

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมวิธีการปรุงอาหารของท้องถิ่นภาคใต้ ที่นิยมรับประทานเฉพาะถิ่น ซึ่งยังเป็นที่ยอมรับ หรือเกือบจะสูญหาย หรือสูญหาย และจัดทำตำรับอาหารท้องถิ่นภาคใต้ให้เป็นตำรับอาหารมาตรฐาน สำหรับการศึกษาค้นคว้าต่อไป นอกจากนี้ยังศึกษาวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารแต่ละชนิดของภาคใต้ ว่านิยมรับประทานในเทศกาล หรือฤดูกาลใดบ้าง

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านอาหาร มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มีภูมิลำเนาใน 14 จังหวัดภาคใต้ และรู้วิธีการปรุงอาหารท้องถิ่นภาคใต้เป็นอย่างดี

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ สุ่มด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง จากผู้เชี่ยวชาญในด้านอาหาร และอาศัยอยู่ใน 14 จังหวัดภาคใต้ จำนวน 597 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ถูกสัมภาษณ์ ประวัติความเป็นมาของอาหาร วิธีการปรุง เครื่องปรุง สภาพเปลี่ยนแปลง/เหมือนเดิม รสชาติอาหาร ประเภท โอกาส และวิธีการบริโภคอาหาร

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้ช่วยนักวิจัยซึ่งเป็นนักศึกษาวิชาเอกคหกรรมศาสตร์ ระดับปริญญาตรี ของวิทยาลัยครูสงขลา ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2528 - 2534 เป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงให้ผู้ช่วยนักวิจัยเข้าใจ วิธีการใช้แบบสัมภาษณ์และเทคนิคการสัมภาษณ์เป็นอย่างดี ก่อนปฏิบัติการจริง แล้วมอบหมายให้ไปเก็บข้อมูลตามภูมิลำเนาของนักศึกษา ซึ่งกระจายอยู่ใน 14 จังหวัดภาคใต้

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

5.1 การทำตำรับอาหารมาตรฐาน ด้วยวิธีการดังนี้

5.1.1 ตรวจสอบข้อมูลทั้งหมด คัดเลือกรายชื่ออาหารที่เป็นของท้องถิ่นเฉพาะภาคใต้

5.1.2 ศึกษาเครื่องปรุง วิธีการปรุง แล้วดำเนินการปรุงตามวิธีการที่ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ไว้

5.1.3 ชิม เปรียบเทียบรสชาติ กับข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์

5.1.4 ปรับวิธีปรุง ให้ได้ตำรับมาตรฐาน โดยชั่ง ตวง วัด ตามระบบมาตรฐาน

5.1.5 ทดลองทำซ้ำ เพื่อหาความเที่ยงตรงของตำรับอาหาร

5.2 การวิเคราะห์อาหารท้องถิ่นภาคใต้ จำแนกตามสภาพความนิยม ที่ยังเป็นที่นิยมเกือบจะสูญหาย หรือสูญหาย และวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหาร ในด้านเวลา เทศกาล และฤดูกาลที่นิยมรับประทาน โดยใช้ร้อยละ

สรุปผลการวิจัย

อาหารท้องถิ่นภาคใต้ จำนวน 423 ชนิด ที่สอบถามจากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารของภาคใต้ และจัดทำเป็นตำรับมาตรฐาน ส่วนใหญ่เป็นอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 55.79 รองลงมา คือ อาหารหวาน และอาหารว่าง คิดเป็นร้อยละ 35.22 และ 8.98 ตามลำดับ แต่ละประเภทสรุปได้ดังนี้

1. อาหารคาว จำแนกเป็น 4 ประเภท คือ ประเภทต้มหรือแกง ประเภทผัด (คั่ว), ยำ, พล่า ประเภทเครื่องเคียง และ ประเภทเครื่องจิ้ม พบว่าอาหารคาวส่วนใหญ่เป็นประเภทต้มหรือแกง คิดเป็นร้อยละ 41.03 รองลงมาเป็นประเภทผัด (คั่ว), ยำ, พล่า คิดเป็นร้อยละ 26.64 ประเภทเครื่องจิ้ม คิดเป็นร้อยละ 18.18 และ น้อยที่สุดเป็นประเภทเครื่องเคียง คิดเป็นร้อยละ 14.38 อาหารคาวประเภทต้มหรือแกง จำแนกเป็นประเภทย่อย 2 ประเภท รายละเอียดของอาหารแต่ละประเภท มีดังนี้ คือ *ประเภทแกงเผ็ด, คั่วเผ็ด ฯลฯ* คิดเป็นร้อยละ 26.64 ในประเภทนี้ จำแนกออกได้อีก 4 ชนิด คือ แกง แกงคั่ว แกงส้ม และคั่วเผ็ด, ผัดเผ็ด พบว่าส่วนใหญ่เป็นจำพวกแกง ซึ่งรวมแกงต่าง ๆ (แกงที่จัดเข้าชนิดอื่นไม่ได้ เช่น แกงพุงปลา จำพวกแกงที่ใส่กะทิ ฯลฯ) ยังพบอีกว่าส่วนใหญ่นิยมรับประทานจำพวกแกงเผ็ดที่ใส่กะทิ สำหรับ*ประเภทแกงจืด, ต้มต่าง ๆ* คิดเป็นร้อยละ 13.95 ในประเภทแกงจืด, ต้มต่าง ๆ จำแนกออกได้อีก 3 ชนิด คือ ต้มส้ม, ต้มต่าง ๆ ที่ไม่ใส่กะทิ ต้มใส่กะทิ และแกงเลียง พบว่าส่วนใหญ่เป็นจำพวกต้มส้ม, ต้มที่ไม่ใส่กะทิ สำหรับ*อาหารคาวประเภทผัด (คั่ว), ยำ, พล่า* จำแนกเป็น

