

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

ความหมายของ อาหารท้องถิ่น

อาหารท้องถิ่นในประเทศไทยตามภาคต่าง ๆ ได้รับอิทธิพลจากประเทศใกล้เคียง อาหารท้องถิ่นภาคใต้ได้รับอิทธิพลจากประเทศมาเลเซีย อินโดนีเซีย จีน อินเดีย พม่า ฯลฯ ตัวอย่าง เช่น ชื่ออาหาร นาซิดาแซ น้ำบูดู โกด้าว เกี่ยมโก๊ย พระเช เป็นต้น อาหารภาคอีสานก็ได้รับอิทธิพลจากประเทศลาว เขมร เวียดนาม ฯลฯ ตัวอย่างเช่น ชื่ออาหาร ปอเปี๊ยะ จำหอย บั๊นหอย แหนมเนือง แจ่วบอง แกงลาว ออหลาม เป็นต้น

สำหรับภาคกลาง ได้รับอิทธิพลจากประเทศต่าง ๆ ที่ติดต่อกับชายกับประเทศไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณ ได้แก่ ชาติตะวันตก เช่น ปอตุเกส ฝรั่งเศส อังกฤษ เนเธอร์แลนด์ ฯลฯ และประเทศทางตะวันออก เช่น ญี่ปุ่น จีน เวียดนาม พม่า มาเลเซีย ฯลฯ ตัวอย่างอาหาร ได้แก่ อาหารประเภท ซา กาแฟ ทองหยิบ ทองหยอด ขนมสัมปันนี สุกียากี้ แกงมัสมั่น เป็นต้น สำหรับภาคเหนือ อาหารส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากประเทศใกล้เคียง ได้แก่ พม่า จีน ลาว ฯลฯ ตัวอย่าง เช่น ขนมจีนน้ำเงี้ยว ข้าวซอย แกงฮังเล เป็นต้น

นอกจากนั้น ยังมีอาหารที่ชาวบ้านในแต่ละภาค ซึ่งทำกินกันเฉพาะในท้องถิ่นของตนโดยไม่ได้รับอิทธิพลจากประเทศใด ๆ เลย เพราะในท้องถิ่นชนบท ชาวบ้านทั่ว ๆ ไปเมื่อหาอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติในถิ่นนั้น ๆ ได้มา ก็นำมาปรุงเป็นอาหารรับประทานกัน เช่น อาหารภาคกลาง ได้แก่ ปลาทุด้มสายบัว แกงอ่อม แกงเปราะหน่อไม้ แกงซึกส้ม น้ำพริกปลาร้า ขนมหน่อไม้ แกงบัวตูกจาก ตะโก้เม็ดบัวอ่อน เป็นต้น ส่วนอาหารภาคเหนือ ได้แก่ น้ำพริกอ่อง น้ำพริกปลาหมูส้ม (แหนม) ใส่อั่ว (ใส้กรอก) ตำมะเขือ ลาบ แกงเห็ดถอบ คั่วหน่อไม้ แกงหน่อไม้ส้มใส่ปูนายาหน่อไม้ไร่ อ้อไข่ ห่อหนึ่ง คั่วผ้า ส้าแดงกวาง เป็นต้น

สำหรับภาคใต้ มีอาหารที่ทำกินกัน โดยไม่ได้รับจากอิทธิพลจากชาติใดเลย ได้แก่ ข้าวยา แกงเคยปลา ยาใบตำมั่ง ลูกเห็ดทอด ขนมขี้มัน มันปุนา มะพร้าวปิ้ง แกงน้ำเคยโพลง ขนมบ้าขนมลา ขนมดีซำ (เจาะหู) ขนมไข่ปลา ขนมพอง เป็นต้น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า คำว่า อาหารท้องถิ่น หมายถึง อาหารที่ทำกินกันในท้องถิ่นนั้น ๆ อาจ

จะได้รับอิทธิพลจากประเทศใกล้เคียง หรือเป็นอาหารที่ทำกินกันเองในท้องถิ่นเหล่านั้น โดยหมายรวมถึงอาหาร ทั้งคาว หวาน และ ว่าง

