกให้หมด ส่วนใหญ่เป็นปลาทะเล เช่น ปลาทุ ปลาแร้ง ปลากระบอกมาล้างให้สะอาด หมักกับเกลือ อัดใส่ขวดไม่ให้ลมเข้า ประมาณ 1 เดือนขึ้นไป ควรหมั่นนำมาตากแดดทั้งขวดเรื่อยๆ จะช่วยให้มีกลิ่นหอม

ส้มแขก ผลคล้ายฟักทอง เมื่อแก่จะมีสีส้มและมีน้ำมาก มีเมล็ดแบนๆ ผลละ 2-3 เมล็ดให้นำมาฝานเป็นชิ้นเล็กๆ ตากแดดให้แห้ง มีรสเปรี้ยว เก็บใส่ขวดโหล ในที่แห้ง

น้ำส้มลูกโหนด เป็นน้ำส้มที่ได้จากการนำเอาน้ำตาลจากต้นตาลมาหมักไว้จนมีรสเปรี้ยว ใช้ในการปรุงอาหาร เช่น ต้มส้มปลาทะเล

น้ำตาลแว่น เป็นน้ำตาลที่ได้จากน้ำหวานของต้นตาลโหนด นำมาเคี่ยวจนข้น แล้วหยอดบนเปลือกตาลที่ขัดเป็นวงกลมขนาดตามต้องการ ทิ้งไว้จนน้ำตาลเย็นลง

นอกจากนี้ยังมีของหมักดองที่เด่นเป็นพิเศษเฉพาะท้องถิ่นของภาคใต้ ได้แก่ ไช้เค็มไชยา อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เต้าหู้ยี้เสวย อำเภอเมืองสงขลา บูด อำเภอสาวยะบุรี จังหวัดปัตตานี ปลาทุเค็ม และปูเค็ม อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช กะปิ จังหวัด ระนอง พังงา ชุมพร

5. วิธีการเชื่อมหรือกวน การเชื่อมหรือการกวนเป็นวิธีถนอมอาหารโดยอาศัยน้ำตาล ใช้ความร้อนเคี่ยว กวนจนปริมาณน้ำตาลน้อยลงและผสมจนเป็นเนื้อเดียวกัน จะเก็บไว้ได้นานป้องกันไม่ให้อาหารนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงบูดเน่าเสียหาย การเชื่อมมีด้วยกัน 3 ลักษณะได้แก่ เชื่อมธรรมดา เชื่อมแบบแช่เย็น และเชื่อมแบบฉาบน้ำตาล

เชื่อมแบบธรรมดา เคี้ยวของที่ต้องการเชื่อมจนน้ำเชื่อมเหนียว และให้แทรกซึมเข้าไปในเนื้อของสิ่งที่เชื่อมไว้แล้วใช้น้ำเชื่อมที่เหลือหล่อไว้อีกชั้นหนึ่ง เช่น กล้วยเชื่อม สาเกเชื่อม ลูกตาลเชื่อม ขนุนเชื่อม เป็นต้นบางอย่างนิยมกวนโดยใช้น้ำตาลกับกะทิ เช่น กล้วย ผีอก ถั่วต่างๆ

เชื่อมแบบแช่อิ่ม เป็นการเอาผลไม้แช่ไปในน้ำเชื่อม ให้ผลไม้ขึ้นอิมตัว คือให้น้ำเชื่อมซึมเข้าไปในผลไม้เต็มที่จนไม่สามารถเข้าไปได้อีก เรียกว่า อิมตัว มักใช้กับผลไม้ที่มีรสขม รสขื่น หรือรสเปรี้ยว ทำให้รสเหล่านั้นจางลง จืดลงโดยวิธีต่างๆ เช่น แช่น้ำเกลือ แช่น้ำปูน แช่สารส้ม แล้วจึงค่อยนำมาเชื่อมอีกทีหนึ่ง โดยค่อยๆเติมน้ำเชื่อมเพื่อทวีความหวานจนได้รสที่ต้องการ เช่น มะม่วง มะดัน