ประเภทย่อย 3 ประเภท มีรายละเอียดดังนี้ คือ ประเภทผัด (คั่ว) ประเภทยำ และประเภทพล่า พบว่าส่วนใหญ่เป็นประเภทยำ รองลงมาเป็นประเภทผัด แต่ไม่พบอาหารคาวท้องถิ่นภาคใต้ประเภทพล่าเลย อาหารคาว *ประเภทเครื่องจิ้ม* จำแนกเป็นประเภทย่อย 4 ประเภท มีรายละเอียดดังนี้คือ ประเภทน้ำซุบ ประเภทน้ำพริก ประเภทเคย และประเภทหลน พบว่าส่วนใหญ่เป็นประเภทน้ำซุบ รองลงมาเป็นประเภทน้ำพริก และ ประเภทเครื่องจิ้มที่พบน้อยที่สุดคือ ประเภทหลน อาหารคาว *ประเภทเครื่องเคียง* จำแนกเป็นประเภทย่อย 4 ประเภท มีรายละเอียดดังนี้ คือ ประเภทย่าง,ปิ้ง ประเภททอด ประเภทอื่น ๆ และประเภทหนึ่ง พบว่าส่วนใหญ่เป็นประเภทย่าง,ปิ้ง รองลงมาเป็นประเภททอด

2. อาหารหวานท้องถิ่นภาคใต้ จำแนกเป็น 8 ประเภท คือ ประเภทต้ม ประเภทหนึ่ง ประเภทอบ ประเภทกวน ประเภทลวก ประเภทเชื่อม ประเภทปิ้ง ประเภททอด และประเภทเบ็ดเตล็ด พบว่าอาหารหวานส่วนใหญ่เป็นประเภทหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 25.50 รองลงมาเป็นประเภททอด คิดเป็นร้อยละ 24.15 ประเภทเบ็ดเตล็ด คิดเป็นร้อยละ 20.13 และน้อยที่สุดเป็นประเภทอบ กับ ประเภทลวก คิดเป็นร้อยละ 0.67 แต่ไม่พบอาหารหวานท้องถิ่นภาคใต้ประเภทลอยแก้ว และประเภทเชื่อม

3. อาหารว่างท้องถิ่นภาคใต้ พบว่ามีจำนวนน้อย จึงไม่ได้จำแนกประเภทย่อย

อาหารท้องถิ่นภาคใต้ เมื่อจำแนกตามสภาพความนิยม พบว่าส่วนใหญ่เป็นอาหารที่เกือบจะสูญหาย คิดเป็นร้อยละ 47.51 รองลงมาคืออาหารที่ยังเป็นที่นิยม และอาหารสูญหาย คิดเป็นร้อยละ 47.04 และ 5.43 ตามลำดับ ส่วนรายละเอียดของอาหารแต่ละประเภท มีดังนี้ (ดูตารางที่ 7 ประกอบ)

1. อาหารคาว ส่วนใหญ่เป็นอาหารซึ่งยังเป็นที่นิยม คิดเป็นร้อยละ 54.14 รองลงมา เป็นอาหารที่เกือบจะสูญหาย คิดเป็นร้อยละ 43.99 และอาหารสูญหาย คิดเป็นร้อยละ 1.69 ตามลำดับ

2. อาหารหวาน ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่เกือบจะสูญหาย คิดเป็นร้อยละ 53.69 รองลงมา เป็นอาหารซึ่งยังเป็นที่นิยม และสูญหาย คิดเป็นร้อยละ 34.89 และ 11.40 ตามลำดับ

3. อาหารว่าง ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ยังเป็นที่นิยม คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาเป็นอาหารเกือบจะสูญหาย และอาหารสูญหาย คิดเป็นร้อยละ 44.73 และ 5.26 ตามลำดับ

อาหารท้องถิ่นภาคใต้ เมื่อจำแนกตามเวลาที่รับประทาน พบว่าส่วนใหญ่เป็นอาหารที่นิยม รับประทานทั้ง 3 เวลา คิดเป็นร้อยละ 44.21 รองลงมาคือรับประทาน 2 เวลา และรับประทานเวลาเดียว คิดเป็นร้อยละ 37.57 และ 17.94 ตามลำดับ ส่วนรายละเอียดของอาหารแต่ละประเภท มีดังนี้

1. อาหารคาว ส่วนใหญ่นิยมรับประทานเวลาเย็น คิดเป็นร้อยละ 97.29 เวลาที่นิยมรับประทานรองลงมา คือ เวลากลางวัน คิดเป็นร้อยละ 87.13 และรับประทานเวลาเช้า คิดเป็นร้อยละ 69.37 นอกจากนี้ยังพบว่าอาหารคาวส่วนใหญ่นิยมรับประทาน ทั้ง 3 เวลา คิดเป็นร้อยละ 68.64 เมื่อพิจารณาเฉพาะอาหารที่นิยมรับประทานในเวลาเย็น พบว่าส่วนใหญ่เป็นอาหารซึ่งยังเป็นที่นิยม และอาหารเกือบจะสูญหาย คิดเป็นร้อยละ 52.02 และ 43.56 ตามลำดับ

2. อาหารหวาน ส่วนใหญ่นิยมรับประทานเวลากลางวัน คิดเป็นร้อยละ 95.28 รองลงมานิยมรับประทานเวลาเย็น คิดเป็นร้อยละ 32.00 และรับประทานเวลาเช้า คิดเป็นร้อยละ 28.85 เมื่อพิจารณาเฉพาะอาหารที่รับประทานเวลากลางวัน พบว่าส่วนใหญ่เป็นอาหารเกือบจะสูญหาย และยังเป็น ที่นิยม คิดเป็นร้อยละ 50.99 และ 32.87 ตามลำดับ

3. อาหารว่าง ส่วนใหญ่นิยมรับประทานเวลากลางวัน คิดเป็นร้อยละ 99.98 เวลาที่นิยมรับประทานรองลงมา คือ เวลาเช้า คิดเป็นร้อยละ 7.89 และรับประทานเวลาเย็น คิดเป็นร้อยละ 2.63 เมื่อพิจารณาอาหารว่าง ซึ่งนิยมรับประทานเวลากลางวัน พบว่าส่วนใหญ่เป็นอาหารซึ่งยังเป็นที่นิยม และอาหารเกือบจะสูญหาย คิดเป็นร้อยละ 49.97 และ 44.71 ตามลำดับ