✕ เดิมการทำอาหารท้องถิ่นของภาคต่าง ๆ ในประเทศไทย ได้รับการถ่ายทอดจากการบอกเล่าของคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง โดยมีได้จดบันทึกไว้เป็นหลักฐาน เช่น ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคใต้ของผู้วิจัยเอง เมื่อไปสัมภาษณ์ ผู้ให้สัมภาษณ์แทบจะทุกคนมักจะบอกว่ารู้เรื่องอาหารชนิดนั้น ๆ เนื่องจากได้รับการบอกเล่าจากคนรุ่นก่อน 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 ยอดโต๊ะเตะ ยอดหวาย ใบตำมิ่ง เห็ดเหมีด ยอดลำเท็ง หัวเตย (ลำเจียก) หวายทือ หน่อปุด ใบลำแย้ ลูกเขาคัน ยอดเหรง ยอดกำพรวน หัวโหนด ผักแต้ว ใบลำเอาะ เห็ดแครง ยอดปรัง บุกเตี่ยว (บุกเตี่ยว) พวมลี ลูกเหริยง อุดพิด ยอดเจ็ดหมูนขาว ยอดเต่าร้าง ชุมเห็ด ยอดสาकु ส้มแขก ลูกเตียน หัวโอน (ชะโอน) ใบพั้นหมอ สายหางหมา ลูกทง ถอบแถบ ผาด ฯลฯ ซึ่งเป็นพืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติอีกมากมาย ที่นำมาปรุงเป็นอาหารได้

สำหรับอาหารเนื้อสัตว์ คนภาคใต้นิยมกินพวกปลาทะเลมากกว่าปลาน้ำจืดเพราะอยู่ใกล้ทะเล ปลาทะเลหาได้ง่าย ราคาไม่แพง สำหรับชุมชนที่อยู่ห่างทะเลก็จะกินปลาน้ำจืด หรือพวกหอยน้ำจืดตามแต่จะหาได้ เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ปลาหมอ ปลากระดี หอยโข่ง หอยขม ปลาหัวแก้ว ลูกคลัก ลูกหยก เป็นต้น สำหรับปลา กุ้ง ปู หอยทะเล นิยมกินทุกชนิด เช่น ปลากระบอก ปลาทุ ปลากระเบน หอยแครง หอยลาย ปูม้า ปูทะเล กุ้ง เป็นต้น สำหรับเนื้อสัตว์บกรอื่น ๆ ได้แก่ ไก่ เนื้อ หมู และเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ ที่หาได้ ชาวบ้านก็จะนำมาทำอาหารกินทั้งสิ้น

สำหรับผลไม้ที่นิยมนำมาปรุงอาหาร ได้แก่ ลางสาต กระท้อน ส้มโอ มะมุด มะละกอ มะปราง มะไฟ มะเฟือง มะม่วง ขนุน สับประรด เป็นต้น

รายละเอียดของพืชผัก เนื้อสัตว์ และผลไม้ต่าง ๆ ที่นิยมใช้ปรุงอาหารท้องถิ่นภาคใต้ และเรียกชื่อเป็นภาษาถิ่นภาคใต้ มีรายละเอียดใน ภาคผนวก ก.

รสชาติอาหารท้องถิ่นภาคใต้

"คนภาคใต้ นิยมอาหารที่มีรสเผ็ดจัด เค็ม เปรี้ยว" (จรรยา สุบรรณ. ม.ป.ป. : 57) "ไม่นิยมอาหารคาวที่มีรสหวาน เช่น แกงเหลือง แกงพุงปลา นิยมเผ็ดจัด โดยใช้พริกขี้หนูสดมากกว่าใช้พริกขี้หนูแห้ง จะใช้พริกขี้หนูแห้งก็ต่อเมื่อคนในชนบทไม่มีพริกสดกิน แต่พริกขี้หนูแห้งจะมีไว้ประจำบ้านเพื่อใช้แทนพริกสด ส่วนรสเค็ม ส่วนใหญ่ได้จากกะปิ น้ำปลา เกลือ โดยเฉพาะกะปิ (เคย) จะใส่ลงในเครื่องแกง หรืออาหารชนิดอื่น ๆ เช่น ยำ หรือผัดผักบางชนิด มากกว่าภาคอื่น ๆ ใน 14 จังหวัดภาคใต้ จังหวัดพัทลุง นิยมใส่กะปิในอาหาร ปริมาณมากเป็นพิเศษ กะปิที่คนพัทลุงนิยมใส่ลงในอาหาร คือ กะปิปลา (เคยปลา) มากกว่ากะปิกุ้ง

