



เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในรายการโทรทัศน์ "ภัตตาคารบ้านทุ่ง"

พ.ศ. 2561

CULTURE OF LOCAL FOOD IN " BANTUNG RESTAURANT "

TELEVISION PROGRAMS IN 2018

XU ZHILAN

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การสื่อสารภาษาไทยเป็นภาษาที่สอง)

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

พ.ศ. 2562

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในรายการโทรทัศน์ "ภัตตาคารบ้านทุ่ง" พ.ศ. 2561  
CULTURE OF LOCAL FOOD IN " BANTUNG RESTAURANT " TELEVISION PROGRAMS  
IN 2018

XU ZHILAN

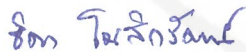
ได้รับพิจารณาอนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การสื่อสารภาษาไทยเป็นภาษาที่สอง)  
เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม พ.ศ. 2562



รองศาสตราจารย์ ดร.มณีปิ่น พรหมสุทธิรักษ์  
ประธานกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ



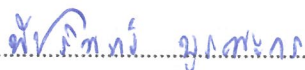
รองศาสตราจารย์ธิดา โมสิกรัตน์  
อาจารย์ที่ปรึกษา



รองศาสตราจารย์ธิดา โมสิกรัตน์  
กรรมการ



อาจารย์ ดร.พัชรินทร์ บุรณะกร  
ประธานหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
(การสื่อสารภาษาไทยเป็นภาษาที่สอง)



อาจารย์ ดร.พัชรินทร์ บุรณะกร  
กรรมการ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิก สุนทรธัย  
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

## วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561

XU ZHILAN 606051

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การสื่อสารภาษาไทยเป็นภาษาที่สอง)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ธิดา โมสิกรัตน์, กศ.ม.

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์กระบวนการบริโภคอาหารท้องถิ่นและวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561 โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาในรายการโทรทัศน์ที่ออกอากาศทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ไทยพีบีเอสในปี พ.ศ. 2561 จำนวน 50 ตอน และรายงานผลการวิจัยแบบพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” นำเสนอเรื่องกระบวนการบริโภคอาหารและวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น 4 ภูมิภาค มีกระบวนการบริโภคอาหาร 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นตอนการผลิตอาหาร ซึ่งนำเสนอแหล่งที่มาของวัตถุดิบอาหาร สะท้อนถึงประเภท การจัดหาวัตถุดิบอาหาร และแนวคิดการพัฒนาและอนุรักษ์แหล่งวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น 2) ขั้นตอนการปรุงอาหาร สะท้อนถึงประเภทของอาหาร สถานที่ปรุงอาหาร การจัดเตรียมวัตถุดิบและเครื่องปรุง วิธีการปรุงอาหาร และคุณค่าของอาหารท้องถิ่น 3) ขั้นตอนการบริโภคอาหารท้องถิ่น สะท้อนถึงพฤติกรรมของคนไทยในท้องถิ่นในการบริโภคอาหารตามบรรพบุรุษ ประเพณี ความเชื่อ และการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ด้านวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น พบว่าอาหารท้องถิ่นในแต่ละภูมิภาคมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมแนวคิดการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ แสดงให้เห็นวิถีชีวิตที่พึ่งพาธรรมชาติเป็นแหล่งอาหาร และการดำรงชีวิตที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวและในชุมชน การประกอบอาชีพเกษตรกรรมและค้าขาย สะท้อนความเชื่อเรื่องผีบรรพบุรุษ ความเชื่อเรื่องการปรุงอาหารและบริโภคอาหารท้องถิ่นในประเพณีสงกรานต์ ทำให้เห็นความสามัคคี ความมีน้ำใจ ความขยันหมั่นเพียร ภูมิปัญญาการถนอมอาหาร การใช้ภาษาถิ่นและสำนวนภาษา ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของ คนไทยแต่ละภูมิภาค

**คำสำคัญ:** วัฒนธรรมอาหาร อาหารท้องถิ่น รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง”

CULTURE OF LOCAL FOOD IN " BANTUNG RESTAURANT " TELEVISION PROGRAMS  
IN 2018

XU ZHILAN 606051

MASTER OF ARTS (COMMUNICATIVE THAI AS A SECOND LANGUAGE)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: THIDA MOSIKARAT, M.A.

ABSTRACT

This research aimed to analyze processes of local food consumption and Thai culture of local food through Bantung Restaurant, a television program broadcasted in 2018 on the Thai PBS television channel. Fifty episodes of the program were analyzed. Research findings were reported as a descriptive analysis.

It was found that the Bantung Restaurant program had presented processes of food consumption and Thai culture of local food of all four regions in Thailand. There were three steps of processes of food consumption, including 1) step of food supply – sources, types and how to acquire raw materials were tracked; ideas of developing and conserving sources of raw materials were also presented. 2) Step of cooking – types of dishes; cooking places; preparation of raw materials and ingredients; how to cook; and values of the local food were shown. And 3) step of food consumption – reasons to dine, including family's wont, tradition, beliefs, and health were portrayed.

Findings regarding to Thai culture of local food could be summarized as the following. The local food in each region associated with its environment, ideas of living and carriers of people. This showed the ways of living of local people that mainly depended on the nature as their sources of food. Also, it was noted that relationships of members in families and communities were closed. The main carriers of people were agriculture and commerce. Beliefs in spirits of ancestors, in cooking and food consumption in Songkran festival reflected the unity; compassion; diligence; wisdoms of food preservation; and usage of local dialects and idioms, which these were identities of Thai people in each region.

**Keywords:** Food culture, Local food, Bantung restaurant television program

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือ เมตตา และกำลังใจจากบุคคลต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รองศาสตราจารย์ธิดา โมสิกรัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้สละเวลาอันมีค่าแนะนำการแก้ไข การเขียนรายงานวิจัยฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ รวมทั้งเป็นผู้ให้กำลังใจและสนับสนุนให้ผู้วิจัยตั้งใจวิเคราะห์ ข้อมูลที่ถูกต้องด้วยความหวังของผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ใน โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.พัชรินทร์ บุรณะกร ประธานหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารภาษาไทยเป็นภาษาที่สอง ที่ให้คำแนะนำในการแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบเค้าโครงวิทยานิพนธ์และสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.มณีปิ่น พรหมสุทธิรักษ์ อาจารย์ ดร.พัชรินทร์ บุรณะกร และ รองศาสตราจารย์ธิดา โมสิกรัตน์ รวมทั้งคณาจารย์สาขาวิชาการสื่อสารภาษาไทยเป็นภาษาที่สองทุกท่าน ที่ได้ถ่ายทอดความรู้ ทางด้านวิชาการให้กับผู้วิจัย

ขอขอบคุณเพื่อน พี่ น้อง และบุคคลอื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามที่ได้ให้กำลังใจ ช่วยเหลือ และเตือนสติ ให้ผู้วิจัยทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้จนแล้วเสร็จ

ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบพระคุณบิดามารดาที่ให้ความรัก ความหวังใจ และกำลังใจแก่ผู้วิจัยในการมา ศึกษาเล่าเรียนในประเทศไทยจนสำเร็จการศึกษาตามเจตนารมณ์

XU ZHILAN

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย	4
1.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
1.4 ขอบเขตในการวิจัย	5
1.5 คำนิยามศัพท์เฉพาะ	6
1.6 วิธีดำเนินการวิจัย	6
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
<b>บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
2.1 แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับวัฒนธรรม	9
2.1.1 ความหมายของวัฒนธรรม	9
2.1.2 ประเภทของวัฒนธรรม	10
2.1.3 บทบาทและความสำคัญของวัฒนธรรม	10
2.2 แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับวัฒนธรรมท้องถิ่น	11
2.2.1 ความหมายของวัฒนธรรมท้องถิ่น	11
2.2.2 บทบาทความสำคัญของวัฒนธรรมท้องถิ่น	12
2.3 แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารของคนไทย	13
2.3.1 ความหมายของวัฒนธรรมอาหาร	13
2.3.2 บทบาทความสำคัญของวัฒนธรรมอาหาร	13
2.3.3 กระบวนการบริโภคอาหาร	14
2.3.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	17
2.4 ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมที่สัมพันธ์กับวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น	18
2.4.1 ความเชื่อ	18
2.4.2 ประเพณี	19
2.4.3 อาหารท้องถิ่น	19
2.4.4 ภูมิปัญญาท้องถิ่น	20

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.5 ความเข้าใจเกี่ยวกับรายการโทรทัศน์	22
2.5.1 การผลิตรายการโทรทัศน์	22
2.5.2 อิทธิพลและผลกระทบของรายการโทรทัศน์	23
2.5.3 การผลิตรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง”	23
2.5.4 สารเนื้อหาของรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง”	24
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	25
2.6.1 งานวิจัยเกี่ยวกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมและอาหารไทย	25
2.6.2 งานวิจัยเกี่ยวกับรายการอาหารทางโทรทัศน์ไทย	29
<b>บทที่ 3 วิเคราะห์กระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยในรายการโทรทัศน์</b>	
<b>“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561</b>	
3.1 แหล่งที่มาของวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น	33
3.1.1 ประเภทของวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น	33
3.1.2 การจัดหาวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น	40
3.1.3 แนวคิดการพัฒนาและอนุรักษ์แหล่งวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น	43
3.2 การปรุงอาหารท้องถิ่น	46
3.2.1 ประเภทของอาหารท้องถิ่นไทย	46
3.2.2 สถานที่ปรุงอาหารในท้องถิ่นไทย	49
3.2.3 การจัดเตรียมวัตถุดิบและเครื่องปรุง	50
3.2.4 วิธีการปรุงอาหารท้องถิ่น	52
3.2.5 คุณค่าของอาหารท้องถิ่น	53
3.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่น	55
3.3.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นตามบรรพบุรุษ	55
3.3.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นตามความเชื่อ ประเพณี	57
3.3.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ	58
<b>บทที่ 4 วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561</b>	
4.1 วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภาคเหนือ	60
4.1.1 สิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคเหนือ	61
4.1.2 การดำเนินชีวิตของคนไทยในภาคเหนือ	62
4.1.3 การประกอบอาชีพของคนไทยในภาคเหนือ	65
4.2 วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภาคกลาง	67
4.2.1 สิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคกลาง	67

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.2.2 การดำเนินชีวิตของคนไทยในภาคกลาง	69
4.2.3 การประกอบอาชีพของคนไทยในภาคกลาง	72
4.3 วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภาคอีสาน	73
4.3.1 สิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคอีสาน	74
4.3.2 การดำเนินชีวิตของคนไทยในภาคอีสาน	75
4.3.3 การประกอบอาชีพของคนไทยในภาคอีสาน	77
4.4 วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภาคใต้	79
4.4.1 สิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคใต้	79
4.4.2 การดำเนินชีวิตของคนไทยในภาคใต้	79
4.4.3 การประกอบอาชีพของคนไทยในภาคใต้	80
4.5 ภาพสะท้อนวัฒนธรรมไทยในอาหารท้องถิ่นของไทย	81
4.5.1 ความเชื่อในอาหารท้องถิ่น	81
4.5.2 ประเพณีในอาหารท้องถิ่น	85
4.5.3 คุณธรรมในอาหารท้องถิ่น	87
4.5.4 ภูมิปัญญาในอาหารท้องถิ่น	89
4.5.5 การใช้ภาษาที่เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่น	91
<b>บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	
5.1 สรุปผลการวิจัย	93
5.2 อภิปรายผล	96
5.3 ข้อเสนอแนะ	97
บรรณานุกรม	98
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย	104
ภาคผนวก ข จำแนกประเภทอาหารท้องถิ่นตามกรรมวิธีการปรุงอาหารในรายการ โทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561	105
ประวัติผู้เขียน	108



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำแนกประเภทอาหารท้องถิ่นตามกรรมวิธีการปรุงอาหารในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561	46



## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้นมาโดยผ่านการวิเคราะห์ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตหรือรูปแบบของการดำเนินชีวิตของมนุษย์หรือคนในสังคม เพื่อให้การดำเนินชีวิตถูกต้องตามทำนองคลองธรรม วัฒนธรรมมีความหมายรวมไปถึงขนบธรรมเนียม ประเพณี ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม อันเป็นนามธรรม และรวมถึงสิ่งที่เป็นรูปธรรม วัตถุ อันเป็นสิ่งต่าง ๆ ที่มีมนุษย์ได้สร้าง คิด ประดิษฐ์ขึ้นมา ได้แก่ สิ่งของ เครื่องใช้ บ้านเรือน อาหาร เป็นต้น (เพ็ชรี รุประวิเชตร. 2560 : 55)

ปรีชา ช่างขวัญยืน (2560 : คำนำ) ได้กล่าวว่า วัฒนธรรมเป็นสมบัติของชาติที่แสดง ความเป็นคนในสังคมนั้น ๆ วัฒนธรรมไทยเป็นสิ่งที่ชาวไทยแต่โบราณสร้างและสืบทอดกันมา แสดงถึงความเข้าใจ ความดีงาม และเหตุผลของวัฒนธรรมแต่ละด้าน และเป็นเหตุผลที่สอดคล้องเป็นระบบอันเป็นวิถีความเป็นอยู่ของคนไทย จึงกล่าวได้ว่า วัฒนธรรมไทยสามารถแสดงให้เห็นเอกลักษณ์ของ ประเทศไทย ครอบคลุมการดำเนินชีวิตทุกด้านของคนไทยในสังคม ทั้งทางด้านที่อยู่อาศัย เครื่องแต่งกาย ศิลปะ ประเพณี ศาสนาและความเชื่อ ทัศนคติ อาหาร รวมทั้งการดำรงชีวิตที่สอดคล้องตามสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ

จากลักษณะของวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมไทยดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า วัฒนธรรมแต่ละด้านมีบทบาทและอิทธิพลอย่างยิ่งต่อวิถีชีวิต และยังสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตที่แสดงถึงภูมิปัญญาของมนุษย์ในแต่ละชาติ ซึ่งแต่ละชุมชนหรือขอบเขตพื้นที่ต่าง ๆ ก็จะมีวัฒนธรรมย่อยเฉพาะของตนเอง เรียกว่ามีวัฒนธรรมท้องถิ่นหรือวัฒนธรรมพื้นบ้าน ดังที่ อารีย์ ทองแก้ว (2550 : 53) อธิบายว่า วัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นพัฒนาการทางภูมิปัญญาของชาวบ้าน ที่ตั้งถิ่นฐานอยู่ในชุมชนที่เรียกว่าหมู่บ้าน เป็นเอกลักษณ์ของกลุ่มคนในสังคมเดียวกันที่มีการสร้างสรรค์ทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และจารีตประเพณี แต่ละหมู่บ้านอาจมีรูปแบบวัฒนธรรมท้องถิ่นที่แตกต่างกันตามจำนวนของประชากรในพื้นที่ เป็นที่มาของคำว่า วัฒนธรรมท้องถิ่น วัฒนธรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละพื้นที่ที่มีความสำคัญในด้านรูปแบบของภาษา ศาสนา ศิลปะ กิริยามารยาท อาหาร และความเชื่อ ความศรัทธา มีการคิดประดิษฐ์ สร้างสรรค์และพัฒนาการสืบทอดต่อกันมา

ดังนั้น วัฒนธรรมของท้องถิ่นสามารถทำให้เราเห็นถึงลักษณะการดำเนินชีวิตของผู้คนที่อาศัยอยู่ในชุมชนหรือภูมิภาคโดยเฉพาะ ในด้านต่าง ๆ เช่น บ้านเรือน การประกอบอาชีพ การบริโภคอาหาร เป็นต้น สำหรับวัฒนธรรมท้องถิ่นด้านอาหารเป็นวัฒนธรรมของชุมชนที่สำคัญอย่างยิ่งต่อ การดำรงชีวิต สอดคล้องกับ มงคล สิทธิหล่อ และคณะ (2556 : ค) ที่กล่าวถึงความสำคัญของวัฒนธรรมว่า เป็นสิ่งที่ดีงามที่มีการประพฤติปฏิบัติสืบทอดกันมา ตามสภาพความเป็นอยู่และวิถีชีวิตของชุมชนนั้น ๆ จนทำให้เกิดเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของท้องถิ่น สำหรับวัฒนธรรมอาหารก็เช่นเดียวกัน เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ได้สั่งสมสืบทอดมาจนปัจจุบัน วัฒนธรรมการบริโภคของคนในท้องถิ่นหนึ่ง ก็ย่อมจะเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตประจำวันของคนในชุมชนนั้น ๆ โดยมีพื้นฐานมาจากความเชื่อ ค่านิยม แหล่งที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมของท้องถิ่นแต่ละภูมิภาค

อภิญา ตันทวีวงศ์ (2555 : 20) อธิบายว่า วัฒนธรรมด้านอาหารมีความหมายถึงอาหารที่เป็นไปตามความเชื่อ ค่านิยม วิถีชีวิต และความรู้ของสังคมแต่ละสังคม มีลักษณะเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ด้านอาหารของแต่ละสังคมหรือแต่ละท้องถิ่นมีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อการบริโภค นำไปสู่ การกินพอกินครบ กินอย่างได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและวิถีชีวิตของผู้คนในแต่ละท้องถิ่น

นอกจากนี้อาหารเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต และเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของมนุษย์ นอกเหนือไปจากที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค และยังถือว่าการกินอาหารเป็นวัฒนธรรมอันยิ่งใหญ่ของมนุษย์ เพราะมนุษย์เราเกี่ยวข้องกับอาหารตั้งแต่เกิดจนตาย แต่ละคน กินอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ เพื่อความอยู่รอด เรื่องอาหารจึงเป็นเรื่องใหญ่และสำคัญ ดังนั้น ในระดับของวัฒนธรรม อาหารจึงมีความหมายมากกว่าสิ่งที่ทำให้มนุษย์มีชีวิตรอด แต่เป็นเอกลักษณ์หรือสัญลักษณ์ประจำชาติ เพราะเมื่อพูดถึงอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งแล้ว นอกจากทำให้นึกถึงชนชาตินั้น ๆ หรือท้องถิ่นในประเทศนั้น ๆ แล้ว ยังทำให้เข้าใจวิถีชีวิตและวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่นด้วย (เอื้องอริน สายจันทร์. 2553 : 3)

อาหารที่บริโภคในบริบทของสังคมไทย ประเทศไทยถือเป็นเมืองที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติ ท้องถิ่นต่าง ๆ ในแต่ละภูมิภาคมีทรัพยากรธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ ธรรมชาติให้ ผลผลิตมากมายแก่คนไทย ได้อาศัยเครื่องปรุง วัสดุจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมนำมาประกอบอาหาร เช่น การเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำ และอาศัยแหล่งน้ำ ที่ดินเพื่อเลี้ยงสัตว์ เพาะปลูกพืชผักและผลไม้ต่าง ๆ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีแม่น้ำลำธารไหลผ่าน และมีสภาพอากาศที่เหมาะสมกับการเพาะปลูก ยิ่งทำให้มีอาหารที่อุดมสมบูรณ์

หลักฐานที่แสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ของชาติไทย ปรากฏในบทเพลง “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” ประพันธ์คำร้องโดยพลตรี หลวงวิจิตรวาทการว่า “...แผ่นดินของเรา นี้แสนอุดมสมบูรณ์... ทำนาไร้วัวควั่นแดนไทย เราไถเราหว่าน... พืชผลต่าง ๆ ล้วนงามตระการ...ไปทั่วทุกถิ่นฐาน จุงวัวไปค้ำ ขี่ม้าไปขาย ปวงราษฎร์ทั้งหลาย ได้อยู่เป็นสุขสำราญ” แสดงให้เห็นว่าประเทศไทยมีทรัพยากรธรรมชาติ ทั้งทางด้านการปลูกพืชและการเลี้ยงสัตว์ สามารถผลิตอาหารได้เพียงพอสำหรับการบริโภค นับเป็นแหล่งอยู่อาศัยน้ำที่สำคัญของโลก มีวิถีชีวิตที่อยู่ดีกินดีก่อให้เกิดวัฒนธรรมที่หลากหลาย โดยเฉพาะวัฒนธรรมด้านอาหาร ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของชาติไทย และมีความแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น

จากลักษณะของวัฒนธรรมอาหารดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า วัฒนธรรมอาหารเป็นวัฒนธรรมที่สำคัญ จึงมีการเผยแพร่และการสืบทอดวัฒนธรรมอาหารผ่านช่องทางต่าง ๆ ทั้งทางคำพูด บอกล่าต่อกันมาและผ่านสื่อที่มีหลายประเภท คือ สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ภาพยนตร์ วิทยุกระจายเสียง และวิทยุโทรทัศน์ จากการสำรวจของกันตาร์เวิร์ลด์พาแนล (<https://www.brandbuffet.in.th /2017/12/media-landscape-changed-and-digital-media-fast-growing/>) พบว่า สื่อโทรทัศน์ได้รับความนิยมมากที่สุดจากผู้บริโภคคนไทย และมีบทบาทในฐานะเป็นสื่อหลักที่มีประสิทธิภาพสูง มีอิทธิพลกว้างขวาง เนื่องจากโทรทัศน์สามารถส่งข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ไปยังผู้ชมจำนวนมากในทุกหนทุกแห่ง ในเวลาอันรวดเร็วได้พร้อมกัน

สื่อโทรทัศน์จึงมีอิทธิพลมากกว่าสื่อมวลชนอื่น ๆ ในการดึงดูดความสนใจของผู้ชมได้เป็นอย่างดี ดังที่ เอกวิทย์ แก้วประดิษฐ์ (2545 : 437) ได้กล่าวว่า สื่อโทรทัศน์เป็นสื่อมวลชนที่สำคัญ และ ทรงอิทธิพลสูงต่อ

ประชาชนในสังคม ทุกประเทศทั่วโลกต่างให้ความสำคัญกับการจัดตั้งสถานีโทรทัศน์ของตัวเอง เพื่อเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร ตลอดจนความเคลื่อนไหวของประชาชนและประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา การทหาร วัฒนธรรม เป็นต้น เพื่อให้ผู้ชมได้ทราบถึงข่าวสารข้อมูลอย่างถูกต้องครบถ้วนและรวดเร็ว ทันสถานการณ์ จึงมีการผลิตรายการโทรทัศน์ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น รายการสารคดี รายการเกมโชว์ รวมทั้งการโฆษณาด้วย

จากลักษณะและความสำคัญของสื่อโทรทัศน์ดังกล่าว มีการใช้รายการโทรทัศน์เป็นเครื่องมือเผยแพร่ วัฒนธรรมให้แก่ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ เช่น การผลิตรายการโทรทัศน์เกี่ยวกับศิลปะ การแสดง ประเพณี ฯลฯ ที่แสดงถึงวัฒนธรรมท้องถิ่น รายการส่วนหนึ่งได้เผยแพร่เกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารไทยในหลายรูปแบบ กล่าวคือรายการทำอาหารโดยเฉพาะ เช่น รายการกินอยู่..คือ รายการภัตตาคารบ้านทุ่ง หรือแทรกในบางส่วนของรายการอื่น เช่น รายการเปรี้ยวปาก เช็คอิน รายการตะลอนทัวร์เที่ยวทั่วไทย

เอื้องอริน สายจันทร์ (2553) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง บทบาทของรายการอาหารทางโทรทัศน์ในการสืบทอดวัฒนธรรมอาหาร พบว่า ในปี พ.ศ. 2553 รายการอาหารทางโทรทัศน์ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก มีการผลิตรายการอาหารทางโทรทัศน์มากถึง 25 รายการต่อสัปดาห์ ทั้งนี้เป้าหมายหลักของการเผยแพร่เรื่องราวเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารทางโทรทัศน์ก็คือ การถ่ายทอดและขยายความรู้เรื่องการปรุงอาหาร การใช้วัสดุประกอบอาหารทั้งที่เป็นวัฒนธรรมอาหารไทยและของท้องถิ่น ควบคู่กับการโฆษณาขายผลิตภัณฑ์อาหาร รวมทั้งการส่งเสริมการท่องเที่ยว เป็นรายการเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารทางโทรทัศน์ที่มีต่อเนื่องตลอดมา

ในปัจจุบัน การผลิตรายการเกี่ยวกับอาหารเผยแพร่ทางโทรทัศน์มีจำนวนเพิ่มขึ้น มีรายการโทรทัศน์ที่มีความหลากหลายทั้งเนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอ ส่วนมากมีเนื้อหาที่แฝงการโฆษณา จนทำให้ไม่เห็นเนื้อหาด้านวัฒนธรรมอาหารของคนไทย แต่มีรายการโทรทัศน์ ชื่อ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” นำเสนอวัฒนธรรมอาหารของแต่ละท้องถิ่น แตกต่างกับรายการอื่น คือไม่มีโฆษณาแฝงอยู่ในรายการ เนื้อหาของรายการนำเสนอให้ผู้ชมได้รู้จักวัตถุดิบและแหล่งที่มาของอาหารแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านที่คนไทยในท้องถิ่นนั้น ๆ นิยมรับประทานในชีวิตจริง (สันติพงษ์ นาคประดา 2558 : ออนไลน์)

สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (2561 : 216) ได้รวบรวมเรื่องราว แนวคิดและผลงานของผู้ที่สร้างสรรค์นวัตกรรม จำนวน 100 คน ตีพิมพ์เผยแพร่ในหนังสือร้อยคนไทยหัวใจนวัตกรรม โดย มีรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ผลิตโดย จรงค์ศักดิ์ รองเดช ด้วยรายการโทรทัศน์นี้มีลักษณะเด่นคือ เป็นรายการนำเสนอเรื่องราวของอาหารที่บอกเล่าวิถีชีวิต การประกอบอาหารจากวัตถุดิบพื้นบ้านของผู้คนในท้องถิ่น ต่าง ๆ ทั่วประเทศไทย และยังมีลักษณะเฉพาะ คือใช้ภาษาที่คล้องจองสละสลวย คล้ายบทกลอน ในการอธิบายกรรมวิธีในการทำอาหารแต่ละท้องถิ่นแทนการบรรยายทั่วไป

นอกจากนี้ ผู้ผลิตรายการภัตตาคารบ้านทุ่งกล่าวว่า “รายการโทรทัศน์ภัตตาคารบ้านทุ่งต้องการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น เพราะว่าในอาหารเหล่านั้นมีกรรมวิธี มีเรื่องราว มีความเชื่อ มีศาสนา มีวิถี มีประวัติศาสตร์ มีทุกอย่าง รายการนี้ควรทำหน้าที่เป็นเครื่องมือบันทึกประวัติศาสตร์ ถ่ายทอดภูมิปัญญา และวัฒนธรรมท้องถิ่นแบบบ้าน ๆ เอาอาหารพื้นบ้านไปขึ้นจานบนภัตตาคารหรือให้ทุกคนได้ภูมิใจ”

(ร้อยคนไทยหัวใจนวัตกรรม. 2561 : 216)

จะเห็นได้ว่า การผลิตรายการโทรทัศน์เป็นช่องทางในการให้ความรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิต และวัฒนธรรมของผู้คนในท้องถิ่นต่าง ๆ โดยรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” เป็นรายการที่นำเสนอรูปแบบและเนื้อหาต่าง ๆ ได้มากมาย โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารในท้องถิ่นที่มีความสัมพันธ์กับมิติต่าง ๆ ในสังคมที่มีความหลากหลาย ให้ความรู้ในด้านกระบวนการบริโภคอาหาร วัฒนธรรมอาหาร ภูมิปัญญาและวิถีชีวิตของท้องถิ่น ควบคู่กับการดำรงรักษาวัฒนธรรมอาหารไทย ผู้วิจัยในฐานะชาวต่างชาติที่ศึกษาสาขาวิชาการสื่อสารภาษาไทยเป็นภาษาที่สองจึงสนใจศึกษาวิเคราะห์กระบวนการบริโภคอาหารและวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ซึ่งจะทำให้มีความรู้ความเข้าใจกับวัฒนธรรมอาหารของคนไทยที่ถ่ายทอดเรื่องราวในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” รวมทั้งได้ตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ของวัฒนธรรมอาหารและภูมิปัญญาของคนไทยที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติไทยอย่างยั่งยืนตลอดมา

## 1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อวิเคราะห์กระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยในท้องถิ่นในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561
2. เพื่อวิเคราะห์วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561

## 1.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### 1.3.1 การวิเคราะห์กระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยในท้องถิ่น

กระบวนการบริโภคอาหาร หมายถึง การรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงว่าจะรับประทานอะไร รับประทานในสัดส่วนและปริมาณเท่าใด จะเลือกชนิดใดบ้างที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกาย เป็นการปฏิบัติที่สัมพันธ์กับวัสดุอาหาร และวิธีการปรุงอาหาร มนุษย์เลือกอาหารที่กินได้และมีประโยชน์ต่อร่างกาย มีแหล่งที่มาจากธรรมชาติ หรือผลิตขึ้นเอง เมื่อได้วัสดุอาหารแล้ว มนุษย์จึงนำไปปรุงเป็นอาหารเพื่อรับประทาน โดยคนในแต่ละท้องถิ่นจะมีพฤติกรรม การกินอาหารที่แตกต่างกันตามวิถีชีวิต และภูมิปัญญาของกลุ่มชนในท้องถิ่นนั้น ๆ

### 1.3.2 การวิเคราะห์วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทย

อาหารท้องถิ่นเป็นหนึ่งในมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ มีลักษณะโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์สำคัญ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเป็นชาติไทย มีเอกลักษณ์ของอาหารคาวและอาหารหวานในด้านรสชาติที่กลมกล่อม มีความหลากหลายที่เลือกบริโภคได้เหมาะสมกับแต่ละท้องถิ่น มีคุณค่าทางโภชนาการ และสะท้อนให้เห็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่อยู่ในส่วนประกอบของอาหารแต่ละชนิด นอกจากนี้ ยังถ่ายทอดกรรมวิธีการทำอาหาร เรื่องราวของวัฒนธรรมท้องถิ่นของคนไทย ในด้านวิถีชีวิต ความเชื่อ ประเพณี ศาสนา ประวัติศาสตร์ และความรุ่มรวยของทรัพยากรธรรมชาติในแต่ละท้องถิ่น

#### 1.4 ขอบเขตในการวิจัย

การศึกษาเรื่อง วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561 ผู้วิจัยใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหาหลักเกี่ยวกับอาหารจากรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ออกอากาศทางไทยพีบีเอส ในระยะเวลา 1 ปี คือ ปี พ.ศ. 2561 ตั้งแต่วันที่ 6 มกราคม 2561 ถึงวันที่ 29 ธันวาคม 2561 รวมทั้งสิ้น 50 ตอน จัดกลุ่มตามลักษณะวัฒนธรรมท้องถิ่นที่แตกต่างตามลักษณะของอาหาร จำแนกได้เป็น 4 ภูมิภาค ดังนี้

ภาคเหนือ จำนวน 10 ตอน ได้แก่

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1) เสี้ยวดอกขาว | 6) มะเกี๋ยง       |
| 2) งวม          | 7) ผักเหือด       |
| 3) ปลาจี่       | 8) หนุ่ยหวาน      |
| 4) บัวย         | 9) มะเข็ญ         |
| 5) ตะไคร้ตัน    | 10) ดอกเก๊กฮวยขาว |

ภาคอีสาน จำนวน 5 ตอน

- |                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| 1) มะดันป่า         | 4) ดอกหอมแดง                |
| 2) หอมแดงศรีสะเกษ   | 5) หน่อไม้ไผ่บงหวานเมืองเลย |
| 3) กระเทียมศรีสะเกษ |                             |

ภาคกลาง จำนวน 32 ตอน

- |                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1) มหกรรมอาหารมอญ           | 17) เต่าเกียด              |
| 2) แป้งเท้ายายม่อม          | 18) ต้นบุกไข่              |
| 3) ดอกออบ                   | 19) ไข่ตะเภาทองเกษตรศาสตร์ |
| 4) เปิดไข่พันธุ์ปากน้ำ      | 20) กระเจียวหวาน           |
| 5) น้ำตาลมะพร้าว            | 21) หมูหลุมอินทรี          |
| 6) ข้าวแช่มอญ               | 22) เปิดบาร์บารี           |
| 7) ขนมจีนแปงหมัก            | 23) ลูกจัน                 |
| 8) มะม่วงยายกล่ำ            | 24) ตะโก                   |
| 9) มะม่วงมันขุนศรี          | 25) ปลากราย                |
| 10) ถิ่นจี่พันธุ์ค่อม       | 26) ลูกเถาคัน              |
| 11) มะไฟพื้นบ้านเนื้อสีม่วง | 27) กล้วยพระ               |
| 12) ส้มมะปืด                | 28) ดอกไก่เตี้ย            |
| 13) หอยขี้ค้อน              | 29) คำน้ออินทรี            |
| 14) ว่านสาวหลง              | 30) บัวขม                  |
| 15) ดีบัวดู่                | 31) ละมุด พันธุ์มะกอก      |
| 16) เงาะสีชมพู              | 32) เมลอน พันธุ์จันทร์ฉาย  |

ภาคใต้ จำนวน 3 ตอน

- 1) ผักเหลียงใบใหญ่
- 2) หม้อข้าวหม้อแกงลิง
- 3) ผักแมะ

### 1.5 คำนิยามศัพท์เฉพาะ

การวิจัยครั้งนี้ มีการนิยามศัพท์เฉพาะดังนี้

1. กระบวนการบริโภคอาหาร หมายถึง ขั้นตอนในการรับประทานอาหาร โดยเริ่มตั้งแต่การผลิตอาหาร การประกอบอาหาร และการบริโภคอาหาร เพื่อให้มีอาหารที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย
2. วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง อาหารที่เป็นไปตามความเชื่อ ประเพณี ค่านิยม วิถีชีวิต ภูมิปัญญา และความรู้ของสังคมแต่ละสังคม มีลักษณะเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ด้านอาหารของแต่ละสังคม มีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อการกินของคนเรา ซึ่งไปสู่การกินพอ กินครบ กินอย่างได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย
3. อาหารท้องถิ่น หมายถึง อาหารที่คนในภูมิภาคหนึ่ง ๆ บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่าง ๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ เช่น การเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำ และจากการผลิตขึ้นเอง โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป ซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมี การเรียกอาหารและลักษณะอาหารที่ไม่เหมือนกัน เป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่นนั้น ๆ

### 1.6 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีศึกษาวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการวิเคราะห์เนื้อหาสาระในรายการโทรทัศน์ (Textual Analysis) โดยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการบริโภคอาหารและวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทย เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย
2. ศึกษาและรวบรวมรายการโทรทัศน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารไทย
3. คัดเลือกรายการโทรทัศน์สะท้อนกระบวนการบริโภคอาหารและวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทย ได้แก่ รายการ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง”
4. ศึกษารายการ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ที่ออกอากาศเมื่อ วันที่ 6 มกราคม 2561 ถึงวันที่ 29 ธันวาคม 2561 จำนวน 50 ตอน
5. วิเคราะห์กระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยจากรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง”
6. วิเคราะห์วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยจากรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง”
7. รายงานผลการศึกษาวิจัยแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

### 1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้รู้และเข้าใจกระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยจากรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง”

2. ทำให้รู้และเข้าใจวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยจากรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคาร บ้านทุ่ง”
3. ผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารและภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้เห็นถึงเอกลักษณ์ด้านอาหารไทย มีความเข้าใจกับวิถีชีวิตของคนไทย สร้างความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมท้องถิ่นให้กับคนไทยทุกคน





## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวិเคราะห์วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทาง และทฤษฎีในการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับวัฒนธรรม
  - 2.1.1 ความหมายของวัฒนธรรม
  - 2.1.2 ประเภทของวัฒนธรรม
  - 2.1.3 บทบาทและความสำคัญของวัฒนธรรม
- 2.2 แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับวัฒนธรรมท้องถิ่น
  - 2.2.1 ความหมายของวัฒนธรรมท้องถิ่น
  - 2.2.2 บทบาทความสำคัญของวัฒนธรรมท้องถิ่น
- 2.3 แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารของคนไทย
  - 2.3.1 ความหมายของวัฒนธรรมอาหาร
  - 2.3.2 บทบาทความสำคัญของวัฒนธรรมอาหาร
  - 2.3.3 กระบวนการบริโภคอาหาร
  - 2.3.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- 2.4 ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมที่สัมพันธ์กับวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น
  - 2.4.1 ความเชื่อ
  - 2.4.2 ประเพณี
  - 2.4.3 อาหารท้องถิ่น
  - 2.4.4 ภูมิปัญญาท้องถิ่น
- 2.5 ความเข้าใจเกี่ยวกับรายการโทรทัศน์
  - 2.5.1 การผลิตรายการโทรทัศน์
  - 2.5.2 อิทธิพลและผลกระทบของรายการโทรทัศน์
  - 2.5.3 การผลิตรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง”
  - 2.5.4 สารระเนื้อหาของรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง”
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 2.6.1 งานวิจัยเกี่ยวกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมและอาหารไทย
  - 2.6.2 งานวิจัยเกี่ยวกับรายการอาหารทางโทรทัศน์

ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

## 2.1 แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับวัฒนธรรมไทย

วัฒนธรรมเป็นผลผลิตทางสังคมที่แสดงถึงภูมิปัญญาของมนุษย์ มีความสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ เป็นอย่างมาก ควบคู่กับวิถีชีวิตของผู้คน จึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อสังคม มีนักวิชาการหลายคนได้กล่าวถึงความหมายของวัฒนธรรม ประเภทของวัฒนธรรมและบทบาทความสำคัญของวัฒนธรรมดังนี้

### 2.1.1 ความหมายของวัฒนธรรม

วัฒนธรรมมีความหมายที่ครอบคลุมได้ว่าเป็นสิ่งที่มนุษย์ได้สร้างขึ้นมา เพื่อเป็นรูปแบบของการดำรงชีวิตของมนุษย์หรือคนในกลุ่ม ในสังคม เพื่อให้การดำเนินชีวิตถูกต้องตามทำนองคลองธรรม วัฒนธรรมยังมีความหมายรวมไปถึงขนบธรรมเนียม ประเพณี คุณธรรม ความเชื่อ ค่านิยม อันเป็นนามธรรม และรวมถึงสิ่งที่เป็นรูปธรรม อันเป็นสิ่งต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้สร้างขึ้นมามากด้วย (เพ็ชรี รูประวิเชตร์. 2560 : 55)

สุรพล ดำริห์กุล (2559 : 15) กล่าวว่า วัฒนธรรมหมายถึง วิถีชีวิตและการดำรงชีพของผู้คน ระบบความสัมพันธ์ของคนกับคน และคนกับธรรมชาติ ตลอดจนองค์รวมที่รวมถึง ความรู้ ความเชื่อ ศิลปะ ประเพณี และลักษณะนิสัยอื่น ๆ ที่คนได้รับมาในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่งของคน

อมรวิเศษ นาครทรพร (2546 : 5) กล่าวว่า โดยทั่วไปนักวิชาการทางสังคมวิทยามักจะให้ความหมายของคำว่าวัฒนธรรมไว้สองระดับ คือวัฒนธรรมที่เป็นวัตถุซึ่งอาจจะหมายถึง โบราณวัตถุ สถานที่ ข้าวของเครื่องใช้ เสื้อผ้า วรรณกรรม ดนตรี งานศิลปะต่าง ๆ กับอีกส่วนหนึ่งคือวัฒนธรรมที่ไม่สามารถจับต้องได้ ซึ่งได้แก่ ค่านิยม ความเชื่อ ภาษา สัญลักษณ์ ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ ที่คนในสังคมนั้นยึดถือร่วมกัน

วัฒนธรรมคือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น กำหนดขึ้น มิใช่สิ่งที่มนุษย์ทำตามสัญชาตญาณ อาจเป็นการประดิษฐ์วัตถุสิ่งของขึ้นเพื่อนำมาใช้ หรืออาจเป็นการกำหนดพฤติกรรมหรือความคิด ตลอดจนวิธีการหรือระบบการทำงาน ฉะนั้นวัฒนธรรมก็คือ ระบบในสังคมมนุษย์ที่มนุษย์สร้างขึ้น มิใช่ระบบที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติตามสัญชาตญาณ

วัฒนธรรมเกิดขึ้นเมื่อมนุษย์ที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงกันในสังคมเดียวกัน ทำการตกลงกันว่า จะยึดระบบไหนดี พฤติกรรมใดบ้างที่จะถือปฏิบัติเป็นพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติและมีความหมายอย่างไร แนวความคิดใดจึงจะเหมาะสม ข้อตกลงเหล่านี้คือการกำหนดความหมายให้กับสิ่งต่าง ๆ ในสังคม เพื่อว่าสมาชิกของสังคมจะได้เข้าใจตรงกันและยึดระบบเดียวกัน หรืออีกนัยหนึ่ง อาจเรียกระบบที่สมาชิกในสังคมได้ตกลงกันแล้วนี้ว่า ระบบสัญลักษณ์ ดังนั้น วัฒนธรรมก็คือระบบสัญลักษณ์ในสังคมมนุษย์ที่มนุษย์สร้างขึ้น (อมรา พงศาพิชญ์. 2541 : 1)

วัฒนธรรมมีลักษณะพื้นฐานที่สำคัญ 6 ประการด้วยกัน คือ ประการแรก วัฒนธรรมเป็นระบบความคิดและค่านิยมที่สมาชิกสังคมมีส่วนร่วมกัน ประการที่สอง วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์เรียนรู้ ประการที่สาม วัฒนธรรมมีพื้นฐานมาจากการใช้สัญลักษณ์ ประการที่สี่ วัฒนธรรมเป็น องค์รวมของความรู้และภูมิปัญญา ประการที่ห้า วัฒนธรรมคือกระบวนการในการกำหนดนิยามความหมายของชีวิตและสิ่งที่อยู่รอบตัวมนุษย์ และประการที่หก วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ไม่หยุดนิ่ง แต่เปลี่ยนแปลงปรับตัวอยู่ตลอดเวลา (ยศ สันตสมบัติ. 2556 : 21)

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมมีความสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตทุกด้านของมนุษย์ หมายถึง ความเชื่อ

ประเพณี ค่านิยม รูปแบบการดำเนินชีวิต ข้าวของเครื่องใช้ งานศิลปะ เป็นต้น แสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์ของชาติ

### 2.1.2 ประเภทของวัฒนธรรม

วัฒนธรรมสามารถแบ่งออกเป็นสองประเภทใหญ่ ๆ คือ หนึ่ง วัฒนธรรมที่เป็นวัตถุและสอง วัฒนธรรมที่ไม่ใช่วัตถุ ซึ่งวัฒนธรรมที่เป็นวัตถุนั้นคือ วัฒนธรรมที่มนุษย์ได้สร้าง คิด ประดิษฐ์ขึ้นมา ได้แก่ สิ่งของ เครื่องใช้ บ้านเรือน อาคาร ยานพาหนะ เป็นต้น ส่วนวัฒนธรรมที่ไม่ใช่วัตถุคือ วัฒนธรรมที่มนุษย์คิดค้นโดยจะปรากฏเป็นรูปของนามธรรม ได้แก่ ภาษา ค่านิยม ประเพณี ความเชื่อทางศาสนา ลัทธิ การเมือง (เพ็ชรี ฐปะวิเชตร์. 2560 : 58)

สุรพล ดำริห์กุล (2559 : 15) กล่าวว่า วัฒนธรรมอาจแบ่งประเภทให้ชัดเจนออกไปได้ 2 อย่าง คือ วัฒนธรรมทางวัตถุ เป็นวัฒนธรรมที่จับต้องสัมผัสได้ คือ สิ่งของเครื่องใช้ เครื่องมือต่าง ๆ ที่มีรูปร่าง ลักษณะ ขนาด น้ำหนักต่างกัน มนุษย์ไม่สามารถอยู่ได้โดยขาดสิ่งของเครื่องใช้อันเป็นปัจจัยพื้นฐานของชีวิต อีกประเภทคือ วัฒนธรรมที่ไม่ใช่วัตถุ หรือวัฒนธรรมทางจิตใจ เป็นวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ เพราะไม่มีรูปร่าง ขนาด หรือน้ำหนัก แต่ก็มีอิทธิพลต่อมนุษย์มาก วัฒนธรรมที่ไม่ใช่วัตถุหรือวัฒนธรรมทางจิตใจนี้ ได้แก่ สถาบันสังคม คือ ส่วนวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับการควบคุมทางสังคมที่ช่วยให้เกิดระเบียบทางสังคมและควบคุมทางสังคม ภาษาและระบบสัญลักษณ์ที่ใช้สื่อสารติดต่อกัน รวมถึงการทำทางที่ใช้สื่อความหมายด้วยตลอดจนความเชื่อ ประเพณีและพิธีกรรมต่าง ๆ

วัฒนธรรมสามารถจัดแบ่งได้ดังนี้ คือ

- 1) วัฒนธรรมทางวัตถุ เป็นวัฒนธรรมที่เป็นรูปธรรม สามารถจับต้องได้ สัมผัสได้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นมา มีขนาด มีน้ำหนัก เช่น เสื้อผ้า เครื่องใช้ ข้าวของเครื่องใช้ อาหาร เป็นต้น
- 2) วัฒนธรรมที่ไม่ใช่วัตถุ คือ สัมผัสจับต้องไม่ได้เป็นนามธรรม
- 3) วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับการควบคุมสังคมให้เป็นระเบียบซึ่งถือว่าสำคัญ คือ คำสอนในศาสนา ความเชื่อในเรื่องนรก สวรรค์ ค่านิยมและประเพณีต่าง ๆ ถือว่าเป็นวัฒนธรรมที่ไม่ใช่วัตถุ
- 4) ศิลปะ ซึ่งเป็นทั้งวัฒนธรรมที่ไม่ใช่วัตถุ และก็เป็นวัฒนธรรมทางวัตถุก็ได้ เช่น พวกจิตรกรรม ประติมากรรม
- 5) ภาษา ก็ถือว่าเป็นวัฒนธรรมอีกส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็นระบบสัญลักษณ์ที่ใช้ในการสื่อสาร
- 6) พิธีกรรม ขั้นตอนของประเพณีต่าง ๆ เป็นส่วนสุดท้ายของประเภทวัฒนธรรม

(เยาวลักษณ์ ศิริสุวรรณ. 2559 : ออนไลน์)

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมมีทั้งส่วนที่เป็นวัตถุและส่วนที่เป็นคุณค่าเชิงนามธรรม ส่วนที่เป็นวัตถุนั้น หมายถึง เครื่องใช้ สถานที่ เสื้อผ้า อาหาร เป็นต้น และส่วนที่เป็นคุณค่าเชิงนามธรรมคือ ความเชื่อ ค่านิยม ประเพณี เป็นต้น

### 2.1.3 บทบาทความสำคัญของวัฒนธรรม

สุรพล ดำริห์กุล (2559 : 13) กล่าวว่า เรื่องราวเกี่ยวกับวัฒนธรรมของมนุษย์เป็นองค์ความรู้ที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในอดีตที่ผ่านมา มีศาสตร์ที่ทำการศึกษาร่องรอยของมนุษย์และวัฒนธรรมของมนุษย์ในหลาย ๆ สาขา อาทิ สังคมวิทยา มานุษยวิทยา ชาติพันธุ์วิทยา ประวัติศาสตร์ศิลปะ โบราณคดี

ฯลฯ เนื่องจากความรู้ทางวัฒนธรรมและมรดกวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มีความรู้และจิตใจ  
 เรื่องราวทางวัฒนธรรมได้รับความสนใจมาก เพราะสามารถพัฒนาให้เกิดประโยชน์และเพิ่มพูนมูลค่าในทาง  
 เศรษฐกิจต่อสังคมมนุษย์ได้

ปรีชา ช่างขวัญยืน (2560 : คำนำ) กล่าวว่า วัฒนธรรมเป็นสมบัติของชาติที่แสดงความเป็น  
 คนในสังคมนั้น ๆ วัฒนธรรมไทยเป็นสิ่งที่ชาวไทยแต่โบราณสร้างและสืบต่อกันมา แสดงถึงความเข้าใจความ  
 ดึงงามและเหตุผลของวัฒนธรรมแต่ละด้าน และเป็นเหตุผลที่สอดคล้องเป็นระบบอันเป็นวิถีความเป็นอยู่ของ  
 คนไทย จึงกล่าวได้ว่า วัฒนธรรมไทยสามารถแสดงให้เห็นเอกลักษณ์ของประเทศไทย ครอบคลุมการดำเนิน  
 ชีวิตทุกด้านของคนไทยในสังคม ทั้งทางด้านที่อยู่อาศัย เครื่องแต่งกาย ศิลปะ ประเพณี ศาสนาและ  
 ความเชื่อ หัตถกรรม อาหาร รวมทั้งการดำรงชีวิตที่สอดคล้องตามสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ

ประเวศ วะสี (2547 : 28) กล่าวว่า วัฒนธรรม เป็นฐานของการพัฒนาในทุกเรื่อง กล่าวคือ  
 โครงสร้างของสัมมนาพัฒนา ซึ่งหมายถึงการพัฒนาที่ถูกต้อง อันพึงประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนฐาน  
 ส่วนกลาง และส่วนยอด ฐานมีความสำคัญมาก เพราะถ้าฐานถูกต้องแข็งแรง โครงสร้างทั้งหมดจะมั่นคง  
 ฐานเจตีย์ คือ ฐานวัฒนธรรม ยอดเจตีย์ คือ ศาสนธรรมหรือการเป็นสังคมที่เข้าถึงความดี ส่วนกลาง คือ  
 มัชฌิมาปฏิปทาหรือการพัฒนาที่เชื่อมระหว่างฐานกับยอดที่ถูกต้อง

