

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคใต้ มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านอาหาร และรู้วิธีการประกอบอาหารท้องถิ่น ที่เคยมีมาในสมัยก่อนจริง ๆ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างดังกล่าว มีภูมิลำเนาอยู่ในเขต 14 จังหวัดภาคใต้ ตั้งแต่จังหวัดชุมพรถึงจังหวัดนราธิวาส

ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกเก็บจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 597 คน ซึ่งมีรายละเอียดจำแนกสภาพตามตารางที่ 1-4 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงร้อยละจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
หญิง	534	89.45
ชาย	63	10.55
รวม	597	100.00

จากตารางที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลอาหารท้องถิ่นภาคใต้ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 89.45 รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 10.55

ตารางที่ 2 แสดงร้อยละจำแนกตามอายุ

ช่วงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
60 - 65 ปี	380	63.65
66 - 70 ปี	104	17.42
71 - 75 ปี	54	9.05
76 ปีขึ้นไป	59	9.88
รวม	597	100.00

จากตารางที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลอาหารท้องถิ่นภาคใต้ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี คิดเป็นร้อยละ 63.65 รองลงมาคือ มีอายุระหว่าง 66-70 ปี คิดเป็นร้อยละ 17.42 และต่ำสุด คือ มีอายุ 76 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 9.88

ตารางที่ 3 แสดงร้อยละจำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
ทำสวน	173	28.98
ทำนา	179	29.98
แม่บ้าน	92	15.41
ค้าขาย	130	21.78
ข้าราชการ	20	3.35
อื่น ๆ (ประมง)	3	0.50
รวม	597	100.00

จากตารางที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลอาหารท้องถิ่นภาคใต้ ส่วนใหญ่มีอาชีพทำนา คิดเป็นร้อยละ 29.98 รองลงมามีอาชีพทำสวน คิดเป็นร้อยละ 28.98 ต่ำสุด มีอาชีพอื่น ๆ เช่น ทำประมง ฯ คิดเป็นร้อยละ 0.50

ตารางที่ 4 แสดงร้อยละจำแนกตามจังหวัด

จังหวัด	จำนวน	ร้อยละ
ชุมพร	11	1.84
ระนอง	20	3.35
พังงา	23	3.85
ภูเก็ต	8	1.34
กระบี่	14	2.35
ตรัง	34	5.70
สุราษฎร์ธานี	28	4.69
นครศรีธรรมราช	70	11.73
พัทลุง	85	14.24
สงขลา	188	31.49
ปัตตานี	35	5.86
นราธิวาส	32	5.36
สตูล	33	5.53
ยะลา	16	2.68
รวม	597	100.00

จากตารางที่ 4 ผู้ให้ข้อมูลอาหารท้องถิ่นภาคใต้ ส่วนใหญ่อยู่ในจังหวัดสงขลา คิดเป็นร้อยละ 31.49 รองลงมาอยู่ในจังหวัดพัทลุง คิดเป็นร้อยละ 14.24 น้อยที่สุดเป็นข้อมูลจากจังหวัดภูเก็ต คิดเป็นร้อยละ 1.34

ตารางที่ 5 แสดงร้อยละจำแนกตามประเภทอาหาร

ประเภทอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
คาว	237	56.43
หวาน	145	34.52
ว่าง	38	9.05
รวม	420	100.00

จากตารางที่ 5 อาหารท้องถิ่นภาคใต้ที่รวบรวมมาได้ครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 56.43 รองลงมาเป็นอาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 34.52 และน้อยที่สุด เป็นอาหารว่าง คิดเป็นร้อยละ 9.05