ส่วนรสเปรี้ยวนั้นจะได้จาก มะขามสด ระกำ มะปริง มะปราง ฯลฯ และ ส้มทุกชนิดที่ขึ้นอยู่ในภาคใต้ โดยเฉพาะส้มแขก เป็นส้มที่นิยมใช้ทั้ง 14 จังหวัดภาคใต้ โดยใช้ทั้งส้มแขกสด และ ส้มแขกแห้ง ใส่ในอาหารประเภท ต้ม แกง และ ผัด สำหรับอาหารคาวในสงขลานั้น จะมีรสหวานเป็นพิเศษกว่าจังหวัดอื่น ๆ ส่วนอาหารหวานโดยทั่วไปของคนภาคใต้ ไม่หวานจัดนัก แต่อาหารหวานในจังหวัดสงขลาจะมีรสหวานจัดเป็นพิเศษ ต่างจากจังหวัดอื่น ๆ ในภาคใต้ เช่นกัน

ประเภทของอาหาร

อาหารที่คนไทยรับประทาน สามารถจะแยกประเภทได้ดังนี้

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

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

4 ของหวาน หมายถึง ของกินที่มีรสหวาน เช่น ขนม และผลไม้ เป็นต้น (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. 2523 : 1053) ขนมหวานของไทยมีมากมาย ได้แก่ ขนมหม้อแกง สังขยา มันฝรั่ง ข้าวต้มผัด ขนมกวน ขนมปลากุริมไข่เต่า ขนมครก กาละแม เป็นต้น

ของว่าง หรือ ของกินเล่น "เครื่องว่างนี้เป็นของใช้รับประทาน กลางวัน บ่าย หรือค้ำระหว่างเวลาอาหารเช้าหรือเย็น มีทั้งคาวและหวานหลายอย่างต่างชนิด" (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์. ม.ป.ป. : 189) อาหารว่างของไทย ได้แก่ สาคูไส้หมู ข้าวตังหน้าตั้ง เมี่ยงลาว บัณเฑาะว์ ขนบจิบ เป็นต้น

ผลไม้ "ประเทศไทยอุดมไปด้วยผลไม้มานานชนิด ในสมัยโบราณชาวป่า ชาวเขา หรือ ฤๅษีชีไพร ผู้บำเพ็ญพรตอยู่ในป่า สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยผลไม้ เพราะผลไม้ให้วิตามินและเกลือแร่มาก มูลเหตุที่มนุษย์สามารถเลือกกินผลไม้ต่าง ๆ ได้นั้น เข้าใจว่าคงจะเห็นสัตว์ป่ากินก่อน เมื่อเห็นว่าสัตว์กินได้และไม่เป็นอันตราย มนุษย์จึงกินตาม ผลไม้บางชนิดมีตลอดปี และราคาไม่แพง บางชนิดให้วิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง มะละกอ มะขามป้อม ส้ม ผลไม้บางชนิดมีตามฤดูกาล มักจะมีราคาแพง แต่ให้คุณค่าทางอาหารน้อย เช่น ทูเรียน ลำไย องุ่น เป็นต้น" (คณะกรรมการจัดงานสมโภชน์กรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี. 2525 : 47)

เครื่องดื่ม "เครื่องดื่มของคนไทยมีหลายชนิด บางชนิดทำจากส่วนต่าง ๆ ของพืชบางชนิด ทำจากผล เช่น น้ำหวานสกัดจากผลไม้และน้ำเชื่อม เช่น น้ำมะพร้าวอ่อน น้ำอ้อย น้ำผลไม้คั้น น้ำเต้าหู้ ตลอดจนน้ำอัฐบาลที่พระเจ้าแผ่นดินในยามวิกาล นอกจากนี้ชาและกาแฟก็จัดเป็นเครื่องดื่มที่นิยมของคนไทย ตั้งแต่ในสมัยรัชกาลที่ 3 แล้ว" (คณะกรรมการสมโภชน์กรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี. 2525 : 49)

การจำแนกชนิดของอาหาร

ผู้วิจัยนำรายชื่อของตำรับอาหารท้องถิ่นภาคใต้แต่ละอย่าง มาจำแนกตามประเภทอาหาร คาว อาหารหวาน และอาหารว่าง การนำเสนอตำรับอาหารตามลำดับอักษร โดยใช้เกณฑ์ดังนี้ (รายละเอียด ดังภาคผนวก ก.)