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมเป็นภาพสะท้อนสังคมและชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ มีบทบาท  
 สำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ สามารถพัฒนาให้เกิดประโยชน์และเพิ่มพูนมูลค่าในทางเศรษฐกิจต่อ  
 สังคมมนุษย์ได้

## 2.2 แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับวัฒนธรรมท้องถิ่น

วัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นสิ่งที่ดึงงาม แสดงถึงวิถีชีวิตของคนในแต่ละชุมชน แต่ละท้องถิ่น เป็นสิ่งที่  
 มีความรู้ นักวิชาการหลายคนได้กล่าวถึงความหมายและบทบาทสำคัญของวัฒนธรรมท้องถิ่นดังนี้

### 2.2.1 ความหมายของวัฒนธรรมท้องถิ่น

คำว่า " ท้องถิ่น " ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546 : 511)  
 ให้ความหมายไว้ว่า ท้องที่ใดท้องที่หนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งเน้นถึงลักษณะทางสภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์และ  
 ทางธรรมชาติ ที่มีความเป็นขอบเขตเฉพาะพื้นที่นั้น ๆ เป็นสำคัญและยังมีความหมายที่กำหนดขอบเขตของ  
 พื้นที่ระดับย่อยตามเขตการปกครอง หรือเป็นหน่วยงานระดับรองไปจากหน่วยงานใหญ่ ได้แก่ หมู่บ้าน  
 ตำบล อำเภอ จังหวัด เป็นต้น

ประชิด สกุงะพัณณ์ (2546 : 8) กล่าวว่า วัฒนธรรมท้องถิ่นหรือวัฒนธรรมพื้นบ้าน  
 หมายถึง แบบแผนที่สังคมในชนบทร่วมกันกำหนด วัฒนธรรมบางอย่างเก่าแก่แพร่หลายจนเป็นที่ยอมรับ  
 ปฏิบัติกันมาในวงกว้างจนกลายเป็นลักษณะประจำของสังคมระดับชาติ เช่น เรื่องการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของ  
 คนไทย แบบแผนบางอย่างถือปฏิบัติเฉพาะชุมชนหรือท้องถิ่น

วัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นพัฒนาการทางภูมิปัญญาของชาวบ้าน ที่ตั้งถิ่นฐานอยู่ในชุมชนที่  
 เรียกว่าหมู่บ้าน เป็นเอกลักษณ์ของกลุ่มคนในสังคมเดียวกันที่มีการสร้างสรรค์ทางด้านสังคม เศรษฐกิจ  
 การเมือง และจารีตประเพณี แต่ละหมู่บ้านอาจมีรูปแบบวัฒนธรรมท้องถิ่นที่แตกต่างกันตามจำนวนของ

ประชากรในพื้นที่ เป็นที่มาของคำว่าวัฒนธรรมท้องถิ่น วัฒนธรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละพื้นที่ที่มีความสำคัญ ในด้านรูปแบบของภาษา ศาสนา ศิลปะ กิริยามารยาท อาหาร และความเชื่อ ความศรัทธา มีการคิด ประดิษฐ์ สร้างสรรค์และพัฒนาการสืบทอดต่อ ๆ กันมา (อารีย์ ทองแก้ว. 5 ธันวาคม 2550 : 53)

วัฒนธรรมท้องถิ่น หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่มีคุณค่า ซึ่งคนในสังคม ประพฤติหรือแสดงออกมาช้านาน สามารถแบ่งออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ 1. ขนบธรรมเนียมประเพณีและความเชื่อ 2. ภาษา วรรณกรรม ศิลปกรรม และโบราณคดี 3. การละเล่น ดนตรี และการพักผ่อนหย่อนใจ 4. ชีวิตความเป็นอยู่ 5. วิทยาการ (พลอย มัลลิกะมาส. 2554 : ออนไลน์)

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นแบบแผนการดำรงชีวิตของผู้คนในแต่ละท้องถิ่น เป็นพัฒนาการทางภูมิปัญญาของชาวบ้าน ซึ่งมีเนื้อหาประกอบด้วยวิถีชีวิต ความเชื่อ ขนบธรรมเนียม ประเพณี ค่านิยม ฯลฯ ของท้องถิ่นนั้น ๆ เป็นสิ่งที่มีคุณค่า สิ่งที่ดีงาม แสดงถึงเอกลักษณ์ของท้องถิ่น

## 2.2.2 บทบาทความสำคัญของวัฒนธรรมท้องถิ่น

ประชิด สกุงะพัฒน์ (2546 : 10) กล่าวว่า วัฒนธรรมท้องถิ่นหรือวัฒนธรรมพื้นบ้าน ในชนบทเป็นวิถีชีวิตของคนในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นมรดกตกทอดมานาน ถือเป็นปฏิบัติสร้างสรรค์ และ ทุกคนในท้องถิ่นย่อมมีความภูมิใจในการเป็นเจ้าของร่วมกัน ทำให้เกิดความรักความหวงแหน และวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นตัวบ่งชี้ความสำคัญถึงวิถีชีวิตของคนในแต่ละท้องถิ่น มีบทบาทความสำคัญดังนี้

- 1) เป็นเครื่องมือก่อให้เกิดความรัก ความสามัคคี เสริมสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน
- 2) เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของกลุ่มชนในท้องถิ่นที่แตกต่างกันไปตามสภาพและสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่นนั้น ๆ โดยที่มีวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นตัวกำหนด
- 3) ให้ความบันเทิงแก่กลุ่มชนในสังคม เช่น การฟังเพลง การร้องเพลง การแสดงมหรสพ ตลอดจนพิธีกรรมและประเพณีในเทศกาลต่าง ๆ
- 4) เป็นเครื่องมือให้การศึกษาและเป็นหลักฐานอันสำคัญอย่างยิ่งของชีวิต ที่ทำหน้าที่อบรมคนในสังคมให้รู้จักรับผิดชอบ ตลอดจนช่วยปลูกฝังคุณธรรมให้แก่คนในชุมชน
- 5) เป็นเครื่องมือพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคมให้เยาวชนทั่วไป
- 6) เป็นเครื่องมือในการควบคุมทางสังคม เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่จำเป็นต้องอยู่ร่วมกัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ภายใต้ระเบียบแบบแผนและกฎเกณฑ์อันเป็นแนวปฏิบัติร่วมกันในสังคมนั้น

วัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นรากฐานสำคัญของวัฒนธรรมชาติ เพราะเป็นสิ่งที่แสดงถึงวิถีการดำเนินชีวิต ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม ประเพณี พิธีกรรม และภูมิปัญญาของคนในชุมชน อัน บ่งบอกถึงวิถีชีวิตอันเรียบง่ายเป็นสังคมที่พัฒนาชุมชนให้ก้าวไปสู่สังคมที่มีคุณภาพ โดยสร้างคุณธรรม และจริยธรรม อีกทั้งยังดำรงความเป็นชาติพันธุ์ (งามนิจ กุลกัน. มกราคม – มิถุนายน 2556 : 19)

วัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นวิถีชีวิตที่คนในท้องถิ่นได้สั่งสม เลือกรสรและปรับปรุงแก้ไขจนเป็นเอกลักษณ์ เป็นรากฐานของการสร้างสรรค์ ความสามัคคี ความมั่นคงของชาติ เป็นสิ่งที่แสดงถึงศักดิ์ศรีเกียรติภูมิและความภาคภูมิใจร่วมกันของคนไทย ซึ่งถือว่าเป็นมรดกอันล้ำค่าที่ควรได้รับการส่งเสริมและรักษาไว้ (“คุณค่าของศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น” 2558 : ออนไลน์)

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมท้องถิ่นมีบทบาทความสำคัญในหลาย ๆ ด้าน เป็นภาพสะท้อนให้

เห็นถึงวิถีชีวิต ภูมิปัญญาของท้องถิ่น เป็นเครื่องมือก่อให้เกิดความรัก ความสามัคคีของท้องถิ่น สัมพันธ์กับชีวิตชาวบ้านอย่างเหนียวแน่น สร้างความบันเทิงให้กับทุกคน มีบทบาทในการส่งเสริม การพัฒนาของท้องถิ่น

## 2.3 แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารของคนไทย

วัฒนธรรมอาหารมีความหมายและบทบาทยิ่งต่อสังคม วัฒนธรรมอาหารแสดงให้เห็นกระบวนการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของผู้คน ดังนี้

### 2.3.1 ความหมายของวัฒนธรรมอาหาร

วัฒนธรรมด้านอาหารมีความหมายถึงอาหารที่เป็นไปตามความเชื่อ ค่านิยม วิถีชีวิต และความรู้ของสังคมแต่ละสังคม มีลักษณะเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ด้านอาหารของแต่ละสังคม มีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อการกินของคนเรา ซึ่งไปสู่การกินพอ กินครบ กินอย่างได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายได้ (อภิญา ตันทวีวงศ์.2555 : 20)

อุษณีย์ ฐวโชติ (2556 : จ) กล่าวว่า วัฒนธรรมอาหารเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางภูมิศาสตร์ของประเทศไทย สะท้อนถึงความอุดมสมบูรณ์ กระทั่งถูกนำมาเปรียบเปรยว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” เพราะพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มมีแม่น้ำลำคลองหลายสายไหลผ่าน จึงเป็นแหล่งเพาะปลูกข้าวชั้นเลิศแห่งหนึ่งของโลก รวมถึงกอปรไปด้วยวัตถุดิบทั้งพืชและสัตว์ ซึ่งที่นำมาแปรรูปเป็นอาหารนานาชนิด ทำให้อาหารไทยซึ่งเป็นอาหารประจำของประเทศไทย มีจุดกำเนิดพร้อมการตั้งชนชาติไทยในอดีต ผ่านการสั่งสม พัฒนา และถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่สมัยสุโขทัยตราบกระทั่งปัจจุบัน จนกลายเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ ถือเป็นวัฒนธรรมประจำชาติที่สำคัญของไทยประการหนึ่ง

จากการวิจัยของบุษกร สุทธิประภา (2560) ในเรื่อง วัฒนธรรมอาหารในเขตธนบุรี กรณีศึกษาอาหารมุสลิม อธิบายว่า วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง อาหารชาติพันธุ์ อาหารพื้นบ้าน อาหารสุขภาพจากภูมิปัญญาไทย เป็นอาหารที่มีความเป็นมาเรื่องราวที่สะท้อนให้เห็นถึงอัตลักษณ์ของชุมชน เป็นอาหารที่ใช้วัตถุดิบที่มีลักษณะจำเพาะโดดเด่นและมีชื่อเสียงของชุมชน กระบวนการผลิตไม่เป็นพิษกับสิ่งแวดล้อมและไม่ทำลายวัตถุดิบที่มีจำกัด มีคุณค่าทางโภชนาการ รสชาติกลมกล่อมเป็นที่ยอมรับของคนส่วนใหญ่ มีการพัฒนามาตรฐานและปรับปรุงสูตรอาหารให้มีคุณค่าและมูลค่าเพิ่มขึ้น มีการบ่มเพาะต่อยอดถ่ายทอดองค์ความรู้ไปสู่คนอื่น ๆ และรุ่นต่อไป มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณพร้อมแสดงสาธิต และจำหน่ายในโอกาสต่าง ๆ สร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้กับครอบครัวและชุมชน ส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมอาหารหมายถึง อาหารตามความเชื่อ ค่านิยม วิถีชีวิตของสังคมแต่ละสังคม เป็นอาหารที่มีความเป็นมาเรื่องราวที่สะท้อนให้เห็นถึงอัตลักษณ์ของชุมชน เป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางภูมิศาสตร์ของประเทศ สะท้อนถึงความอุดมสมบูรณ์

### 2.3.2 บทบาทความสำคัญของวัฒนธรรมอาหาร

วัฒนธรรมอาหารของคนไทยมีบทบาทและอิทธิพลยิ่งต่อสังคมไทย เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต และยังสะท้อนให้เห็นสภาพสังคม และชีวิตความเป็นอยู่ของ คนไทยอีกด้วย

ความสำคัญของอาหารการกินของคนไทยไม่ใช่แค่การกินเพื่ออยู่ แต่เป็นศาสตร์และศิลป์ในการสร้างสรรค์อาหารที่อร่อยถูกปาก มีความหลากหลายในรสชาติ มีขั้นตอนและกรรมวิธีการปรุง ในขณะที่เดียวกันก็มีประโยชน์ มีคุณค่าทางสารอาหารและสะท้อนถึงความเป็นอยู่ รสนิยมในการกินของคนในแต่ละภูมิภาคด้วย (กระทรวงวัฒนธรรม. 2558 : 133)

วัฒนธรรมอาหาร นับเป็นผลผลิตของสังคมมนุษย์อย่างหนึ่ง อาหารมิได้มีความหมายเพียงเฉพาะสิ่งที่บริโภคเข้าไปแล้วทำให้อิ่ม มีชีวิตรอดเท่านั้น แต่อาหารยังมีบทบาทเกี่ยวข้องไปในทุกส่วนของสังคม นับตั้งแต่ความเชื่อ ศาสนา เศรษฐกิจ เพศ หรือสถานภาพทางสังคม และที่สำคัญยิ่งก็คือ อาหารนับเป็นพื้นฐานต่อการสร้างสรรค์วัฒนธรรมด้านอื่น ๆ นับตั้งแต่อดีตจนกระทั่งปัจจุบัน (รุ่งวิทย์ มาศงามเมือง. 2541 : 13)

มงคล ลิทธิหล่อ (2556 : ค) กล่าวว่า วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ตั้งงามที่มีการประพฤติปฏิบัติสืบทอดกันมา ตามสภาพความเป็นอยู่ และวิถีชีวิตของชุมชนนั้น ๆ จนทำให้เกิดเอกลักษณ์และ ภูมิปัญญาของท้องถิ่น วัฒนธรรมอาหารก็เช่นเดียวกัน เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ได้สั่งสม สืบทอดมาจนปัจจุบัน วัฒนธรรมการบริโภคซึ่งเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตประจำวันของคนเรา โดยมีพื้นฐานมาจากความเชื่อ ค่านิยม ในอาหารชนิดต่าง ๆ

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมอาหารมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับชีวิตประจำวันของคนเรา ซึ่งถือเป็นเครื่องมือที่สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิต ความเชื่อ ขนบธรรมเนียม และภูมิปัญญาของชุมชนนั้น ๆ วัฒนธรรมอาหารเป็นสิ่งที่ตั้งงามของชาติ แต่ละสังคม แต่ละชาติล้วนมีวัฒนธรรมอาหารของตนเอง วัฒนธรรมอาหารนั้นถือเป็นเอกลักษณ์ของชาติ

### 2.3.3 กระบวนการบริโภคอาหาร

กระบวนการบริโภคอาหาร เป็นขั้นตอนในการรับประทานอาหาร โดยเริ่มตั้งแต่ การผลิตอาหาร การประกอบอาหาร และการบริโภคอาหาร เพื่อให้มีอาหารที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ดังต่อไปนี้

#### 1. กระบวนการผลิตอาหาร

การผลิตวัตถุดิบอาหาร คือการจัดหาและการเตรียมวัตถุดิบที่นำมาใช้ประกอบอาหาร วัตถุดิบมีทั้งผัก เนื้อสัตว์ ฯลฯ วัตถุดิบที่ได้มานั้นจากแหล่งธรรมชาติ หรือเป็นมนุษย์ผลิตขึ้นเอง การผลิตอาหารนั้นเกี่ยวพันกับเรื่องการเพาะปลูก การดูแลรักษา และการเก็บเกี่ยววัตถุดิบ เป็นต้น

การผลิตอาหารและการแสวงหาอาหารของชุมชนท้องถิ่นจะมีความสัมพันธ์กับฤดูกาลของแต่ละพื้นที่แต่ละภูมิภาค ซึ่งสภาพพื้นที่ที่มีความแตกต่างกันตามสภาพภูมิประเทศนั้นย่อมก่อให้เกิดสิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์ที่เจริญเติบโตอยู่ในพื้นที่นั้นจะมีความแตกต่างกันไป หากมองในรอบหนึ่งปี การเจริญเติบโตของพืชและสัตว์จะเจริญเติบโตไปตามช่วงฤดูกาล และจะมีความหลากหลายของชนิดที่ต่างกันไป เช่น ผักหวานจะเก็บได้ในช่วงเดือนเมษายน เห็ดเผาะสามารถเก็บได้ พฤษภาคม ลิ่นจี่เก็บได้ช่วงมิถุนายน ข้าวนาปีเก็บช่วงตุลาคมถึงพฤศจิกายน น้ำผึ้งป่าเก็บได้ช่วงเดือนเมษายน สัตว์และแมลงต่าง ๆ ก็จะออกมาตามฤดูกาลเช่นกัน (เจษฎาภรณ์ สุดแดน. 2556 : ออนไลน์)

อภิญา ตันทวิวงศ์ (2555 : 41-42) กล่าวว่า หลายหมื่นปีที่ผ่านมา รูปแบบของอาหารเปลี่ยนแปลงอย่างเด่นชัดจากอาหารดิบ ๆ สด ๆ ไม่ผ่านการปรุง จนมาถึงอาหารสังเคราะห์ในรูปผง

เม็ด ของเหลว หรือแคปซูลสำหรับนักบินอวกาศ ทว่าจากวันนั้นจนถึงนาทีนี้ มนุษย์ก็ยังไม่สามารถทำอาหาร ขึ้นมาจากอากาศธาตุได้

อาหารสำหรับมนุษย์ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบใดก็ต้องอาศัยวัตถุดิบในรูปของผัก ผลไม้ ธัญพืช เนื้อสัตว์ แร่ธาตุ และน้ำ เป็นพื้นฐาน ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนอาศัยธรรมชาติและสภาพแวดล้อมเป็นปัจจัย ตั้งต้นทั้งสิ้น

ปฏิบัติการในไร่นา ป่าเขา จนถึงแหล่งน้ำ เพื่อแสวงหาอาหาร ไม่ได้มีเพียงการเริ่มต้น จากการไถหว่าน ขยายพันธุ์ ฯลฯ เท่านั้น การมีอยู่ของอาหารทุกคำ ทุกมื้อสำหรับทุกชีวิต เกี่ยวโยงยาวไกล ไปถึงเรื่องของวิธีที่เราบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสภาพแวดล้อมในทุกมิติ โดยมีเรื่องสำคัญ เกี่ยวข้องกับด้านที่ดิน สัดส่วนการปลูกพืชอาหารและพืชพลังงานรวมทั้งคุณภาพของฐาน ทรัพยากรธรรมชาติ

นงนภัส เทียงกมล (2552 : 31-66) กล่าวว่า เมื่อพิจารณาถึงแหล่งผลิตอาหารของโลก สามารถจัดแหล่งผลิตอาหารตามระบบชีวาลัยดังนี้ 1) โลกแห่งน้ำ เป็นแหล่งผลิตอาหารซึ่งมีสิ่งมีชีวิตทั้งพืช และสัตว์ที่อาศัยอยู่ในน้ำทะเลและน้ำจืด เช่น ทะเล มหาสมุทร ทะเลสาบ แม่น้ำ ลำคลอง ห้วย หนอง บึง และพรุ เป็นต้น อาหารจากโลกแห่งน้ำจึงเป็นอาหารที่ธรรมชาติสร้างสรรค์มาให้ แม้ว่าปัจจุบันจะมีการ เพาะเลี้ยงกุ้ง หอย ปู และปลาที่เป็นการผลิตโดยมนุษย์นั้นยังจัดอยู่ในปริมาณที่น้อย เมื่อเปรียบเทียบกับ การผลิตโดยธรรมชาติ โลกแห่งน้ำจึงเป็นแหล่งผลิตอาหารที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ 2) โลกแห่งดิน เป็นแหล่ง ผลิตอาหารซึ่งมีสิ่งมีชีวิตทั้งที่เป็นพืชและสัตว์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาหารที่เป็นพืชที่ได้มาจากการ ทำเกษตรกรรมของมนุษย์ และที่มาจากป่าไม้ธรรมชาติ

การผลิตอาหารนี้มีความหมายสองนัย กล่าวคือการผลิตอาหารแบบธรรมชาติทั้งในรูป ของการเพาะปลูกและการเลี้ยงสัตว์ ซึ่งเป็นการทำเกษตรในรูปแบบเดิมด้วยหลักการของไร่นาสวนผสม หรือ แนวคิดทฤษฎีใหม่ ซึ่งเป็นการผลิตที่เน้นการยังชีพของเกษตรกรเองโดยตรงและสามารถผลิตอาหารที่ เพียงพอต่อครอบครัวตนเองก่อน ที่เหลือจากการบริโภคภายในครอบครัวจึงนำไปแลกเปลี่ยนค้ากับผู้อื่น หรือ ขายเพื่อนำเงินมาซื้อเครื่องอุปโภคบริโภคอย่างอื่นที่จำเป็นสำหรับครัวเรือนซึ่งแต่เดิมในอดีตก็มีวิธีปฏิบัติ ดังกล่าว แต่สำหรับการผลิตอาหารในปัจจุบันนี้จะมุ่งการผลิตจำนวนมากโดยการเพาะปลูกพืชเชิงเดี่ยว เพื่อให้มีผลผลิตมากที่จะนำมาจำหน่ายในราคาที่ต้องแข่งขันสูง และมีการเพาะเลี้ยงทั้งสัตว์น้ำและสัตว์บก โดยการทำเป็นปศุสัตว์ขนาดใหญ่ ซึ่งเป็น การผลิตที่ต้องการขายเพื่อให้สามารถแข่งขันกับผู้อื่นทั้งในระดับ ภายในประเทศ และระดับนานาชาติ

สรุปได้ว่า การผลิตอาหาร คือ การจัดหาและจัดเตรียมวัตถุดิบอาหารเพื่อนำไปประกอบ อาหาร วัตถุดิบอาหารมีทั้งผัก เนื้อสัตว์ ผลไม้ และสิ่งอื่น ๆ ที่กินได้ เรื่องราวที่เกี่ยวกับการผลิตอาหารคือ เรื่องการเพาะปลูก การเลี้ยงดู และการเก็บเกี่ยววัตถุดิบนั้น เป็นต้น วัตถุดิบอาหารได้มาจากแหล่งธรรมชาติ หรือจากผลการเพาะปลูกของมนุษย์เอง

## 2. กระบวนการประกอบอาหาร

การประกอบอาหาร คือ การลงมือทำอาหาร อาหารแต่ละอย่างในแต่ละที่ มีวิธีการปรุง อาหารที่แตกต่างกัน ความแตกต่างกันนั้นมีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม



โกสินทร์ ปัญญาอธิสิน (2552 : 1) กล่าวว่า การทำอาหารเป็นกระบวนการสำคัญที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ เพราะทำให้ได้ “อาหาร” ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ของมนุษย์ ความสำคัญของกระบวนการทำอาหารไม่เพียงแต่นำไปสู่การเลี้ยงสังขารให้ดำรงอยู่ แต่มีความสำคัญในฐานะที่เป็นระบบวัฒนธรรมที่มีความซับซ้อนน่าสนใจ เพราะในแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์จะมีวิธีการทำอาหารของตนเอง

ประหยัด สายวิเชียร (2546: 72) กล่าวว่า วิธีการปรุงอาหารคาว วัฒนธรรมการปรุงอาหารคาวของชนชาติตะวันตกและชนชาติตะวันออกแตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยชนชาติตะวันออกจะใช้วิธี ผัด ต้ม แกง นึ่ง ปิ้ง และย่าง ส่วนชนชาติตะวันตกจะใช้วิธีอบ ต้ม เคี้ยว เนื่องจากอยู่ในเขตที่มีอากาศหนาว ดังนั้น สภาพห้องครัวส่วนใหญ่จึงปิดทึบ ไม่เหมาะกับการปิ้ง ย่างหรือผัด รวมถึงการใช้เครื่องเทศและเครื่องปรุงรสที่มีกลิ่นไม่ฉุนและร้อนแรงมาก เช่น การใช้เกลือเป็นเครื่องปรุงรสหลัก เนื่องจากวิธีนี้จะไม่ทำให้มีกลิ่นคลุ้งในบ้าน ทำให้วิธีการปรุงดังกล่าว เป็นรูปแบบวัฒนธรรมการปรุงอาหารที่เด่นชัดของชาติตะวันตก ส่วนในวัฒนธรรมอาหารตะวันออก เครื่องปรุงรสที่ใช้ ล้วนมีกลิ่นฉุน เหมาะสมกับครัวเปิดโล่งระบายอากาศดีช่วยให้กลิ่นระเหยออกไปภายนอกได้หมด

