

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

ความหมายของ อาหารท้องถิ่น

อาหารท้องถิ่นในประเทศไทยตามภาคต่าง ๆ ได้รับอิทธิพลจากประเทศใกล้เคียง อาหารท้องถิ่นภาคใต้ได้รับอิทธิพลจากประเทศมาเลเซีย อินโดนีเซีย จีน อินเดีย พม่า ฯลฯ ตัวอย่าง เช่น ชื่ออาหาร นาซีด้าแฟ น้ำบูดู โกต้าว เกี๊ยมโกย พระเจ เป็นต้น อาหารภาคอีสานก็ได้รับอิทธิพลจากประเทศลาว เขมร เวียดนาม ฯลฯ ตัวอย่างเช่น ชื่ออาหาร ปอเปี๊ยะ จ่ายอ บั้นหอย แห้มเนือง แจ่วมอง แกงลາว ออหลาม เป็นต้น

สำหรับภาคกลาง ได้รับอิทธิพลจากประเทศต่าง ๆ ที่ติดต่อกันข่ายกับประเทศไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณ ได้แก่ ชาติตะวันตก เช่น ปอตุเกส ฟรังเศส อังกฤษ เนเธอร์แลนด์_ฯลฯ และประเทศไทย ทางตะวันออก เช่น ญี่ปุ่น จีน เวียดนาม พม่า มาเลเซีย ฯลฯ ตัวอย่างอาหาร ได้แก่ อาหารประเภทชา กาแฟ ทองหยิน ทองหยอด ขนมล้มปันนี สุกี้ยา ก แกงมัลหมื่น เป็นต้น สำหรับภาคเหนือ อาหารส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากประเทศใกล้เคียง ได้แก่ พม่า จีน ลาว ฯลฯ ตัวอย่าง เช่น ขนมจีนน้ำเงี้ยว ข้าวซอย แกงชั้ง雷 เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีอาหารที่ชาวบ้านในแต่ละภาค ซึ่งทำกินกันเฉพาะในท้องถิ่นของตนโดยไม่ได้รับอิทธิพลจากประเทศใด ๆ เลย เพราะในท้องถิ่นชนบท ชาวบ้านทั่ว ๆ ไปเมื่อหาอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติในที่นั่น ๆ ได้มา กินนำมารุ่งเป็นอาหารรับประทานกัน เช่น อาหารภาคกลาง ได้แก่ ปลาทูดั้มสายบัว แกงอ้อม แกงเปรอะหน่อไม้ แกงชักสาม น้ำพริกปลาร้า ขมaphen oไม้ แกงบัวดูกจาก ตะไก้เม็ดบัวอ่อน เป็นต้น ส่วนอาหารภาคเหนือ ได้แก่ น้ำพริกอ่อง น้ำพริกปลาหมูสาม (แห้ง) ไส้อ้า (ไส้กรอก) ตำมน้ำเงี้ยว ลาบ แกงเห็ดกอบ คั่วหน่อไม้ แกงหน่อไม้ส้มใส่ปูนา ยำหน่อไม้ไผ่ อ็อกไช่ ห้อนึง คั่วผัด ล้าแตงกวา เป็นต้น

สำหรับภาคใต้ มีอาหารที่ทำกินกัน โดยไม่ได้รับจากอิทธิพลจากชาติใดเลย ได้แก่ ข้าวยำ แกงเคยปลา ยำใบทำมัง ถูกหัดกอด ขนมขี้มัน มันปูนา มะพร้าวปีํ แกงน้ำเคยโพลง ขนมบัว ขนมลา ขนมดีขา (เจาะหู) ขนมไข่ปลา ขนมพอง เป็นต้น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า คำว่า อาหารท้องถิ่น หมายถึง อาหารที่ทำกินกันในท้องถิ่นนั้น ๆ อาจ

จะได้รับอิทธิพลจากประเทศใกล้เคียง หรือเป็นอาหารที่ทำกินกันเองในท้องถิ่นเหล่านั้น โดยหมายรวมถึงอาหาร ทั้งความหวาน และ ว่าง

