

สารบัญ

บทที่	หน้า
* 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหาในการวิจัย	1
ความสำคัญของอาหารท้องถิ่น	2
ภาคเหนือ	2
ภาคอีสาน	2
ภาคกลาง	3
ภาคใต้	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
ข้อจำกัดของการวิจัย	5
ประโยชน์ของการวิจัย	6
* 2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย	7
ความหมายของอาหารท้องถิ่น	7
สิ่งที่นิยมนำมาปรุงอาหารท้องถิ่นภาคใต้	8
รสชาติอาหารท้องถิ่นภาคใต้	9
การจำแนกชนิดของอาหาร	10
การทำอาหารให้เป็นระบบมาตรฐาน	13
* 3 วิธีดำเนินการวิจัย	15
กลุ่มตัวอย่าง	15
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	18
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	18
การปรับวิธีทำอาหารให้ได้มาตรฐาน	18
วิธีวิเคราะห์ข้อมูล	27

จัดทำขึ้นที่ กรุงเทพมหานคร ๒๕๖๓

บทที่	หน้า
* 4 ผลของการเก็บรวบรวมข้อมูล	29 26
↳ ประเภทของอาหาร	29 26
↳ รายละเอียดของอาหารแต่ละชนิด	31 28
* 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	69 31
↳ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	69 31
↳ วิธีดำเนินการวิจัย	69 31
↳ สรุปผลการวิจัย	70 33
↳ อภิปรายผลการวิจัย	73 34
↳ ข้อเสนอแนะ	79 44
* บรรณานุกรม (3 to (หน้า : *))	81 46
ภาคผนวก ก.	125
- การสำรวจอาหาร ที่บริโภค ภาค ก. -	
ประเภทอาหารคาว	127
ประเภทต้นหรือแกง	127
ประเภทแกงเผ็ด, คั่วเผ็ด	127
จำพวกแกงคั่ว	127
แกงคั่วกล้วยตานีกับกุ้ง	127
แกงคั่วไข่กับกุ้งแห้ง	128
แกงคั่วไข่ชะอมกับเนื้อย่าง	129
แกงคั่วไข่ผัดแดงกับยอดขาม	130
แกงคั่วดอกผักตบกับปลาย่าง	131
แกงคั่วต้นอุตพิต	133
* แกงคั่วเนื้อกับหัวครก	134
แกงคั่วปลาเค็มกับใบส้มมะม่วง	136
แกงคั่วปลาเบนย่างกับลูกกล้วยอ่อน	137
แกงคั่วปูกับไส้เต่าร้าง	138

แกงคั่วกลางสาด	139
แกงคั่วเผ็ดหอยโข่ง	140
แกงคั่วหอยโข่ง	142
แกงคั่วหมูเถื่อนย่างกับลูกกล้วย	143
แกงคั่วหยวกปูดกับปลาปิ้ง	144
แกงคั่วหัวโหนดกับกุ้งต้มหวาน	145
จำพวกคั่วเผ็ด ผัดเผ็ด	147
๒ * <u>คั่วพริกลูกปลา</u>	147
คั่วเผ็ดปลาจ้องหมองกับใบชะพลู	148
คั่วเผ็ดปลาลูกขาว	149
คั่วเผ็ดลูกกริม	150
ผัดเผ็ดปลาจ้องหมอง	151
ผัดเผ็ดลูกตอเนากับกุ้ง	152
ลูกกลั้วคั่วเครื่อง	154
อุตุ้ไข่	155
จำพวกแกง	156
แกงกะทิไข่	156
แกงไก่กับหัวลูกจาก	157
แกงขี้เฒ	158
๓ * <u>แกงขี้เหล็กกับไข่มดแดง</u>	160
แกงไข่เป็ดกับยอดมะขามอ่อน	161
แกงควงพร้าว	162
แกงโจร	163
แกงซาหยอก	164
แกงเถื่อน	165
แกงน้ำเค็มเขียวใส่ใบตำม้ง	166
แกงน้ำส้มปลาเค็ม	167