เทคนิคการแช่อิ่ม ถ้าผลไม้เปรี้ยวจัด ให้ดองด้วยน้ำเกลือก่อน 1 คืน เพื่อลดความเปรี้ยวและทำให้ผลไม้ขึ้นนุ่ม แช่ผลไม้ในน้ำเชื่อมที่ทำเตรียมไว้ รุ่งขึ้นหลังจากนั้นรินน้ำเชื่อมออก เติมน้ำตาล เคี้ยวน้ำเชื่อมให้ขึ้น ปล่อยให้เย็นแล้วแช่ผลไม้ลงไปอีก ทำเช่นนี้ซ้ำๆกัน จนผลไม้ขึ้นน้ำตาลแล้วนำไปตากแดดหนึ่งแดด หรือเก็บบรรจุใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ ถ้าต้องการให้กรอบ ควรแช่น้ำปูนใสก่อน

เชื่อมแบบฉาบน้ำตาล ของที่จะนำมาฉาบต้องสุกแล้ว และเคี้ยวจนน้ำตาลแห้ง แข็งเกาะเป็นก้อน นิยมผสมน้ำมันหมูลงไปให้น้ำเชื่อมเพื่อให้ติดเป็นมันรับประทาน ชาวใต้เรียกการเชื่อมน้ำตาลแบบนี้ว่า “หราน้ำผึ้ง” หรือ “หราน้ำตาล”(สถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ, 2546)

ประเพณีและเทศกาลที่เกี่ยวข้องกับอาหารของภาคใต้

พิธีกรรมข้าวภาคใต้ การผลิตข้าวเพื่อขายเริ่มขยายตัวเข้ามาในภาคใต้ตั้งแต่ พ.ศ. 2463 จนถึงสงครามโลกครั้งที่ 2 การทำนาของชาวนาภาคใต้ที่สืบทอดกันมาแต่อดีตต้องอาศัยแรงงานคนและสัตว์เป็นหลัก เป็นการทำให้ยังชีพมากกว่าเพื่อการค้า วิธีการทำนา เครื่องมือที่ใช้ ตลอดจนความเชื่อ ประเพณี พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำนาส่วนใหญ่คล้ายคลึงกัน และมีการสืบทอดกันมาโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงมากนัก

ก่อนเพาะปลูก ก่อนลงมือไถนาชาวนาภาคใต้จะเริ่มทำ **พิธีทำขวัญคอก** เพื่อนำควายที่ปล่อยให้ออกไปหากินอยู่ตามทุ่งเมื่อสิ้นฤดูการทำนาในปีก่อน ให้กลับเข้าคอก นับเป็นการประเดิมให้ควายไปไถนาในวันนั้น

ช่วงเพาะปลูก เมื่อทำพิธีแรกไถไปแล้ว ชาวนาภาคใต้จะเริ่มไถตกลาก่อนนำข้าวไปหว่าน จะเอ่ยชื่อแม่โพสพ เพื่อบอกให้ท่านรู้ว่าจะนำข้าวของท่านไปทำพันธุ์ต่อไป หากเป็นนาดำก่อนลงมือปักดำจะจัดเครื่องสังเวยบูชาศาลพระภูมิและปักดำในนาที่แรกนาก่อนแปลงอื่น

การบำรุงรักษาการป้องกันและปราบปรามศัตรูข้าวแบบพื้นบ้าน ไม่นิยมใช้การฆ่าหรือทำลาย หากนิยมใช้วิธีการทางจิตวิทยา คาถาอาคม ยาสมุนไพร ไสยศาสตร์ ชาวนาภาคใต้ทำธงผ้ายันต์ปักไว้ในทุ่งนาเพื่อป้องกันนก เพลี้ย และอื่นๆ ที่เป็นอันตรายต่อข้าว

พิธีทำขวัญข้าว ข้าวพันธุ์พื้นเมืองโดยทั่วไปจะเริ่มตั้งท้องประมาณต้นเดือน 11 (ประมาณต้นเดือนตุลาคม) ยกเว้นภาคใต้จะตั้งท้องประมาณปลายเดือนอ้ายหรือประมาณธันวาคม เมื่อข้าวเริ่มตั้งท้องชาวนาจะเริ่มทำขวัญข้าว เรียกว่า **กตข้าว** กล่าวอัญเชิญแม่โพสพแล้วเอาแป้งหอม น้ำมันหอมทาตามใบข้าว 3 ถึง 7 กอ โดยจัดเครื่องสังเวยซึ่งมีแต่ขนม เช่น ขนมต้มแดง ต้มขาว ขนมถั่ว ขนมงา เมื่อข้าวตกรวง ใกล้เก็บเกี่ยว ชาวนาก็จะทำ **พิธีรวบข้าว** เมื่อเสร็จพิธีกรรมจึงใช้กระเก็บข้าวเป็นรวง เพราะถือคติว่าถ้าใช้เคียวเกี่ยวแล้ว แม่โพสพจะหนีไป