กลุ่มตัวอย่างที่ได้มาครั้งนี้ ไม่ได้สุ่มอย่างมีระบบ เพราะเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งผู้วิจัยต้องการถามเน้นเฉพาะความรู้เรื่องตำรับอาหารท้องถิ่นเท่านั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล เป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ รายชื่ออาหาร ประวัติ วิธีปรุง รสชาติอาหาร และเกี่ยวกับการใช้อาหารในเทศกาลต่าง ๆ ดังแสดงในภาคผนวก ก. (แบบฟอร์มการสัมภาษณ์)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ใช้การเก็บข้อมูลด้วยวิธีสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง โดยมีแบบสัมภาษณ์ ปลายเปิด สำหรับผู้สัมภาษณ์จดบันทึกในขณะที่สัมภาษณ์ และสิ่งต่าง ๆ ในแบบสัมภาษณ์ จะเตือนใจให้ผู้สัมภาษณ์ ได้ถามทุกรายการที่ต้องการข้อมูลมาทำการวิจัย การสัมภาษณ์ดำเนินโดยผู้วิจัยได้มอบหมายให้นักศึกษา วิชาเอกคหกรรมศาสตร์ ระดับปริญญาตรี วิทยาลัยครูสงขลา ที่เรียนในปี การศึกษา 2528-2534 เป็นผู้สัมภาษณ์ ตามแนวที่ผู้วิจัยต้องการในแบบสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาผู้สัมภาษณ์ เข้าใจวิธีการเสียก่อน เมื่อนักศึกษาเข้าใจแล้ว ให้นักศึกษานำไปสัมภาษณ์ ในขณะที่กลับภูมิลำเนา เพราะนักศึกษาระดับนี้ของวิทยาลัยครูสงขลา จะมีภูมิลำเนากระจายอยู่ ทั้ง 14 จังหวัดภาคใต้ เนื่องจากผู้วิจัยมั่นใจว่านักศึกษาจะต้องรู้จักผู้ให้ข้อมูลในละแวกที่ตนอาศัยอยู่เป็นอย่างดี ว่าผู้ใดชำนาญในการทำอาหารท้องถิ่น (สัมภาษณ์ จำนวน 597 คน ผู้ให้ข้อมูล)

การปรับวิธีทำอาหารให้ได้มาตรฐาน

ผู้วิจัยได้นำรายละเอียดจากการสัมภาษณ์ ที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างอาหารแต่ละชนิด มาทดลองทำ เพื่อให้ได้ตำรับอาหารมาตรฐานตามแบบสากลนิยม โดยทำตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาวิธีการทำ ตลอดจนเครื่องปรุงจากแบบสัมภาษณ์
2. นำเครื่องปรุงมา ชั่ง ตวง ตามระบบมาตรฐาน

3. ทดลองปรุง ตามขั้นตอนที่ได้จากการสัมภาษณ์
4. ชิม และเปรียบเทียบ รสและลักษณะอาหาร กับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดย
ได้ตามความเห็นจากนักศึกษาที่ไปสัมภาษณ์และจากอาจารย์ หรือผู้ที่เคยเห็น
และเคยรับประทานอาหารชนิดนั้น ๆ เปรียบเทียบด้วย

~~ตัวอย่าง~~ อาหารคาว การสุกพืชอย่างแบบสัมภาษณ์

การทำตำรับอาหารมาตรฐาน โดยปรับจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

ชื่ออาหาร "แกงคั่วปูกับใส่เต้าร้าง"

ก. ศึกษาวิธีการทำ ตลอดจนเครื่องปรุงจากแบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้สัมภาษณ์ : นางสาว ดุชนีย์ ศิริสวัสดิ์ สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 เดือนกรกฎาคม
พ.ศ. 2529

ชื่ออาหาร : "แกงคั่วปูกับใส่เต้าร้าง"

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ : ชื่อ นางอาลิสา ชื่อสกุล ดาโต๊ะ อายุ 64 ปี เพศ หญิง

✗ อยู่บ้านเลขที่ 87 หมู่ที่ 6 ตำบล รือเสาะ อำเภอรือเสาะ
จังหวัด นราธิวาส อาชีพ แม่บ้าน ✗

ประวัติความเป็นมาของอาหาร : เห็นบรรพบุรุษทำกิน ก็ทำกินต่อ ๆ กันมา เห็นว่าเต้าร้าง
มีอยู่มาก

เดิมมีวิธีการปรุง : กะเอาเองพอประมาณ

เครื่องปรุง : ปูม้า 3 ตัว ใส่เต้าร้าง 1 ยอด กะทิ ตะไคร้ ขมิ้น เกลือ กระเทียม
พริกไทย พริกแห้ง เเคย (กะปิ) น้ำผึ่งแวน (น้ำตาลแวน)

วิธีทำ : ล้างปูม้า ล้างเป็นชิ้นพอคำ เครื่องแกงทิม (ตำ) ให้เข้ากัน ใส่เคยลงทิม (ตำ) จน
เข้ากันดี ใส่เต้าร้างหั่นฝอย บีบให้แห้งพักไว้ เอากะทิใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่
เครื่องแกง น้ำผึ่งแวน ใส่ใส่เต้าร้างลง พอเดือดอีกครั้งใส่ปู คนให้เข้ากัน จนเดือด สุกแล้ว
ยกลง