แกงปลากระเบนกับดอกราชพฤกษ์	168
แกงปลากระเบนย่างกับพุงปลา	169
แกงปลาย่างกับเม็ดหนูน	171
แกงปูแกกับใบชะพลู	172
แกงปูนากับยอดมะขาม	173
แกงยอดกระเจี๊ยบกับปลาช่อนแห้ง	175
แกงผักเหมียง	176
แกงเผ็ดต่างหน	177
แกงเผ็ดลูกเหล็กโค่นกับใบรา	178
แกงเผ็ดหอยเสียบ	179
แกงพริกบอนคลอง	181
แกงพุงปลา	182
แกงยอดเจ็ดหมื่นขาวกับเนื้อ	184
แกงยอดพวน	185
แกงลำไป	186
แกงเหมงพร้าว	187
แกงหัวยาหนัดกับไก่	188
แกงหัวโหนดกับกุ้ง	189
แกงอู่ลาย	190
จำพวกแกงส้ม	191
แกงส้มกระดุกหมูกับหยวกเถื่อน	191
* แกงส้มกุ้งกับหน่อตัวลีสงดอง	193
แกงส้มปลาหมอกกับลูกเขาคัน	194
แกงส้มฝรั่งกับปลา	195
แกงส้มมันไม้กับกุ้งแห้ง	196
แกงส้มเม็ดจำปาตะ	197

แกงส้มลูกเหริยงกับหมูสามชั้น	199
แกงส้มหัวจาก	200
แกงส้มหมูกับหยวกกล้วย	201
ประเภทแกงจืด ต้มต่าง ๆ	201
๕ * <u>จำพวกแกงเดียว</u>	203
แกงเดียวเคยเกลือ	203
แกงเดียวผัดสมรม	204
แกงเดียวยอดปรง	205
แกงเดียวยอดย่านาง	206
แกงเดียวยอดลำเหิง	207
แกงเดียวหน่อข่า	208
๖ * <u>แกงเดียวทอดหวาน</u>	209
แกงเดียวหัวพรวักกับปลาอย่าง	209
จำพวกต้มส้ม ต้มต่าง ๆ ที่ไม่ใช่กะทิ	211
๗ * <u>ไก่ต้มส้มขาม</u>	211
ไก่ต้มเกลือ	211
ต้มกระดูกหมูกับใบมะม่วง	212
ต้มเค็มลูกคลัก	213
ต้มตรกปลีกกล้วยกับกุ้ง	214
ต้มส้มปลาจิ้งจิว	215
ต้มลัมหน่อข่ากับยอดส้มป่อย	216
เนื้อต้มป่า	217
ปลาเค็มต้มยอดขาม	218
ปลาทุต้มส้ม	219
ปลาสุกปูดต้มซีหมิ้น	220
ปูนาต้มส้มขามสด	221
ลูกคลักต้มส้ม	222

จำพวกต้มกะทิ	223
กึ่งกอลแลง	223
กึ่งต้มกะทิ	224
ไก่ต้มส้มยม	224
จิ้งจั้งต้มทิ	225
ต้มทิปลาแป้น	226
ต้มทิดังหน	227
๘ * ต้มทิดั้งไท่ง	228
ต้มบก	229
ต้มทิปลาทุเค็ม	230
ต้มยอดพวน	230
ปลีกกล้วยต้มทิ	231
๙ <u>ปลาต้มต้มทิ</u>	232
ประเภทผัด, คั่ว, ยำ, พล่า	233
จำพวกคั่ว, ผัด	233
กัวเจี้ยนส้ม	233
๑๐ * <u>คั่วแปงแดง</u>	235
คูมิมาแซอุนแดง	236
ปลากระเบนผัดหวาน	237
๑๑ * <u>ผักกูดผัดเคย</u>	238
ผัดไกร	239
ผัดดอ	240
ผัดเปรี้ยวหวานเบญ	241
ผัดเปรี้ยวหวานลูกเหรียญ	242
ผัดผักป่า	244
ผัดหมูกับมะม่วง	245
ผัดย้อดิบกับกุ้ง	246