อาหารท้องถิ่นภาคใต้ เมื่อจำแนกตามเทศกาล 7 เทศกาล คือ เทศกาลเข้าพรรษา เทศกาลออกพรรษา เทศกาลทอดกฐิน เทศกาลสงกรานต์ เทศกาลไหว้พระจันทร์ เทศกาลฮารีรายอ และ เทศกาลวันสารท พบว่าส่วนใหญ่รับประทานในเทศกาลวันสารท คิดเป็นร้อยละ 10.07 รองลงมานิยมรับประทานในเทศกาลฮารีรายอ และเทศกาลทอดกฐิน คิดเป็นร้อยละ 4.02 ส่วนรายละเอียดอาหารแต่ละประเภท มีดังนี้

1. อาหารคาว ส่วนใหญ่นิยมรับประทานในเทศกาลทอดกฐิน คิดเป็นร้อยละ 1.26 รองลงมานิยมรับประทานในเทศกาลออกพรรษา คิดเป็นร้อยละ 0.42 เมื่อพิจารณาเฉพาะอาหารที่นิยมรับประทานในเทศกาลทอดกฐิน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นอาหารซึ่งยังเป็นที่นิยม คิดเป็นร้อยละ 0.84 ส่วนอาหารที่นิยมรับประทานในเทศกาลทอดกฐิน และ ในเทศกาลออกพรรษา ที่เกือบจะสูญหาย คิดเป็นร้อยละ 0.42

2. อาหารหวาน ส่วนใหญ่นิยมรับประทานในเทศกาลวันสารท คิดเป็นร้อยละ 10.07 รองลงมา นิยมรับประทานในเทศกาลฮารีรายอ คิดเป็นร้อยละ 4.02 นอกจากนี้ยังพบว่า อาหารที่รับประทานในเทศกาลวันสารท และในเทศกาลฮารีรายอ ซึ่งยังเป็นที่นิยม คิดเป็นร้อยละ 49.97 และ 44.71 ตามลำดับ

3. อาหารว่าง ไม่พบว่าอาหารชนิดใด นิยมรับประทานในเทศกาลเป็นกรณีเฉพาะ

อาหารท้องถิ่นภาคใต้ เมื่อจำแนกตามฤดูกาลที่นิยมรับประทาน พบว่าส่วนใหญ่นิยมรับประทานตลอดทั้งปี คิดเป็นร้อยละ 66.19 รองลงมานิยมรับประทานในฤดูฝน และฤดูร้อน คิดเป็นร้อยละ 23.40 และ 10.87 ตามลำดับ ส่วนรายละเอียดอาหารแต่ละประเภท มีดังนี้

1. อาหารคาว ส่วนใหญ่นิยมรับประทานตลอดทั้งปี คิดเป็นร้อยละ 63.50 รองลงมาคือ ฤดูฝน คิดเป็นร้อยละ 25.92 เมื่อพิจารณาเฉพาะอาหารซึ่งรับประทานตลอดทั้งปี พบว่าส่วนใหญ่ยังเป็นอาหารที่นิยม และอาหารเกือบจะสูญหาย คิดเป็นร้อยละ 35.86 และ 26.35 ตามลำดับ
2. อาหารหวาน ส่วนใหญ่นิยมรับประทานตลอดทั้งปี คิดเป็นร้อยละ 69.11 ฤดูที่นิยมรับประทานรองลงมา คือฤดูฝน คิดเป็นร้อยละ 22.14 เมื่อพิจารณาเฉพาะอาหารซึ่งรับประทานตลอดทั้งปี พบว่าส่วนใหญ่เป็นอาหารเกือบจะสูญหาย และอาหารซึ่งยังเป็นที่ยอดนิยม คิดเป็นร้อยละ 39.59 และ 20.13 ตามลำดับ
3. อาหารว่าง ส่วนใหญ่นิยมรับประทานตลอดทั้งปี คิดเป็นร้อยละ 73.67 ฤดูที่นิยมรับประทานรองลงมา คือ ฤดูฝน คิดเป็นร้อยละ 15.79 เมื่อพิจารณาอาหารว่าง ที่นิยมรับประทานตลอดทั้งปี พบว่าส่วนใหญ่เป็นอาหารซึ่งยังเป็นที่ยอดนิยม และอาหารเกือบจะสูญหาย คิดเป็นร้อยละ 39.47 และ 28.94 ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

อาหารคาวท้องถิ่นภาคใต้ สามารถจำแนกเป็นประเภทได้สอดคล้องกับหลักการจำแนกกับข้าวไทยของภาคกลาง (คณะกรรมการสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี. 2525 : 43) แสดงว่าอาหารคาวที่เป็นอาหารหลักของอาหารท้องถิ่นภาคใต้ เมื่อจำแนกประเภทย่อยของอาหารคาว 4 ประเภท พบว่าส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทต้มหรือแกง ซึ่งสอดคล้องกับการบริโภคของคนไทยทั่วไป และนิยมรับประทานอาหารรสจัดประเภทแกงเผ็ด, คั่วเผ็ด, ฯลฯ เพราะอาหารรสจัดทำให้รับประทานข้าวได้มาก แต่รับประทานกับข้าวน้อยเป็นการประหยัดเศรษฐกิจของครอบครัว และยังพบว่าอาหารประเภทแกงจะนิยมรับประทานแกงเผ็ดที่ใส่กะทิ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกะทิทำให้ร่างกายเกิดความอบอุ่นสร้างพลังงานเวลาทำงานหนักตลอดวัน สำหรับประเภทแกงจืด, ต้มต่าง ๆ ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ไม่ใส่กะทิ แต่อาหารประเภทแกงจืดขย ที่ใส่กะทิ พบในจำนวนที่ไม่แตกต่างกันนัก แสดงว่าอาหารประเภทนี้นิยมปรุงแบบใส่กะทิ กับไม่ใส่กะทิไม่แตกต่างกัน จึงไม่สามารถระบุได้ชัดเจนว่า ประเภทแกงจืด, ต้มต่าง ๆ ของอาหารท้องถิ่นภาคใต้ในชนบท นิยมบริโภคอาหารที่ใส่กะทิในระดับใด เพราะไม่ได้มุ่งศึกษาโดยตรงในประเด็นนี้ จึงไม่มีข้อมูลจำนวนมากพอจะสรุปได้ อาหารคาวที่นิยมรับประทานอันดับรองลงมา คือ ประเภท ผัด (คั่ว), ยำ, พล่า ทั้งนี้อาจมีสาเหตุเนื่องมาจากพืชผักตามฤดูกาลในชนบทหาได้สะดวก และพบอาหาร