วิธีปรุงอาหารหวาน อาหารหวานของวัฒนธรรมอาหารตะวันตกและตะวันออกจะแตกต่างกันทั้งวิธีการปรุงและวัตถุดิบที่ใช้ วัฒนธรรมอาหารตะวันตกจะมีแป้ง ไข่ เนย เป็นหลัก และมักจะใช้วิธีการอบ ส่วนในวัฒนธรรมอาหารตะวันออกจะมีวัตถุดิบที่หลากหลาย เช่น แป้ง ธัญพืช ไข่ กะทิ น้ำตาล วิธีการปรุงหลากหลาย เช่น ต้ม เชื่อม นึ่ง ทอด อบ และในภูมิภาคต่าง ๆ ของไทยก็แตกต่างกันไป ตามสภาพภูมิประเทศ ขนบธรรมเนียม ประเพณี รวมทั้งการรับวัฒนธรรมอาหารจากชาติต่าง ๆ มาผสมผสาน เกิดเป็นวัฒนธรรมอาหารที่มีทั้งวัตถุดิบและวิธีปรุงอาหารที่โดดเด่นมีรสชาติที่กลมกล่อม

การประกอบอาหาร หมายถึง การทำอาหารให้สุกด้วยวิธีต่าง ๆ ทำให้อาหารพร้อมที่จะรับประทาน ได้แก่ การลวก การต้ม การผัด การทอด ฯลฯ ผู้ประกอบอาหาร ควรมีความรู้ความเข้าใจถึงเทคนิควิธีการเก็บรักษาหรือวิธีการปรุงอาหารต่าง ๆ อย่างสงวนคุณค่า เพื่อให้ได้อาหารที่มีประโยชน์ สะอาดปลอดภัย และน่ารับประทาน (มุตจรินทร์ เหล่าบุตรศรี. 2557 : ออนไลน์ )

สรุปได้ว่า การประกอบอาหาร คือพฤติกรรมลงมือทำอาหารเพื่อการกิน โดยมีวิธีการปรุงอาหารหลากหลายและมีรสชาติหวาน เผ็ด เปรี้ยว ต่าง ๆ เนื่องจากความแตกต่างทางด้านภูมิศาสตร์ วัฒนธรรม เป็นต้น การประกอบอาหารเป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ซึ่งสะท้อนให้เห็น วิถีชีวิตและภูมิปัญญาของมนุษย์

### 3. กระบวนการบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหาร เป็นวัตถุประสงค์ของการผลิตอาหารและการปรุงอาหาร มนุษย์ต้องกินอาหารทุกวันเพื่อความอยู่รอด เรื่องการกินอาหารเป็นเรื่องสำคัญ แต่ละประเทศ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมด้านอาหารของแต่ละชาติ

สุวิมล ตันต์ศุภศิริ (2548 : 238) กล่าวว่า การบริโภคอาหารของคนในแต่ละประเทศไม่เหมือนกัน แม้ในประเทศเดียวกันหรือชุมชนเดียวกัน แบบฉบับ การบริโภคก็ไม่เหมือนกัน เช่น ครอบครัวอเมริกันบางครอบครัวจะต้องมีเยลลี่ในอาหารทุกมื้อ แต่บางครอบครัวขนมปังร้อน ๆ เป็นสิ่งจำเป็นที่ขาดไม่ได้ สำหรับครอบครัวไทยบางครอบครัวจะต้องมีน้ำพริกรวมอยู่ในอาหารทุกมื้อ เป็นต้น

วิธีการบริโภคอาหารก็เช่นเดียวกัน แต่ละเผ่าแต่ละชาติมีวิธีการบริโภคอาหาร ผิดแผกกัน เช่น ชาวชนบทของประเทศที่กำลังพัฒนา ชาวบ้านกินข้าวโดยการเปิบข้าวด้วยมือ ในท้องที่ที่ เจริญขึ้นจะใช้ช้อนส้อม บางคนใช้ตะเกียบคีบอาหาร คนชาติตะวันตกจะใช้ส้อมกับมีด โดยใช้มีดหั่นอาหาร เป็นชิ้น แล้วใช้ส้อมจิ้มอาหาร ต่างชาติใช้มีดและส้อมพร้อม ๆ กัน

แบบฉบับการบริโภคอาหาร ครอบครัวคนไทยกินข้าวและกับข้าวหลาย ๆ อย่างพร้อม กัน กับข้าวของไทยมีเครื่องปรุงหลายอย่าง รสชาติหลากหลาย เวลากินจะตั้งกับข้าวไว้ตรงกลาง ใครพอใจ กับข้าวอย่างใดก็ตักอย่างนั้น บางครั้งกินเฉพาะที่ชอบ กับข้าวอย่างอื่นไม่ได้กินและไม่ใคร่คิดว่ามีอันนี้ได้ กินอาหารครบทุกหมู่หรือพอกับความต้องการหรือไม่ กินด้วยความพอใจและอิ่มเท่านั้น ส่วนอาหารของ ชาวตะวันตกหรือชาวอเมริกันจะจัดอาหารเป็นสัดส่วนเฉพาะบุคคล คือแต่ละจานจะมีเนื้อสัตว์ ผักสุก ส่วนขนมปังเนย สลัดผักสด จัดคนและจานรวมเป็นชุด ชูปากก่อนอาหารจานหลัก จะเห็นว่าอาหารแบบนี้ ทุกคนจะได้คุณค่าอาหารเพียงพอและกินครบทุกหมู่

สุวิมล ตันต์ศุภศิริ (2548 : 221) กล่าวว่า อาหารบริโภคมียากหลายชนิด ซึ่งให้ประโยชน์ต่อร่างกายมากน้อยต่างกัน การที่คนเรากินอาหารเพียงแค่อิ่มเท่านั้น ไม่ก่อให้เกิด คุณประโยชน์แก่ร่างกายเท่าที่ควร จึงต้องรู้จักกินอาหารหลายชนิดในปริมาณที่พอกับความต้องการของ ร่างกายและสม่ำเสมอทุกวัน ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง

จากการวิจัยของเอ็งออริน สายจันทร์ (2553) ในเรื่อง บทบาทของรายการอาหาร โทรทัศน์ในการสืบทอดวัฒนธรรมอาหาร กล่าวว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารในกระบวนการบริโภคอาหารแบ่ง ได้เป็น 4 ลักษณะ ได้แก่ ความรู้ที่เป็นการแนะนำแหล่งอาหาร ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร เช่นลักษณะ ภายนอก รสชาติ เป็นต้น ความรู้ด้านโภชนาการและสุขภาพ และความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหาร

สรุปได้ว่า กระบวนการบริโภคอาหาร คือวัตถุประสงค์ในการผลิตอาหารและ การ ประกอบอาหาร การบริโภคอาหารมีรูปแบบหรือลักษณะที่แตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ ซึ่งเกี่ยวพันกับ วัฒนธรรม ความเชื่อ เศรษฐกิจ ฯลฯ ที่ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ผู้คน

#### 2.3.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร คือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวการรับประทานอาหาร แต่ละท้องถิ่นมีลักษณะการกินอาหารที่แตกต่างกัน นักวิชาการได้กล่าวถึงความหมายของพฤติกรรมการ บริโภคอาหารดังนี้

สิริกันย์ แก้วพรหม (2549 : 14) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติ หรือการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ ซึ่งการแสดงออกนั้นอาจเป็น การแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ เช่น การเลือกชนิดของอาหาร การเตรียม การปรุง การบริโภค สุขนิสัย ในการบริโภคและทางด้านความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติ ถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว ก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดีในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลปฏิบัติ ไม่ถูกต้อง เช่น เลือกรับประทานอาหารเฉพาะบางชนิดที่ชอบ และอาหารที่ชอบนั้นเป็นอาหารที่ไม่มี ประโยชน์หรือมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการปรุงอาหารที่ไม่ถูกต้อง ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา

ซึ่งอาจจะเป็นปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐาน ปัญหาโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน หรือปัญหาการขาดสารอาหารบางประเภทได้ ดังนั้น การที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี จึงควรจะต้องเริ่มที่การส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมบริโภคที่ดีก่อน โดยเน้นถึงการบริโภคอาหารให้ครบทั้งห้าหมู่และเลือกรับประทานอาหารหลายๆ อย่างจากหมู่เดียวกัน เพื่อให้ได้สารอาหารจากหลายแหล่ง

พฤติกรรมบริโภคของมนุษย์นับเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมและวัฒนธรรม มิใช่เกิดขึ้นเองตามสัญชาตญาณธรรมชาติ มนุษย์เรารับรู้โภชนาการหรือรู้ว่าอะไรเป็นอาหารจากขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ ค่านิยมที่คนร่วมสังคมวัฒนธรรมเดียวกันนั้นยึดถืออยู่ โดยส่งสอนอบรมการมาทั้งทางตรงและทางอ้อมจากผู้ที่อยู่ในสังคมวัฒนธรรมเดียวกันเป็นทอด ๆ ต่อเนื่องกันมา (รุ่งวิทย์ มาศงามเมือง, 2541 : 29)

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ เช่น การเลือกชนิดของอาหาร กรรมวิธีการปรุงอาหาร เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับความเชื่อ ประเพณี ค่านิยมของสังคม

## 2.4 ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมที่สัมพันธ์กับวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น

วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นมีความสัมพันธ์กับความเชื่อ ประเพณีและอาชีพของกลุ่มคนที่อยู่ในท้องถิ่น โดยผ่านอาหารท้องถิ่นและภูมิปัญญาท้องถิ่นแสดงออกมา มีนักวิชาการให้ความรู้ดังกล่าวดังนี้

### 2.4.1 ความเชื่อ

ลักขณา ศกุนะสิงห์ (2556 : 1) กล่าวว่า ความเชื่อ หมายถึงความคิด ความยึดถือยอมรับหรือพฤติกรรมของมนุษย์แสดงออกถึงความคิด ความยึดถือยอมรับต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือเรื่องหนึ่งเรื่องใดหรือหลายสิ่งหลายเรื่อง อันเกิดจากความกลัว ความไม่รู้ ความไม่เข้าใจหรือมีอาจหาเหตุผลมาอธิบายได้ โดยเข้าใจว่าเรื่องที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นผลดีหรือผลร้ายนั้น มีสิ่งลึกลับที่มีอำนาจเหนือมนุษย์เป็นผู้บันดาล มนุษย์จึงกลัวอำนาจลึกลับและพยายามคิดหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะทำให้สิ่งที่มีอำนาจลึกลับนั้นพอใจในการกระทำของตน เพื่อบันดาลผลดี หรือความสุขแก่ตนและครอบครัว

ฉวีงาม มาเจริญ และคณะ (2558 : 13) อธิบายว่า ความเชื่อคือสิ่งที่มนุษย์ได้รับรู้และยอมรับในสิ่งนั้น ความเชื่อเป็นสิ่งที่คู่กับมนุษย์มาตั้งแต่เกิด การเชื่อฟังเป็นความเชื่ออันดับแรกของมนุษย์ซึ่งเริ่มมีตั้งแต่วัยเยาว์ คือเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ หรือปฏิบัติตามพฤติกรรมของบิดามารดา พี่น้อง หรือบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดที่สุด จากนั้นก็เชื่อตามครูบาอาจารย์สั่งสอน ก่อให้เกิดคติความเชื่อต่าง ๆ ที่สอดแทรกอยู่ในวิถีชีวิตและขนบธรรมเนียมประเพณี เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับการปลูกสร้างบ้านเรือน ความเชื่อเกี่ยวกับการนอน ความฝัน การกิน การแต่งกาย การประกอบอาชีพต่าง ๆ ฯลฯ

ประชิด สกุนะพัฒน์ (2546 : 42) กล่าวว่า ความเชื่อ หมายถึงความรู้สึกนึกคิดของคนในอดีตที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา และมีผลต่อพฤติกรรมแสดงออกของบุคคลหรือกลุ่มชนโดยไม่คำนึงถึงเหตุผล ความเชื่อจะมีลักษณะสอดคล้องกับสภาพสิ่งแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่น

สรุปได้ว่า ความเชื่อมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับวิถีชีวิตของคนไทย ซึ่งเป็นสิ่งที่สืบเนื่องกันมานาน และยอมรับให้สืบทอดตลอดไป ซึ่งมีอิทธิพลยิ่งในการดำเนินชีวิตของคนไทย คนไทยเชื่อสิ่งต่าง ๆ ที่

มีความหมาย มีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งมงคลและสิ่งอัปมงคล ความเชื่อเรื่องผีกับเรื่องเทพ เป็นต้น ทำให้เห็นถึงวัฒนธรรมที่แตกต่างในแต่ละพื้นที่ผ่านความเชื่อ

#### 2.4.2 ประเพณี

บรรเทิง พาพิจิตร (2549 : 77-124) อธิบายว่า ประเพณีเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในสังคม แต่ละประเทศมีประเพณีหลากหลาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ประเพณีทำให้ชีวิตคนไทยมีสีสัน เช่น ประเพณีสงกรานต์ บางประเพณีเป็นกิจกรรมที่คนไทยดำเนินการเพื่อแสดงให้เห็นความเคารพต่อผู้ใหญ่ ความกตัญญูที่มีต่อพ่อแม่ นอกจากนี้ ประเพณีที่ สืบทอดต่อ ๆ กันมา ยังแสดงถึงวิถีชีวิตของคนไทยทั้งในอดีตและปัจจุบันว่ามีความเป็นมาอย่างไร สรุปความว่า ประเพณี คือ แนวทางประพฤติปฏิบัติของบุคคลในสังคมหนึ่งๆ ถิ่นปฏิบัติสืบทอดกันมา เห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีงาม มีประโยชน์ต่อตนเองและต่อสังคม

เสถียรโกเศศ (2546 : คำนำ) กล่าวว่า ประเพณี เป็นสิ่งที่สังคมหรือคนในสังคมนั้นสร้างขึ้น แล้วถ่ายทอดให้แก่กันมา ด้วยลักษณะและวิธีการต่าง ๆ เนื้อหาของประเพณี อยู่ในจิตใจของประชาชน เกี่ยวกับเรื่องความคิดเห็น ความรู้สึกและความเชื่อ ซึ่งสะสมและสืบต่อกันมาในสังคมนั้นจนเกิดเป็นความเคยชิน เรียกว่านิสัยสังคมหรือประเพณี

ประเพณีเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม เป็นสิ่งที่คนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งประพฤติปฏิบัติเหมือนกัน และทำกันสืบต่อเนื่องมา ประเพณีจึงกลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของกลุ่มชนใด กลุ่มชนหนึ่งและเป็นที่แสดงความเป็นชาติ แสดงให้เห็นวิถีชีวิตความคิด ค่านิยม ความเชื่อ ที่คนในสังคมนั้นตัดสินว่าดีงามและเหมาะสมแล้วจึงร่วมใจกันกระทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน (สมปราชญ์ อัมมะพันธุ์. 2548 : คำนำ)

ฐิติรัตน์ เกิดหาญ (2554 : คำนำ) กล่าวว่า ประเพณีไทยคือเครื่องบ่งบอกถึงความเจริญรุ่งเรืองด้านวัฒนธรรมของชุมชนทุกภาคของประเทศไทย และแสดงถึงวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละชุมชนได้เป็นอย่างดี

สรุปได้ว่า ประเพณีมีอยู่มากมายในแต่ละสังคม ซึ่งอาจมีความเหมือนกันและความไม่เหมือนกัน ประเพณีของแต่ละท้องถิ่นถือเป็นวัฒนธรรมที่สำคัญของท้องถิ่นนั้น เป็นกิจกรรมที่สืบทอดกันมานาน สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของท้องถิ่นนั้นจากอดีตถึงปัจจุบัน เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน ประเพณีของแต่ละท้องถิ่นมีความหมายและความสำคัญยิ่งต่อคนในท้องถิ่น

#### 2.4.3 อาหารท้องถิ่น

อาหารท้องถิ่น หรืออาหารพื้นบ้าน ถือเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น มีการสืบทอดมาเป็นเวลานาน อาหารพื้นบ้านนั้นสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น มีความสัมพันธ์กับภูมิศาสตร์และสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่นนั้น ๆ นักวิชาการได้กล่าวถึงความหมายของอาหารท้องถิ่นดังนี้

ปวิณภัสสร คล้าศิริ (2547 : 18) กล่าวว่า อาหารท้องถิ่น หมายถึง อาหารที่ประชาชนในท้องถิ่นบริโภคในชีวิตประจำวัน โดยอาศัยเครื่องปรุงจากแหล่งธรรมชาติใกล้บ้านและตลาดในชุมชน และปรุงเป็นอาหารตามกรรมวิธีที่สืบทอดมาภายในวัฒนธรรมเดียวกัน

อาหารท้องถิ่น หมายถึง อาหารที่นิยมรับประทานกันเฉพาะท้องถิ่น ซึ่งเป็นอาหารที่ทำขึ้นด้วยวิธีง่ายๆ โดยอาศัยพืชผักหรือเครื่องประกอบอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น มีการสืบทอดวิธี การปรุงและการ

รับประทานต่อกันมา อาหารพื้นบ้านหรืออาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่ประชาชนในชุมชนบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่าง ๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ เช่น การเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำ และจากการผลิตขึ้นเอง โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป ซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีการเรียกอาหารและลักษณะอาหารที่ไม่เหมือนกัน เป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่นนั้น ๆ อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่ทำให้คุณค่าทางโภชนาการ ระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก อาจจะเป็น ข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่น และมักเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารมีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาน้อย ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้น้ำมันน้อย จากปลา ไก่ ไข่ หมูและสัตว์อื่น ๆ บางชนิดในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ทำให้ระบบขับถ่ายดี อีกทั้งช่วยรักษาการเจ็บป่วยได้ มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้ง วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่ดีเลิศ ซึ่งหาได้ยากจากอาหารประเภทอื่น ๆ ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวให้ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างรับประทานอาหารด้วย (สุนีย์ วัฒนายน. มกราคม – มิถุนายน 2557 : 35)

อาหารท้องถิ่น หรืออาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ประชาชนบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่าง ๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำและ จากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป (ความหมายและลักษณะของอาหารพื้นบ้าน 2554 : ออนไลน์)

สรุปได้ว่า อาหารท้องถิ่นมีความหมายที่สำคัญสำหรับแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นอาหารที่นิยมรับประทานและสืบทอดกันมานาน จนเรียกได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของท้องถิ่นนั้น อาหารท้องถิ่นส่วนใหญ่มีวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งธรรมชาติหรือการผลิตขึ้นเอง แต่ละพื้นที่ที่มีสิ่งแวดล้อมและลักษณะทางภูมิศาสตร์ที่แตกต่างกัน แต่ละพื้นที่จึงมีลักษณะอาหารของตนเองที่แตกต่างจากที่อื่น

#### 2.4.4 ภูมิปัญญาท้องถิ่น

หทัยรัตน์ บุณโยปษุภัมภ์ (2561 : 5) กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นผลผลิตทางปัญญา ประกอบด้วย องค์ความรู้ และทักษะของคนในท้องถิ่นที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อแก้ปัญหา และตอบสนองความต้องการทางด้านความเป็นอยู่และทางด้านจิตใจของคนในท้องถิ่น ส่งผลถึงความผาสุกในชีวิตและความสงบสุขของคนในท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมพื้นบ้าน และอาหารการกินของท้องถิ่น ภูมิปัญญาเป็นสิ่งที่ดีงาม และเป็นมรดกของชาติ มีการสืบทอดและการอนุรักษ์อย่างดี

ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นการใช้สติปัญญาของชาวบ้านในการประดิษฐ์คิดค้น หากกรรมวิธีหรือสร้างเครื่องมือเครื่องใช้เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีพ รวมทั้งความรู้ ประสบการณ์ที่ใช้ในการแก้ปัญหาหรือดำเนินชีวิตที่ได้รับการถ่ายทอดและกลั่นกรองเป็นระยะเวลายาวนาน

ภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นในชุมชนหรือสังคมโดยเฉพาะคือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นถือเป็นผลงานของชาวบ้านที่อยู่ในท้องถิ่นนั้น เป็นผู้สร้างสรรค์ขึ้น และส่วนมากมักเป็นผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม ภูมิปัญญาท้องถิ่นและประสบการณ์แห่งการเรียนรู้ร่วมกันในการกระทำ มีการจัดการและการศึกษาตามอัธยาศัย เช่น การเรียนรู้กันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ที่มีลักษณะแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีแบบแผนการเรียนที่แน่นอนตายตัว แต่ค่อย ๆ ซึมซับ โดยที่ไม่รู้ตัว สมาชิกมีความสุขกับการเรียนรู้ และชีวิตที่เรียบง่ายกับธรรมชาติย่อมเป็นผลทำให้มีความคิดสร้างสรรค์สูง และมีศักยภาพที่ไม่มีข้อจำกัดที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน และรู้จักใช้ประโยชน์จากมวลประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นกระบวนการที่ดำเนินสืบทอดกันมาตั้งแต่เกิดจนตาย ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีมากมาย เช่น ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกี่ยวกับคติความเชื่อ ศิลปวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี อาชีพ ฯลฯ คุณค่าที่กล่าวมานี้เปรียบเสมือนเพชรในตมที่ไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใดก็ยังคงทรงคุณค่าแห่งภูมิปัญญานั้น

พัชรินทร์ สิริสุนทร (2546 : 4) กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น คือองค์ความรู้ในท้องถิ่นที่เกิดขึ้นจากระบบคิด ความเชื่อ และวัฒนธรรมของสามัญชนในท้องถิ่น ที่มีความกลมกลืนและผสมผสานอยู่กับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ และบริบททางสังคมวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงอาจอยู่ในลักษณะที่เป็นนามธรรม เช่น ระบบคุณค่า ค่านิยม อุดมการณ์ และระบบความเชื่อต่าง ๆ และในลักษณะที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ ศิลปะ หัตถกรรม ดนตรี ตำรายาพื้นบ้าน และประเพณีต่าง ๆ

ภูมิปัญญาไทยเป็นองค์ความรู้สำคัญส่วนหนึ่งที่ต้อง ปลูกฝังให้กับเด็กและเยาวชนในชาติได้เรียนรู้ถึงความสำคัญ และควรค่าแห่งความภาคภูมิใจ เป็นฐานของวิถีคิดและจุดร่วมของจิตสำนึกในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชนและ ประเทศชาติ จึงจำเป็นต้องนำเข้าสู่ระบบการศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการฟื้นฟู สืบสานอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน จากการทบทวนบทเรียนของ การพัฒนาประเทศที่ผ่านมา ได้ข้อสรุปว่า การพัฒนาประเทศที่ไม่สอดคล้องกับชีวิตความเป็นไทยจะก่อให้เกิดปัญหาและภาวะวิกฤตนานาประการ ฉะนั้นเพื่อให้การพัฒนา สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทย จึงควรนำภูมิปัญญาที่สั่งสมในบ้านเมืองมาใช้เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาประเทศ (สุกัญญา ไหมเครือแก้ว และคณะ. กรกฎาคม – สิงหาคม 2560 : 276)

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นองค์ความรู้ รวมทั้งความคิดและความเชื่อที่ท้องถิ่นนั้น ๆ ได้สั่งสมและสืบทอดอย่างต่อเนื่องกันมา โดยใช้วิธีการ เครื่องมือและวิถีชีวิต เพื่อการป้องกันและแก้ปัญหาการดำรงชีพของบุคคลในชุมชนหรือท้องถิ่นนั้นให้อยู่รอดปลอดภัย มีความสุข มั่งคั่งและมั่นคง ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมอย่างใกล้ชิดเนื่องจากวัฒนธรรมเกิดขึ้นจาก ภูมิปัญญาที่มีการสั่งสมกันมา ท้องถิ่นใดมีภูมิปัญญาที่สั่งสมไว้อย่างดีย่อมส่งผลให้เกิดวัฒนธรรมที่เข้มแข็งและสามารถเปลี่ยนเป็นมูลค่ามหาศาลใช้หล่อเลี้ยงคนในสังคมนั้นได้อย่างยั่งยืน (ชวนิ ทองโรจน์. มกราคม – เมษายน 2554 : 129)

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นองค์ความรู้ที่สืบทอดกันมาและได้รับการพัฒนาเรื่อย ๆ ซึ่งเกิดขึ้นในวิถีชีวิตของท้องถิ่นไทย มีความสัมพันธ์กับธรรมชาติ กับประสบการณ์ของคนในท้องถิ่น ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีบทบาทในการพัฒนาสังคมชนบท มีคุณค่าต่อวัฒนธรรมของชาติ

## 2.5 ความเข้าใจเกี่ยวกับรายการโทรทัศน์

การวิเคราะห์รายการโทรทัศน์ไทยต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดการผลิตรายการโทรทัศน์และบทบาท อิทธิพลของรายการโทรทัศน์ รายการโทรทัศน์ถือเป็นกลไกที่สำคัญในการเผยแพร่ความรู้และข่าวต่าง ๆ ให้ผู้คนรับรู้ได้อย่างรวดเร็ว เรื่องราวต่าง ๆ ที่ถูกนำมาเสนอ มีความหลากหลาย ทั้งเรื่องเกี่ยวกับการเมือง เศรษฐกิจ วัฒนธรรม อาหาร เป็นต้น มีแนวคิด อิทธิพลและผลกระทบดังนี้