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลง : เหมือนเดิม

อาหารชนิดนี้มีรส : เผ็ดปานกลาง หวานเล็กน้อย

ฤดูและเทศกาลที่นิยมทำกัน : ฤดูที่มีพุ่มน้ำมาก , ฤดูฝน

อาหารชนิดนี้เสิร์ฟเมื่อ : ร้อน หรือเย็น

อาหารชนิดนี้กินกับ : ข้าวสวย และ ผักเหนาะ (ผักเหมือด) ต่าง ๆ เช่น ลูกเนียง ลูกตอ
บัวบก มะเขือ ฯลฯ

อาหารชนิดนี้นิยมกินเมื่อ : เที่ยง เย็น

อาหารชนิดนี้เป็นอาหาร : คาว

อาหารชนิดนี้ยังเป็น : ที่นิยม

อาหารชนิดนี้มีในจังหวัด : ยะลา บัตตานี นราธิวาส สงขลา

อื่น ๆ : เต้าร้างจะต้องตัดเอาเฉพาะส่วนยอด ตัดใบและลูกออก ผ่าส่วนยอด เอาแต่ไส้กลาง
มาสับ แล้วล้างให้สะอาด หั่นฝอย ๆ แขน้ำเกลือเอาไว้ อย่าให้ถูกน้ำในลูกเต้าร้าง จะ
คันมากเมื่อกิน จะทำให้กินแคงไม่ได้ทั้งหมด

จากแบบสัมภาษณ์ จะต้องศึกษาให้ละเอียด ทั้งเครื่องปรุง วิธีทำ แต่ละอย่าง จนเข้าใจดีว่า
จะทำตามขั้นตอนอย่างไร มีข้อควรระวังอะไรบ้าง เพราะสิ่งที่นำมาปรุงบางอย่างมีพิษ จะมีวิธีการ
กำจัดส่วนที่กินไม่ได้อย่างไร จะทำอย่างไรจึงจะนำมากินได้อย่างปลอดภัย ศึกษาจนเข้าใจละเอียด
แจ่มแจ้งแล้ว ดำเนินการเตรียมเครื่องปรุงและลงมือทำ

ข. นำเครื่องปรุง มาชั่ง ตวง ตามระบบมาตรฐาน

ก่อนจะนำเครื่องปรุงมาดำเนินการ ชั่ง ตวง ต้องกะจำนวนคนกินว่า อาหารชนิดนี้จะกิน
กี่คน เพื่อจะได้กะเครื่องปรุงได้ถูกต้อง เมื่อเตรียมเครื่องปรุงตามที่ได้ศึกษามาอย่างละเอียดแจ่มแจ้ง
แล้วนำเครื่องปรุงมาชั่ง ตวง ตามระบบมาตรฐาน โดยใช้ถ้วยตวง ช้อนตวง หรือตาชั่งที่ได้มาตรฐาน
(ตาชั่งต้องละเอียดพอ)

สมมุติ แยกตัวปุ้กับไส้เต้าร้าง มีคนกิน 6 คน จะต้องเตรียมเครื่องปรุงที่พร้อมจะใส่ลงปรุง
ส่วนที่กินไม่ได้ เช่น ขาปู ต้องตัดออก เอาส่วนที่กินได้จริงเท่านั้นมาชั่งตวง เต้าร้างต้องเอาเปลือก
ออก แล้วสับ หรือหั่นละเอียดแล้วล้าง แขน้ำเกลือจนได้ที่ บีบน้ำออกให้หมด จึงนำมาตวง เป็นต้น

เครื่องปรุง	กรัม	ถ้วยตวง	ช้อนโต๊ะ	ช้อนชา
1. ปู 3 ตัว	500	-	-	-
2. เต้าร้าง 1 ยอด	-	2	-	-
3. กะทิ 1 กิโลกรัม	-	4	-	-
4. ตะไคร้ 2 ต้น	15	-	-	-
5. ขมิ้น 1 องคุลี	5	-	-	-
6. กระเทียม 2 หัว	15	-	-	-
7. พริกไทย 40 เม็ด	-	-	-	1
8. พริกแห้ง 40 เม็ด	10	-	-	-
9. เกลือ	-	-	-	$\frac{1}{2}$
10. กะปิ	-	-	$1\frac{1}{2}$	-
11. น้ำผึ้งแว่น (น้ำตาลแว่น)	-	-	-	2