ประเภทย่ำจำนวนค่อนข้างมาก แสดงว่าคนชนบทในภาคใต้มีความสามารถทางด้าน การดัดแปลงวิธีปรุงอาหารเพื่อรับประทาน แต่ไม่พบชื่ออาหารประเภทพล่า เหมือนชื่ออาหารของภาคกลาง อาจมีสาเหตุมาจากการเรียกชื่ออาหารท้องถิ่นชนบทภาคใต้ แตกต่างกับชื่ออาหารของภาคกลางเป็นสำคัญ กล่าวคืออาหารประเภทย่ำของท้องถิ่นชนบทภาคใต้บางอย่าง มีวิธีปรุงคล้ายกับกรรมวิธีปรุงอาหารที่ภาคกลาง เรียกว่า "พล่า" ตัวอย่างเช่น ยำกุ้งนา ยำกุ้งนายอดยาร่วง (อำไพ โสรัจจะพันธ์ุ. 2528 : 195-196) ยำไข่มดแดง ยำปลาหลังเขียว และยำหอยโข่ง เป็นต้น (ดูภาคผนวก ก. ประกอบ) ในการปรุงอาหารที่กล่าวถึงเหล่านี้ วัสดุของเครื่องปรุงประเภทเนื้อสัตว์มีการเตรียมเช่นเดียวกับการปรุงพล่าของภาคกลาง คือ นำวัสดุของเครื่องปรุงประเภทเนื้อสัตว์มาลวกเพียงเล็กน้อยเพียงเพื่อดับกลิ่นเท่านั้น วิธีปรุงรสก็ให้มีรสเปรี้ยวนำ รสเค็ม รสหวาน ตาม เช่นเดียวกับกรรมวิธีปรุง "พล่า" ของอาหารภาคกลาง แสดงว่าอาหารประเภทพล่าของภาคกลาง ในตำรับอาหารท้องถิ่นชนบทภาคใต้ เรียกชื่อว่า "ย่ำ" ทั้งสิ้น สำหรับอาหารประเภทเครื่องจิ้ม อาหารคาวที่มีผู้นิยมมากเป็นอันดับสาม พบว่าส่วนใหญ่เป็นประเภทน้ำซุบและน้ำพริก แสดงว่าคนท้องถิ่นภาคใต้นิยมรับประทานเครื่องจิ้มที่มีรสเผ็ด กล่าวคือ อาหารประเภทน้ำซุบ และน้ำพริกเป็นอาหารกลุ่มเดียวกัน ในท้องถิ่นชนบทภาคใต้เรียกชื่อต่างกันเท่านั้น อาหารประเภทนี้นิยมรับประทานกับผักสด เช่น ลูกสะตอ ลูกเหียง หรือ ยอดไม้ต่าง ๆ เช่น ยอดยาร่วง เป็นต้น สาเหตุที่พบอาหารประเภทเหล่านี้จำนวนน้อย อาจมีสาเหตุมาจากการสุมแบบเจาะจงในครั้งนั้น สุ่มได้กลุ่มตัวอย่างที่นิยมรับประทานประเภทนี้ไม่มากนัก หรืออาหารประเภทนี้ไม่ถูกรสนิยมของท้องถิ่นชนบทภาคใต้ หรืออาหารประเภทนี้รับประทานหลายมือไม่อร่อย อาหารคาวประเภทเครื่องเคียง พบข้อมูลจำนวนค่อนข้างน้อย อาจมีสาเหตุมาจากการจำแนกประเภทอาหารท้องถิ่นภาคใต้ครั้งนี้ใช้หลักเกณฑ์ของอาหารของอาหารภาคกลางมาใช้ แต่ข้อมูลที่พบในกลุ่มนี้แสดงว่าการปรุงอาหารประเภทย่าง,ปิ้ง เป็นวิธีที่นิยมมากกว่าวิธีอื่น อาจมีสาเหตุเนื่องมาจากอาหารที่ทำในแต่ละครั้งถ้ารับประทานไม่หมด สามารถนำมารับประทานในมื้อต่อไปสะดวกกว่าวิธีปรุงแบบอื่น

✕ อาหารหวานท้องถิ่นภาคใต้ สามารถจำแนกเป็นประเภท แต่ไม่สอดคล้องกับหลักการจำแนกของหวานหรือขนมของไทย ของอาหารภาคกลาง (คณะกรรมการสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี. 2525: 46) อาหารหวานที่พบส่วนใหญ่เป็นประเภทหนึ่ง แสดงว่าของท้องถิ่นภาคใต้นิยมปรุงด้วยวิธีหนึ่ง ทั้งนี้เนื่องจากอาหารหวานที่ปรุงด้วยวิธีนี้จะนุ่มนวลรับประทาน นอกจากนี้ยังพบว่าอาหารหวานประเภททอดก็นิยมค่อนข้างมากด้วย อาจมีสาเหตุมาจากอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอดเก็บไว้ได้นานกว่าวิธีการปรุงสะดวกกว่า หรือรับประทานขณะที่สุกใหม่ ๆ อร่อยกว่า เช่น จำปาตะขุมแป้งทอด ข้าวเหนียวกวนซุบแป้งทอด เป็นต้น ซึ่งอาหารหวานเหล่านี้นิยมรับประทานในช่วงฤดูฝนทำให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น สำหรับอาหารหวานประเภททอด พบว่าไม่มีในการจำแนกประเภทขนมหวานของภาค