ลูกเมระผัดหวาน	249
ลูกลำไยผัดเนื้อวัว	249
หมูเกลือกกะทิ	250
ประเภทยา	252
กานูยาง	252
ยากากหมู	253
ยากุ้งส้ม	254
ยากุ้งแห้ง	255
ยาเกสรชมพูยาหวัน	256
ยาชิงสด	257
ยาไข่มดวง	258
* ยาดอกกล้วย	259
ยาดอกขี้เหล็ก	260
ยาตะลิงปริง	261
ยาแดงไร่	262
ยาถั่วพู	262
* ยาทองหลวง	264
ยาน้ำเคย	265
ยาบสีมิง	265
ยาบัวบก	266
ยาใบชี้หมื่น	267
ยาใบพาโหม	268
ยาใบยอ	269
ยาปลาจิ้งหม่อง	271
ยาปลาหลังเขียว	272
ยาเปลือกแดง	273
ยามะเขือเปราะ	274

(12)

(18)

ยามะเข็ยยาว	275
ยามะพร้าวคั่ว	276
ยามะม่วงเบา	277
ย้ายอดตอเบา	278
ย้ายอดมันไม้	279
ย่าย่าหนัด	280
ยาร้าผีพาย	281
ยาลังสาด	282
ยาลูกกึ่งเคย	283
ยาลูกท่อน	284
ยาลูกปริง	284
ยาลูกเม่า	285
ยาลูกทรายหนู	286
ยาส้มแขก	287
ยาหอมโข่ง	288
ยาหัวทือ	289
ยาเห็ดหมก	290
ยาเห็ดเหม็ด	290
ยาอ้อดิบ	291
ยาอุตพิด	292
+ ประเภทเครื่องเคี้ยว	293
- ประเภททอด	293
กึ่งเห็ด	293
ไข่คนเคย	294
ไข่ทอดเครื่อง	295
ไข่ทอดยอดตอเบา	296
ไข่ปลาทอด	297
ไข่ปลาทอดเครื่อง	298

ปลาไหลคอกเครื่องทอด	299
ปลาจลา	300
ปลาทอดขมิ้น	301
ปลาฝักพร้าวทอดเด็ด	302
ปลาต้มทอด	303
ประเภทย่าง, บั้ง	304
กึ่งนาหมก	304
งบทูบตัน	305
งบทูบค้อ	306
งบทืดแครงกับกึ่งนา	307
เคยมก	309
ปลาบั้งเครื่อง	309
ขุดยอหมก	310
แลนบั้ง	312
หมกลูกปลากับใบขี้หมื่น	312
ห่อหมกปลาใบจาก	313
ห่อหมกลูกคลัก	314
หอยขมหมก	316
หอยย่าง	317
เด็ดแครงหมก	318
ประเภทหนึ่ง	319
กึ่งส้มหนึ่งไข่	319
ปลาทุเค็มเิงน้ำส้มโหนด	320
ปลาร้าหนึ่ง	321
มะพร้าวหนึ่ง	322
ประเภทอื่น ๆ	323
กึ่งต้มน้ำผึ้ง	323
ทอดอง	324

ปอเปราะ	325
พริกเกลือ	326
ยอดผักทองรดกะทิ, ลูกเพกาจิ้มน้ำปลา	327
ประเภทเครื่องจิ้ม	328
ประเภทเคี้ยว	328
เคี้ยวเครื่อง	329
เคี้ยวนกกรง	330
เคี้ยวไก่	330
น้ำเคี้ยวทรงเครื่อง	331
น้ำเคี้ยววัด	332
น้ำเคี้ยวสาร	333
ประเภทน้ำซุบ	334
น้ำซุบไข่มุก	334
น้ำซุบไข่มุกแดง	335
น้ำซุบเคี้ยวปลา	336
น้ำซุบเคี้ยวปลาจิ้งหรีด	337
น้ำซุบคั่ว	338
น้ำซุบเคี้ยว	339
น้ำซุบพริก	340
น้ำซุบพาย	340
น้ำซุบพุงปลา	341
น้ำซุบบนไฟ	342
น้ำซุบลูกกอก	343
น้ำซุบลูกก่า	344
น้ำซุบลูกปลาจิ้งจั้ง	345
น้ำซุบแมงดา	346
น้ำซุบยอดม่วง	346
น้ำซุบส้มท่อน	347