### 2.5.1 การผลิตรายการโทรทัศน์

การผลิตรายการโทรทัศน์ ต้องนำเรื่องราวที่น่าสนใจมาถ่ายทำ และเผยแพร่ให้ผู้คนรับรู้ ต้องผลิตรายการที่มีผลประโยชน์ที่ดีต่อสังคม เพื่อพัฒนาสังคมไทย มีนักวิชาการหลายคนได้กล่าวถึงกระบวนการผลิตรายการโทรทัศน์ ดังนี้

อรนุช เลิศจรยารักษ์ (2558 : 2-3) กล่าวว่า กระบวนการผลิตรายการมี 3 ขั้นตอนหลัก ๆ คือ

#### 1) กระบวนการก่อนการผลิต

เป็นหน้าที่ของผู้อำนวยการผลิตหรือผู้อำนวยการสถานี หรือผู้จัดการทั่วไปรับผิดชอบ ในการกำหนดนโยบาย แนวคิดของรายการของสถานีว่าจะให้เป็นรายการอะไร ในรูปแบบรายการแบบไหน วิธีถ่ายทำอย่างไร บทจะเป็นลีลาแบบใด ใครจะเป็นผู้เขียน ใครจะเป็นผู้แสดง ขั้นตอนนี้จึงสำคัญมาก รายการจะดีหรือไม่ ประสบความสำเร็จหรือไม่อยู่ที่ขั้นตอนแรกนี้

#### 2) กระบวนการขณะผลิตรายการ

เมื่อกำหนดรูปแบบรายการ วิธีถ่ายทำ กำหนดบท ตัวแสดง เรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนนี้จะดำเนินการกำหนดสถานที่ วันเวลาถ่ายทำ เชิญนักแสดง ผู้กำกับ และผู้เกี่ยวข้องทั้งหมด และถ่ายทำทั้งในและนอกสตูดิโอ ถ้าขั้นตอนแรกดี ขั้นตอนนี้จะรวดเร็วมาก

#### 3) กระบวนการหลังผลิตรายการ

ขั้นตอนนี้จะดูแลเรื่องการติดต่อให้เรื่องที่ทำให้น่าสนใจ ดูแลเรื่องการจำหน่ายจ่ายแจก วัดผลการดำเนินงาน ขั้นตอนนี้จะง่าย ถ้าบทโทรทัศน์เขียนมาดี เรียบเรียงดีและผู้ผลิตรายการคิดเป็นภาพได้ ขั้นตอนนี้อาจมีการประชุมเพื่อปรับบทครั้งสุดท้ายและติดต่อใหม่ มีการเสริม หมายถึงการถ่ายเสริมตัด บางตอนทิ้งไป ปรับเพลงประกอบใหม่ หาพูดบรรยายใหม่ มีการค้นคว้าใหม่เพิ่มขึ้นได้ ดังที่กล่าวแล้ว ถ้าบทดี การถ่ายภาพขั้นการผลิตดี ค้นคว้าดี การติดต่อจะไม่ใคร่มีปัญหา

สรุป การผลิตรายการแต่ละรายการต้องพิจารณาทั้งกระบวนการ คือ ความคิดเบื้องต้นว่าจะผลิตรายการอะไร บทจะเป็นอย่างไร ลีลาแบบใด ขึ้นอยู่กับรูปแบบรายการและผู้ชม วิธีการถ่ายทำว่าจะใช้อะไร วิธีใด เมื่อขั้นตอนกำหนดชัดเจน ขั้นตอนผลิตรายการ ผู้อำนวยการผลิตจะไม่ลำบากใจในการถ่ายทำ สุดท้ายก็ติดต่อ เรียบเรียง ลงเสียง วัดผล จำหน่ายจ่ายแจก

ศิริมิตร ประพันธ์ธุรกิจ (2557 : 199) กล่าวว่า กระบวนการผลิตรายการโทรทัศน์มี 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นตอนพัฒนาความคิด 2) ขั้นตอนเตรียมงานก่อนการถ่ายทำ 3) ขั้นตอนลงมือถ่ายทำ 4) ขั้นตอนหลังการถ่ายทำ 5) ขั้นตอนประเมินผล

สรุปได้ว่า การผลิตรายการโทรทัศน์มีหลายขั้นตอน การวิเคราะห์รายการโทรทัศน์ต้องม

ความรู้ความเข้าใจกับกระบวนการผลิตรายการโทรทัศน์ องค์ประกอบรายการโทรทัศน์ และเนื้อหาของรายการโทรทัศน์ ทำให้เข้าใจความหมายที่ถ่ายทอดจริง ๆ ของรายการโทรทัศน์นี้คืออะไร

### 2.5.2 อิทธิพลและผลกระทบของสื่อโทรทัศน์

รายการโทรทัศน์เป็นสื่อมวลชนที่มีอิทธิพลยิ่งต่อสังคมไทย ทำให้คนไทยรู้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมในทุกวันนี้ โดยเฉพาะคนที่อยู่ห่างไกล เช่นในเขตชนบท รายการโทรทัศน์จะถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ ให้ผู้คนได้รับความรู้อย่างรวดเร็ว

เมธา เสรีธนาวงศ์ (2547 : บทนำ) กล่าวว่า ปัจจุบันสื่อโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีความสำคัญต่อคนไทยทุกครัวเรือน สมาชิกในสังคมนิยมรับชมรายการใดรายการหนึ่งจากโทรทัศน์ ไม่ว่าจะป็นรายการข่าวเพื่อทราบกระแสเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในแต่ละวันหรือรายการละคร เพื่อการได้รับความเพลิดเพลินและเป็นการพักผ่อนหย่อนใจจากความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หรือรายการเกมโชว์ เพื่อร่วมสนุกสนานและตื่นเต้นไปกับผู้เข้าแข่งขัน เป็นต้น

รายการแต่ละรายการในโทรทัศน์ได้ทำหน้าที่ทั้งในการให้ข้อมูลข่าวสาร และ ความบันเทิง ซึ่งการจัดทำหน้าที่ดังกล่าวให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้ ผู้ผลิตรายการต้องอาศัยทั้งศาสตร์และศิลป์ในการนำเสนอ จึงจะประสบความสำเร็จมีผู้ติดตามชมและมีผู้สนับสนุนรายการ และทำให้รายการนั้นยืนหยัดอยู่บนผังรายการได้

สมเจตน์ เมฆพ่าย (2552 : 14) กล่าวว่า สื่อโทรทัศน์เป็นสื่อสารมวลชนที่มีศักยภาพในการส่งเสริมการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ เหมาะสมที่จะใช้เป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดความรู้และข้อมูลข่าวสารแก่ประชาชน นักเรียนนักศึกษา ได้เป็นจำนวนมาก ด้วยการลงทุนต่อรายหัวต่ำ โดยใช้เป็นสื่อที่ช่วยเสริมการเรียนการสอนในโรงเรียน นอกโรงเรียน และให้การศึกษาแก่ประชาชนทั่วไป สื่อโทรทัศน์จึงเป็นสื่อที่ช่วยสร้างความเสมอภาคทางการศึกษา โดยช่วยเพิ่มและกระจายโอกาสทางการศึกษา แก่ผู้เรียนในสถานศึกษาที่อยู่ในชนบทห่างไกล ช่วยให้ครูและนักเรียนมีโอกาสพัฒนาแนวความคิด ให้ทันกับโลกไร้พรมแดน เนื่องจากในปัจจุบันมีความรู้ใหม่ ๆ ในด้านต่าง ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา สื่อโทรทัศน์จึงเป็นสื่อที่สามารถนำความรู้และข้อมูลข่าวสารที่น่าสนใจ และเป็นประโยชน์ไปสู่กลุ่มเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อุบลรัตน์ ศิริยุวศักดิ์ (2547 : 467) กล่าวว่า สื่อโทรทัศน์มีอิทธิพลต่อทัศนคติ ความคิดและจิตใจของผู้ชม อีกทั้งยังมีความสามารถในการโน้มน้าวใจให้เกิดพฤติกรรมคล้อยตาม เช่น การลงคะแนนเลือกตั้ง หรือการซื้อสินค้าตามที่เห็นในโฆษณาทางโทรทัศน์ ซึ่งได้สร้างความวิตกกังวลเกี่ยวกับบทบาททางการเมืองของสื่อโทรทัศน์ หรือการมีอิทธิพลในด้านการเลียนแบบพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน

สรุปได้ว่า รายการโทรทัศน์มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวันของคนไทย ซึ่งมีหน้าที่ในการเผยแพร่ ถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ ให้ผู้คนรับรู้ รายการโทรทัศน์มีบทบาทหน้าที่ อีกอย่างที่สำคัญคือ สร้างความบันเทิงให้แก่ผู้ชม

### 2.5.3 การผลิตรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง”

ในปัจจุบัน การผลิตรายการเกี่ยวกับอาหารเผยแพร่ทางโทรทัศน์มีจำนวนเพิ่มขึ้น มีรายการโทรทัศน์ที่มีความหลากหลายทั้งเนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอ ส่วนมากมีเนื้อหาที่แฝง การโฆษณาจน ทำให้ไม่เห็นเนื้อหาด้านวัฒนธรรมอาหารของคนไทย แต่มีรายการโทรทัศน์ ชื่อ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง”



นำเสนอวัฒนธรรมอาหารของแต่ละท้องถิ่น แตกต่างกับรายการอื่น คือไม่มีโฆษณาแฝงอยู่ในรายการ เนื้อหาของรายการนำเสนอให้ผู้ชมได้รู้จักวัตถุดิบและแหล่งที่มาของอาหารแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านที่คนไทยในท้องถิ่นนั้น ๆ นิยมรับประทานในชีวิตจริง (สันติพงษ์ นาคประดา 2558 : ออนไลน์)

จรงค์ศักดิ์ รองเดช ผู้ผลิตรายการภัตตาคารบ้านทุ่งกล่าวว่า “รายการโทรทัศน์ภัตตาคารบ้านทุ่งต้องการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น เพราะในอาหารเหล่านั้นมีกรรมวิธี มีเรื่องราว มีความเชื่อ มีศาสนา มีวิถี มีประวัติศาสตร์ มีทุกอย่าง รายการนี้ควรทำหน้าที่เป็นเครื่องมือบันทึกประวัติศาสตร์ ถ่ายทอดภูมิปัญญา และวัฒนธรรมท้องถิ่นแบบบ้าน ๆ เอาอาหารพื้นบ้านไปขึ้นจานบนภัตตาคารหรือให้ทุกคนได้ภูมิใจ” (ร้อยคนไทยหัวใจนวัตกรรม. 2561 : 216)

จากการวิจัยของกฤษฎี สุรนครศรีรินทร์ (2557) ในเรื่อง การวิเคราะห์สัมพันธสารของรายการโทรทัศน์ ภัตตาคารบ้านทุ่ง กล่าวว่า การผลิตรายการโทรทัศน์ภัตตาคารบ้านทุ่งมีวัตถุประสงค์ 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนของการเสนอความรู้ และส่วนของบรรยากาศ ดังอธิบายต่อไปนี้ 1) ส่วนของการเสนอความรู้ รายการมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอที่มาของอาหาร และขั้นตอนการประกอบอาหาร กล่าวคือต้องการให้ความรู้ที่เกี่ยวกับวัตถุดิบพื้นบ้าน และให้ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารด้วย โดยพาผู้รับชมรายการไปยังสถานที่ต่าง ๆ ที่มีวัตถุดิบพื้นบ้านนั้นอยู่ ก่อนที่จะนำมาเป็นอาหาร และนำวัตถุดิบนั้นมาประกอบอาหารตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนเสร็จเป็น อาหาร เพื่อให้ผู้รับชมรายการ ได้ประสบการณ์ตรงมากที่สุด 2) ส่วนของบรรยากาศในรายการ ผู้ดำเนินรายการต้องการสร้างบรรยากาศ ในรายการที่เป็นกันเอง เนื่องจากเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของชาวบ้าน และแขกรับเชิญก็เป็นชาวบ้านธรรมดา ผู้ดำเนินรายการจึงต้องสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง สบาย ไม่ตึงเครียด โดยผู้ดำเนินรายการจะใช้คำพูดที่เรียบง่าย และแทรกคำถาม ต่าง ๆ เกี่ยวกับกิจกรรมที่แขกรับเชิญกำลังทำอยู่เพื่อให้แขกรับเชิญผ่อนคลาย

#### 2.5.4 สารเนื้อหาของรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง”

รายการภัตตาคารบ้านทุ่ง เป็นรายการอาหารที่มีสารเนื้อหาบอกเล่าวิถีชีวิต วัฒนธรรมประจำถิ่น เกี่ยวกับการประกอบอาหารจากวัตถุดิบพื้นบ้านของผู้คนทั่วประเทศไทย ออกอากาศทาง Thai PBS องค์กรสื่อสารแห่งชาติเดียวในประเทศไทย (สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ. 2561 : 216)

รายการโทรทัศน์ ชื่อ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” นำเสนอวัฒนธรรมอาหารของแต่ละท้องถิ่น แตกต่างกับรายการอื่น คือไม่มีโฆษณาแฝงอยู่ในรายการ เนื้อหาของรายการนำเสนอให้ผู้ชมได้รู้จักวัตถุดิบและแหล่งที่มาของอาหารแต่ละท้องถิ่น ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านที่คนไทยในท้องถิ่นนั้น ๆ นิยมรับประทานในชีวิตจริง (สันติพงษ์ นาคประดา 2558 : ออนไลน์)

จากการวิจัยของกฤษฎี สุรนครศรีรินทร์ (2557) ในเรื่อง การวิเคราะห์สัมพันธสารของรายการโทรทัศน์ ภัตตาคารบ้านทุ่ง กล่าวว่า รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” เป็นรายการทั้งรายการประเภทสารคดี และรายการประเภทประกอบอาหารที่มีองค์ประกอบของรายการที่น่าสนใจ ทั้งในแง่แนวคิดของรายการ การลำดับเนื้อหาของรายการ และตัวเนื้อหาของรายการ ตลอดจนลีลาภาษาของ ผู้ดำเนินรายการ ซึ่งก็คือ “จรงค์ศักดิ์ รองเดช” รายการนำเสนอให้เห็นถึงรูปแบบของการใช้ชีวิตของคนส่วนใหญ่ในชนบทที่แฝงอยู่ในวิถีการรับประทานที่สอดคล้องไปกับระบบนิเวศน์ของธรรมชาติ การคัดสรรวัตถุดิบในแต่ละสัปดาห์จึงเป็นวัตถุดิบพื้นบ้านที่โดดเด่นในพื้นที่ และมีความสำคัญต่อสุขภาพ โดยให้ความรู้ในด้าน

ประโยชน์ของวัตถุดิบควบคู่กันไปกับการสาธิตวิธีการ ทำอาหาร และการลำดับเนื้อหาของรายการที่เป็นขั้นตอนต่อเนื่องชัดเจน ตลอดจนลีลาการใช้ภาษาของผู้ดำเนินรายการที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

สรุปได้ว่า รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” มีสาระเนื้อหาเกี่ยวกับอาหาร นำเสนอเรื่องราวการผลิตวัตถุดิบอาหาร กรรมวิธีการทำอาหาร และวัฒนธรรมท้องถิ่นที่เกี่ยวกับอาหาร ให้ผู้ชมได้รู้จักวัตถุดิบและแหล่งที่มาของอาหารแต่ละท้องถิ่น รู้จักอาหารที่นิยมรับประทาน ในชีวิตประจำวันของชาวบ้าน

## 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยในรายการภัตตาคาร บ้านทุ่ง พ.ศ. 2561 มีรายละเอียดดังนี้

### 2.6.1 งานวิจัยเกี่ยวกับวิถีชีวิต วัฒนธรรม และอาหารไทย

นงลักษณ์ หงษ์คำ (2557) ศึกษาวิจัยเรื่อง วัฒนธรรมอาหารในงานประเพณีของชาวไทลื้อ: อดีตและปัจจุบัน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบวัฒนธรรมอาหารในงานประเพณีของชาวไทลื้อ: อดีตและปัจจุบัน ขอบเขตของการวิจัยคือ การศึกษาอาหารในประเพณีมงคล ประกอบด้วย การเกิด การเรียกขวัญ การแต่งงาน ขึ้นบ้านใหม่ ตานธรรม ตานก๋วยสลาก ตานวันเข้าพรรษา ตานวันออกพรรษาและสงกรานต์ และอาหารในงานประเพณีอวมงคลหรือความโศกเศร้า คือ พิธีเกี่ยวกับงานศพของชาวไทลื้อ ขอบเขตด้านเนื้อหาเป็นการศึกษาครอบครัววัฒนธรรมอาหาร ประกอบด้วยชนิดอาหาร แหล่งวัตถุดิบ การเตรียมอาหาร วิธีการปรุง เครื่องปรุงรส อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร การจัดเสิร์ฟ การรับประทานอาหาร และ ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารในงานประเพณีของชาวไทลื้อทั้งในอดีตและปัจจุบัน ผลการวิจัยพบว่า วัฒนธรรมอาหารใน งานประเพณีของชาวไทลื้อในปัจจุบันยังคงคล้ายคลึงกับในอดีต ซึ่งดำรงความเป็นเอกลักษณ์ด้านอาหาร ทั้งชนิดอาหาร การเตรียม การปรุง การจัดเสิร์ฟ การรับประทาน และความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร การประกอบอาหารของชาวไทลื้อปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนใช้เครื่องปรุงรสหลากหลาย เช่น น้ำปลา ซอสปรุงรส และ ผงชูรส เป็นต้น และวัตถุดิบซื้อจากตลาดสด ใช้อุปกรณ์สมัยใหม่ รวมทั้งเพิ่มอาหารไทยร่วมด้วย

วาสนา ศรีจำปา (2557) ศึกษาวิจัยเรื่อง วิถีชีวิตกับความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่ป่าชุมชนโนนใหญ่ ตำบลเสียว อำเภอโพธิ์ศรีสุวรรณ จังหวัดศรีสะเกษ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษา วิถีชีวิตกับความมั่นคงทางอาหารของชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในบริเวณรอบป่าชุมชนโนนใหญ่ ตำบลเสียว อำเภอโพธิ์ศรีสุวรรณ จังหวัดศรีสะเกษ 2) เพื่อศึกษาผลกระทบต่อความมั่นคงทางอาหารภายใต้บริบทของการพัฒนาการของเศรษฐกิจและสังคมในพื้นที่จากอดีตถึงปัจจุบัน 3) เพื่อประเมินความเสี่ยงของสถานการณ์ความมั่นคงทางอาหารของชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในบริเวณรอบป่าชุมชน โนนใหญ่ในปัจจุบันและอนาคต เพื่อสร้างแนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารอย่างที่ยั่งยืนในชุมชน ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาแต่ละช่วงสมัยในพื้นที่ป่าชุมชนโนนใหญ่ทำให้วิถีชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคของชาวบ้านเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้สภาพป่าชุมชนโนนใหญ่ที่เสื่อมโทรมลง มีผลต่ออาหารของชาวบ้าน ทรัพยากรอาหารที่สำคัญในพื้นที่ ชาวบ้านจึงต้องพึ่งพาอาหารจากแหล่งอื่น เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารให้เกิดขึ้นในครัวเรือน ดังนั้น

จึงมีอาหาร 4 แหล่ง คือ 1) แหล่งอาหารจากธรรมชาติ 2) แหล่งอาหารจากพื้นที่การเกษตร 3) แหล่งอาหารจากการแบ่งปัน 4) แหล่งอาหารจากระบบตลาด ซึ่งการเข้าถึงอาหารในแต่ละแหล่งขึ้นอยู่กับประเภทของอาหาร ภูมิปัญญาการเก็บหา ปัจจัยทางเศรษฐกิจ และการใช้ประโยชน์อาหารเข้ามาเกี่ยวข้องทั้งสิ้น สัดส่วนของการเข้าถึงแหล่งอาหารมีการเปลี่ยนแปลง การพึ่งพาระบบตลาดเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ และคาดว่าจะมากขึ้นไปอีกขั้น จะส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอาหารของหมู่บ้าน เพราะต้องพึ่งพาอาหารจากภายนอกหมู่บ้านมากขึ้น ความมั่นคงทางอาหารของชาวบ้านชุมชนโนนใหญ่อยู่ในภาวะความเสี่ยงในหลายด้าน โดยเฉพาะความเสี่ยงเรื่องการเข้าถึงอาหาร ความเสี่ยงเรื่องความปลอดภัยและการใช้ประโยชน์อาหาร ความเสี่ยงเรื่องสภาพภูมิอากาศในแต่ละช่วงฤดูกาล ความเสี่ยงเรื่องช่องว่างแรงงาน และการเพิ่มขึ้นของรายจ่ายในภาคการเกษตร โดยสถานการณ์ดังกล่าว สะท้อนถึงภัยคุกคามที่กำลังก่อตัวขึ้นอันจะส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่อย่างมากทั้งปัจจุบันและอนาคต

วันวิสาข์ รัฐกิจวิจารณ์ (2556) ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาผลกระทบของการท่องเที่ยวที่มีต่อวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น กรณีศึกษา : เขตเทศบาลปายตำบลเวียงใต้ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในเขตเทศบาลปาย ตำบลเวียงใต้ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน 2) เพื่อศึกษาผลกระทบการท่องเที่ยวต่อวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในเขตเทศบาลปาย ตำบลเวียงใต้ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ทั้งมิติการผลิตและการบริโภคอาหารท้องถิ่น มีกรอบแนวคิดและทฤษฎีการศึกษาหลัก ในเรื่องของแนวคิดทางวัฒนธรรมอาหารที่ว่าด้วยการผลิต การบริโภคอาหาร ระบบนิเวศ และฐานทรัพยากรอาหาร ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษากระบวนการพัฒนาทางการจัดท่องเที่ยวที่เกิดขึ้นในพื้นที่ของตำบลเวียงใต้ เพื่อให้ทราบถึงปรากฏการณ์เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในพื้นที่ และผลกระทบต่อวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น ผลการวิจัยพบว่า 1) วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นที่โดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ในเขตเทศบาลปาย แบ่งได้เป็น 6 กลุ่ม คือ วัฒนธรรมอาหารของชาวไทยใหญ่และชาวล้านนา มีลักษณะอาหารที่เรียบง่ายทั้งการผลิต การบริโภค และรสชาติที่ได้จากพืช ผัก แมลง เนื้อสัตว์ที่หาได้ในพื้นที่ โดยมีความต่างทางรสนิยมน การบริโภค ด้านผลกระทบการจัดการท่องเที่ยว พบว่าวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในเขตเทศบาลปาย สามารถแบ่งได้เป็น 6 ช่วง คือ ก่อนการส่งเสริมการท่องเที่ยว วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นเกิดจากการผสมผสานจากหลายชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ระยะนี้ การดำรงชีวิต สภาพนิเวศ และวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นยังคงมีความสมบูรณ์และเป็นตามรูปแบบดั้งเดิม ช่วงที่ 2 คือ หลังส่งเสริมการท่องเที่ยว ซึ่งถือเป็นตัวเร่งที่ทำให้วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ ทำให้พื้นที่สามารถผลิตวัตถุดิบเพื่อการผลิตอาหารท้องถิ่นมีน้อยลง มีราคาสูง หายาก และถูกแทนด้วยวัตถุดิบจากวัฒนธรรมอาหารอื่น ทำให้รูปแบบการผลิตอาหารเพื่อการบริโภคของคนท้องถิ่นเปลี่ยนไป 2) การเข้ามาของคนต่างถิ่นและนักท่องเที่ยวที่นำเอาวัฒนธรรมการบริโภคแบบสมัยนิยมเข้ามาแทนที่ จึงทำให้อาหารท้องถิ่นถูกลดบทบาทและต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบอาหารให้เป็นตามสมัยนิยม ในขณะที่ผลกระทบด้านบวกการท่องเที่ยวถือเป็นกระบวนการทางอนุรักษ์ ประดิษฐ์และรื้อฟื้นวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของประชากรในพื้นที่

วิชญา เพ็ญศรีสิริกุล (2555) ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลวัยทำงานและกรุงเทพ ศึกษาเฉพาะบุคคลวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 20-60 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ทำงานอยู่ใน 17 เขตพื้นที่ของกรุงเทพมหานคร ในสามหน่วยงาน คือรัฐบาล เอกชน รัฐวิสาหกิจ ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานครรวมอยู่ในระดับดี มีพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ถูกสุขลักษณะอยู่ในระดับดีมาก และมีพฤติกรรมการล้างผัก ผลไม้สดแล้วแช่ในน้ำส้มสายชูไว้นาน 5 นาทีอยู่ในระดับน้อย 2) ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและโภชนาการ ทิศนคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ ด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการบริโภค ปัจจัยเสริม ด้านการเปิดรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการรับประทานอาหารในการได้รับคำแนะนำสนับสนุนในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