กลาง แสดงว่ากรรมวิธีปรุงอาหารหวานลักษณะนี้เป็นวิธีนิยมมากในชนบทภาคใต้ น่าจะเป็นลักษณะเฉพาะของอาหารหวานท้องถิ่นภาคใต้ก็เป็นได้ ซึ่งควรศึกษาในลำดับต่อไป แต่ไม่พบอาหารหวานประเภทลอยแก้วและประเภทเชื่อม อาจมีสาเหตุมาจากวิธีการปรุงอาหารหวานประเภทลอยแก้วนั้นต้องประกอบด้วย ผลไม้สด น้ำเชื่อม และ น้ำแข็ง ซึ่งในท้องถิ่นชนบทไกล ๆ ของภาคใต้ไม่มีน้ำแข็งรับประทานอย่างปัจจุบัน ทำให้ไม่มีการปรุงอาหารหวานลักษณะนี้ หากจะดัดแปลงรับประทานผลไม้สดกับน้ำเชื่อม ก็จะมีกะทิสดมาประกอบ เช่น กะทิดิบลูกโหนด หรือกะทิดิบผลไม้ชนิดอื่น เป็นต้น และเนื่องจากในท้องถิ่นชนบทภาคใต้ดั้งเดิมนิยมทำสวนแบบผสมจึงมีผลไม้รับประทานตามฤดูกาลเปลี่ยนไปทั้งปี จึงนิยมรับประทานผลไม้สดมากกว่า ส่วนสาเหตุที่ไม่พบอาหารหวานประเภทเชื่อม มีสาเหตุมาจากอาหารหวานชนบทภาคใต้ประเภทเชื่อมเหมือนกับท้องถิ่นอื่น เช่น เชื่อมมันต่าง ๆ เชื่อมขนุน ซึ่งเป็นของเชื่อมเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไป แต่ยังไม่พบอาหารประเภทเชื่อมที่นิยมรับประทานเฉพาะในท้องถิ่นชนบทภาคใต้ซึ่งท้องถิ่นอื่นไม่รู้จัก นอกจากนี้พบว่าขนมหวานบางชนิดของท้องถิ่นภาคใต้มีชื่อเหมือนกัน แต่วิธีปรุงแตกต่างกัน เช่น ขนมแดง วิธีแรกปรุงแบบหนึ่ง อีกวิธีปรุงแบบกวน (ดูภาคผนวก ก. ประกอบ) จึงจำแนกประเภทไว้ตามหลักการจำแนกข้างต้น

อาหารว่างท้องถิ่นภาคใต้ ไม่ได้จำแนกประเภทย่อย เนื่องจากไม่มีเกณฑ์จำแนกประเภทย่อยของอาหารว่างภาคกลางสำหรับใช้เป็นแนวทาง และอาหารว่างท้องถิ่นภาคใต้ที่พบในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนน้อย แสดงว่าอาหารว่างของการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนจำกัดมาก จึงไม่เพียงพอจะกำหนดลักษณะเฉพาะเพื่อจัดประเภทย่อยของอาหารว่างท้องถิ่นที่เหมาะสมได้ ทั้งนี้อาจมีสาเหตุจากการรับประทานของคนชนบทภาคใต้ ส่วนใหญ่นิยมรับประทานเพียง 2 ประเภทใหญ่ คือ อาหารคาวกับอาหารหวาน การจำแนกประเภทอาหารว่างเป็นการจำแนกตามแนวทางของอาหารภาคกลาง จึงทำให้พบอาหารประเภทนี้ในท้องถิ่นภาคใต้จำนวนน้อย

อาหารคาว เมื่อจำแนกตามสภาพความนิยม พบว่าส่วนใหญ่เกือบจะสูญหาย แสดงว่าอาหารคาวท้องถิ่นภาคใต้เกือบจะสูญหาย มีจำนวนค่อนข้างมาก ทั้งนี้มีสาเหตุมาจากการคมนาคมสะดวกขึ้นมาก สภาพสังคมปัจจุบันมีการนำเทคโนโลยีมาเป็นเครื่องมือสำหรับประกอบอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ซึ่งจะสะดวกต่อการรับประทาน หรือความนิยมบริโภคของท้องถิ่นเปลี่ยนแปลงไป หรือการประกอบอาชีพในชนบท เช่น ทำสวนทำนาลดน้อยลง หรือแหล่งพืชผักในชนบทเปลี่ยนแปลงจากสภาพเดิม มีการบุกรุกทำไร่-ทำสวน เป็นการทำลายสภาพธรรมชาติของพืชและสัตว์ ทำให้ขาดวัสดุในการประกอบอาหาร ตัวอย่างเช่น อาหารที่สูญหาย 4 ชนิด ได้แก่ *ควัเผ็ดลูกกริม* อาจมีสาเหตุมาจากลูกกริมตามแหล่งน้ำหายากเพราะล่าคลองตื้นเขิน *แกงโจร* อาจมีสาเหตุมาจากส่วนผสมมีพุงปลา และวัสดุของเครื่องปรุงส่วนใหญ่จะนำมาบดพอกแตก ถ้าเครื่องปรุงไม่ครบจะมีกลิ่นคาวมาก จึงทำให้ไม่มีใครทำบริโภคแล้ว

เคยนกรกรง เนื่องจากนกรกรงที่นำมาทำเคยหายาก และการคมนาคมสะดวกจึงหันมาใช้เคยกึ่งเหมือน
ทั่ว ๆ ไป น้ำพริกโคกทรง เนื่องจากตามตำรับอาหารก็คือ กะปิ กับพริกโหลรวมกัน เปรี้ยวมะนาว
เล็กน้อย รสชาติไม่อร่อย

➡อาหารหวาน เมื่อจำแนกตามสภาพความนิยม พบว่าส่วนใหญ่เกือบจะสูญหาย แสดงว่าอาหาร
หวานท้องถิ่นภาคใต้เกือบจะสูญหายมีจำนวนมาก มีสาเหตุจากอาหารหวานบางชนิดรสชาติไม่อร่อย
ซึ่งทัศนคติของผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่ระบุสาเหตุคล้ายกัน แต่ที่ชาวชนบทรับประทานแต่เดิมนั้น เพราะไม่
ต้องการรับประทานเช่นเดียวกับอาหารมื้อหลัก และต้องการกินไว้รับประทานได้หลายมื้อถือคติที่ว่าแม้
รสชาติไม่อร่อยแต่อิ่มท้อง หรือบางช่วงไม่มีผลไม่รับประทานสดจำนวนมากพอ หรือต้องการดัดแปลง
วัสดุจากการปรุงอาหารความเปลี่ยนแปลงมาเป็นอาหารหวานรับประทานบ้าง บางชนิดมีขั้นตอนการปรุง
ยุ่งยาก เช่น ขนมไข่บองหลา ขนมครกน้ำแกง ขนมดอกจัน บางชนิดทำในพิธีกรรม เช่น ขนมลิ้น
ควาย ทำในพิธีผูกข้าว เป็นขนมที่พบในอำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปัจจุบันเกาะสมุยเป็น
แหล่งท่องเที่ยวการทำนามีน้อยลง ความเชื่อในพิธีกรรมจึงเปลี่ยนไป เป็นต้น ตัวอย่างอาหารหวานที่
สูญหาย 17 ชนิด ได้แก่ ขนมขี้แพะ ขนมขี้ม้า ขนมไข่บองหลง ข้าวเหนียวแดงงา ขนมยาว ขนชั้น
ขาว ขนมชั้นน้ำตาลแดง ขนมถั่วแกระ ขนมลูกโกด ขนมหน่อไม้ ข้าวบั้ง ขนมบั้ง ขนมดอกจัน
ขนมลิ้นควาย ขนมลูกขี้หม้อ ขนมหมี่เกี้ยวเจียน กลั่วนวดขึ้น้ำทิติบ และ ขนมครกน้ำแกง