เมื่อเตรียมเครื่องปรุงเสร็จตามที่กะไว้ว่าจะใช้ปรุงจริง ๆ เท่าไร นำเครื่องปรุงแต่ละชนิดมา ชั่ง ตวง ตามวิธีการของการชั่ง ตวง แล้วจดบันทึกไว้ในตารางที่ทำไว้ให้ถูกต้อง

ค. ทดลองปรุง จากขั้นตอนที่ได้จากการสัมภาษณ์ หลังจากศึกษาวิธีทำตามขั้นตอนจนเข้าใจดีแล้ว นำเครื่องปรุงที่เตรียม ชั่ง ตวง ไว้ถูกต้องแล้ว และลงมือปรุงตามขั้นตอน จากแบบสัมภาษณ์ ดังนี้

วิธีทำ

1. ปูม้าล้างให้สะอาด สับขา ส่วนที่ไม่ใช่เอาออก แล้วสับเป็นชิ้นพอเหมาะ
2. สับหรือหั่นเต้าร้างเป็นเส้น ๆ อย่าให้ยาวนัก แช่น้ำเกลือไว้ 20 นาที แล้วล้างน้ำ ให้สะอาด บีบน้ำออก พักไว้
3. ตำเครื่องแกง (ข้อ 4-9) เข้าด้วยกันจนละเอียด ใส่กะปิ ตำจนเข้ากันดี
4. เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่เครื่องแกง น้ำตาลแว่น พอเดือด ใส่ใส่เต้าร้างลงไป ตักครู่พอเดือดอีกครั้ง
5. ใส่ปู คนให้เข้ากัน จนเดือดดีแล้ว ยกลง

ง. **ชิม เปรียบเทียบ ลักษณะและรสของอาหาร** กับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยตามความเห็นของนักศึกษาที่ไปสัมภาษณ์เปรียบเทียบกับ จากแบบสัมภาษณ์ นักศึกษาจะจดบันทึกรายละเอียดทั้งหมดลง ทั้งรส และลักษณะของอาหารมาอย่างละเอียด ว่าลักษณะเป็นอย่างไร (ชั้น ใส มัน สี รสอะไรน่า รสอะไรตาม) รสเผ็ดนำ รสหวานเล็กน้อยตาม อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วเป็นอย่างไร จะได้จากการสัมภาษณ์ นอกจากนั้นผู้ทดลองยังให้นักศึกษาและอาจารย์ที่เคยรับประทานอาหารชนิดนี้ได้ทดลองชิม และวิจารณ์รสชาติ และลักษณะของอาหารที่ทำ แล้วปรับปรุงให้ได้รสนั้น ๆ (เพิ่มโดยวิธี ชั่ง ตวง) และลักษณะของอาหารตรงกับความเป็นจริง แยกคั่วกับใส่เตารั้ง ลักษณะชั้นปานกลาง สีแดงเล็กน้อย เป็นอาหารคาว ประเภทแกง ต้องกินกับข้าวสวย

ตัวอย่าง อาหารหวาน

การทำตำรับอาหารมาตรฐาน โดยปรับจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

ชื่ออาหาร "ยาร่วงฉาบน้ำผึ้งเหลว"

ก. ศึกษาวิธีการทำ ตลอดจนเครื่องปรุงจากแบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้สัมภาษณ์ : นางสาวพร ไชยบุรี สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2530

ชื่ออาหาร : "ยาร่วงฉาบน้ำผึ้งเหลว"

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ : ชื่อ นางเวียน ชื่อสกุล ไชยบุรี อายุ 62 ปี เพศ หญิง
อยู่บ้านเลขที่ 61 ตำบล ไม้เรียง อำเภอ ฉวาง จังหวัด นครศรีธรรมราช
อาชีพ ทำสวน