ประเภทอาหารคาว ผู้วิจัยจำแนกประเภทย่อยอาหารคาว ตามหลักการจำแนกกับชาวไทย จากบทความเรื่องขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมกรุงรัตนโกสินทร์ ใน ศิลปวัฒนธรรม เล่ม 1 (คณะกรรมการสมโภชน์กรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี. 2525 : 43) ซึ่งแบ่งได้เป็น 4 ประเภท คือ

1. ประเภทต้ม หรือแกง
2. ประเภท ผัด ยำ พล่า

3. ประเภทเครื่องเคียง
4. ประเภทเครื่องจิ้ม

สำหรับการกำหนดชนิดอาหารหวานในแต่ละประเภทของอาหารท้องถิ่นภาคใต้นั้น ผู้วิจัย
จำแนกตามชื่อตำรับอาหารนั้น ๆ เป็นหลัก ดังนี้

1. ประเภทต้ม 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. ประเภท ผัด (คั่ว) ยำ พล่า ได้แก่
 - 2.1 คั่ว-ผัด
 - 2.2 ยำ
 - 2.3 พล่า
3. ประเภทเครื่องเคียง ได้แก่
 - 3.1 ทอด
 - 3.2 ย่าง ปิ้ง
 - 3.3 เนื้
 - 3.4 อื่น ๆ
4. ประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่
 - 4.1 เคย
 - 4.2 น้ำซุบ
 - 4.3 น้ำพริก
 - 4.4 หลน

ประเภทอาหารหวาน ผู้วิจัยจำแนกประเภทย่อยอาหารหวาน ตามหลักการจำแนกของหวานหรือขนมไทย จากบทความเรื่องขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมกรุงรัตนโกสินทร์ ใน ศิลปวัฒนธรรม เล่ม 1 (คณะกรรมการสมโภชน์กรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี. 2525 : 46) ซึ่งแบ่งได้เป็น 9 ประเภท คือ

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

สำหรับการกำหนดชนิดอาหารหวานในแต่ละประเภทของอาหารท้องถิ่นภาคใต้ นั้น ผู้วิจัยจำแนกตามชื่อตำรับอาหารนั้น ๆ เป็นหลัก การแบ่งชนิดของแต่ละประเภทของหวาน ผู้วิจัยไม่ได้แบ่งย่อยลงไปอีก ดังนี้

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

ประเภทอาหารว่าง ผู้วิจัยพบข้อมูลอาหารว่างของท้องถิ่นภาคใต้เพียงจำกัด และยังไม่ีแบบแผนการแบ่งประเภทของอาหารว่างไทย เป็นแนวทางเพื่อจำแนก จึงไม่ได้จำแนกชนิดย่อย ๆ ข้อมูลอาหารว่างท้องถิ่นภาคใต้

การทำอาหารให้เป็นระบบมาตรฐาน

อาหารมาตรฐาน หมายถึง การประกอบอาหารให้มีรสชาติคงที่ โดยการ ชั่ง ตวง และใช้เครื่องปรุงชนิดเดียวกัน จำนวนเท่ากัน วิธีทำ ขั้นตอนในการเตรียมและหุงต้ม เหมือนกับที่เคยทำมาแล้ว

การทำอาหารท้องถิ่นให้เป็นระบบมาตรฐาน ทำโดยการใช้วิธี ชั่ง ตวง หน่วยที่ใช้ชั่ง ตวง มี 2 วิธี ดังนี้

1. ใช้ช้อนตวงและถ้วยตวงมาตรฐาน
2. ใช้เครื่องชั่งน้ำหนักเป็นกรัม/กิโลกรัม

ประโยชน์ของการทำอาหารให้เป็นระบบมาตรฐาน สามารถทำอาหารได้ง่ายโดยมีรายละเอียดในการชั่งตวง ส่วนผสม หรือเครื่องปรุงที่แน่นอน นอกจากนั้นยังมีวิธีทำตามขั้นตอน และทราบว่าจะอาหารที่ทำ แต่ละส่วนนั้นใช้สำหรับรับประทานได้กี่คน

อาหารที่ประกอบขึ้น โดยใช้เครื่องปรุงตามจำนวนที่กำหนดไว้ และใช้วิธีปรุงตามที่อธิบายในตำรับนั้น ถือว่าเป็น "มาตรฐาน" ของอาหารตำรับนั้น ถ้าผู้ที่สนใจสามารถนำตำรับนั้น ๆ ไปปรุงแต่ไม่ชอบในรสตามตำรับนั้น ๆ ก็สามารถนำไปเปลี่ยนแปลงได้ แต่ "มาตรฐาน" นี้ จะมีประโยชน์ในการที่จะดัดแปลงต่อไป