อาหารว่าง เมื่อจำแนกตามสภาพความนิยม พบว่า ยังเป็นที่นิยม 19 ชนิด เกือบจะสูญหาย
17 ชนิด และสูญหาย มี 2 ชนิด แสดงว่า อาหารท้องถิ่นภาคใต้เกือบจะสูญหาย มีจำนวนค่อนข้างมาก
แม้ว่าอาหารว่างซึ่งยังเป็นที่นิยม จะมีจำนวนมากกว่าจำนวนเล็กน้อยก็ตาม สำหรับอาหารว่างที่สูญหาย
2 ชนิด ได้แก่ มันไม้ต้มจิ้มน้ำพริก อาจมีสาเหตุจากในอดีตท้องถิ่นชนบทภาคใต้บางแห่ง การนำ
ข้าวสารไปเพื่อบริโภค มีข้อจำกัดด้านคมนาคมขนส่งไม่สะดวก ในบางฤดูเช่น ฤดูฝน ชาดแคลนข้าวสาร
ทำให้ต้องบริโภคมันไม้ต้มแทนข้าว เมื่อการคมนาคมในปัจจุบันสะดวกขึ้นทำให้ไม่จำเป็นต้องปรุงอาหาร
ตำรับนี้เพื่อบริโภคเหมือนช่วงที่ขาดแคลนอาหารระยนั้นอีกต่อไป สำหรับ เมียงหัวทือ อาจมีสาเหตุมา
จากอาหารชนิดนี้มีผู้นิยมรับประทานน้อยลง หรืออาหารชนิดนี้นิยมรับประทานเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ
เมื่อคนกลุ่มนี้ไม่ทำให้อุณหภูมิรับประทานเป็นประจำ และรสชาติอาหารชนิดนี้คงจะไม่อร่อยด้วย
ทำให้ต่อมาจึงไม่เป็นที่นิยมในท้องถิ่น

อาหารคาว เมื่อจำแนกตามเวลารับประทาน แสดงว่าอาหารคาวส่วนใหญ่นิยมรับประทาน
เวลาเย็น ทั้งนี้เพราะตอนเย็นหลังเลิกจากงานมีเวลามากพอที่จะเตรียมอาหารบางชนิด เช่น แกงพุงปลา
ไว้รับประทานได้หลายมื้อ หรือถ้าปรุงตอนเช้าจะเตรียมเพื่อรับประทานในมือเที่ยงด้วย เป็นต้น และยัง

พบว่าอาหารบางชนิดที่นิยมรับประทาน เฉพาะเวลากลางวัน เช่น *แกงเลียงผักสมรม* ทั้งนี้เพราะเกี่ยวข้องกับความสะดวก เชื่อที่ว่าหากรับประทานเวลาเย็นจะทำให้ท้องเสียได้

✧ **อาหารหวาน** เมื่อจำแนกตามเวลาที่นิยมรับประทาน พบว่า นิยมรับประทานเฉพาะเวลากลางวัน 85 ชนิด นิยมรับประทานเฉพาะเวลาเช้า 5 ชนิด และนิยมรับประทานเฉพาะเวลาเย็น 1 ชนิด แสดงว่าอาหารหวานส่วนใหญ่นิยมรับประทานเวลากลางวัน ทั้งนี้เพื่อเป็นการเพิ่มพลังงานสำหรับผู้ทำงานหนัก หรือเป็นอาหารสำหรับเวลากลางวัน นอกจากนี้พบว่า อาหารบางชนิดนิยมรับประทานเฉพาะเมื่อเข้ากับน้ำชา กาแฟ ซึ่งชาวชนบทรับประทานเป็นอาหารเช้าแทนข้าวสวย และบางชนิดที่นิยมรับประทานเฉพาะเวลาเช้า เช่น *ขนมท่อมโพล้ง* เพราะจะรับประทานหลังจากบวงสรวงเจ้าที่ตามความเชื่อ สำหรับอาหารหวานบางชนิดที่รับประทานเฉพาะเวลาเย็น เช่น *ขนมกาชีตะ* เป็นอาหารหวานที่ชาวไทยมุสลิมนิยมรับประทานเมื่อแก่บัวชในฤดูถือศีลอด เป็นต้น ✧

อาหารว่าง เมื่อจำแนกตามเวลารับประทาน พบว่านิยมรับประทานเวลากลางวัน 35 ชนิดเวลาเช้า 3 ชนิด แสดงว่าอาหารว่างส่วนใหญ่รับประทานเวลากลางวัน นอกจากนี้พบว่า การรับประทานอาหารว่างของท้องถิ่นภาคใต้ จะรับประทานตามมือเช่นเดียวกับการรับประทานอาหารคาว ไม่ใช่การรับประทานระหว่างมือของอาหาร มือหลัก อย่างการรับประทานอาหารของภาคกลาง และยังพบอีกว่าอาหารว่างบางอย่างนั้นท้องถิ่นภาคใต้ถือว่าเป็นกับข้าวชนิดหนึ่งด้วย