เก็บเกี่ยว – เฉลิมฉลอง พิธีลาซัง จัดขึ้นในบางจังหวัดชายแดนภาคใต้เพื่อแก้บนหรือเซ่นสังเวยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคยบนบานมาก่อน เพื่อให้ข้าวในนาปีต่อไปงอกงาม ที่อำเภอสาบบุรี จังหวัดปัตตานี จัดขึ้นในช่วงเดือน 6 ชาวไทยพุทธแถบอำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส เรียก **ลัมซัง กินขนมจีน** หรือ **กินพ้องข้าว** หรือ **กินท้องข้าว** และชาวไทยมุสลิมเรียกว่า **ปุยอมือแน**

ข้าวในงานบุญประเพณี ชาวใต้ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธเช่นเดียวกับในภาคอื่นๆ ของประเทศ พระสงฆ์เปรียบเสมือนเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า จึงพิธีพิธีอันเนื่องจากการหุงข้าวใส่บาตรเป็นพิเศษ โดยพยายามหุงไม่ให้ข้าวหัก หุงให้เมล็ดข้าวนุ่มนวล ไม่แฉะ เมื่อผลผลิตแรกของข้าวขณะที่เป็นน้ำนม คนโบราณถือว่าเป็นยอดต้องเก็บเกี่ยวเพื่อเซ่นผีปู้ย่า หรือเทพเจ้าที่ตนนับถือ เพื่อแสดงความขอบคุณที่ลดบันดาลให้ตนเก็บเกี่ยวพืชผลได้ เช่นเดียวกับทางอินเดียตอนใต้ ซึ่งมีพิธีต้มข้าวกับน้ำนมทำเป็นขนม เรียกว่า **ข้าวทิพย์** หรือข้าวมธุปายาส เพื่อบูชาพระคเณศ เรียก **พิธีปงคัล** หากทางอินเดียทำพิธีในเดือนมกราคมซึ่งเป็นช่วงเก็บเกี่ยวหากคนไทยนำมาโขลกแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง จะได้แป้งสีขาวอ่อนๆ นำมาทวนเรียก **ข้าวยาคุ**

สมัยก่อนจะใช้ข้าวใหม่ถวายพระสงฆ์ ในช่วงออกพรรษานอกจากทอดกฐิน ไหว้พระ แข่งเรือ มีเทศน์มหาชาติแล้วโบราณยังมีขนมแห้งๆ ตัดเครื่องกัณฑ์ด้วย ดังปรากฏในวรรณคดีเรื่องขุนช้างขุนแผนตอนหนึ่งกล่าวถึงนางศรีประจันกับนางพิมเตรียมทำขนมไปติดกัณฑ์เทศน์กัณฑ์มัทรี ว่า “ข้าวเม่าทวนแป้งนวลชุบทอด เอาไม้แยงหลอดใส่ยอดไข่ มะพร้าว น้ำตาลหวานใส่ใน สุกแทงขึ้นไว้อ้ายลูกโคน” **ข้าวเม่า** ยังนำไปดัดแปลงเป็นขนมได้หลากหลายชนิด ข้าวเม่าคลุก นำข้าวเม่าพรมน้ำนวดให้นุ่มใส่มะพร้าวขูด ใส่เกลือป่น และน้ำตาลทรายที่เคี่ยวจนเหนียว และมะพร้าวขูด ทวนพอเข้ากันแล้วจึงปั้นเป็นก้อนกลมกดให้แบน หากอยากกินให้คล่องๆ คอ ก็เอาข้าวเม่ามาคั่วจนพองแล้วกินกับกะทิ เรียกว่า **ข้าวเม่าราง** บางคนทำข้าวเม่ารางอย่างแห้ง ใส่กุ้งแห้ง เต้าหู้ทอด กินแบบเค็มๆ หรือทำอย่างหวานใส่น้ำตาลซึ่งทำขึ้นมาจากภายหลัง ในความหวานของขนมแฝงด้วยความหมายสื่อเกี่ยวกับบุญ กุศล ความรัก ความสุขในชีวิต คนไทยจึงนิยมใช้ขนมพิเศษทำบุญเลี้ยงพระ มอบให้เจ้านายหรือผู้ใหญ่ให้เพื่อนบ้านและญาติมิตร ให้ลูกหลานเพื่อให้เกิดมงคลแก่ชีวิต และเพื่อมิตรไมตรี โดยเฉพาะขนมในงานบุญ คง

