

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



246137



รายงานการวิจัย

เรื่อง

สืบสานตำนานตำรับอาหารไทยชุมชนจอมทอง

อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ธวัชชัย สุภวิทิตพัฒนา

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

พ.ศ. 2554

๖๐๐๒๕๑๔๑๘

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ



รายงานการวิจัย

เรื่อง

สืบสานตำนานตำรับอาหารไทยชุมชนจอมทอง

อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ธวัชชัย สุภวิทิตพัฒนา



งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

พ.ศ. ๒๕๕๔

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง สืบสานตำนานตำรับอาหารไทยชุมชนจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความร่วมมือจากหลายฝ่าย ได้แก่ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏ พิบูลสงคราม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ภายใต้โครงการวิจัยร่วมกับการเรียนการสอนบูรณาการศาสตร์เพื่อการเรียนรู้การพัฒนาพื้นที่สำหรับนักศึกษาปริญญาตรีและบัณฑิตศึกษา (Area Based Collaborative Research for Undergraduate and Master Students, ABC-PUS/MAG) ในการสนับสนุนงบประมาณการวิจัย รวมถึงองค์การบริหารส่วนตำบลจอมทองซึ่งให้ความร่วมมือในการให้โจทย์วิจัย ประสานงานระหว่างนักวิจัยและตัวแทนชุมชน และอำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัย นอกจากนี้ต้องขอขอบคุณองค์กรสตรีตำบลจอมทองในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในชุมชน

ธวัชชัย ศุภวิทิตพัฒนา

ธันวาคม 2554

เรื่อง สืบสานตำนานตำรับอาหารไทยชุมชนจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ผู้วิจัย ธวัชชัย ศุภวิทิตพัฒนา

ปี 2554

บทคัดย่อ

246137

การสืบสานตำนานตำรับอาหารไทยชุมชนจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เป็นงานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ปัญหาจำนวนผู้ประกอบการอาชีพทำอาหารไทยและการนำตำรับอาหารไทยชุมชนจอมทองไปสู่การสร้างอาชีพที่ส่งเสริมการท่องเที่ยวตลาดน้ำชุมชนจอมทอง พบว่าชุมชนจอมทองมีการสืบทอดตำรับอาหารไทยโบราณหลายชนิดทั้งอาหารคาวและอาหารหวานมาเป็นระยะเวลาประมาณ 200-300 ปี ในอดีตชุมชนจอมทองประกอบอาชีพการทำอาหารไทยเป็นอาชีพหลัก แต่ปัจจุบันทำเป็นอาชีพเสริมและมีทั้งสิ้น 4 กลุ่ม รวม 63 คน โดยส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุและขาดการสืบทอดไปยังเยาวชนรุ่นใหม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการรวบรวมสูตร เคล็ดลับวิธีการปรุง สรรพคุณทางยาและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยในชุมชนจอมทอง ซึ่งประกอบด้วยแกงหยวกกล้วย แกงบอน แกงขี้เหล็ก แกงหน่อไม้ แก้วปลาและขนมเปียกปูน พบว่าเครื่องแกงของอาหารคาวทั้ง 5 ชนิดประกอบด้วยข่า พริกแห้ง กระชาย ตะไคร้ หอมแดงและกระเทียม ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นพืชเครื่องเทศและพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยาทั้งสิ้น ส่วนขนมเปียกปูนพบว่าสีค้ำของขนมเปียกปูนเตรียมจากผงถ่านของใบตาลสดซึ่งมีกลิ่นหอมกว่าผงถ่านจากกาบมะพร้าว นอกจากนี้ยังพบว่าการบูรณาการวัฒนธรรมการบริโภคเข้ากับวัฒนธรรมความเชื่อ เช่น แกงหยวกกล้วยไม่นิยมทำบริโภคในงานศพ และแกงบอนจะไม่นิยมบริโภคในงานแต่งงาน และจากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการพบว่าแกงทั้ง 5 ชนิดและขนมเปียกปูนเป็นอาหารที่อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการซึ่งมีประโยชน์แก่ร่างกาย องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยนี้ได้นำไปใช้ประโยชน์ในชุมชน โดยจัดทำฐานข้อมูลตำนานตำรับอาหารไทยชุมชนจอมทองและโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวเชิงอาหารสุขภาพ นอกจากนี้ยังได้นำผลการวิจัยเสนอต่อองค์กรสตรีตำบลจอมทองและหนุนเสริมให้เกิดโครงการสนับสนุนกลุ่มอาชีพการทำอาหารไทยพื้นบ้านและขนมไทยของสตรี ตำบลจอมทอง ในแผนการดำเนินงานขององค์กรสตรีตำบลจอมทอง ประจำปี 2553