✧ **อาหารคาว** เมื่อจำแนกตามเทศกาล พบว่า การนิยมรับประทานอาหารในเทศกาลต่าง ๆ ค่อนข้างน้อย แสดงว่าการรับประทานอาหารของท้องถิ่นชนบทภาคใต้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเทศกาล แต่นิยมรับประทานตลอดปี นอกจากนี้ยังพบว่าอาหารที่นิยมรับประทานในเทศกาลทอดกฐินมี 3 ชนิด ได้แก่ *ต้มกระดูกหมูกับใบมะม่วง น้ำเคียววัด* และ *แกงปลากระเบนย่างกับพุงปลา* และในเทศกาลออกพรรษามีเพียง 1 ชนิด ได้แก่ *แกงกะทิไข่* ทั้งนี้เนื่องจากอาหารดังกล่าวมีราคาถูก และสะดวกต่อการปรุง ในการเลี้ยงคนจำนวนมากได้

✧ **อาหารหวาน** เมื่อจำแนกตามเทศกาล พบว่านิยมรับประทานในวันเสาร์ 15 ชนิด นิยมรับประทานในเทศกาลฮารีรายอ 6 ชนิด นิยมรับประทานในเทศกาลทอดกฐิน 2 ชนิด และ รับประทานในเทศกาลออกพรรษา 2 ชนิด นิยมรับประทานในเทศกาลเข้าพรรษา 1 ชนิด และ รับประทานในเทศกาลสงกรานต์ 1 ชนิด แสดงว่าอาหารหวานที่นิยมรับประทานในเทศกาลมีจำนวนน้อย ทั้งนี้มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารหวานส่วนใหญ่ไม่ได้คำนึงว่า ต้องเป็นเทศกาล แต่อาหารหวานที่มีในเทศกาลเป็นอาหารที่ทำกันตามประเพณีนิยมที่สืบทอดกันมา ซึ่งมีน้อยชนิด และพบว่าขนมที่รับประทานในเทศกาล ซึ่งเกือบจะสูญหาย เช่น ในเทศกาลวันเสาร์ ได้แก่ *ขนมเจี้ย ขนมลูกดิน ขนมลูกหนู ขนมเมสากเบือ ขนมเหล็กโคน* อาจมีสาเหตุจากมีอาหารที่ต้องจัดในสำรับงานบุญเดือนสิบชนิดอื่น

ได้แก่ ขนมลา พอง ขนมบัว ขนมดีซำ (เจาะหู) ขนมไข่ปลา เป็นหลักอยู่แล้ว จึงทำให้อาหารหวานเฉพาะท้องถิ่นบางอย่างได้ถูกยกเว้นไปบ้าง ทำให้ละเว้นต่อ ๆ กันมาจนเกือบสูญหายในที่สุด อาหารหวานในเทศกาล ฮารีรายอ ได้แก่ ขนมเสดาะ ทำด้วยแป้งสาकु ซึ่งวิธีการทำแป้งสาकुต้องโค่นต้นสาकुนำมาทำแป้ง ปัจจุบันต้นสาकुมีน้อย จึงทำให้ขาดแคลนแป้งที่เป็นวัสดุสำคัญของขนมชนิดนี้ จึงทำให้ไม่นิยมอาหารหวานชนิดนี้ไปด้วย

อาหารว่าง ไม่มีอาหารว่างชนิดใดที่นิยมรับประทานเฉพาะในเทศกาล แม้ว่าอาหารว่างภาคใต้บางชนิดรับประทานเป็นกับข้าวด้วย ได้แก่ กุ้งทอดเครื่อง ทอดมันกุเกิด เมี่ยงส้มมุด หมี่ผัด เป็นต้น อาหารว่างดังกล่าวอาจเป็นกับข้าวที่นำไปทำบุญที่วัดเหมือนกัน แต่ไม่ได้เน้นเฉพาะสำหรับเทศกาล มีสาเหตุจากอาหารว่างไม่ใช่อาหารหลักสำหรับการทำบุญ

อาหารคาว เมื่อจำแนกตามฤดูกาล พบว่าส่วนใหญ่นิยมรับประทานตลอดทั้งปี รองลงมานิยมรับประทานเฉพาะฤดูฝน และรับประทานเฉพาะฤดูร้อน แสดงว่า อาหารคาวท้องถิ่นภาคใต้ ส่วนใหญ่นิยมรับประทานตลอดปี ไม่มีอิทธิพลของฤดูกาลมาเกี่ยวข้องมากนัก วัสดุสำหรับประกอบอาหาร เช่น พืช และ สัตว์ ที่เป็นวัสดุหลักในการประกอบอาหารคาวสามารถหาได้ตลอดปี สอดคล้องกับความอุดมสมบูรณ์ของภาคใต้ นั่นเอง สำหรับฤดูที่นิยมรับประทานอาหารคาวรองลงมา คือ ฤดูฝน มีสาเหตุมาจากบางท้องที่การคมนาคมไม่สะดวกในฤดูฝน จึงปรุงอาหารชนิดนั้น เช่น ข้าวพริกลูกปลา แกงไข่เปิดกับยอดมะขามอ่อน แกงสั้หมูกับหยวกกล้วย ผักกูดผัดเคย งบกุ้งเต็น แกงควั้ตันอุตพิต แกงควั้ดอก ผักตบกับปลาอย่าง เป็นต้น สำหรับอาหารคาวที่นิยมรับประทานฤดูร้อน มีสาเหตุมาจากมีพืชและสัตว์ที่เป็นวัสดุประกอบอาหารเฉพาะฤดูแตกต่างออกไปจากฤดูฝน เช่น ยาลูกกั้เคย ยาลูกปริง แกงควั้ลาง ลาด แกงปลากระเบนกับดอกราชพฤกษ์ เป็นต้น

อาหารหวาน เมื่อจำแนกตามฤดูกาล พบว่าส่วนใหญ่นิยมรับประทานทั้งปี ฤดูที่นิยมรับประทานรองลงมาคือฤดูฝน 33 ชนิด และนิยมรับประทานเฉพาะฤดูร้อนมีจำนวนเล็กน้อย แสดงว่าส่วนใหญ่อาหารหวานท้องถิ่นภาคใต้ นิยมรับประทานตลอดทั้งปี จะเห็นว่าฤดูกาลไม่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารหวานในท้องถิ่นภาคใต้ ฤดูกาลของภาคใต้มีเพียง 2 ฤดู คือ ฤดูร้อนกับฤดูฝน และสภาพอากาศทั้งสองฤดูนี้ไม่แตกต่างกันอย่างชัดเจน ฉะนั้นอาหารหวานจึงรับประทานได้ทั่วไป นอกจากนี้พบว่าอาหารที่นิยมรับประทานเฉพาะฤดูฝนนั้น ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับเทศกาล เช่น ในเทศกาลวันสารท ได้แก่ ขนมลา ขนมเทียน ขนมบัว ขนมเจาะหู เป็นต้น ในเทศกาลออกพรรษา ได้แก่ ขนมต้ม ขนมต้มย่าง เป็นต้น สำหรับอาหารที่นิยมรับประทานฤดูร้อน เช่น ในเทศกาลฮารีรายอ ได้แก่ ขนมเทียน ขนมกาชี๊ะ ขนมตะปงบุงอ เป็นต้น