✗ เดิมการทำอาหารท้องถิ่นของภาคต่าง ๆ ในประเทศไทย ได้รับการถ่ายทอดจากการของเล่าของคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง โดยมิได้จดบันทึกไว้เป็นหลักฐาน เช่น ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคใต้ของผู้วิจัยเอง เมื่อไปสัมภาษณ์ ผู้ให้สัมภาษณ์แทบทุกคน มักจะบอกว่ารู้เรื่องอาหารชนิดนั้น ๆ เนื่องจากได้รับการสอนมาจากคนรุ่นก่อน และเห็นวิธีการทำของคนในท้องถิ่นนั้น ๆ ไม่ได้มีการจดบันทึกไว้เป็นหลักฐาน ไม่ว่าจะเป็นอาหารท้องถิ่น ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคอีสาน ก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน ✗

สิ่งที่นิยมนำมาปรุงอาหารท้องถิ่นภาคใต้

โดยทั่ว ๆ ไปในประเทศไทย คนในภาคต่าง ๆ นิยมนำสิ่งต่อไปนี้มาปรุงอาหาร

1. พืชผัก
2. สัตว์
3. ผลไม้

สำหรับภาคใต้ เนื่องจากภูมิอากาศร้อนชื้น มีฝนตกชุก จึงมีพืชผักชนิดต่าง ๆ ขึ้นอยู่มากและสามารถนำมาประกอบเป็นอาหารได้ เช่น ยอดโอลิเว ยอดหัววย ใบกำมัง เห็ดเม็ด ยอดลำไย หัวเตย (ล่าเจียก) หัวกะทิ หน่อปุด ใบลำไย ลูกเขากัน ยอดเหรง ยอดกำพร้า หัวโนน ผักแಡ้ว ใบลำเขา เห็ดแครง ยอดปรง บุกเดียว (บุกเดียว) พวงลี ลูกเหรียง อุตพิด ยอดเจ็ดหมุน ขาว ยอดเต้าร้าง ชุมเห็ด ยอดสาคร สม阐ก ลูกเตียน หัวโอน (ชาโอน) ใบพันหม้อ สายหางหมา ลูกพง กลับແກบ ฝ่าด ฯลฯ ซึ่งเป็นพืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติอีกมาก many ที่นำมาปรุงเป็นอาหารได้

สำหรับอาหารเนื้อสัตว์ คนภาคใต้นิยมกินพวกปลาทะเลมากกว่า平原น้ำจืด เพราะอยู่ใกล้ทะเล ปลาทะเลได้ง่าย ราคาไม่แพง สำหรับชุมชนที่อยู่ห่างไกลก็จะกิน平原น้ำจืด หรือพวกหอยน้ำจืด ตามแต่จะหาได้ เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ปลาหม้อ ปลากระดี่ หอยโ诏 หอยชน ปลาหัวก้า ลูกคัด ลูกหยก เป็นต้น สำหรับปลา กุ้ง ปู หอยทะเล นิยมกินทุกชนิด เช่น ปลากระนอง ปลาดุก ปลากระเบน หอยแครง หอยลาย ปูม้า ปูทะเล กุ้ง เป็นต้น สำหรับเนื้อสัตว์บกอื่น ๆ ได้แก่ ไก่ เนื้อ หมู และเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ ที่หาได้ ชาวบ้านก็จะนำมาทำอาหารกินหึ้งลืน

สำหรับผลไม้ที่นิยมนำมาปรุงอาหาร ได้แก่ ลางสาด กระท้อน ส้มโอ มะมุด มะละกอ มะปราง มะไฟ มะเพื่อง มะม่วง ขนุน สับปะรด เป็นต้น

รายละเอียดของพืชผัก เนื้อสัตว์ และผลไม้ต่าง ๆ ที่นิยมใช้ปรุงอาหารท้องถิ่นภาคใต้ และ
เรียกชื่อเป็นภาษาถิ่นภาคใต้ มีรายละเอียดใน ภาคผนวก ก.