กมลวรรณ วังมณี (2551) ศึกษาวิจัยเรื่อง อาหารท้องถิ่นไทยในมิติวัฒนธรรม : กรณีศึกษาข้าวปุกของชาวเขาเผ่าอาข่า และลาหู่ ตำบลแม่ฟ้าหลวง อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงวัฒนธรรมของการผลิตและบริโภคข้าวปุกของชนเผ่าอาข่าและลาหู่ ให้เป็นผลิตภัณฑ์เพื่อจำหน่ายสำหรับนักท่องเที่ยวและผู้สนใจ ศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลบ้านสี่หลัง รวม 11 หมู่บ้าน หมู่ที่ 4 บ้านเขาแห่งพัฒนา หมู่ที่ 5 บ้านมุเซอปากกล้วย หมู่ที่ 6 บ้านอาข่าปากกล้วย หมู่ที่ 7 บ้านลาบา หมู่ที่ 8 บ้านลิเซ หมู่ที่ 9 บ้านจะลอ หมู่ที่ 10 บ้านห้วยปูใหม่ หมู่ที่ 11 บ้านปายางอาข่า หมู่ที่ 16 บ้านปายางลาหู่ หมู่ที่ 16 โดยสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุ ประชาชน ผู้นำชุมชน เยาวชนเผ่าอาข่าจำนวน 15 คน และชาวลาหู่ จำนวน 10 คนในตำบลแม่ฟ้าหลวง ผลการวิจัยพบว่า ข้าวปุกเป็นอาหารที่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตประเพณี พิธีกรรมของชนเผ่าอาข่าและลาหู่ เป็นอาหารที่ทำขึ้นมาใช้เพื่อการบริโภคอย่างแท้จริง แต่เป็นการผลิตขึ้นมาเพื่อใช้ในการประกอบพิธีกรรมของชาวอาข่าและลาหู่ โดยเป็นการตอบสนองความต้องการที่จำเป็นทางด้านจิตใจ และมีบทบาทในการตอบสนองทางด้านจิตใจแก่คนในชุมชน การผลิตและบริโภคข้าวปุกมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมต่าง ๆ ด้านพิธีกรรมและความเชื่อ ด้านสังคมสัมพันธ์วัฒนธรรมด้านจริยธรรม วัฒนธรรมด้านสุขภาพ โดยมีความเชื่อเกี่ยวกับความเป็นสิริมงคล ความเจริญรุ่งเรือง วิญญาณบรรพบุรุษและพระเจ้า ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและเครือญาติ แล้วขยายออกไปเป็นความสัมพันธ์ภายในชุมชนและนอกชุมชน การผลิตและบริโภคข้าวปุก เป็นการกระทำที่มีผลทางด้านจิตใจ การถ่ายทอดและสืบทอดวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับข้าวปุกมีการถ่ายทอดโดยการประกอบพิธีกรรม และการเข้าร่วมพิธีกรรม ในประเพณีและเทศกาล

ศุภชาติ บุญยะเพ็ญ (2550) ศึกษาวิจัยเรื่อง การส่งเสริมงานวัฒนธรรมท้องถิ่นขององค์การบริหารส่วนตำบล ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการดำเนินงานการส่งเสริมงานวัฒนธรรมท้องถิ่นขององค์การบริหารส่วนตำบล ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 2) เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็น เกี่ยวกับการดำเนินงานการส่งเสริมงานวัฒนธรรมท้องถิ่นขององค์การบริหารส่วนตำบลของคณะผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลกับสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 3) เพื่อศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมงานวัฒนธรรมท้องถิ่นขององค์การบริหารส่วนตำบล ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ศึกษาจากคณะผู้บริหาร

องค์การบริหารส่วนตำบลและสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 420 คน ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า 1) ด้านข้อมูลวัฒนธรรมท้องถิ่น ด้านการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น และด้านการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์วัฒนธรรมท้องถิ่น 2) คณะผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลกับสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล มีการดำเนินการส่งเสริมวัฒนธรรมท้องถิ่นโดยรวมและรายได้ไม่แตกต่างกัน 3) ปัญหาของการดำเนินการส่งเสริมวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สำคัญ คือ มีงบประมาณในการดำเนินงานวัฒนธรรมท้องถิ่น ไม่เพียงพอ

ระดม พบประเสริฐ (2549) ศึกษาวิจัยเรื่อง ประวัติศาสตร์วัฒนธรรมการกินอาหารไทย มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาวิวัฒนาการอาหารการกินตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน 2) เพื่อวิเคราะห์อาหารการกินของไทยช่วงก่อนการปกครองของ จอมพล ป. พิบูลสงครามและหลังการปกครองของจอมพล ป. พิบูลสงคราม วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงอาหารการกินภายใต้อิทธิพลของรัฐ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของประชาชน แบ่งการศึกษาออกเป็นช่วงเวลา ผลการวิจัยพบว่า ในช่วงที่หนึ่ง บทบาทของรัฐต่อเรื่องวัฒนธรรมอาหาร รัฐไม่ได้ให้ความสนใจการกินอยู่ของผู้ใต้ปกครองในด้าน โภชนาการ แต่ใช้กลไกอุดมการณ์เป็นเครื่องมือในการปลูกฝังกรอบจำกัดความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการกิน รัฐบาลมีจุดมุ่งหมายเพื่อรักษาไว้ให้มั่นคง ส่วนช่วงที่สอง เมื่อรัฐบาลจอมพล ป. พิบูลสงครามขึ้นมา มีอำนาจได้หันมาใส่ใจในเรื่องการกินอยู่ของผู้ใต้ปกครอง ใช้วัฒนธรรมการกินเป็นเครื่องแสดง ความเจริญของชาติที่ต้องการให้ทัดเทียมกับนานาประเทศ การสร้างสังคมที่เจริญมีวัฒนธรรม การกินอยู่ที่ดี แต่หลังจากได้เปิดรับระบบทุนนิยมเข้ามาในรัฐบาลจอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ ระบบ การผลิตแบบผลิตเพื่อเลี้ยงชีพ เปลี่ยนเป็นการผลิตเพื่อตลาด เป็นการเปิดรับกระบวนการโลกาภิวัตน์ ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมทำให้เกิดวัฒนธรรมใหม่ที่ผสมผสานหรือบูรณาการของวัฒนธรรมไทยกับวัฒนธรรมสากล ขณะเดียวกันก็เกิดแรงสะท้อนกลับจากวัฒนธรรมท้องถิ่นที่เข้าสู่กระบวนการโลกาภิวัตน์และส่งผลกระทบต่อวัฒนธรรมท้องถิ่นอื่น ๆ

สุดา ไทยเกิด (2549) ศึกษาวิจัยเรื่อง วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาชนิดอาหารพื้นบ้านของชาวไทยรามัญที่สืบทอดตั้งแต่โบราณ 2) เพื่อศึกษาลักษณะวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญ เก็บข้อมูลในเขตพื้นที่อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี 11 ตำบล ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ชาวไทยรามัญ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารชาวไทยรามัญ ได้แก่ แม่บ้าน ปราชญ์ชาวบ้าน พระสงฆ์ อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จาก 11 ตำบล ตำบลละ 3 คน รวม จำนวน 33 คน ผลการวิจัยพบว่า ชนิดอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญในงานประเพณีต่าง ๆ มีการทำข้าวแช่ กะละมัง ข้าวเหนียวแดง ส่วนประเพณีอื่น ๆ จะมีหมี่กรอบ แกงหมู เป็นต้น ส่วนประเพณีงานศพจะไม่มีขนมจีนน้ำยา ชนิดอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญเกี่ยวกับพุทธศาสนา วันเข้าพรรษา ได้แก่ กระจยาสารท วันเข้าออกพรรษา ข้าวต้มลูกโยน แกงอื่น ๆ ชนิดของอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ผู้หญิงตั้งครรภ์ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ มีแกงมะตาด แกงกะทิตาล เป็นต้น ลักษณะอาหารของชาวไทยรามัญในงานประเพณี ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน ผลไม้ เครื่องดื่ม

ยุพิน หะสัน (2546) ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิต ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฮาลาล ของผู้บริโภคมุสลิม มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภค

มุสลิม 2) เพื่อศึกษาความรู้ในเรื่องอาหารฮาลาลของผู้บริโภคมุสลิม 3) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฮาลาลของผู้บริโภคมุสลิม 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของรูปแบบการดำเนินชีวิตกับความรู้ในเรื่องอาหารฮาลาล และพฤติกรรมการบริโภคอาหารฮาลาลของผู้บริโภคมุสลิม ศึกษา เฉพาะผู้บริโภคมุสลิมเพศชายและหญิง อายุระหว่าง 18-40 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า 1. กลุ่มรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภคมุสลิมสามารถแบ่งได้เป็น 9 แบบ คือ 1) กลุ่มชีวิตทันสมัยแต่หัวใจอนุรักษ์นิยม 2) กลุ่มสนใจข่าวสาร 3) กลุ่มยึดหลักการ 4) กลุ่มสนใจตัวเอง สนใจสังคม 5) กลุ่มรักกีฬา ชอบความท้าทาย 6) ติดคอมพิวเตอร์ 7) กลุ่มความคิดก้าวไกล หัวใจแบรนต์เนม 8) กลุ่มความสุขอยู่ในบ้าน และ 9) กลุ่มสนุกกับชีวิตและยอมรับสิ่งใหม่ ๆ 2. ผู้บริโภคมุสลิมมีความรู้ในเรื่องอาหารฮาลาลและมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารฮาลาลในระดับสูง 3. กลุ่มรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบยึดหลักการสนใจข่าวสาร ความสุขอยู่ในบ้านและนักกีฬาชอบความท้าทาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้ในเรื่องอาหารฮาลาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 4. กลุ่มรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบ ยึดหลักการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ฮาลาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 5. ความรู้ในเรื่องอาหารฮาลาล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารฮาลาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ขวัญเรือน สมหาญ (2545) ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารท้องถิ่นภาคเหนือของนักเรียนโรงเรียนโปลีเทคนิคลานนา จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการบริโภคอาหารท้องถิ่นภาคเหนือของนักเรียนโรงเรียนโปลีเทคนิคลานนา จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรในการศึกษาคือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง โรงเรียนโปลีเทคนิคลานนา จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2544 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารท้องถิ่นภาคเหนือไม่เป็นประจำ จำนวนมื้อที่ไม่แน่นอน ส่วนใหญ่รับประทานมื้อเย็น มีแบบแผนในการรับประทานมาจากครอบครัว และมีความเชื่อว่ารับประทานแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพ การเลือกรับประทานอาหารท้องถิ่นโดยวิธีปรุงรับประทานเอง ส่วนใหญ่นิยมปรุงอาหารโดยวิธีการปิ้ง และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ ได้แก่ เพศ ครอบครัว ที่อยู่อาศัย รายได้ ลักษณะการอยู่อาศัยของนักเรียน

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมอาหารไทยมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับวิถีชีวิต ความเชื่อ ประเพณีของคนไทย ในแต่ละภาค แต่ละจังหวัดมีวัฒนธรรมอาหารเป็นของตนเอง สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตที่แตกต่างกันของแต่ละที่ โดยเฉพาะอาหารท้องถิ่น ถือเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นนั้น ๆ เป็นภูมิปัญญาของชาวบ้านที่สืบทอดกันมานาน จนกลายเป็นอาหารท้องถิ่นที่มีชื่อเสียงและมีการอนุรักษ์และสืบทอดในฐานะเป็นวัฒนธรรม อย่างหนึ่ง

## 2.6.2 งานวิจัยเกี่ยวกับรายการอาหารทางโทรทัศน์ไทย

รายการโทรทัศน์เป็นสื่อมวลชนที่สำคัญ มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อสังคมในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านการให้ความรู้แก่ผู้ชม การสืบทอดวัฒนธรรมของชาติ การพัฒนาเศรษฐกิจของสังคม

รักชนก สมศักดิ์ และทิฆัมพร เอี่ยมเรไร (2559) ศึกษาวิจัยเรื่อง บทบาทหน้าที่ของรายการโทรทัศน์ในการสื่อสารอัตลักษณ์อาหารไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์บทบาทของรายการอาหารทางโทรทัศน์ในปัจจุบันที่เกี่ยวกับการสื่อสารอัตลักษณ์ โดยการวิเคราะห์ตัวบท (textual analysis) รายการ

อาหารทางโทรทัศน์ทั้งหมด 8 รายการ จำนวน 16 ตอน ที่นำเสนอวิธี การสาธิตการประกอบอาหารไทยที่มีชื่อเสียงระดับโลก 8 เมนู วิเคราะห์ผ่านองค์ประกอบของรายการอาหารทางโทรทัศน์ 9 องค์ประกอบ ผลการวิจัยพบว่า รายการโทรทัศน์มีบทบาทหน้าที่สำคัญใน การสื่อสารอัตลักษณ์อาหารไทยทั้งสิ้น 11 บทบาทหน้าที่ด้วยกัน คือ (1) บทบาทหน้าที่ในการสร้างข้อตกลงร่วมกัน (2) บทบาทในการสร้างความมั่นใจ (3) บทบาทในการสร้างพื้นที่ต่อรอง (4) บทบาทในการสร้างต้นแบบ (5) บทบาทในการสร้างความแตกต่าง (6) บทบาทในการสร้างความภาคภูมิใจ (7) บทบาทในการสร้างความเป็นไทยแท้ (8) บทบาทในการสร้างความแปลกใหม่ (9) บทบาทในการสร้างคุณค่า (10) บทบาทในการสร้างมูลค่าความเป็นไทยที่ทันสมัย และ (11) บทบาทในการแบ่งพื้นที่ให้ชาวต่างชาติมีส่วนร่วมในการนำเสนออัตลักษณ์ความเป็นไทยของอาหารไทย ในยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งรายการโทรทัศน์ไทยมีบทบาทสำคัญในการสร้างอัตลักษณ์ร่วม “collective identity” เพื่อแก้ปัญหาวิกฤติทางวัฒนธรรม (cultural crisis) ที่เกิดขึ้นในยุคที่วัฒนธรรมอาหารไทยเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ รายการโทรทัศน์ไทยจึงเป็นสถาบัน หรือองค์กรทางวัฒนธรรมที่มีอำนาจอันชอบธรรมในการกำกับทิศการสื่อสารอัตลักษณ์อาหารไทยที่จะบอกกับผู้ชมคนไทย “พวกเรา” ถึงความเป็นไทยของอาหารไทย

กฤษฎี สุรนครินทร์ (2557) ศึกษาวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์สัมพันธสารของรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสัมพันธสารรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ในฐานะเหตุการณ์สื่อสาร ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ ช่องไทยพีบีเอส ทุกวัน อาทิตย์ เวลา 17.30 - 18.00 นาฬิกา ใช้วิธีการสุ่มเลือกข้อมูลโดยการจับสลาก จำนวน 3 ตอนจากจำนวน ทั้งหมด 75 ตอน ครั้งละประมาณ 30 นาที รวมระยะเวลา ประมาณ 90 นาที ผลการวิจัยพบว่า รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” เป็นรายการประเภทสารคดีที่ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องวิถีชีวิตที่บ้าน และนำวิถีชีวิตนั้นมาประกอบอาหารในบรรยากาศที่เป็นกันเอง โดยต้องการให้ผู้รับชมรายการที่อาศัยอยู่ในเมืองทราบถึงคุณค่าของวิถีชีวิตที่บ้าน และทราบถึงที่มาของอาหาร แยกรับเชิญในแต่ละตอน คือ ผู้ที่มีความรู้ในวิถีชีวิตที่บ้านเป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นผู้ปลูกพืชหรือเลี้ยงสัตว์ด้วยตนเอง และสถานที่ถ่ายทำรายการเป็นสถานที่จริงที่มีการเพาะปลูกหรือเลี้ยงสัตว์ เนื้อหาในแต่ละตอนจะให้ความรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิต และวิธีการประกอบอาหาร ลำดับจัน-อวัจนกรรมในรายการจึงแบ่งได้เป็น 2 ช่วง คือ ช่วงให้ความรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิต และช่วงให้ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหาร ระหว่างที่ให้ความรู้จะมีชุดจัน-อวัจนกรรมพูดคุยนอกประเด็นแทรก อยู่เสมอ เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในรายการ

เอื้องอริน สายจันทร์ (2553) ศึกษาวิจัยเรื่อง บทบาทของรายการอาหารโทรทัศน์ในการสืบทอดวัฒนธรรมอาหาร มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบในการนำเสนอของรายการอาหารทางโทรทัศน์ 2) เพื่อวิเคราะห์บทบาททั้งหมดของรายการอาหารทางโทรทัศน์ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบในการนำเสนอของรายการอาหารทางโทรทัศน์ 3) เพื่อวิเคราะห์บทบาทในการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสืบทอดวัฒนธรรมอาหาร ศึกษาวิเคราะห์รายการอาหารทางโทรทัศน์ที่มีเนื้อหาหลักเกี่ยวกับอาหารซึ่งนำเสนอเนื้อหาที่เกี่ยวกับอาหารตลอดทั้งรายการ หรือ มีเนื้อหาอื่นที่ไม่เกี่ยวกับอาหารเข้ามาปรากฏอยู่ในรายการด้วย โดยศึกษารายการอาหารทางโทรทัศน์จำนวน 25 รายการที่ออกอากาศผ่านทางสถานีโทรทัศน์ช่องฟรีทีวีจำนวน 5 สถานี เป็นระยะเวลา 2 เดือน คือ เดือนตุลาคมและเดือนพฤศจิกายน

พ.ศ.2553 โดยเลือกศึกษารายการละ 4 ตอน ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบในการนำเสนอรายการอาหารทางโทรทัศน์มีทั้งหมด 9 องค์ประกอบ คือ เนื้อหารายการ รูปแบบรายการ รูปแบบการนำเสนอ ผู้ดำเนินรายการ ผู้ร่วมรายการ อาหาร อุปกรณ์เครื่องครัว โฆษณาแฝง สถานที่ถ่ายทำ บทบาทของรายการอาหารทางโทรทัศน์ มีทั้งหมด 9 บทบาท คือ บทบาทในการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอาหาร บทบาทในการให้ความบันเทิง บทบาทในการสอนวิธีการทำอาหาร บทบาทในการยกระดับสถานภาพบุคคลในสังคม บทบาทในการโฆษณาและประชาสัมพันธ์สินค้า บทบาทในการแนะนำร้านอาหารและแหล่งขายอาหาร บทบาทในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบอาหาร บทบาทในการแนะนำสถานที่ท่องเที่ยว บทบาทในการส่งเสริมอาชีพเกี่ยวกับอาหาร สำหรับบทบาทในการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอาหารนั้น พบว่า นำเสนอความรู้เกี่ยวกับอาหารในหลากหลายมิติ และเป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับวิถีจักรวรรดิอาหารและสัญชาติของอาหาร ทำให้วัฒนธรรมอาหารไทยได้รับการสืบทอดจากอดีตสู่ปัจจุบัน และได้รับการเผยแพร่จากท้องถิ่นมาสู่คนส่วนอื่นของประเทศ รวมทั้งเกิดการเผยแพร่วัฒนธรรมอาหารต่างชาติมาสู่คนในชาติด้วย

อนัญญา ศรีสำอางค์ (2552) ศึกษาวิจัยเรื่อง การเปิดรับ การใช้ประโยชน์และ ความพึงพอใจ ที่มีต่อรายการโทรทัศน์ด้านอาหารและสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะทางประชากรศาสตร์ พฤติกรรมการเปิดรับ การใช้ประโยชน์และความพึงพอใจและหาความสัมพันธ์ ศึกษาผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปและพักอาศัยในเขตกรุงเทพมหานครที่เปิดรับชมรายการโทรทัศน์ด้านอาหารและสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า ในประเด็นของการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจในการเปิดรับชมรายการโทรทัศน์ด้านอาหารและสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างมีการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจในการเปิดรับชมรายการโทรทัศน์ด้านอาหารและสุขภาพในระดับมาก โดยพบว่าประเด็นรายการโทรทัศน์ด้านอาหารและสุขภาพปัจจุบันช่วยให้ผู้สูงอายุรับทราบข้อมูลข่าวสารด้านอาหารและสุขภาพที่จำเป็นและสำคัญมากที่สุด

บัวชมพู ฟอร์ด (2552) ศึกษาวิจัยเรื่อง โครงการผลิตรายการอาหารไทย “สำหรับไทยสู่สำหรับโลก” มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อใช้สื่อโทรทัศน์ข้ามชาติของไทยในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารไทย 2) เพื่อสร้างรูปแบบรายการอาหารไทยที่สอดคล้องกับโครงการ “ครัวไทยสู่โลก” ของหน่วยงานของรัฐและเอกชน ศึกษาความเป็นไปได้ของโครงการจากการสัมภาษณ์พันธมิตรทางธุรกิจที่เป็นส่วนสำคัญของการผลิตรายการอาหารไทยทางโทรทัศน์ในปัจจุบัน คือผู้สนับสนุนด้านข้อมูล ผู้สนับสนุนด้านการเงิน ผู้สนับสนุนด้านการผลิต และผู้สนับสนุนด้านช่องทางการออกอากาศ ผลการศึกษาพบว่า โครงร่างการผลิตรายการ (Proposal) ผลการวิจัยพบว่า ชื่อรายการ มาร์ค มาดี คูกกึ่ง ไทย (Mark Madee Cooking Thai) มีจุดมุ่งหมายเพื่อการประชาสัมพันธ์ อาหารไทย และการท่องเที่ยวรวมถึงวัฒนธรรมความเป็นไทย มีกลุ่มเป้าหมายเป็นชาวต่างชาติและคนไทยในต่างประเทศ กลุ่มคนที่ชอบทำอาหารและชอบเดินทางท่องเที่ยว รูปแบบรายการเป็นการผสมผสานรายการสาธิตวิธีการทำอาหาร กับสารคดีความรู้เรื่องอาหาร วัตถุดิบและการท่องเที่ยว เนื้อหาแบ่งออกเป็นสามช่วง คือ ช่วงที่หนึ่งนำผู้ชมไปยังสถานที่แหล่งวัตถุดิบในประเทศไทย พร้อมปรุงอาหารเมนูง่าย ๆ ในแบบดั้งเดิม ช่วงที่สอง สรรหาและคัดเลือกวัตถุดิบ การเดินตลาดเพื่อซื้อวัตถุดิบอื่น ๆ เพื่อทำเมนูยอดนิยม สำหรับวัตถุดิบหลักนั้น ๆ ช่วงที่สาม การท่องเที่ยวเพื่อหาของหวานที่ได้รับความนิยมในแหล่งพื้นที่นั้น โดยจำเป็นต้องมีการลงทุนด้านการผลิตรายการสูง



เพื่อให้รายการมีมาตรฐานในระดับนานาชาติ

สรุปได้ว่า รายการโทรทัศน์มีหลายรูปแบบ หลายประเภท นำเสนอเรื่องต่าง ๆ เช่น เรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร ปัจจุบันมีรายการอาหารทางโทรทัศน์มากมาย รายการที่นำเสนอเรื่องที่น่าสนใจและมีประโยชน์ จะทำให้ผู้ชมเพิ่มความรู้ต่าง ๆ มากมาย นอกจากนี้รายการโทรทัศน์ยังมีบทบาทในการถ่ายทอดวัฒนธรรมของชาติให้คนไทยและคนต่างชาติรู้จัก ปัจจุบันรายการโทรทัศน์ถูกผลิตออกมามากมาย มีความหลากหลายด้านรูปแบบ และเนื้อหา จึงมีอิทธิพลและผลกระทบต่อผู้ชมและมากยิ่งขึ้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจะนำแนวคิด ทฤษฎี ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย เรื่อง วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทย เพื่อให้การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีแนวทางการวิจัยที่ชัดเจน

### บทที่ 3

#### วิเคราะห์กระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561

การวิเคราะห์กระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยในท้องถิ่นในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ผู้วิจัยได้แบ่งหัวข้อการวิเคราะห์กระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยในท้องถิ่น ดังต่อไปนี้

##### 3.1 แหล่งที่มาของวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น

###### 3.1.1 ประเภทของวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น

###### 3.1.2 การจัดหาวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น

###### 3.1.3 แนวคิดการพัฒนาและอนุรักษ์แหล่งวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น

##### 3.2 การปรุงอาหารท้องถิ่น

###### 3.2.1 ประเภทของอาหารท้องถิ่นไทย

###### 3.2.2 สถานที่ปรุงอาหารในท้องถิ่นไทย

###### 3.2.3 การจัดเตรียมวัตถุดิบและเครื่องปรุง

###### 3.2.4 วิธีการปรุงอาหารท้องถิ่น

###### 3.2.5 คุณค่าของอาหารท้องถิ่น

##### 3.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่น

###### 3.3.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นตามบรรพบุรุษ

###### 3.3.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นตามความเชื่อ ประเพณี

###### 3.3.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

มีผลการวิเคราะห์ดังนี้

##### 3.1 แหล่งที่มาของวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้สะท้อนถึงกระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยในท้องถิ่น โดยเริ่มรายการแต่ละตอนเป็นขั้นตอนแรก คือการผลิตอาหาร นำเสนอแหล่งที่มาของวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น ซึ่งได้จากแหล่งธรรมชาติและแหล่งการเกษตร ในท้องถิ่นแต่ละภูมิภาคมีวัตถุดิบอาหารหลากหลายประเภท แสดงว่าคนไทยมีความรู้หรือมีภูมิปัญญาและรู้จักพัฒนา อนุรักษ์แหล่งอาหารให้มีวัตถุดิบอาหารที่อุดมสมบูรณ์สำหรับการดำรงชีวิตต่อไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