แพร่หลายเป็นแบบแผนมาตั้งแต่ปลายสมัยอยุธยา คำว่าขนม สันนิษฐานว่ามาจากคำว่า **ข้าวหนม** กับข้าวหนม ข้าวหนมมาจากข้าวผสมน้ำอ้อย น้ำตาล ส่วนคำว่าหนม แปลว่า หวาน ข้าวหนมก็หมายถึง ข้าวหวาน บ้างสันนิษฐานว่ามาจากคำว่า **หนม** ในภาษาเขมร ซึ่งหมายถึง อาหารที่ทำจากแป้ง

หลักฐานเก่าแก่ที่สุดที่พบคำว่า ขนม คือในหนังสือไตรภูมิพระร่วง ขนมไทยยุคแรกตั้งแต่ สมัยสุโขทัยมีข้าว (แป้งข้าวเหนียว) น้ำตาล และมะพร้าวเป็นหลัก ขนมพื้นบ้านที่ทำจากข้าวเจ้ามีไม่กี่ชนิด เช่น ขนมกล้วย ขนมตาล ขนมสอดไส้ ขนมเกลียว หรือข้าวตาก

นอกจากนั้นขนมที่ทำจากแป้งข้าวเจ้าในช่วงหลังๆ คือ สมัยช่วงต้นรัตนโกสินทร์ ส่วนมากเป็นขนมชาววังที่ประดิษฐ์ประดอยสวยงามวิจิตรบรรจง อย่างข้าวเกรียบปากหม้อ ขนม น้ำดอกไม้ ขนม ถ้วยฟู ขนมขี้หนู ขนมเล็บมือนาง ขนมกรวย ขนมถ้วยตะไล ขนมดอกอัญชัน ขนมเรไร รวมทั้งขนม ตระกูลทอง เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง

วันสงกรานต์เดือนห้า ชาวบ้านจะกว่นข้าวเหนียวแดงและกอละแมไปทำบุญ แล้วยังทำเพื่อ แจกจ่ายเพื่อนบ้าน ผู้ที่เคารพนับถือ ถือเป็นการแสดงไมตรีจิตในเทศกาลปีใหม่ การกว่นขนมถือเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมแรงของคนกลุ่มใหญ่ เมื่อนำไปทำบุญหรือแจกจ่ายญาติมิตรก็ตัดแบ่งเป็นชิ้นเล็กใหญ่ตามต้องการ ถือเป็นการเริ่มต้นปีใหม่ด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การช่วยเหลือกันด้วย มิตรไมตรีอันจะเป็นมงคลแห่งชีวิตต่อไปภายภาคหน้า

ประเพณีสารทเดือนสิบ ตามความเชื่อที่ว่าปลายเดือนสิบบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว โดยเฉพาะผู้ที่มีบาปตกนรกที่เรียกว่า “เปรต” นั้น จะได้รับการปล่อยตัวเพื่อพบลูกหลาน และญาติมิตร ของตนในวันแรม 1 ค่ำ เดือน 10 และจะกลับไปในวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 จึงเกิดการทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ผู้ล่วงลับในวันแรม 1 ค่ำ เดือน 10 เรียกว่า “วันหมรับเล็ก” และอีกครั้งหนึ่งในวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 เรียกว่า “วันหมรับใหญ่” คำว่า “หมรับ” เป็นคำภาษาล้านช้างที่ได้มาจากคำว่า “สำหรับ” เป็นคำที่ได้รับอิทธิพลมาจากภาษาเขมร หมายถึง ภาชนะที่ใส่กับข้าวคาวหวาน