น้ำขุบหัวท้อ	348
ลำไยน้ำขุค	349
ประเภทน้ำพริก	350
(๒) * น้ำพริกกากหม	350
น้ำพริกโลกทรง	351
น้ำพริกขามา	352
(๓) * น้ำพริกป่า	353
น้ำพริกปลาดี	354
(๔) * น้ำพริกปู	355
น้ำพริกฉิวกรุด	356
น้ำพริกมะพร้าวคั่ว	357
น้ำพริกยวน	358
น้ำพริกยาร่าง	358
น้ำพริกลูกปริง	359
น้ำพริกลูกเฟือง	360
(๕) * น้ำพริกวัด	361
น้ำพริกสมรม	362
น้ำพริกส้มยุบ	363
น้ำพริกเห็ดเหมีด	364
มันไม้ต้มจิ้มน้ำพริก	365
ประเภททลน	366
ทลนจิ้งจิ้ง	366
ทลนปูเปี้ยว	367
ประเภทอาหารหวาน	368
ประเภทต้ม	368
แกงบวดทนน	368
ขนมขี้กวาง	369

ขนมขี้แพะ	370
ขนมขี้ม้า	371
ขนมไข่บองหลา	372
ขนมคะทราว	373
ขนมโค	373
ขนมท่มโพล้ง	375
ขนมบุหงัด	375
ขนมปากครอก	376
ขนมเม็ดข้าว	377
ขนมยาว	378
ขนมหน่วยหนา	379
ขนมอู๋	380
ต้มใส่ปูและกุ้ง	381
บัวตลกโหนด	382
บัวตักหัวมันขี้หนู	383
ปาดกกล้วย	384
มันขี้หนูตลกพรว้า	384
เม็ดขามขาวพรว้า	385
เหนียวโคลลาว	386
เหนียวน้ำหัด	387
ประเภทหนึ่ง	388
ขนมโก๋บาไทย (ตำรับเดิม)	388
ขนมโก๋บาไทย	388
ขนมคอง	389
ขนมแจ้	390
ขนมชั้นขาว	391
ขนมชั้นน้ำตาลแดง	392

ขนมดอกจ้อย	393
ขนมตั้ง	394
ขนมตาบอด	395
ขนมถั่วแกระ	395
ขนมเทียน	396
ขนมหน้าเต้า	398
ขนมหนึ่ง	399
ขนมป้อหลีบเตย	399
ขนมมันหู้หึ่ง	400
ขนมมันไม้ห่อกล้วย	401
ขนมลาปาด	402
ขนมลูกโกด	403
ขนมเสดาะ	404
ขนมหน่อไม้	405
ขนมหน้าไข่	406
ขนมหน้าถั่ว	407
ขนมหน้าลุ่ม	408
ขนมหน้าหมู	409
ขนมหัวล้าน	410
ข้าวเหนียวขาวพ้าว	411
ข้าวเหนียวแดงกา	412
ข้าวเหนียวมัน	413
ข้าวเหนียวสีมูกา	414
ข้าวเหนียวหน้ากล้วย	415
ข้าวเหนียวหนูน	416
ข้าวเหนียวหัวมันไม้	417
ข้าวเหนียวเออะ	418