✕ อาหารว่าง เมื่อจำแนกตามฤดูกาล พบว่าส่วนใหญ่นิยมรับประทานทั้งปี แสดงว่า ฤดูกาลไม่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารว่างเช่นกัน ทั้งนี้มีสาเหตุมาจากสภาพฤดูกาลของภาคใต้ทั้งสองฤดู ไม่แตกต่างกันชัดเจนและจำนวนอาหารที่รวบรวมได้มีจำนวนไม่มาก สำหรับอาหารว่างที่นิยมรับประทานเฉพาะในฤดูฝน ได้แก่ เบือมันทอด ปูนาซุบแป้งทอด เมี่ยงส้มมุด ยำดอกชมพู่ย่าหวัน ส้มตำกล้วยตานี และ เหนียวคลุกขี้มันกับปลาเค็ม เป็นต้น ส่วนอาหารว่างที่นิยมรับประทานเฉพาะในฤดูร้อน ได้แก่ ขนมจีนน้ำแกงส้มท่อน แดงจุ่ม ถั่วหนึ่งคนพรวัว และ แมลงพลับยัดไส้ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. นักวิจัยที่สนใจในการศึกษาที่เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่น จะได้นำแนวทางไปศึกษารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคอื่น ๆ นอกเหนือจากอาหารท้องถิ่นภาคใต้
2. โภชนากร สามารถนำเอาอาหารเหล่านี้ไปวิเคราะห์หาสารอาหารที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์แก่ผู้บริโภค เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข หาวิธีการในการเพิ่มคุณค่าอาหารแก่บุคคลในท้องถิ่นต่อไป
3. ผู้สนใจที่จะประกอบอาหารแปลก ๆ โดยอาจจะทำเป็นอาชีพ หรืองานอดิเรกก็ตามจะได้ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นที่เป็นที่เชื่อถือได้ และสามารถนำไปปรุงเองได้ เพราะได้จัดทำเป็นตำรับมาตรฐานไว้เรียบร้อยแล้ว
4. ครู อาจารย์ นิสิต นักศึกษา ที่สนใจการเรียนการสอนด้านคหกรรมศาสตร์จะได้ใช้เป็นตำราเพื่อศึกษาค้นคว้าวิจัยสืบไป
5. งานวิจัยนี้มีอุปสรรคมาก ที่เห็นได้ชัดเจนก็คือ ความเป็นปรนัยของการชั่ง ตวง ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ ตัวอย่างเช่น ใส้เกลือปริมาณ 1 หยิบมือ หยิบมือของนาง ก. นาง ข. และ นาง ค. ก็ไม่เท่ากัน หรือใส้พริกขี้หนู จำนวน 1 ชम्म ชम्मมือของนาง ก. นาง ข. และ นาง ค. ไม่เท่ากันอีก ฉะนั้นการเอาข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาทำเป็นตำรับมาตรฐานจึงยุ่งยากมาก ถ้าขจัดปัญหานี้ได้ จะทำให้งานวิจัยเป็นไปอย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น
6. ตำราที่จะศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นมีน้อยมาก หรือเกือบไม่มีเลย ผู้สอนวิชาคหกรรมศาสตร์ในระดับอุดมศึกษา หรือผู้สนใจ ควรจะเก็บรวบรวมอาหารท้องถิ่นในแต่ละภาค หรือในแต่ละจังหวัดที่ตนมีภูมิลำเนาอยู่ จะทำให้ได้ตำราทางด้านนี้มากขึ้น เป็นการกระจายความรู้เรื่องอาหารท้องถิ่นของไทย ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง ให้แพร่หลายยิ่งขึ้น
7. ถ้าจะให้ดี งานวิจัยเรื่องนี้ ควรมีภาพประกอบ และควรเป็นภาพสี แต่เนื่องจากผู้วิจัยมีข้อจำกัดด้านงบประมาณและเวลา เพราะมีภาระในงานสอนมาก จึงไม่สามารถจัดทำได้ ดังนั้นถ้าจะให้

✓
ดีควรบันทึกการทำอาหารท้องถิ่นที่มีผู้สนใจมาก ๆ ลงในวีดิทัศน์ (Vedio Tape) เพื่อให้เห็นชัดเจนเป็นการเผยแพร่ความรู้ด้านอาหารท้องถิ่น โดยผ่านสื่อทัศนูปกรณ์ ที่มองเห็นได้ชัด และสามารถนำไปใช้สอนได้เลย

8. สิ่งที่จะควรศึกษาต่อไป คือ ชื่อของอาหารท้องถิ่นแต่ละชนิด ยังเรียกแตกต่างกันออกไป ทั้ง ๆ ที่มีเครื่องปรุงและวิธีทำ และลักษณะอาหารเหมือนกัน เช่น ขนมเจาะหู หรือขนมดีข้า ขนมผ้นเมืองหรือขนมกวน เท็ดหมกหรือบเท็ด ยาเบียงสายหรือยาสาย ยาสาหร่ายทะเล ขนมก้อหลุ่น หรือขนมเกาะหลุ่น ก้อหลุ่น เป็นต้น นอกจากนั้นควรจะได้ศึกษาเปรียบเทียบ สิ่งที่น่ามาปรุงอาหาร ในระหว่างภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลาง และภาคใต้ ว่ามีพืช ผัก ผลไม้ และสัตว์ ชนิดใดที่น่ามาปรุงอาหารได้เหมือนกัน หรืออาหารชนิดใดที่มีในภาคใดภาคหนึ่ง แต่ไม่มีในภาคอื่น ๆ เป็นต้น