ในการจัดหมรับนั้นแต่เดิมนิยมจัดใส่ภาชนะซึ่งเป็นกระบอกอย่างง่ายๆ ที่สานขึ้นเองด้วยตอกไม้ไผ่ แต่ในระยะหลังได้เปลี่ยนมาใช้กระจาด ถาด กะละมัง ฯลฯ หรืออาจคิดประดิษฐ์เป็นรูปทรงสวยงามขึ้นเอง เมื่อได้ภาชนะที่เหมาะสมแล้ว ในขั้นแรกจะใส่ข้าวสารรองไว้ก้นภาชนะนั้น และเครื่องปรุงรสอาหาร เช่น หัวหอม กระเทียม พริก เกลือ กะปิ และน้ำตาล แล้วนำผลไม้และพืชผลตามฤดูกาล เช่น ข้าวโพด กล้วย อ้อย ตลอดจนเครื่องอุปโภคบริโภคใส่ไปด้วย อาหารที่จัดในหมรับส่วนมากจึงนิยมจัดเป็นอาหารแห้งที่เก็บรักษาไว้ได้นาน ขนมที่ใช้ประกอบหมรับมีอยู่หลายอย่าง แต่ขนมที่จำเป็นอย่างยิ่งซึ่งจะขาดไม่ได้นั้นมีอยู่ 5 อย่าง ได้แก่ ขนมพอง เป็นสัญลักษณ์แทนแพ เพื่อให้วิญญาณใช้เป็นพาหนะ ขนมลา เป็นสัญลักษณ์แทน แพรพรรณ เครื่องนุ่มห่ม ขนมกง หรือขนมไข่ปลา เป็นสัญลักษณ์แทน เงินเบี้ยสำหรับใช้สอย และขนมสะบ้า เป็นสัญลักษณ์แทน สะบ้าสำหรับใช้เล่นสะบ้าในวันสงกรานต์ ขนมเหล่านี้เรียกว่า “ขนมหน้าหมรับ” จากนั้นก็ใช้ไม้วางปากถาดแล้วตั้งกระทงใบตองเพื่อใส่ข้าวสุก แล้วเจียนใบตองปิดทับข้าวไว้ ด้านบนสุดจะเป็นกระทงเล็กๆ บรรจุกับข้าวและของหวาน แล้ว

เย็บใบตองเป็นรูปฝาชีปิดครอบไว้ กระหงใบตองที่บรรจุอาหารคาวหวานนี้เรียกว่า “ยอดหมรับ” บนฝาชี้นี้จะประดับตกแต่งด้วยธงเล็กๆ รูป เทียน และดอกไม้กระดาษหรือผ้า มีตุ๊กตารูปละครรำและรูปสัตว์ต่างๆ เช่น วัว ควาย ช้าง ม้า ฯลฯ ซึ่งประดิษฐ์ขึ้นจากวัตถุประเภทหญ้า หรือไม้ เช่น ไม้ระกำ หรือปั้นด้วยดิน ซึ่งเชื่อกันว่า ตุ๊กตาต่างๆ ที่ติดหมรับนั้น ถ้าจะให้ได้อานิสงส์แรงต้องจัดให้ถูกกับอุปนิสัยของวิญญาณที่จะอุทิศให้

ขนมลา เป็นขนมที่ทำจากแป้งข้าวเจ้าผสมน้ำตาลเคี่ยวจนเป็นยางมะตูม เมื่อเย็นแล้ว จะนำมาทอดให้เข้ากันและมีลักษณะเหลวพอลายเป็นสายได้ แล้วเทใส่กะลาที่เป็นรูเล็กๆ หลายๆ รู และมีด้ามสำหรับจับให้แป้งไหลเป็นเส้นลงในกระทะซึ่งมีน้ำมันมะพร้าวตั้งอยู่บนเตาไฟ วนแป้งให้เป็นแผ่นกลมประมาณ 6-7 รอบ ทอดจนแป้งเหลืองแล้วพับขึ้น แล้วตัดวงให้สะอาดน้ำมันการที่เรียกว่า “ขนมลา” เนื่องจากเรียกตามภาษาชนที่ใช้ในการทำขนม โดยใช้กะลามะพร้าวเจาะรู นำแป้งใส่ลงในกะลา ซึ่งน่าจะเรียกว่า “ขนมกะลา” มากกว่า แต่ทั้งนี้สำเนียงของคนใต้พูดห้วนๆ และสั้นๆ จึงกลายเป็น “ขนมลา” หรือ “หนมลา” การนำขนมลาไปทำบุญที่วัดในเทศกาลวันสารท เนื่องจากขนมลามีลักษณะเป็นเส้นเล็ก ๆ จึงเป็นขนมที่เหมาะสมกับเปตชน ซึ่งเชื่อกันว่า เปตชนมีช่องปากขนาดเล็กเท่ารูเข็ม จะได้กินขนมลานั้นได้โดยสอดเข้าปากทีละเส้น