###### 3.1.1 ประเภทของวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ผู้ดำเนินรายการจะอธิบายให้ความรู้เกี่ยวกับวัตถุดิบอาหารท้องถิ่นในแต่ละภูมิภาค เป็นวัตถุดิบประเภทพืชผัก เนื้อสัตว์ สมุนไพร เครื่องเทศและผลไม้ คนไทยรู้จักนำวัตถุดิบอาหารต่าง ๆ มาปรุงเป็นอาหารท้องถิ่นที่มีรสชาติหลากหลาย เป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น ดังตัวอย่างประเภทของวัตถุดิบในการปรุงอาหารต่อไปนี้

## 1) พืชผัก

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอแหล่งที่มาของวัตถุดิบอาหารประเภท พืชผัก มีตัวอย่างคือดอกกอบ ที่ ตำบลช้างทูน อำเภอบ่อไร่ จังหวัดตราด ดอกกอบนั้นเป็นพืชที่มีใน ภาคกลาง สามารถใช้เป็นเครื่องเทศและสมุนไพรรักษาสุขภาพ โดยปรุงเป็นอาหารด้วยการต้ม กินคู่กับ น้ำพริกกระเทียมและทำเป็น คั่วดอกกอบ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ต้นกอบนั้น มีคุณสมบัติพิเศษคือ ทุกส่วนของ ต้นจะมีกลิ่นของน้ำมันหอมระเหย สามารถใช้เป็นเครื่องเทศ เป็น พืชสมุนไพร เป็นพืชอาหาร และมีสรรพคุณช่วยในการขับลมระขับ (“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 9 ดอกกอบ ออกอากาศ 3 มี.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีวัตถุดิบอาหารเป็นพืชผัก สามารถนำไปใช้ปรุงอาหารได้ พืชผักนั้นได้มาจากแหล่งธรรมชาติ มีสรรพคุณที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นวัตถุดิบอาหารที่คนในท้องถิ่นรู้จักกันดี และทำเป็นอาหารบริโภคมาโดยตลอด

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอวัตถุดิบอาหารท้องถิ่นประเภทผักของ ภาคใต้ คือผักเหลียงใบใหญ่ ที่ ตำบลเกาะเต่า อำเภอป่าพะยอม จังหวัดพัทลุง ผักเหลียงใบใหญ่นั้นเป็นผักพื้นบ้าน มีรสชาติมันและหวาน เหมาะสำหรับนำไปประกอบอาหารได้หลากหลาย ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : จุดเด่นของผักเหลียงใบใหญ่นั้นลุงปลื้ม บอกว่า ใบจะหนาแต่ไม่กระด้างไม่เหนียว รสชาติมันและไม่ขม ส่วนนี้คือลูกผักเหลียงหรือเม็ดผักเหลียง ลุงปลื้มบอกว่าคนทั่วไปจะไม่ได้กินแน่นอน เพราะมันมีน้อย หายาก ไม่ได้เก็บขาย สามารถนำไปทำเมนู ยำได้ อร่อยกรุบ ๆ รสชาติทั้งมันและหวานนะครับ ผักเหลียงนั้นถือเป็นผักพื้นบ้านอายุยืนอีกชนิดหนึ่งของคนปักษ์ใต้นิยมกินกันอย่างแพร่หลาย จนได้รับการขนานนามว่าเป็นราชินีผักพื้นบ้านของคนปักษ์ใต้เลยนะครับ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 33 ผักเหลียงใบใหญ่ ออกอากาศ 25 ส.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีวัตถุดิบอาหารเป็นผักพื้นบ้านจากแหล่งเกษตรกรรมที่คนไทยภาคใต้นิยมบริโภค เนื่องจากผักเหลียงใบใหญ่มีรสชาติดี นิยมรับประทานเป็นอย่างมาก คนไทยจึงเพาะปลูกไว้ เพื่อบริโภคและนำไปขายด้วย คนไทยรู้จักผักเหลียงดี โดยเฉพาะคนภาคใต้ นิยมทำเป็นอาหารได้ทั้งใบ ลูกและเม็ด ผักเหลียงมีชื่อเสียงและได้ขนานนามว่าเป็นราชินีผักพื้นบ้านของภาคใต้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า วัตถุดิบอาหารประเภทผักเป็นวัตถุดิบอาหารท้องถิ่นที่ขาดไม่ได้ในชีวิตประจำวัน สามารถใช้ปรุงเป็นอาหารรับประทานได้ง่าย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอวัตถุดิบอาหารประเภทพืชผักของ ภาคกลาง คือลูกเถาคัน ที่บ้านท่าตะเภา ตำบลหนองเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดตราด ชาวบ้านนิยมนำลูกเถาคันมาประกอบอาหารใส่ในแกงส้มเพื่อให้มีรสเปรี้ยว ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ต้นเถาคันนั้นมีลักษณะเป็นไม้เถาเลื้อย เป็น

พืชป่า มักขึ้นตามที่รกร้างทั่วไป แบ่งได้เป็น 2 ชนิดคือเถาคันขาวและเถาคันแดง ... ชนิดที่เราตามหาอยู่นี้เรียกว่าเถาคันขาว นิยมนำ ผลดิบหรือที่เรียกว่าลูกเถาคันมาประกอบอาหาร โดยนิยมนำมาใส่ในแกงส้ม เพื่อให้ความเปรี้ยวแก่อาหาร

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 40 ลูกเถาคัน ออกอากาศ 20 ต.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีแหล่งวัตถุดิบอาหารจากป่าธรรมชาติ เป็นอาหารประเภทพืชผักที่ขึ้นง่าย แม้ว่าจะเป็นที่รกร้าง คือเถาคันขาว สามารถนำไปใช้ประกอบอาหาร เพื่อให้อาหารมีรสเปรี้ยว สะท้อนถึงวิถีชีวิตของคนไทยด้านการบริโภคอาหาร มีแหล่งอาหารจากธรรมชาติ สามารถเลือกใช้วัตถุดิบอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมาประกอบอาหาร เพื่อตอบสนอง ความต้องการการบริโภคอาหารที่มีรสชาติถูกปาก

สรุปได้ว่า คนไทยนำวัตถุดิบอาหารประเภทพืชผักพื้นบ้านจากธรรมชาติมาปรุงเป็นอาหารชนิดต่าง ๆ เป็นพืชผักประจำถิ่นในธรรมชาติ หรือเป็นพืชผักที่ชาวบ้านเพาะปลูกเอง คนไทยในท้องถิ่นรู้จักใช้ประโยชน์ของพืชผักมาปรุงอาหาร ซึ่งใช้ได้ทั้งใบ ลูกและดอก แสดงถึงภูมิปัญญาของคนไทยที่ใช้ประโยชน์ของพืชผักเป็นวัตถุดิบในการปรุงอาหารชนิดต่าง ๆ

## 2) เนื้อสัตว์

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอแหล่งวัตถุดิบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ของคนไทยภาคเหนือ คือปลาจี่ ที่บ้านปางสา ตำบลป่าตึง จังหวัดเชียงราย เป็นคนไทยกลุ่มชาติพันธุ์ที่รู้จักหาปลาจี่ตามแม่น้ำจันท์เพื่อนำมาประกอบอาหาร สืบทอดมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตาทวด ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ปลาจี่นั้นเป็นปลาท้องถิ่น หายู่หากินกับแม่น้ำจันท์มาอย่างยาวนาน พี่น้องลิซูรู้จักนำมาประกอบอาหารรับประทานตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตาทวด

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 4 ปลาจี่ ออกอากาศ 27 ม.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีแหล่งวัตถุดิบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เป็นปลาที่หาได้ในแม่น้ำ ชาวไทยภูเขารู้จักหาของกินจากแม่น้ำมานาน เป็นวัตถุดิบอาหารท้องถิ่นประเภทสัตว์น้ำ ซึ่งแต่ละท้องถิ่นก็จะมีอาหารพื้นบ้านของตนเองที่แตกต่างกับท้องถิ่นอื่น ตามความแตกต่างด้านลักษณะภูมิศาสตร์และภูมิอากาศ มีวัตถุดิบอาหารที่หาได้ในแม่น้ำ เป็นแหล่งอาหารธรรมชาติสำคัญสำหรับคนไทยในท้องถิ่น นอกจากหาพืชผักตามป่าได้แล้ว ยังหาเนื้อสัตว์ตามแม่น้ำได้อีกด้วย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอแหล่งวัตถุดิบอาหารประเภทเนื้อสัตว์คือไก่ตะเภาทองเกษตรศาสตร์ ที่ตำบลบ่อสุพรรณ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งพัฒนาสายพันธุ์มาจากไก่สามเหลี่ยมและไก่ตะเภาทอง เลี้ยงง่าย รสชาติดี นำมาทำอาหารไก่อ่างซอสตะไคร้ กินกับน้ำจิ้มซีฟู้ดและทำเป็นลาบไก่ตะเภาทอง ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ไก่พันธุ์ตะเภาทองเกษตรศาสตร์ เกิดมาจากการผสมข้ามพันธุ์ระหว่างไก่พื้นเมืองของไทยที่เกือบจะสูญพันธุ์ไปแล้ว ชื่อว่าไก่พันธุ์ตะเภาทอง กับไก่พื้นเมืองของจีน ชื่อว่าไก่สามเหลี่ยม โดย

อาจารย์สุชาติ เสมือนพันธ์ เล่าว่า การทำการวิจัยในครั้งนี้เพื่อต้องการ  
 ตอบโจทย์ผู้บริโภคในยุคปัจจุบัน ที่ใส่ใจสุขภาพและต้องการบริโภค  
 อาหารที่ปลอดภัย ... จุดเด่นของไก่ตะเภาทองเกษตรศาสตร์ เนื้อไก่นั้น  
 จะมีคุณภาพเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งจะมีความเหนียวแต่นุ่ม เนื้อร้อนจาก  
 กระดูก ไขมันน้อย ที่ได้โครงสร้างใหญ่จากไก่ตะเภาทอง และอกป้าน  
 จากไก่สามเหลี่ยม และมีความแข็งแรงทนทานต่อโลกมากกว่าพ่อแม่  
 เสี่ยงง่าย โตเร็ว ทนโรค ไก่เนื้อเขาสามารถปรับตัวให้เข้ากับ  
 สภาพแวดล้อมทั่ว ๆ ไปได้ดี

(“ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 28 ไก่ตะเภาทองเกษตรศาสตร์ ออกอากาศ 21 ก.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีวัตถุดิบอาหารเป็นเนื้อสัตว์ เป็นไก่ที่เลี้ยงเอง  
 จากการผสมข้ามพันธุ์ มีนักวิจัยทำการคิดค้นและพัฒนาสายพันธุ์ไก่ เพื่อให้เหมาะสมและตอบสนอง  
 ความต้องการของผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพและต้องการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ไก่พันธุ์ตะเภาทอง  
 เกษตรศาสตร์มีรสชาติดี ชาวบ้านนิยมนำไปทำอาหาร เนื่องจากไก่นี้เลี้ยงง่าย สามารถปรับตัวเข้ากับ  
 สภาพแวดล้อมได้ดี เกษตรกรจึงทำปศุสัตว์เลี้ยงไก่ตะเภาทองเกษตรศาสตร์แบบฟาร์มปศุสัตว์ ทำให้คนไทย  
 มีวัตถุดิบอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์เพียงพอสำหรับการบริโภค

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอแหล่งวัตถุดิบอาหารประเภทเนื้อสัตว์  
 คือหมูหลุมอินทรีย์ ที่ ตำบลดอนแร่ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ซึ่งมีการเลี้ยงเป็นจำนวนมาก มากกว่า 200  
 ครัวเรือนในตำบลดอนแร่ ชาวบ้านในชุมชนนำมาทำอาหารพื้นถิ่น เช่น ผัดหมี่..หมูหลุม ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : พี่สุพจน์ ลิงโตสี อดีตนั้นเคยเป็นสัตว์บาล  
 ได้พลิกผันตัวเองออกมาทำฟาร์มตามความฝันปัจจุบันเป็นประธาน  
 วิสาหกิจชุมชนกลุ่มหมูหลุมอินทรีย์ ตำบลดอนแร่ ผู้ที่สร้างเครือข่าย  
 และถ่ายทอดความรู้ไปสู่ชุมชนมากกว่า 200 ครัวเรือน และ  
 นอกจากนั้นยังถ่ายทอดให้กับเกษตรกรทั่วประเทศมานานนับ 10 ปี

(“ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 30 หมูหลุมอินทรีย์ ออกอากาศ 4 ส.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยในท้องถิ่นมีสัตว์เลี้ยงเป็นวัตถุดิบอาหาร คือหมู เป็น  
 สัตว์ที่ชาวบ้านเลี้ยงเอง โดยทำเป็นฟาร์ม มีการเลี้ยงเป็นจำนวนมากในชุมชน เป็นหมูหลุมอินทรีย์  
 ซึ่งชาวบ้านได้รับหมูพันธุ์นี้จากประธานวิสาหกิจชุมชนกลุ่มหมูหลุมอินทรีย์ ตำบลดอนแร่ และเรียนรู้  
 การเลี้ยงหมูพันธุ์นี้ จนทำให้ชาวบ้านมีเนื้อหมูให้บริโภคอย่างเพียงพอ ยังพัฒนาเป็นวิสาหกิจชุมชน พัฒนา  
 วิถีชีวิตของคนไทยในท้องถิ่น

สรุปได้ว่า แหล่งอาหารของคนไทยในท้องถิ่นมีวัตถุดิบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ปลา  
 ไก่ หมู เป็นต้น คนไทยในท้องถิ่นจับหาสัตว์น้ำ เช่น ปลาในแม่น้ำ เป็นวัตถุดิบอาหารในธรรมชาติ เพื่อนำมา  
 บริโภค และมีสัตว์เลี้ยง เช่น ไก่ หมู มีการเลี้ยงเป็นจำนวนมากในท้องถิ่น เพราะชาวบ้านได้รับสายพันธุ์และ  
 ความรู้ในการเลี้ยงสัตว์จากนักวิจัยและนักวิชาการ ทำให้มีการเลี้ยงเป็นจำนวนมากในท้องถิ่น ทำให้คนไทย  
 มีอาหารประเภทเนื้อสัตว์บริโภคอย่างเพียงพอ

### 3) สมุนไพร

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอแหล่งวัตถุดิบอาหารที่เป็นสมุนไพร คือ ว่านสาวหลง ที่บ้านชำปลาไหล ตำบลสองพี่น้อง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม เป็นสมุนไพรพื้นบ้าน มีสรรพคุณช่วยขับลม ย่อยอาหาร และช่วยดับกลิ่นคาวของอาหาร ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : ส่วนสรรพคุณเด่น ๆ ของว่านสาวหลง ช่วยขับลม ย่อยอาหาร บำรุงธาตุ และช่วยดับกลิ่นคาวของอาหารเป็นอย่างดี จึงมักนำมาแกงกับสัตว์ที่มีกลิ่นแรง เช่น ปลาไหล เป็นต้น คุณลุงบอกว่า ใบนั้นสามารถเก็บขายได้ และมีคนไปรับซื้อสกัดน้ำมันหอมระเหย*

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 23 ว่านสาวหลง ออกอากาศ 9 มิ.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีแหล่งวัตถุดิบอาหารเป็นสมุนไพร นำไปใช้ปรุงอาหาร เพื่อให้คุณค่าแก่สุขภาพร่างกาย สมุนไพรว่านสาวหลงมีสรรพคุณช่วยขับลมและช่วยดับกลิ่นคาวของอาหารได้ นอกจากนี้ ใบของสมุนไพรว่านสาวหลงยังสามารถนำไปสกัดน้ำมันหอมระเหยได้ แสดงให้เห็นภูมิปัญญาของคนไทยในการหาวัตถุดิบอาหารจากธรรมชาติ นำไปใช้ปรุงเป็นอาหารที่ทำให้เกิดคุณค่าต่อสุขภาพ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอแหล่งวัตถุดิบอาหารที่เป็นสมุนไพร คือ หอมแดง ที่ ตำบลยางชุมใหญ่ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ หอมแดงนั้นเป็นสมุนไพรที่ใช้กันในครัวเรือนมาตั้งแต่สมัยโบราณ การทำอาหารไทยส่วนใหญ่ใช้หอมแดงเป็นส่วนประกอบ เป็นอาหารช่วยรักษาโรคหวัด ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : ... แทบจะทุกเมนูที่มันเข้าเครื่องแกง ที่มันต้องโขลก หอมแดงถือว่าเป็นสมุนไพรที่ขาดไม่ได้ ... หอมแดงนั้นเป็นสมุนไพรที่ใช้กันในครัวเรือนมาตั้งแต่โบราณ คนในสมัยโบราณนั้นใช้หอมแดงรักษาโรคหวัด โดยจะกินหอมหัวเล็ก ๆ วันละครั้งถึงหนึ่งหัว จะทำให้ร่างกายสดชื่น มีความต้านทานโรคหวัด*

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 5 หอมแดงศรีสะเกษ ออกอากาศ 3 ก.พ. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า สมุนไพรเป็นแหล่งวัตถุดิบอาหารสำคัญของคนไทย ดังเช่น หอมแดงนั้นเป็นสมุนไพรที่คนไทยนิยมนำมาปรุงอาหาร นอกจากทำให้อาหารมีรสชาติอร่อยแล้ว ที่สำคัญคือ หอมแดงมีคุณค่าสูง กินหอมแดงจะทำให้ร่างกายสดชื่น ช่วยต้านทานโรคหวัด จึงเป็นวัตถุดิบอาหารที่ขาดไม่ได้ในอาหารของคนไทย มีการปลูกหอมแดงเป็นจำนวนมาก เพื่อให้มีเพียงพอต่อการบริโภคของคนไทย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอแหล่งวัตถุดิบอาหารที่เป็นสมุนไพร คือ กระเทียม ที่ ตำบลลิ้นฟ้า อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ กระเทียมนั้นมีสรรพคุณมากมาย ซึ่งมีการระบุไว้ในตำราจีนว่า กระเทียมมีสรรพคุณช่วยขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืด แก้ไอ ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : กระเทียมนั้นถือเป็นสมุนไพรที่ใช้กันมาอย่างยาวนานแต่โบราณนานมากกว่า 5 พันปีแล้วครับ ในตำราจีน*

ระบุว่า กระเทียมมีฤทธิ์ร้อน รสเผ็ด ช่วยเจริญอาหาร ช่วยขับลมในลำไส้ แก้กท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้กบิด แก้กไอ ขับลม ขับปัสสาวะ แก้กกลากเกลื้อน

(“ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 8 กระเทียมศรีสะเกษ ออกอากาศ 24 ก.พ. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยใช้สมุนไพรมาประกอบอาหารตั้งแต่สมัยโบราณ กระเทียมเป็นสมุนไพรที่คนไทยรู้จักกันดี รู้จักนำมาปรุงอาหารได้ เพื่อให้ประโยชน์แก่ร่างกาย สมุนไพรกระเทียมมีสรรพคุณมากมาย เช่น ช่วยขับลมในลำไส้ แก้กท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นต้น คนไทย จึงนิยมนำมาปรุงอาหารในท้องถิ่น ชาวบ้านมีการเพาะปลูกกระเทียมไว้มากมาย เพื่อนำมาบริโภค ได้สะดวก

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอแหล่งวัตถุดิบอาหารท้องถิ่นที่เป็นสมุนไพรคือ ต้นตึกแตน ที่ ตำบลสหกรณ์นิคม อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี เป็นสมุนไพรที่ชาวกะเหรี่ยงใช้ปรุงอาหารเพื่อช่วยเพิ่มกลิ่นหอมให้กับพริกแกง ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ส่วนนี้คือสมุนไพรที่มีชื่อว่าเมล็ดต้นตึกแตน หรือที่คนทั่วไปมักจะคุ้นเคยว่า มะแหลบ นั่นเองครับ เป็นสมุนไพรที่พี่น้องชาวกะเหรี่ยงมักจะนิยมใช้กันเพื่อช่วยเพิ่มกลิ่นความหอมให้กับพริกแกง

(“ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 27 ต้นบุกไข่ ออกอากาศ 7 ก.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยกลุ่มชาติพันธุ์รู้จักใช้สมุนไพรในการปรุงอาหาร เพื่อให้อาหารมีกลิ่นหอม ต้นตึกแตนเป็นสมุนไพรท้องถิ่นของชาวกะเหรี่ยง นิยมนำมาใช้ในการปรุงอาหารเพื่อช่วยเพิ่มกลิ่นความหอมให้กับอาหาร ชาวกะเหรี่ยงได้สมุนไพรต้นตึกแตนจากแหล่งธรรมชาติ สะท้อนถึงวิถีชีวิตของคนไทยที่พึ่งพาธรรมชาติเป็นแหล่งวัตถุดิบอาหาร

สรุปได้ว่า สมุนไพรเป็นวัสดุอาหารที่สำคัญของคนไทยแต่ละท้องถิ่นมีสมุนไพรประจำถิ่นของตนเอง ชาวบ้านรู้จักใช้ประโยชน์ของสมุนไพรในการปรุงอาหารเพื่อรักษาสุขภาพ สมุนไพรสามารถใช้เป็นยารักษาโรค มีประโยชน์ในการช่วยดับกลิ่นคาวของอาหาร ทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น แสดงถึงภูมิปัญญาของคนไทยในการใช้สมุนไพรเป็นส่วนประกอบของอาหาร ให้ความสำคัญกับเรื่องการบริโภคเพื่อสุขภาพ

#### 4) เครื่องเทศ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอวัตถุดิบอาหารท้องถิ่นที่เป็นเครื่องเทศคือมะแข่น ที่ ตำบลเมืองลี อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน ชาวบ้านนำเปลือกของผลมะแข่นมาตากแห้งเป็นเครื่องปรุงรสในแกง ซึ่งเป็นเครื่องเทศประจำท้องถิ่นภาคเหนือ ช่วยทำให้รสชาติของอาหารดีขึ้น และมีสรรพคุณช่วยบำรุงโลหิต ขับลมในลำไส้ เป็นต้น ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : มะแข่นนั้นจัดเป็นพืชในวงศ์ส้ม ... เปลือกของผลมีคุณสมบัติเป็นยาฝาดสมานและกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร นิยมนำมาตากแห้งเป็นเครื่องปรุงรสในแกง ยำ ลาบ ลู เป็นเครื่องเทศประจำท้องถิ่นภาคเหนือ ช่วยทำให้รสชาติของอาหารดีขึ้นและถือเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่ใช้ในอาหารจานที่มีเนื้อสัตว์เพราะ

ช่วยในการย่อยเนื้อ ช่วยดับกลิ่นคาว ช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ  
 เมล็ดกินแก้ลมวิงเวียน บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้  
 ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุถอนพิษฟกช้ำ แก้บวม

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 45 มะแข่น ออกอากาศ 24 พ.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีวัตถุดิบอาหารเป็นเครื่องเทศ เช่น เครื่องเทศ  
 ที่แปรรูปจากมะแข่น โดยนำมาตากแห้ง คนไทยพื้นถิ่นนิยมนำมาปรุงรสใส่ในแกง ยำ ลาบ ลู๋ ทำให้อาหาร  
 มีรสชาติดีขึ้น เครื่องเทศมะแข่นมีคุณค่าสูง มีประโยชน์ในการช่วยดับกลิ่นคาว ช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ  
 บำรุงโลหิต เป็นต้น คนไทยจึงนิยมใส่เครื่องเทศในการปรุงอาหาร สะท้อนให้เห็นว่าคนไทยรู้จักหาวัสดุ  
 อาหารจากธรรมชาติ นำมาแปรรูปใช้เป็นเครื่องเทศ เพื่อปรุงรสอาหารให้มีรสชาติอร่อยและเป็นอาหาร  
 สุขภาพ เป็นภูมิปัญญาของคนไทยที่รู้จักใช้วัตถุดิบอาหารจากธรรมชาติแล้ว มาแปรรูปเป็นเครื่องเทศ  
 ทำให้อาหารมีคุณภาพ มีรสชาติและสามารถนำมาบริโภคตามความต้องการของคนไทย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอวัตถุดิบอาหารท้องถิ่นที่เป็นเครื่องเทศ  
 คือตะไคร้ต้น ที่ตำบลแม้วิน อำเภอแม้วาง จังหวัดเชียงใหม่ ชาวไทยภูเขาใช้ตะไคร้ต้นที่ขึ้นตามธรรมชาติมา  
 ปรุงอาหาร เพื่อเพิ่มความหอมของอาหารและดับกลิ่นคาวในเนื้อสัตว์ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ตะไคร้ต้นนั้นถือเป็นเครื่องเทศของพี่น้อง  
 ชาวเขาบนพื้นที่สูง ซึ่งใช้ในการประกอบอาหารเพิ่มความหอม  
 ดับกลิ่นคาวในเนื้อสัตว์ เช่นเดียวกับตะไคร้ พริกไทย และมะแข่น