ประวัติความเป็นมาของอาหาร : เห็นบรรพบุรุษทำกินก็ทำกินต่อ ๆ กันมา ในเดือนเมษายน-มิถุนายน ลูกยาร่วงจะแก่จัด เม็ดจะหลุดออกจากเนื้อ ชาวบ้านจะนำเม็ดมาคั่วหรือเผาไฟกิน หรือจะผ่าเม็ดเอาแต่เนื้อ มาทำอาหาร เช่น ใส่แกงพุงปลา ต้มเต๋ม หรือนำมาหยา (ฉาบ) กับน้ำผึ้งเหลวไว้กิน แต่เก็บไว้ไม่ได้นาน ทำเสร็จต้องกินทันที ถ้าทิ้งไว้นานหลายชั่วโมง น้ำตาลจะเยิ้มออกมา จะกินไม่อร่อย

เดิมมีวิธีการปรุง : กะเอาเองพอประมาณ

✕ เครื่องปรุง : เม็ดยาร่วงผ่าแล้ว น้ำผึ้งโหนด (น้ำผึ้งเหลว) ไบยาร่วงแก่
 วิธีทำ : ล้างเม็ดยาร่วงให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ เอาน้ำผึ้งโหนด (น้ำตาลโหนดเหลว) ตั้งไฟ
 เคี่ยวจนเหนียว ใส่เม็ดยาร่วงเคี่ยวจนน้ำตาลจับเม็ดยาร่วง ยกลงจากเตา ทิ้งไว้สักครู่
 ตักหยอดลงบนไบยาร่วงที่เตรียมไว้ แผ่นเป็นแผ่นจนเต็มใบ ทิ้งไว้จนเย็น กินได้

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลง : เหมือนเดิม แต่บางคนใช้เทียนในถาด รองด้วยพลาสติกใส ทิ้งไว้
 ให้เย็นแล้วตัดเป็นแถวยาว ๆ สำหรับขาย ถ้าทำกินเองนิยมใช้วางแผ่นบน
 ไบยาร่วง

อาหารชนิดนี้มีรส : หวาน

ฤดูและเทศกาลที่นิยมทำกิน : ฤดูร้อน

อาหารชนิดนี้เสิร์ฟเมื่อ : เย็น

อาหารชนิดนี้กินกับ :

อาหารชนิดนี้นิยมกินเมื่อ : เข้า - บ่าย

อาหารชนิดนี้เป็นอาหาร : หวาน

อาหารชนิดนี้ยังเป็น : ที่นิยม

อาหารชนิดนี้มีในจังหวัด : สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ตรัง พัทลุง สงขลา ยะลา
 ปัตตานี นราธิวาส สตูล

อื่น ๆ : ยาร่วง กาหยี กาหยู ถั่วลันเตา หัวยล้อย หัวครก หมายถึง มะม่วงหิมพานต์
 น้ำผึ้งเหลว หรือน้ำตาลโหนดเหลว
 น้ำผึ้ง หมายถึง น้ำตาล

จากแบบสัมภาษณ์ จะต้องศึกษาให้ละเอียด และทำความเข้าใจวิธีทำและเข้าใจเกี่ยวกับ
 เครื่องปรุง ให้ถูกต้องว่าเครื่องปรุงชื่อนั้น ๆ หมายถึงอะไร เช่น น้ำผึ้งโหนด หมายถึง น้ำตาล
 โหนดเคี่ยวเหลวเป็นยว เม็ดยาร่วง หมายถึง เม็ดมะม่วงหิมพานต์สด ผ่าซีก ศึกษาทำความเข้าใจจนละเอียดแจ่มแจ้งแล้ว จึงเตรียมเครื่องปรุงและลงมือทำ

ข. นำเครื่องปรุง มาชั่ง ตวง ตามระบบมาตรฐาน

เมื่อกะจำนวนคนกินว่าอาหารชนิดนี้จะกินกี่คน เพื่อจะได้กะเครื่องปรุงได้ถูกต้อง แล้ว
 นำเครื่องปรุงที่กะไว้ มาตวง ด้วยถ้วยตวงมาตรฐาน

สมมุติ เม็ดยาร่วงฉาบน้ำผึ้งเหลว มีคนกิน 8 คน

เครื่องปรุง	กรัม	ถ้วยตวง	ช้อนโต๊ะ	ช้อนชา
1. เม็ดยาร่วงสดผ่าซีก	540	3	-	-
2. น้ำผึ้งโตนด (น้ำผึ้งเหลว)	600	2	-	-
3. ไบยาร่วงแก่ 24 ใบ (ใช้รองเมื่อฉาบแล้ว)	-	-	-	-