ขนมพอง เป็นขนมที่ทำจากข้าวเหนียวที่นึ่งหรือหุงจนสุกแล้ว จึงนำมาทำเป็นแผ่นตากแดดให้แห้ง นำมาทอดในน้ำมันให้พองกรอบ การทำบุญวันสารทด้วยขนมพอง เพื่อให้เปตชนใช้เป็นแพข้าว เพื่อก้าวข้ามห้วงทะเลกรรมตามความเชื่อตามคติของพระพุทธศาสนา และเพื่อให้สำหรับญาติพี่น้องที่แก่เฒ่าไม่มีฟันสามารถรับประทานได้ เพียงแต่บิขนมพองใส่ปากแล้วอมไว้สักครู่ ขนมก็จะนุ่มแล้วก็ละลายไปกับน้ำลายโดยไม่ต้องเคี้ยว

ขนมเทียน เป็นขนมที่ทำจากแป้งข้าวเหนียว มีไส้ 2 ชนิด คือ ไส้เค็ม และไส้หวาน นำมาห่อด้วยใบตองเป็นรูปสามเหลี่ยม แล้วนำไปนึ่งให้สุก การทำบุญด้วยขนมเทียนนี้ก็เพื่อให้เปตชนใช้เป็นดอกไม้สำหรับสักการบูชาพระพุทธเจ้า

ขนมท่อนไต้ เป็นขนมที่ทำจากแป้งข้าวเหนียว นวดกับกะทิเคี่ยวกับน้ำตาล แล้วนำมาห่อเป็นรูปกลมๆ ยาวๆ คล้ายท่อนไต้ที่จุดไฟ การทำบุญด้วยขนมท่อนไต้เพื่ออุทิศให้เป็นประทีปนำทางไปสู่แสงสว่างหรือความหลุดพ้นจากความมืด

นอกจากนี้ยังมีขนมอีกหลายชนิด ซึ่งส่วนใหญ่จะทำบุญให้เพื่อจะได้นำไปเป็นเครื่องประดับและเป็นของเล่น เช่น ขนมเจาะหู มีลักษณะเป็นวงกลมๆ เพื่อให้เปตชนได้ใช้ทำแหวน กำไลข้อมือ ข้อมเท้าหรือร้อยเป็นพวงมาลัย ส่วนขนมสะบ้า หรือเรียกว่า “**ขนมบ้า**” มีลักษณะแหลมและแบนเล็กน้อยเหมือนลูกสะบ้า ขนมชนิดนี้ก็ทำบุญเพื่อให้เป็นของเล่นของเปตชน และยังมีขนมต้มที่ห่อด้วยใบป้อ ซึ่งเป็นขนมที่ใช้ทำบุญในวันสารท เพื่ออุทิศให้เป็นของเล่นอีกอย่างหนึ่งของเปตชน

ประเพณีทำบุญวันสารทของท้องถิ่นใต้ นอกจากจะมีขนมต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว ยังมีข้าวกับข้าวต่างๆ ผลไม้ น้ำ ดอกไม้ รูป เทียน และเงิน นำไปทำบุญที่วัดด้วย จะเป็นมือเช้าหรือมือเพลก็ได้

เมื่อถึงเวลาประกอบพิธี พระจะให้รับศีล และมีการเทศน์ให้ฟัง ถวายสังฆทาน บางแห่งจะมีการทอดผ้าป่าด้วย นอกจากนี้ยังมีพิธีบังสุกุล และกรวดน้ำให้ผู้ล่วงลับไปแล้ว เสร็จแล้วพระจะให้พรแก่สาธุชนที่มาร่วมทำบุญ เพื่อเป็นสิริมงคลและให้มีความสุขทุกๆ คน