Title The Legend of Thai Food Recipes in Jomthong Community Amphoe Mueang Phitsanulok Province

Author Thawatchai Supavititpatana

Year 2011

Abstract

246137

Research of legend of Thai food recipes in Jomthong Community Amphoe Muang, Phitsanulok province was done by the Participatory Action Research (PAR) of community. This research aimed to study the situation of the problem and amount of seller for Thai indigenous foods as well as to promote these foods to be further developed as occupation at floating market tourism. It was found that the people have been carried on Thai indigenous foods for 200-300 years. In the past, the seller for Thai indigenous foods was the main occupation. But nowadays, there are four groups (63 persons) for temporality and most of them are the elder. Moreover, the young generation is not inherited from the ancestors. Therefore, we collected recipes, processed trick, medical and nutritional values of Thai indigenous foods including banana stalk curry (Kang Yuak Kluai), elephant ear curry (Kang Bon), Thai copper pod curry (Kang Kee Lek), bamboo shoot curry (Kang Nor Mai), chili fish paste (Jeaw Pla), and sweet blackened pudding (Kanom Piak Poon) in Jomthong Community. It was found that the ingredients of chili paste for cooking all five curries are galangal, dried chili, fingerroot, lemon grass, onion, and garlic which are herbs and spices. In addition, the black color of sweet blackened pudding generate from sugar palm leaf charcoal instead of coconut husk charcoal because of better flavor. Beside, the people in Jomthong Community integrate the cultures of consuming and belief together with Thai indigenous foods. For example, banana stalk curry was prohibited serving in funeral and elephant ear curry was prohibited serving in wedding. Based on nutritive values analysis, all of five curries and sweet blackened pudding are high nutritional values. The knowledge from this research is used for data base of the legend of Thai food recipes in Jomthong Community and it is disseminated as healthy food tourism in poster presentation. Furthermore, this research also presents to the Women Organization of Thumbon Jomthong and then it is originated the project of Thai indigenous foods and dessert occupation in the Women Organization plan in 2010.

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
เป้าหมาย/ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	2
การประเมินผลโครงการ	3
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
อาหารภาคเหนือ	4
อาหารภาคกลาง	5
อาหารภาคอีสาน (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)	5
อาหารภาคใต้	5
วัตถุดิบในตำรับอาหารไทยชุมชนจอมทอง	6
พืชสมุนไพรและพืชเครื่องเทศในตำรับอาหารไทยชุมชนจอมทอง	12
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	20

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	21
สถานการณ์ผู้ประกอบการอาชีพทำอาหารไทยในชุมชนจอมทอง	21
สำรวจและศึกษาประวัติ รวบรวมสูตร วิธีการปรุงและสรรพคุณทางยาของ	22
อาหารไทยโบราณชุมชนจอมทอง จากการสำรวจและศึกษาประวัติอาหาร	
ไทยโบราณของชุมชนจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยการ	
สัมภาษณ์ผู้รู้หรือปราชญ์ในชุมชน	
คุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารไทยโบราณชุมชนจอมทอง อำเภอ	35
เมือง จังหวัดพิษณุโลก	
การถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชน	35
การนำผลงานไปใช้ประโยชน์	38
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย	40
การติดตามประเมินผลของโครงการ	43
บรรณานุกรม	47
ภาคผนวก	49
ประวัติผู้วิจัย	70
การนำผลงานวิจัยเผยแพร่สู่สาธารณชน	74

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ส่วนประกอบทางเคมี ต้นกล้วยและใบกล้วย	8
2	สูตร ส่วนประกอบและวิธีการปรุงแกงหยวกกล้วย	23
3	สูตร ส่วนประกอบและวิธีการปรุงแกงบอน	26
4	สูตร ส่วนประกอบและวิธีการปรุงแกงจืดเห็ด	28
5	สูตร ส่วนประกอบและวิธีการปรุงแกงหน่อไม้	30
6	สูตร ส่วนประกอบและวิธีการปรุงแจ่วปลา	32
7	สูตร ส่วนประกอบและวิธีการปรุงขนมเปียกปูน	34
8	คุณค่าทางโภชนาการอาหารและขนมไทยโบราณชุมชนจอมทอง	35
9	ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม การถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชน	36
10	คำร้อยละความพึงพอใจ คะแนนเฉลี่ย และความหมายของผลการประเมิน ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	37

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ต้นกล้วย	7
2	บอนน้ำ	9
3	ต้นไผ่ (หน่อไม้)	10
4	จีเหล็ก	11
5	ชะพลู	15
6	ชะอม	18
7	การเลือกต้นกล้วย	24
8	ภาพกิจกรรมประชุมเพื่อบรรจุตำรับอาหารไทยโบราณในแผนองค์กร สตรีตำบลจอมทอง ประจำปี 2553	39