เมื่อเตรียมเครื่องปรุงตามที่กะไว้เรียบร้อยแล้ว ให้นำส่วนที่จะใช้ปรุง แต่ละชนิดมาชั่ง ตวง ตามวิธีการทำคำรับมาตรฐาน แล้วจัดบันทึกที่ทำไว้ในตารางให้ถูกต้อง

ค. **ศึกษาริธีทำตามขั้นตอน** จนเข้าใจดีแล้ว อย่างละเอียดแล้ว นำเครื่องปรุงที่ได้ชั่ง ตวง ไว้ถูกต้องแล้ว ลงมือปรุงตามขั้นตอนจากแบบสัมภาษณ์ ดังนี้

วิธีทำ

1. เคี่ยวน้ำผึ้งเหลว (น้ำผึ้งโตนด) จนเหนียว
2. ใส่เม็ดยาร่วง เคี่ยวต่อไปจนน้ำตาลจับเม็ด (กะว่าเมื่อตักขึ้นหยอด พอเย็นลง น้ำตาลจะแข็งตัว) ยกออกจากเตา ทิ้งไว้ประมาณ 3 นาที
3. ตักก้านไบยาร่วงออก เอาเม็ดยาร่วงที่ฉาบแล้วตักแผ่ลงให้เต็มใบ อย่าให้เม็ดยาร่วงซ้อนกัน ทำให้เป็นแผ่น ทิ้งไว้ให้เย็น จัดเสิร์ฟ

ง. **ชิม เปรียบเทียบ ลักษณะและรสของอาหาร** กับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยได้ถามความเห็นของนักศึกษาที่ไปสัมภาษณ์เปรียบเทียบด้วย นอกจากนี้ผู้ทดลองยังให้นักศึกษาและอาจารย์ที่เคยรับประทานและเคยเห็นอาหารชนิดนี้ ได้ลองชิมและวิจารณ์ ถึงรส และลักษณะอาหารที่ทำให้ตรงกับความเป็นจริง ได้แก่ ความหวานของน้ำผึ้ง และความกรอบเหนียว-อ่อน-แข็งของน้ำตาล ความเปียก-กรอบ ของเม็ดยาร่วง เป็นต้น

ตัวอย่าง อาหารว่าง

การทำคำรับอาหารมาตรฐาน โดยปรับจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

ชื่ออาหาร "เบือมันทอด"



ก. ศึกษาวิธีการทำ ตลอดจนเครื่องปรุงจากแบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้สัมภาษณ์ : นางสาว เนตรดาว สุขเขยชม สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 26 เดือน สิงหาคม
พ.ศ. 2533

ชื่ออาหาร : "เบ็อมันทอด"

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ : ชื่อ นางบัว ชื่อสกุล ใจกล้า อายุ 67 ปี เพศ หญิง
อยู่บ้านเลขที่ 60/2 หมู่ที่ 7 ตำบล โคกกลอย อำเภอ ตะกั่วทุ่ง
จังหวัด พังงา อาชีพ ทำนา

ประวัติความเป็นมาของอาหาร : ทำกินต่อ ๆ กันมา ตั้งแต่สมัยโบราณ นิยมทำกินกันมาก
ในจังหวัดพังงา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอำเภอตะกั่วป่า นิยมทำกินในฤดู
ฝน นอกจากนั้นยังทำกินในจังหวัดใกล้เคียง เช่น กระบี่ ภูเก็ต ระนอง

เดิมมีวิธีการปรุง : ใช้กะเอาพอประมาณ

เครื่องปรุง : มันสำปะหลัง กุ้งสด ใบเส็บครุฑ มะพร้าวขูดขาว น้ำปูนใส ตะไคร้ หอม
กระเทียม พริกชี้หนูสด พริกไทย ข่า ใบมะกรูด ชミン เกลือ กะปิ น้ำมัน
สำหรับทอด

วิธีทำ : ตะไคร้หั่นฝอย หอม กระเทียม ชミン ข่า ปอกแล้วหั่น พริกชี้หนู เกลือ ใส่รวมกัน
โขลกให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน ปอกมันสำปะหลังแช่น้ำไว้ แล้วใส่ให้
เป็นเส้น กุ้งสดปอกแล้วโขลกให้ละเอียด หั่นใบเส็บครุฑหยาบ ๆ ใบมะกรูดหั่นฝอย
เอาเครื่องแกง ผสมกับกุ้ง และมันสำปะหลัง มะพร้าว น้ำปูน ใบมะกรูด ผสมให้
เข้ากันดี แล้วเอาลงทอดในน้ำมันร้อน ๆ พอสุก ตักขึ้นเสิร์ฟ