รสชาติอาหารท้องถิ่นภาคใต้

"คนภาคใต้ นิยมอาหารที่มีรสเผ็ดจัด เด็ม เปเปรี้ยว" (บรรยาย สุบวรรณ. ม.ป.ป. : 57) "ไม่นิยมอาหารคาวที่มีรสหวาน เช่น แกงเหลือง แกงพุงปลา นิยมเผ็ดจัด โดยใช้พริกขี้หนูสดมากกว่าใช้พริกขี้หนูแห้ง จะใช้พริกขี้หนูแห้งก็ต่อเมื่อคนในชนบทไม่มีพริกสดกิน แต่พริกขี้หนูแห้งจะมีไว้ประจำบ้านเพื่อใช้แทนพริกสด ส่วนรสเดิม ส่วนใหญ่ได้จากการปิ้น น้ำปลา เกลือ โดยเฉพาะกะปิ (เคย) จะใส่ลงในเครื่องแกง หรืออาหารชนิดอื่น ๆ เช่น ยำ หรือผัดผักบางชนิด มากกว่าภาคอื่น ๆ ใน 14 จังหวัดภาคใต้ จังหวัดพัทลุง นิยมใส่กะปิในอาหาร บริมาณมากเป็นพิเศษ กะปิที่คนพัทลุงนิยมใส่ลงในอาหาร คือ กะปีปลา (เคยปลา) มากกว่ากะปิกรุ้ง

ส่วนรสเปเปรี้ยวนั้นจะได้จาก มะขามสด มะกรุ มะปราง ฯลฯ และ สมุนไพรชนิดที่ขึ้นอยู่ในภาคใต้ โดยเฉพาะส้มแขก เป็นส้มที่นิยมใช้ทั้ง 14 จังหวัดภาคใต้ โดยใช้ทั้งส้มแขกสด และส้มแขกแห้ง ใส่ในอาหารประเภท ต้ม แกง และ ผัด สำหรับอาหารคาวในส่วนล้านนั้น จะมีรสหวาน เป็นพิเศษกว่าจังหวัดอื่น ๆ ส่วนอาหารหวานโดยทั่วไปของคนภาคใต้ ไม่วานเจ้านก แต่อาหารหวานในจังหวัดสงขลาจะมีรสหวานจัดเป็นพิเศษ ต่างจากจังหวัดอื่น ๆ ในภาคใต้ เช่นกัน

ประเภทของอาหาร

อาหารที่คนไทยรับประทาน สามารถจำแนกประเภทได้ดังนี้

1. กับข้าวหรือของคาว
2. ของหวาน
3. ของหวาน
4. ผลไม้
5. เครื่องดื่ม

กับข้าว หรือ ของคาว หมายถึง "ของที่กินพร้อมกับข้าว เพื่อเพิ่มรสชาติ และคุณค่าทางอาหาร กับข้าวไทยส่วนใหญ่ "ได้แก่ ปลา เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ผัก และผลไม้" (คณะกรรมการการจัดงานสมโภชน์กรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี. 2525 : 49) กับข้าวของคนไทย "ได้แก่ แกงเผ็ดไก่ แกงส้ม ต้มยำ ยำมะม่วง เป็นต้น

๔ ของหวาน หมายถึง ของกินที่มีรสหวาน เช่น ข้าว ขนน และผลไม้ เป็นต้น (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๓ : ๑๐๕๓) ขنمหวานของไทยมีมากมาย ได้แก่ ขنمหม้อแกง สังขยา มันเนี๊ย ข้าวต้มผัด ขنمกวน ขنمปลากริมไป่เต่า ขنمครก กะละแม เป็นต้น

ของหวาน หรือ ของกินเล่น “เครื่องว่างนี้เป็นของใช้รับประทาน กลางวัน ป่าย หรือค่ำ ระหว่างเวลาอาหารเช้าหรือเย็น มีทั้งความและหวานหลายอย่างต่างชนิด” (ห่านผู้หญิงเปลี่ยน ภักดิรักษาฯ ๙.๘.๗.๑๘๙) อาหารว่างของไทย ได้แก่ สาคูไส้หมู ข้าวตังหน้าตัง เมี่ยงลาว บันลิบ ขับเงิน เป็นต้น