ดื่อบงปัสติย	419
สังหยาทนน	420
หม้อข้าวหม้อแกงลิง	421
เหี่ยวบอ	422
ขนมไข่แมงลัก	423
ประเภทอบ	424
ขนมบัว	424
ประเภทกวน	425
ขนมกวน	425
ขนมกวนหน้าตัว	425
ขนมกาต้มน้ำ	426
ขนมเกาะกวน	427
ขนมไข่กุ้ง	428
ขนมถน	429
ขนมควายลุย	430
ขนมดอกเห็ด	430
ขนมตัดขาว	431
ขนมบีตัง	432
ขนมแป้งข้าวขาว	433
ขนมผัดเมือง	433
ขนมพองเคาะ	434
ขนมตอปะตีแกล	435
ขนมลูกจันทน์	436
ข้าวเหนียวกวน	437
ข้าวเหนียวปูละปะตี	438
คงทิม	439
เหนียวกวน	440

ประเภทลอยแก้ว	441
ประเภทลวก	442
ขนมน้ำ	442
ประเภทเชื่อม	442
ประเภทบั้ง	443
ข้าวบั้ง	443
ต้มยำ	443
ประเภททอด	445
กล้วยทอดหวาน	445
ขนมก้านบัว	446
ขนมขี้เสียด	447
ขนมไชโป๊	448
ขนมโคตรบอง	449
ขนมจัน	450
ขนมจอบาหวี	450
ขนมจ๊ะแม๊ะ	451
ขนมเจาะหู	452
ขนมฉาบหาย	453
ขนมดอกจัน	454
ขนมตะปงบุงอ	455
ขนมตุปงสุ่ม	456
ขนมบัว	456
ขนมปลีมีง	457
ขนมเพาะไก่	458
ขนมมด	459
ขนมบัว	460
ขนมยี่อับ	461

ขนมปังตัด	462
ขนมลินคเวาย	463
ขนมลูกโจ	464
ขนมลูกจีน	465
ขนมลูกทวย	466
ขนมลูกนุ	467
ขนมลูกเียง	468
ขนมลูกสุน	469
ขนมลากเปือ	470
ขนมหน้าแกระ	471
ขนมเหล็กโคน	472
ข้าวเหนียวกวนซุบแป้งทอด	473
จำปาตะซุบแป้งทอด	474
พอง	475
พองลาตน้ำผึ้ง	476
เม็ดจำปาตะซุบไข่ทอด	477
แลแปง	478
ป่นเกาหมัดเตล็ด	479
กล้วยบวชชีน้ำทิพย์	479
กาจิงบาดู	479
ขนมก้อ	480
ขนมขี้มอด	481
ขนมไข่มุก	482
ขนมครกกระทะที่สด	483
ขนมครกน้ำแกง	484
ขนมลาดกระทะ	485
ขนมดาหยาบ	486

ขนมปากทะเล	487
ขนมแป้งจี	488
ขนมลา	489
ขนมลูกขี้หม้อ	491
ขนมลูกต้อ	492
ขนมลูกต้อขาวเงาะ	493
ขนมหมีแก้วเจียน	493
ข้าวตอกน้ำที่เจียน	494
ข้าวเหนียวเ้าจำปาตะ	495
ข้าวเหนียวพองตัว	496
ข้าวเหนียวววนหา	497
ข้าวเหนียวหงาดข้าวฟ่าง	498
เงาะน้ำกระทิสด	499
ข้าวตอก	500
ตากแป้งนึ่งไม้	500
ถั่วโตตีนผัดน้ำมัน	501
ทั้งน้ำทั้งเยื่อ	502
น้ำที่ดิบลูกโหนด	503
ยาร่วงฉาบน้ำมันเหลว	504
โรตีสีกลาปอร์	505
เหนียวหลา	506
ประเภทอาหารว่าง	507
กล้วยตากนึ่งทรงเครื่อง	507
กล้วยเตี่ยวทำฉาง	508
* กล้วยเตี่ยวผัดเครื่องสุราษฎร์ธานี	509
* กล้วยเตี่ยวผัดเผ็ดไชยา	510
ก้อเต้า	511