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลง : เหมือนเดิม

อาหารชนิดนี้มีรส : เผ็ดเล็กน้อย เค็มเล็กน้อย หวานมะพร้าว

ฤดูและเทศกาลที่นิยมทำกิน : ฤดูฝน และงานบวช

อาหารชนิดนี้เสิร์ฟเมื่อ : ร้อน

อาหารชนิดนี้กินกับ : กินเป็นของว่าง หรือกินกับข้าวสวยก็ได้

อาหารชนิดนี้นิยมกินเมื่อ : บ่าย

อาหารชนิดนี้เป็นอาหาร : คาว

✕
อาหารชนิดนี้ยังเป็น : อาหารที่นิยม

อาหารชนิดนี้มีในจังหวัด : พังงา กระบี่ ภูเก็ต ระนอง

อื่น ๆ :

ศึกษาจากแบบสัมภาษณ์ให้ละเอียด เข้าใจให้แจ่มแจ้งแล้ว ดำเนินการเตรียมเครื่องปรุง และลงมือปรุง

ข. นำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้มาชั่ง ตวง ตามระบบมาตรฐาน โดยการกะจำนวน คนกินก่อน ว่าอาหารชนิดนี้จะทำให้คนกินกี่คน เพื่อจะได้กะเครื่องปรุงได้ถูกต้อง แล้วชั่ง ตวง เครื่องปรุงที่จะใช้ปรุงจริง ๆ ด้วยเครื่องมือมาตรฐาน

สมมติ เบื้องต้นทอด กิน 8 คน

เครื่องปรุง	กรัม	ถ้วยตวง	ช้อนโต๊ะ	ช้อนชา
1. มันสำปะหลัง	-	$1\frac{1}{2}$	-	-
2. กุ้งสด	-	$\frac{1}{2}$	-	-
3. ใบเล็บครุทหันหยาบ	-	$\frac{1}{2}$	-	-
4. มะพร้าวทึนทึกขูดขาว	-	1	-	-
5. น้ำปูนใส	-	$\frac{3}{4}$	-	-
6. ตะไคร้	15	$\frac{1}{3}$	-	-
7. พริกขี้หนูสด	10	-	-	-
8. หอม	20	-	-	-
9. กระเทียม	15	-	-	-
10. พริกไทย	-	-	-	$\frac{1}{2}$
11. ช่า	-	-	-	1
12. ใบมะกรูด	-	-	-	1
13. ขมิ้น	-	-	-	2
14. เกลือ	-	-	-	2
15. กระปิ	-	-	1	-
16. น้ำมันสำหรับทอด	-	3	-	-

X ↓ ~~วิธีทำอาหาร~~ (10 ข้อ)

เมื่อเตรียมเครื่องปรุงตามที่กะไว้เรียบร้อยแล้วให้นำส่วนที่จะใช้ปรุงแต่ละชนิด มาชั่ง ตวง ตามวิธีการทำตำรับมาตรฐาน แล้วจดบันทึกลงในตารางที่ทำไว้ให้ถูกต้อง

ค. **ศึกษาวิธีทำตามขั้นตอน** จนเข้าใจดีแล้วอย่างละเอียดแล้ว นำเครื่องปรุงที่ได้ชั่ง ตวงไว้ถูกต้องแล้ว และลงมือปรุงตามขั้นจากตามแบบสัมภาษณ์ ดังนี้

วิธีทำ

1. ตะไคร้หั่นฝอย หอม กระเทียม ขมิ้น ข่า ปอกแล้วหั่น พริกขี้หนูสด เกลือ ใส่รวมกันโขลกให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน
2. มันสำปะหลังปอกเปลือก (แช่น้ำไว้ให้ท่วม แช่นาน ๆ) แล้วนำขึ้นมาล้างให้สะอาด ใส่กับที่โขลกหมด
3. กุ้งสดล้างปอกเปลือก โขลกให้ละเอียด
4. ใบเล็บครุฑหั่นหยาบ ๆ ใบมะกรูดหั่นฝอย
5. เอาเครื่องที่โขลกแล้ว ผสมกับมันสำปะหลัง กุ้ง มะพร้าว น้ำปูนใส และใบมะกรูด เอามาผสมให้เข้ากัน
6. เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน ใช้ตะหลิวรองด้วยใบเล็บครุฑ ตักส่วนผสมใส่ลงข้างบน แล้วนำไปทอดจนขนมสุก เป็นสีเหลือง ตักขึ้น ให้สะเด็ดน้ำมัน จัดเสิร์ฟ