ผลไม้ “ประเทศไทยอุดมไปด้วยผลไม้นานาชนิด ในสมัยโบราณชาวป่า ชาวเขา หรือ ตามชีวิตริมฝูงพรดอยู่ในป่า สามารถต่อร่างชีวิตอยู่ได้ด้วยผลไม้ เพราะผลไม้ให้วิตามินและเกลือแร่มาก มูลเหตุที่มนุษย์สามารถเลือกกินผลไม้ได้ต่าง ๆ ได้นั้น เช้าใจว่าคงจะเห็นสัตว์ป่ากิน ก่อน เมื่อเห็นว่าสัตว์กินได้และไม่เป็นอันตราย มนุษย์จึงกินตาม ผลไม้บางชนิดมีตลอดปี และราคาไม่แพง บางชนิดให้วิตามินซีสูง เช่น ฟรุ๊ง มะละกอ มะขามป้อม ส้ม ผลไม้บางชนิดมี ตามฤดูกาล มักจะมีราคาแพง แต่ให้คุณค่าทางอาหารน้อย เช่น ทุเรียน ลำไย อุ่น เป็นต้น” (คณะกรรมการจัดงานสมโภชนกรุงรัตนโกสินทร์ ๒๐๐ ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ : ๔๗)

เครื่องดื่ม “เครื่องดื่มของคนไทยมีหลายชนิด บางชนิดทำจากส่วนต่าง ๆ ของพืชบางชนิด ทำจากผล เช่น น้ำหวานสักดิจจากผลไม้และน้ำเชื่อม เช่น น้ำมะพร้าวอ่อน น้ำอ้อย น้ำผลไม้คั้น น้ำเด็กหู้້ ตลอดจนน้ำอัญชาที่พระใช้ฉันในยามวิกาส นอกจากน้ำชาและกาแฟก็จัดเป็นเครื่องดื่มที่ นิยมของคนไทย ตั้งแต่ในสมัยรัชกาลที่ ๓ แล้ว” (คณะกรรมการจัดงานสมโภชนกรุงรัตนโกสินทร์ ๒๐๐ ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ : ๔๙)

การจำแนกชนิดของอาหาร

ผู้วิจัยนำรายชื่อของคำวันอาหารท้องถิ่นภาคใต้แต่ละอย่าง มาจำแนกด้วยประเภทอาหาร คาว อาหารหวาน และอาหารว่าง การนำเสนอคำวันอาหารตามลำดับอักษร โดยใช้เกณฑ์ดังนี้ (รายละเอียด ดังภาคผนวก ก.)

ประเภทอาหารคาว ผู้วิจัยจำแนกประเภทย่อยอาหารคาว ตามหลักการจำแนกกับข้าวไทย จากบทความเรื่องขับธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมกรุงรัตนโกสินทร์ ใน ศิลปวัฒนธรรม เล่ม ๑ (คณะกรรมการจัดงานสมโภชนกรุงรัตนโกสินทร์ ๒๐๐ ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ : ๔๓) ซึ่งแบ่งได้เป็น ๔ ประเภท คือ

1. ประเภทต้ม หรือแกง
2. ประเภทผัด ยำ พล่า

- 3. ประภากเครื่องเคียง
- 4. ประภากเครื่องจิม

สำหรับการกำหนดชนิดอาหารภายในแต่ละประเภทของอาหารท้องถิ่นภาคใต้นั้น ผู้วิจัย
จำแนกตามชื่อคำรับอาหารนั้น ๆ เป็นหลัก ดังนี้

- 1. ประภากด้ม หรือแกง ได้แก่
 - 1.1 แกงเผ็ด เช่น
 - 1.1.1 แกงคั่ว
 - 1.1.2 คั่วเผ็ด ผัดเผ็ด
 - 1.1.3 แกง
 - 1.1.4 แกงส้ม
 - 1.2 แกงจืด
 - 1.2.1 แกงเลียง
 - 1.2.2 ต้มส้ม ต้มต่าง ๆ ที่ไม่มีกะทิ
 - 1.2.3 ต้มกะทิ
- 2. ประภากผัด (ค้า) ยำ พล่า ได้แก่
 - 2.1 ค้า-ผัด
 - 2.2 ยำ
 - 2.3 พล่า
- 3. ประภากเครื่องเคียง ได้แก่
 - 3.1 ทอด
 - 3.2 ย่าง ปิ้ง
 - 3.3 ผึ้ง
 - 3.4 อื่น ๆ
- 4. ประภากเครื่องจิม ได้แก่
 - 4.1 เคย
 - 4.2 น้ำซุบ
 - 4.3 น้ำพริก
 - 4.4 หลุน