ประเพณีชักพระ หรือประเพณีลากพระ เป็นประเพณีสำคัญทางศาสนาที่เก่าแก่ของภาคใต้ ประเพณีชักพระจะมีในวันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 หลังวันออกพรรษา 1 วัน ตามความเชื่อว่า เมื่อพระพุทธเจ้าได้เสด็จไปจำพรรษา ณ ดาวดึงส์ และจะกลับสู่มนุษยโลก ในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 อันเป็นวันออกพรรษา พุทธบริษัทต่างพากันไปรอรับเสด็จมากมาย และเตรียมภัตตาหารไปถวายด้วย คนที่ไม่สามารถเข้าไปถวายภัตตาหารด้วยตนเอง จึงใช้วิธีห่อภัตตาหารด้วยใบไม้โยนไปบ้าง พาไปบ้าง ถือว่าเป็นการถวายด้วยความบริสุทธิ์ใจ เหตุนี้จึงเกิดประเพณี “ห่อต้ม” หรือ “ห่อปัด” ขึ้นและนำต้มไปทำบุญที่วัดในวันลากพระ ก่อนวันลากพระชาวบ้านเตรียมการตกแต่งเรือพระ และเตรียมทำต้ม และปัดเพื่อนำไปแขวนเรือพระ ต้มทำจากข้าวเหนียว แขน้ำให้อ่อนตัว แล้วนำไปผัดด้วยกะทิจนเกือบสุก อาจใส่ถั่วด้วยก็ได้โดยเอาถั่วไปต้มให้สุกผัดข้าวเหนียวให้เข้ากับกะทิแล้วผสมถั่วลงไปผัดให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะนำมาห่อด้วยใบกะพ้อเป็นรูปสามเหลี่ยม ที่ส่วนปลายขมวด เรียกว่า “ต้ม” นำไปต้มหรือหนึ่งให้สุก

ประเพณีลากพระในปัจจุบันมี 2 ประเภท คือ ลากพระบกกับลากพระน้ำ ลากพระบกคือการอัญเชิญพระพุทธรูปปางอุ้มบาตรขึ้นประดิษฐานบนบุษบก แล้วแห่แหนโดยการลากบุษบกไปตามทางบก แต่ถ้าเป็นวัดที่อยู่ใกล้แม่น้ำส่วนใหญ่จะลากพระน้ำ โดยการอัญเชิญพระพุทธรูปปางอุ้มบาตรขึ้นประดิษฐานบนบุษบกในเรือ เรียกว่า “เรือพระ” แล้วแห่โดยลากหรือชักไปทางน้ำบุษบกหรือเรือพระนั้นจะได้รับการตกแต่งประดับประดาสวยงาม เมื่อเรือพระหรือบุษบกถูกลากผ่านไปทางใด ประชาชนที่รออยู่ก็จะนำต้มมาทำบุญตลอดทาง จึงเกิด “ประเพณีชดต้ม” ขึ้นมาอีกอย่าง

ข้าวต้มมัด ของภาคกลาง ทำจากข้าวเหนียวใส่ไส้ด้วยกล้วยน้ำว้าหรือใส่ถั่วดำ ห่อด้วยใบตองอ่อนบ้างแก่บ้างแล้วแต่สะดวก ห่อด้วยใบเตยหรือใบอ้อย มักทำเป็นก้อนไม่เป็นกลีบเหมือนห่อด้วยใบตอง และทำเป็นหางยาวๆ เรียกว่า ข้าวต้มลูกโยน เพราะรูปร่างเหมือนลูกช่วงที่ใช้เล่นโยน ทางใต้เรียกห่อต้มหรือห่อปัด ต่อมาเรียกต้มหรือปัดข้าวต้มที่ชาวนครศรีธรรมราชทำกันมี 2 อย่าง อย่างแรกเป็นข้าวเหนียวผัดกับกะทิจนเกือบสุกแล้วห่อด้วยใบกระพ้อ หรือใบพ้อ เป็นรูปกรวยหรือรูปสามเหลี่ยมไม่ต้องใช้ตอกหรือมัด เมื่อเรียบร้อยแล้วเอาไปต้ม อีกอย่างใช้ข้าวเหนียว ทำเหมือนแบบแรก แต่ห่อด้วยใบจากอ่อนๆ หรือใบมะพร้าวอ่อนๆ ขนาดประมาณ 4-5 นิ้ว มัดด้วยเชือกเป็นเปลาะ แล้วเอาไปต้ม เรียกว่า ปัด บางถิ่นเรียก จั้ง กรรมวิธีเดียวกันนี้ ถ้าเป็นข้าวเหนียวจืด จะกินกับมะพร้าวชูด เรียกว่า ข้าวต้มจิ้ม