ง. **ชิม เปรียบเทียบ ลักษณะและรสของอาหาร** กับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยได้ถามความเห็นของนักศึกษาที่ไปสัมภาษณ์เปรียบเทียบกับ จากแบบสัมภาษณ์นักศึกษา จะจดยรายละเอียดของ สี รส ลักษณะอาหาร ฯลฯ มาอย่างละเอียดว่ามีกี่รส รสใดนำรสใดตาม เบื่อมันทอดมีรสเผ็ดนำ เค็ม และหวานตาม ลักษณะของอาหาร กรอบ เป็นแผ่นบาง เมื่อสุก มีสีเหลือง-น้ำตาลอ่อน นอกจากนั้นผู้ทดลองยังให้นักศึกษา อาจารย์ และผู้ที่เคยรับประทานหรือเคยเห็นอาหารชนิดนี้ ได้ทดลองชิม และวิจารณ์ รส ลักษณะอาหารที่ทำ แล้วปรับปรุงให้ได้รส และลักษณะตรงกับความเป็นจริง เบื่อมันทอดเป็นอาหารที่ใช้กินเป็นของว่าง ไม่ต้องรับประทานกับอาหารชนิดอื่น ๆ ประกอบ หรือจะใช้รับประทานกับข้าวสวยก็ได้

*** วิธีวิเคราะห์ข้อมูล ***

นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ โดยทำเป็นตำรับอาหารมาตรฐาน ทุกชนิด



ที่สัมภาษณ์มาได้ ไม่ว่าจะเป็นอาหารคาว หวาน ว่าง นอกจากนั้นยังบอกถึงฤดูกาล ที่นิยมรับประทานอาหารชนิดนั้น เครื่องประกอบในการกิน เวลาที่เหมาะสมในการกิน ความนิยมอาหารชนิดนั้นในปัจจุบัน และท้องถิ่นที่นิยมรับประทานอาหารชนิดนั้น

การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด จึงใช้การบรรยาย โดยจัดแบ่งประเภทอาหารคาว หวาน ว่าง และระบุรายละเอียดเกี่ยวกับฤดูกาลที่นิยมกิน เครื่องประกอบในการกิน ความนิยมที่มีมาถึงปัจจุบัน ในการกินอาหารนั้น และท้องถิ่นที่นิยมรับประทานอาหารชนิดนั้น

การวิเคราะห์ข้อมูลของงานวิจัยชิ้นนี้ จึงไม่มีสถิติใด ๆ ทั้งสิ้น สรุปแล้วขั้นตอนการวิเคราะห์จะเป็นการบรรยายถึงอาหารที่สัมภาษณ์ได้ในแง่ต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วข้างต้น

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์ และเป็นไปในลักษณะข้อมูลเชิงสำรวจ (Survey Method) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการทางสถิติ จึงไม่จำเป็นแต่อย่างใด

เนื่องจากผู้วิจัยเป็นอาจารย์สอนวิชาคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยครูสงขลา เห็นความสำคัญของการรวบรวมอาหารท้องถิ่นให้เป็นระบบ เพื่อทำไว้เป็นหลักฐานให้อนุชนรุ่นหลังได้ศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยจึงรวบรวมอาหารท้องถิ่นในจังหวัดภาคใต้ มาทำเป็นระบบ การที่ผู้วิจัยต้องใช้วิธีการวิจัย ในการรวบรวมอาหารท้องถิ่นภาคใต้ เพราะการวิจัยเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งต้องรวบรวมข้อมูลที่เป็นจริง อย่างมีแบบแผน ข้อมูลจะต้องเป็นที่เชื่อถือได้ ผู้วิจัยจึงใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้การสัมภาษณ์ผู้รู้ การทำอาหารท้องถิ่นภาคใต้เป็นหลัก และใช้วิธีการสำรวจ (Survey Method) ผู้ถูกสัมภาษณ์จะต้องทำอาหารเป็น และมีประสบการณ์มากพอ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลจากผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเป็นหลัก