ประเภทอาหารหวาน ผู้วิจัยจำแนกประเภทย่อยอาหารหวาน ตามหลักการจำแนกของหวานหรือขนมไทย จากบทความเรื่องขับธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมกรุงรัตนโกสินทร์ ในศิลปวัฒนธรรม เล่ม 1 (คณะกรรมการสมโภชน์กรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี. 2525 : 46) ซึ่งแบ่งได้เป็น 9 ประเภท คือ

1. ประเภทต้ม
2. ประเภทนึ่ง
3. ประเภทอบ
4. ประเภทกวน
5. ประเภทloy ก้า
6. ประเภทลวก
7. ประเภทเชื่อม
8. ประเภทปิ้ง
9. ประเภทเบ็ดเตล็ด

สำหรับการกำหนดชนิดอาหารหวานในแต่ละประเภทของอาหารท้องถิ่นภาคใต้นั้น ผู้วิจัย จำแนกดามชื่อคำว่าอาหารนั้น ๆ เป็นหลัก การแบ่งชนิดของแต่ละประเภทของหวาน ผู้วิจัยไม่ได้แบ่งย่อยลงไปอีก ดังนี้

1. ประเภทต้ม
2. ประเภทนึ่ง
3. ประเภทอบ
4. ประเภทกวน
5. ประเภทลวก
6. ประเภทเชื่อม
7. ประเภทปิ้ง
8. ประเภทหยอด
9. ประเภทเบ็ดเตล็ด

ประเภทอาหารว่าง ผู้วิจัยพบข้อมูลอาหารว่างของท้องถิ่นภาคใต้เพียงจำกัด และยังไม่มีแบบแผนการแบ่งประเภทของอาหารว่างไทย เป็นแนวทางเพื่อจำแนก จึงไม่ได้จำแนกชนิดย่อย ๆ ข้อมูลอาหารว่างท้องถิ่นภาคใต้

X การทำอาหารให้เป็นระบบมาตรฐาน

อาหารมาตรฐาน หมายถึง การประกอบอาหารให้มีมาตรฐานคงที่ โดยการซึ่ง ควร และใช้เครื่องปัจจัยนิดเดียวกัน จำนวนเท่ากัน วิธีทำ ขั้นตอนในการเตรียมและหุงต้ม เหมือนกับที่เคยทำมาแล้ว

การทำอาหารท้องถิ่นให้เป็นระบบมาตรฐาน ทำโดยการใช้วิธีซึ่ง ควร หน่วยที่ใช้ซึ่ง ควร มี 2 วิธี ดังนี้

1. ใช้ข้อน叮嘱และถ่ายดวงมาตรฐาน
2. ใช้เครื่องซึ่งนำหน้าเป็นกัมมี่โคกัม

ประโยชน์ของการทำอาหารให้เป็นระบบมาตรฐาน สามารถทำอาหารได้ถูกโดยมีรายละเอียดในการซึ่ง ควร ส่วนผสม หรือเครื่องปัจจัยแน่นอน นอกจากนี้ยังมีวิธีทำตามขั้นตอน และทราบว่าอาหารที่ทำ แต่ละส่วนนั้นใช้สำหรับรับประทานได้กี่คน

อาหารที่ประกอบขึ้น โดยใช้เครื่องปัจจุบันตามจำนวนที่กำหนดไว้ และใช้วิธีปัจจุบันที่อธิบายในคำรับนั้น ถือว่าเป็น "มาตรฐาน" ของอาหารคำรับนั้น ถ้าผู้ที่สนใจสามารถนำคำรับนั้น ๆ ไปปรุง แต่ไม่ชอบในรสตามคำรับนั้น ๆ ก็สามารถนำไปเปลี่ยนแปลงได้ แต่ "มาตรฐาน" นี้ จะมีประโยชน์ในการที่จะตัดแปลงต่อไป