	กึ่งทอดเครื่อง	512
(๕๐) *	<u>ขนมจีนน้ำแกงตรัง</u>	<u>513</u>
	ขนมจีนน้ำแกงส้มท่อน	514
	ข้าวคอกเครื่อง	516
	ข้าวเหนียวปลาปิ้ง	517
	ตำมะยม	517
	เต้าขี้	518
	แดงจุ่ม	520
	ถั่วเนียงคั่วเปรี้ยว	521
	ทอดมันกุ้ง	521
(๕๑) *	<u>ทอดมันหมูเกิด</u>	<u>523</u>
	บิ๋นตำนาน	524
	บิ๋นย่า	526
	เบือมันทอด	527
	ป้อนาทุบแป้งทอด	528
	ผัดบิ๋นแขก	530
	ผัดบิ๋นกับเต้าหู้ยี้	531
	มันไม้ต้มจิ้มน้ำพริก	532
	มาตาบูโมะ	533
	เมี่ยงคำลูกท่อน	534
	เมี่ยงส้มมด	535
	เมี่ยงหั่วท้อ	536
	แมลงพลับยัดไส้	537
	ยาดอกขมพู่ย่าหวัน	538
	ยาเต้ากา	539
	โล่งโต้ง	540
	ส้มตำกล้วยตานี	541

บทที่

หน้า

๒๙ * <u>ส้มตำแต่งร้าน</u>	542
สลัดแตง	543
สลัดยอดมะพร้าว	544
เหี่ยวคอกซี่มีกับปลาเค็ม	545
หมี่ผัด	545
อาหารคหิวพร้าวอ่อน	547
ภาคผนวก ข.	549
อาหารจำพวกผัก	551
อาหารจำพวกเนื้อสัตว์	561
ภาคผนวก ค.	565
* <u>แบบสัมภาษณ์</u>	567



บัญชีตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงร้อยละจำแนกตามเพศ	15
2	แสดงร้อยละจำแนกตามอายุ	15
3	แสดงร้อยละจำแนกตามอาชีพ	16
4	แสดงร้อยละจำแนกตามจังหวัด	17
5	แสดงร้อยละจำแนกตามประเภทของอาหาร	17
6	แสดงร้อยละจำแนกตามประเภทอาหารท้องถิ่นภาคใต้	29
7	แสดงร้อยละตามประเภทอาหารจำแนกตามสภาพความนิยม	31
8	แสดงร้อยละตามประเภทอาหารจำแนกตามเวลารับประทานและสภาพความนิยม	32
9	แสดงร้อยละตามประเภทอาหารจำแนกตามเทศกาลและสภาพความนิยม	33
10	แสดงร้อยละตามประเภทอาหารจำแนกตามฤดูและสภาพความนิยม	35
11	รายชื่ออาหารคาวท้องถิ่นภาคใต้จำแนกตามยังเป็นที่นิยมเวลาเทศกาลและฤดูกาล	36
12	รายชื่ออาหารคาวท้องถิ่นภาคใต้จำแนกตามเกือบจะสูญหายเวลาเทศกาลและฤดูกาล	44
13	รายชื่ออาหารคาวท้องถิ่นภาคใต้จำแนกตามที่สูญหายเวลาเทศกาลและฤดูกาล	51
14	รายชื่ออาหารหวานท้องถิ่นภาคใต้จำแนกตามยังเป็นที่นิยมเวลาเทศกาลและฤดูกาล ..	52
15	รายชื่ออาหารหวานท้องถิ่นภาคใต้จำแนกตามที่เกือบจะสูญหายเวลาเทศกาลและฤดูกาล	56
16	รายชื่ออาหารหวานท้องถิ่นภาคใต้จำแนกตามที่สูญหายเวลาเทศกาลและฤดูกาล	62
17	รายชื่ออาหารว่างท้องถิ่นภาคใต้จำแนกตามยังเป็นที่นิยมเวลาเทศกาลและฤดูกาล	64
18	รายชื่ออาหารว่างท้องถิ่นภาคใต้จำแนกตามที่เกือบจะสูญหายเวลาเทศกาลและฤดูกาล	66
19	รายชื่ออาหารว่างท้องถิ่นภาคใต้จำแนกตามที่สูญหายเวลาเทศกาลและฤดูกาล	67