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 34 ตะไคร้ต้น ออกอากาศ 1 ก.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ชาวไทยภูเขาใช้เครื่องเทศในการประกอบอาหาร เพื่อเพิ่ม  
 ความหอมของอาหาร และดับกลิ่นคาวเนื้อสัตว์ ตะไคร้ต้นเป็นเครื่องเทศในพื้นที่สูงของชาวเขา มีประโยชน์  
 เช่นเดียวกับตะไคร้พริกไทยและมะแข่น สะท้อนให้เห็นว่าคนไทยมีเครื่องเทศ ต่าง ๆ ใช้ในการปรุงอาหาร  
 และสามารถหาจากธรรมชาติได้

สรุปได้ว่า คนไทยใช้เครื่องเทศต่าง ๆ ในการปรุงอาหาร สามารถเพิ่มความหอมของ  
 อาหารและดับกลิ่นคาวของอาหาร ทำให้มีรสชาติอร่อยน่ารับประทาน แต่ละท้องถิ่นมีเครื่องเทศประจำบ้าน  
 ใช้ปรุงอาหารทำให้อาหารของแต่ละท้องถิ่นในภูมิภาคมีลักษณะที่แตกต่างกัน จนกลายเป็นวัฒนธรรมอาหาร  
 ท้องถิ่น

##### 5) ผลไม้

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอแหล่งวัตถุดิบอาหารที่เป็นผลไม้  
 ท้องถิ่นคือ มะม่วงมันขุนศรี ที่ ตำบลป่าขะ อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก ชาวบ้านที่ ตำบลป่าขะ ปลูก  
 มะม่วงมันขุนศรีมานานและปลูกเป็นจำนวนมาก สามารถเก็บผลผลิตได้มากมาย ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : เราจะเห็นต้นมะม่วงมันขุนศรีปลูกเป็นแถว  
 เป็นแนว เรียงรายตามขอบพรรณนา บริเวณริมทางถนน หนุ่ม ๆ บอก  
 ว่า ปลูกมาแล้วกว่า 20 ปีเลยครับ มีต้นที่สามารถเก็บผลผลิตได้ตอนนี้  
 ประมาณ 30 ต้น แต่ละต้นออกผลดกดีในฤดูกาลนี้ เก็บผลผลิตไป



แล้วกว่า 3000 กิโลกรัมเลยนะครับ มะม่วงมันขุนศรีนั้น ถูกจัดให้เป็น  
หนึ่งมะม่วงพันธุ์โบราณหายากที่นิยมรับประทานผลดิบ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 18 มะม่วงมันขุนศรี ออกอากาศ 5 พ.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีวัตถุดิบอาหารท้องถิ่นเป็นผลไม้ที่ชาวบ้านปลูกไว้ใน  
ท้องถิ่นมานาน สามารถเก็บผลผลิตได้มากมายในช่วงฤดูกาลที่ออกผล มะม่วงมันขุนศรีเป็นผลไม้พันธุ์โบราณ  
ที่หายาก ชาวบ้านปลูกมาต่อเนื่อง ทำให้คนในท้องถิ่นสามารถบริโภคได้อย่างเพียงพอ และยังสะท้อนถึง  
ความขยันหมั่นเพียรของคนไทยในการปลูกผลไม้เพื่อเป็นอาหารได้อีกด้วย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอวัตถุดิบอาหาร คือผลไม้ท้องถิ่นที่มีชื่อ  
ว่าละมุด ใน ตำบลคิ่งพยอม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ชาวบ้านปลูกละมุดตั้งแต่ครั้งบรรพบุรุษ นับเวลา  
เป็นร้อยกว่าปีแล้ว ละมุดจึงเป็นผลไม้ที่มีชื่อเสียงในท้องถิ่น ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : มีการปลูกละมุดพันธุ์มะกอกมาตั้งแต่ครั้ง  
บรรพบุรุษ อายุไม่ต่ำกว่าร้อยกว่าปีแล้วละครับ ซึ่งถือเป็นจุดเด่น เป็น  
เอกลักษณ์ เป็นผลไม้ท้องถิ่นที่ถือว่าเป็นของดีประจำตำบล คิ่งพยอม  
กันเลยทีเดียว

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 49 ละมุด พันธุ์มะกอก ออกอากาศ 22 ธ.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีวัตถุดิบอาหารเป็นผลไม้ ผลไม้ถือเป็นอาหารที่ดี  
ของคนไทย ดังเช่นละมุดพันธุ์มะกอกเป็นผลไม้ประจำถิ่น ปลูกมาตั้งแต่ครั้งบรรพบุรุษ จนกลายเป็นผลไม้ที่มี  
ชื่อเสียงและเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นด้วย สะท้อนถึงวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยที่เป็นผลไม้ เป็น  
อาหารสำคัญของคนไทย มีคุณค่าและนิยมรับประทาน

จากตัวอย่างข้างต้นสรุปได้ว่า คนไทยมีผลไม้ประจำถิ่นนานาชนิด โดยปลูกไม้ผลตาม  
ฤดูกาล ปลูกตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายาย คนไทยเก็บพันธุ์ผลไม้ประจำถิ่นไว้ให้ลูกหลาน ทำให้รุ่นต่อไปของครอบครัว  
ได้รับประทานผลไม้ประจำถิ่นต่อเนื่องมายาวนาน

สรุปได้ว่า คนไทยมีวัตถุดิบอาหารท้องถิ่นประเภทพืชผัก เนื้อสัตว์ สมุนไพร เครื่องเทศ  
และผลไม้ นำมาบริโภคเป็นอาหารสำคัญในชีวิตประจำวันของคนไทย วัสดุอาหารแต่ละอย่างมีคุณค่าที่  
แตกต่างกัน คนไทยในแต่ละภูมิภาคจัดหาวัตถุดิบอาหารตามแหล่งธรรมชาติและเพาะปลูก จัดเป็น  
วัตถุดิบประเภทพืชผัก เนื้อสัตว์ สมุนไพร เครื่องเทศและผลไม้ เป็นอาหารประจำในชีวิตของคนไทย

### 3.1.2 การจัดหาวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอกระบวนการบริโภคอาหารของคนไทย  
โดยกล่าวถึงคนไทยในท้องถิ่นจัดหาวัตถุดิบอาหารจากแหล่งธรรมชาติและแหล่งเพาะปลูกทางการเกษตร  
ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 1) วัตถุดิบอาหารท้องถิ่นจากแหล่งธรรมชาติ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการจัดหาวัสดุอาหารจากแหล่ง  
ธรรมชาติ ชาวสีซู่ที่ บ้านปางสา ตำบลป่าตึง จังหวัดเชียงราย รู้จักหาปลาจี่ในแม่น้ำจันท์มาปรุงอาหารมา  
เป็นเวลานาน ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ปลาจิ้นนั้น เป็นปลาท้องถิ่น หายู่หากินกับ  
แม่น้ำจันท์มาอย่างยาวนาน ฟัน้องลีซูู้จักนำมาประกอบอาหาร  
รับประทานตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตาทวด

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 4 ปลาจิ้น ออกอากาศ 27 ม.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยจัดหาวัตถุดิบอาหารจากแม่น้ำ ซึ่งเป็นแหล่งอาหาร  
ธรรมชาติของคนไทย ในแม่น้ำมีสัตว์น้ำหลาย ๆ อย่าง สามารถจัดหามาปรุงเป็นอาหาร คนไทยกลุ่มชาติ  
พันธุ์รู้จักเลือกหาของกินจากธรรมชาติมานาน สะท้อนถึงวิถีชีวิตของคนไทยที่พึ่งพาธรรมชาติเป็น  
แหล่งอาหาร

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการจัดหาวัตถุดิบอาหารจากป่าดิบ  
ขึ้น ชาวบ้านที่ ตำบลช้างทุน อำเภอบ่อไร่ จังหวัดตราด ไปหาดอกออบในป่าดิบขึ้น ดอกออบนั้นนิยมนำไป  
ทำอาหาร ชื่อคั่วดอกออบ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ในการมาค้นหาดอกออบนั้น ลุงหนุ่มบอกว่า  
อุปสรรคที่อาจจะพบเจอ คือ รังแตน รังมด และฝูงยุงครับ เนื่องจาก  
ดอกออบ มักจะขึ้นอยู่บริเวณป่าดิบขึ้น ตามบริเวณที่ลาดเชิงเขา ใกล้  
แหล่งน้ำลำธาร มีร่มเงาไม้ใหญ่ ขึ้นปกคลุม

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 9 ดอกออบ ออกอากาศ 3 มี.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ป่าเป็นแหล่งวัตถุดิบอาหารสำคัญ คนไทยสามารถไปหา  
พืชผักต่าง ๆ ในป่าได้ วัสดุอาหารบางอย่างหาได้ในเฉพาะบางพื้นที่เท่านั้น ดังเช่น ดอกออบเป็นวัตถุดิบ  
อาหารท้องถิ่นที่หาได้ในเฉพาะป่าดิบขึ้น ตามบริเวณที่ลาดเชิงเขาใกล้แหล่งน้ำลำธาร แต่ละท้องถิ่น  
มีสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน จึงมีวัตถุดิบอาหารที่แตกต่างกัน เป็นอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เกิดเป็น  
วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นที่สะท้อนถึงชุมชนที่มีความอุดมสมบูรณ์ด้านวัสดุอาหาร

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการใช้วัสดุอาหารตามแหล่ง  
ธรรมชาติ ชาวบ้านที่ ตำบลแม่วิน อำเภอม่วง จังหวัดเชียงใหม่ใช้ตะไคร้ต้นในพื้นที่ที่ปลูกมีระดับความสูง  
ประมาณ 700 ถึง 1600 เมตรจากระดับน้ำทะเล นำมาใช้เป็นเครื่องเทศ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ตะไคร้ต้นเติบโตและให้ผลได้ตั้งแต่ระดับ  
ความสูงประมาณ 700 ถึง 1600 เมตรจากระดับน้ำทะเล ส่วนใหญ่จะ  
พบตะไคร้ต้นได้ตามแหล่งธรรมชาติ โดยมีการขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด  
ตะไคร้ต้น มีชื่อเรียกอื่นตามแต่ละพื้นที่ เช่นตะไคร้ดอย ตระไคร้ภูเขา  
สิงไคร้ต้น จะไคร้ต้น หมากจ่าง ริดเซีย และฟั่น้องประกายเยอบ้าน  
หนองเต่าเรียกว่าเสอะรุสะ ตะไคร้ ต้นนั้นเป็นไม้ยืนต้นมีความสูง  
ประมาณ 5 ถึง 10 เมตร

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 34 ตะไคร้ต้น ออกอากาศ 1 ก.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยจัดหาวัตถุดิบอาหารจากแหล่งธรรมชาติ เป็นวัตถุดิบ  
อาหารประจำถิ่น จัดหามาบริโภคได้ในเฉพาะพื้นที่นั้น ๆ ดังเช่น ตะไคร้ต้น ส่วนใหญ่จะพบตะไคร้ต้นได้ใน

พื้นที่มีระดับความสูงประมาณ 700 ถึง 1600 เมตรจากระดับน้ำทะเล คนไทยใช้เป็นเครื่องเทศในการปรุงอาหาร สะท้อนให้เห็นคนไทยพึ่งพาธรรมชาติเป็นแหล่งอาหารสำคัญ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการจัดหาวัสดุอาหารในป่าชายหาดและพื้นที่ชุ่มน้ำ คือหม้อข้าวหม้อแกงลิงที่บ้านไผ่ใหญ่ ตำบลอ่าวตง อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง เป็นผักพื้นบ้านของภาคใต้ ชาวบ้านนำมาปรุงแกงส้ม ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : สภาพพื้นที่ที่หม้อข้าวหม้อแกงลิงส่วนใหญ่จะสามารถเจริญอยู่ได้คือบริเวณที่มีน้ำท่วมขัง มักจะพบต้นหม้อข้าวหม้อแกงลิงในนิเวศวิทยาป่าชายหาดและนิเวศวิทยาพื้นที่ชุ่มน้ำ สามารถเจริญเติบโตได้ดีในสภาพที่มีน้ำท่วมขัง เสมือนโทรมหรือป่าพรุทางภาคใต้

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 36 หม้อข้าวหม้อแกงลิง ออกอากาศ 15 ก.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยจัดหาพืชผักในป่าชายหาดและพื้นที่ชุ่มน้ำ เพื่อนำมาปรุงอาหารท้องถิ่น ดังเช่นหม้อข้าวหม้อแกงลิง ซึ่งหาได้ตามแหล่งธรรมชาติ มักจะพบพื้นที่ป่าชายหาดและพื้นที่ชุ่มน้ำ เจริญเติบโตได้ดีในสภาพที่มีน้ำท่วมขัง สะท้อนว่าคนไทยรู้จักหาวัสดุอาหารตามสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ

สรุปได้ว่า ธรรมชาติเป็นแหล่งอาหารสำคัญ คนไทยสามารถจัดหาวัตถุดิบอาหารต่าง ๆ ในธรรมชาติตามลักษณะภูมิประเทศแต่ละท้องถิ่น สะท้อนแหล่งที่อยู่อาศัยริมแม่น้ำ ในป่า ดิบชื้น ชายทะเล และพื้นที่ชุ่มน้ำ ภูเขาหรือพื้นที่สูง และเป็นแหล่งที่มาของวัสดุอาหารท้องถิ่นของคนไทย เช่น จับปลาในแม่น้ำ เก็บพืชผัก เครื่องเทศจากป่า ซึ่งแต่ละท้องถิ่นมีวัสดุอาหารที่แตกต่างกันไปตามความแตกต่างด้านสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ทำให้เกิดวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในแต่ละพื้นที่ที่สอดคล้องกับภูมิประเทศ

## 2) วัตถุดิบอาหารท้องถิ่นจากผลผลิตทางการเกษตร

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการผลิตวัสดุอาหารจากแหล่งการเกษตรของคนไทยภาคใต้ ชาวบ้านที่ ตำบลเกาะเต่า อำเภอป่าพะยอม จังหวัดพัทลุง ทำเกษตรแบบผสมผสาน ปลูกพืชผักและผลไม้ต่าง ๆ ในสวน ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : สดางค์ได้รับเกียรติจากลุงปลื้มและป้าสาวพาไปชมสวนเรียนรู้เรื่องราวของการทำเกษตรแบบผสมผสาน คนภาคใต้เรียกสวนแบบนี้ว่าสวนสมรม นิยมปลูกพืชผักสารพัดนานาที่เลี้ยงชันโรงไว้ก็มีประโยชน์หลายอย่างนะครับ ไว้ให้ผสมเกสรช่วงนี้ไหม ผลออกดกมีมังคุด มีเงาะ ทุเรียน มันก็จะช่วยผสมเกสรได้น้ำหวานด้วย มีเนื้อที่ทั้งหมด 14 ไร่ บรรจุกปลูกใส่ไว้ ทั้งมะพร้าว มังคุด ลูกหยี ทุเรียน สะตอ ขุนช้าง และที่มากที่สุดคือผักเหลียงใบใหญ่ 4 พันกว่าต้น

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 33 ผักเหลียงใบใหญ่ ออกอากาศ 25 ส.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยผลิตวัสดุอาหารโดยทำเกษตรแบบผสมผสาน ปลูก

พืชผักท้องถิ่นและผลไม้ต่าง ๆ ในแปลงเดียวกัน ทำให้มีวัสดุอาหารมากเพียงพอสำหรับการบริโภคในชีวิตประจำวัน และยังนำไปขายสร้างรายได้อีกด้วย แสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ด้านวัสดุอาหารของคนไทยในท้องถิ่น โดยเฉพาะวัสดุอาหารประเภทพืชผัก คนไทยในท้องถิ่นนิยมนำพืชผักมาปรุงเป็นอาหารท้องถิ่น เช่น ผักเหลียงใบใหญ่ สามารถนำไปประกอบอาหารพื้นบ้านได้หลากหลาย คนไทยภาคใต้นิยมนำมาทำอาหารยำผักเหลียง

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการเลี้ยงปลากrayในหมู่บ้านศิริง ตำบลกำโลน อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช ชาวบ้านภาคใต้นำปลากrayมาทำแกงเลียงกะทิ... ผักแฉะ กินกับน้ำพริกกะปิและแกงไตปลา เป็นที่นิยมมากจนต้องเพาะเลี้ยง ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : ปัจจุบันปลากrayในแหล่งน้ำธรรมชาติสามารถพบเจอได้น้อยลงมาก แต่คนยังคงนิยมบริโภคปลากrayน้อยลง ดังนั้นจึงมีการเพาะเลี้ยง และกลายมาเป็นสัตว์เศรษฐกิจ สร้างรายได้ให้แก่เกษตรกร ผู้เพาะเลี้ยงได้เป็นอย่างดี*  
 (“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 39 ปลากray ออกอากาศ 6 ต.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีวัสดุอาหารเป็นเนื้อสัตว์ คือปลากray เป็นอาหารที่คนไทยนิยมบริโภค แต่ปัจจุบันหายากในแหล่งธรรมชาติ คนไทยจึงเพาะเลี้ยงไว้ เพื่อให้มีปลากrayเพียงพอ นำมาบริโภคได้ เมื่อมีการเพาะเลี้ยงเป็นจำนวนมาก ชาวบ้านก็จะนำไปขายด้วย ทำให้ปลากrayกลายเป็นสัตว์เศรษฐกิจของคนไทย สะท้อนให้เห็นความขยันหมั่นเพียรของคนไทยในการทำเกษตรกรรมเพื่อผลิตวัสดุอาหารนำมาบริโภคและสร้างรายได้ให้ครอบครัว

สรุปได้ว่า คนไทยมีแหล่งวัตถุดิบอาหารจากการทำเกษตรกรรม มีการเพาะเลี้ยงสัตว์ การเพาะปลูกพืชผักและผลไม้ต่าง ๆ ในท้องถิ่น ทำให้คนไทยมีอาหารมากเพียงพอสำหรับการบริโภค และยังนำไปขายสร้างรายได้อีกด้วย แต่ละท้องถิ่นมีวัสดุอาหารพื้นบ้านของตนเองทั้งพืชผัก ผลไม้และสัตว์ต่าง ๆ เป็นผลผลิตทางการเกษตร ชาวบ้านนำมาปรุงเป็นอาหารท้องถิ่นที่มีลักษณะเฉพาะของตนเอง และวัสดุอาหารบางอย่างมีความสำคัญทางเศรษฐกิจท้องถิ่นด้วย

### 3.1.3 แนวคิดการพัฒนาและอนุรักษ์แหล่งวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น

นอกจากรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอแหล่งที่มาของวัตถุดิบอาหารท้องถิ่นเป็นแหล่งธรรมชาติและแหล่งเกษตรกรรมแล้ว ยังอธิบายเพิ่มเติมว่า คนไทยในท้องถิ่นรู้จักพัฒนาและอนุรักษ์แหล่งวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 1) การพัฒนาเกษตรกรรม

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการทำเกษตรอินทรีย์ ชาวบ้านในตำบลยางชุมใหญ่ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ ปลูกหอมแดงศรีสะเกษโดยรวมตัวกันเป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชน ร่วมมือกันพัฒนาเกษตรกรรมในชุมชน ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : การทำเกษตรอินทรีย์ และเกษตรทฤษฎีใหม่นั้น เป็นทางรอดของชีวิตอย่างแท้จริง การรวมตัวกันเป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชนเนี่ย มันก็มีข้อดี ก็คือว่า สามารถผลิตหอมแดงได้ตาม*

ความต้องการออเดอร์ของลูกค้า ซึ่งจะไม่ผลิตเกิน ผลิตเกิน ราคาตกต่ำ  
ไม่คุ้มทุน เกษตรกรก็จะขาดทุน การผลิตตามออเดอร์ที่มีลูกค้าสั่งไว้  
แล้วเนี่ย ผลิตได้เท่าไร ลูกค้ารับซื้อหมด นี่เหมือนกับเป็นการประกัน  
ความมั่นคงในการทำเกษตรนะครับ

(“ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 5 ทอมแดงศรีสะเกษ ออกอากาศ 3 ก.พ. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยในท้องถิ่นมีแนวคิดการพัฒนาเกษตรกรรมโดยทำ  
เกษตรอินทรีย์ตามหลักทฤษฎีใหม่ คือ เพาะปลูกพืชผักไม้ใช้สารเคมีทุกชนิด ซึ่งจะไม่ทำร้ายธรรมชาติ ไม่มี  
สารเคมีตกค้างอยู่ในดิน ทำให้คนไทยสามารถใช้ประโยชน์ของทรัพยากรที่ดินเพื่อทำเกษตรได้ตลอดจนถึง  
ข้าวลูกข้าวหลาน นอกจากนี้ ชาวบ้านยังรวมตัวกันเป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชน ทำให้ผลผลิตอาหารได้จำนวนตาม  
ความต้องการของตลาด จะไม่ผลิตเกินเพราะอาจจะทำให้ขาดทุน เป็นแนวคิดที่ดีในการพัฒนาเศรษฐกิจ  
ท้องถิ่น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการเลี้ยงเป็ดสายพันธุ์พื้นถิ่น เป็น  
เป็ดพันธุ์ไข่ มีการเลี้ยงมากที่ ตำบลบ้านซ่ง อำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา จนกลายเป็นวิสาหกิจ  
ชุมชน ชาวบ้านนำไข่เป็ดขายส่งให้พ่อค้าแม่ค้า นิยมนำไข่เป็ดนี้ไปทำอาหารยำไข่เค็มดาวกระจาย และ  
กะเพราไข่เป็ดเยี่ยม ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : เป็ดไข่พันธุ์ปากน้ำนี้ พี่วุฒิ พี่ดาวบอกว่า  
เป็นเป็ดสายพันธุ์พื้นถิ่น เลี้ยงกันมากที่ตำบลปากน้ำและตำบลท้าย  
บ้าน จังหวัดสมุทรปราการ ต่อมาไม่ค่อยมีใครเลี้ยง จนพันธุ์ดั้งเดิมใกล้  
จะสูญหาย ทางศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อนอันเนื่องมาจาก  
พระราชดำริ จึงได้มีโครงการเพาะขยายพันธุ์ แจกจ่ายเกษตรกรเป็น  
อาชีพเสริม รับมาประมาณ 20 ตัว เลี้ยงไปเลี้ยงมาก็เข้าทำ ตอนนี่  
ขยายกลายเป็นวิสาหกิจชุมชน มีเป็ดอยู่ประมาณ 1,500 ตัวแล้วครับ

(“ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 10 เป็ดไข่พันธุ์ปากน้ำ ออกอากาศ 10 มี.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยทำเกษตรกรรมการเพาะเลี้ยงสัตว์ เป็นเป็ดสายพันธุ์  
พื้นถิ่นเรียกว่าเป็ดไข่พันธุ์ปากน้ำ ชาวบ้านท้องถิ่นมีการเพาะเลี้ยงมาก รวมกลุ่มกันจนกลายเป็นวิสาหกิจ  
ชุมชน ก่อนหน้านี้ เป็ดสายพันธุ์นี้ใกล้จะสูญหาย แต่ด้วยโครงการพระราชดำริ มีการเพาะขยายพันธุ์และ  
นำมาแจกจ่ายเกษตรกร ทำให้เป็ดไข่พันธุ์ปากน้ำกลายเป็นสัตว์เศรษฐกิจของชุมชน แสดงถึงความสำคัญของ  
โครงการพระราชดำริที่มีประโยชน์ในการช่วยพัฒนาเกษตรกรรมของชุมชนในท้องถิ่น

สรุปได้ว่า การพัฒนาแหล่งวัตถุดิบอาหารท้องถิ่นที่มาจากคนไทยพัฒนาความรู้การทำ  
เกษตร ศึกษาทฤษฎีใหม่ และทำตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้พัฒนาแหล่งวัตถุดิบการ  
ทำอาหารจากพืชผักเกษตรอินทรีย์ การเลี้ยงสัตว์ที่มีคุณภาพแล้วยังพัฒนาความรู้ในการรวมกลุ่มทำวิสาหกิจ  
เพื่อไม่ให้ถูกเอารัดเอาเปรียบจากพ่อค้าคนกลาง เป็นการประกันความมั่นคงในการทำเกษตรและทำให้  
คนไทยในท้องถิ่นมีชีวิตที่ดี

## 2) การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการอนุรักษ์ไม้มะดันป่า ที่ป่าชุมชนบ้านโนนใหญ่ ตำบลอิเซ อำเภอบึงสามพัน จังหวัดศรีสะเกษ ชาวบ้าน นักเรียนและชุมชนร่วมกันปลูกต้นไม้ รวมทั้งต้นมะดันป่า มีจำนวนไม่ต่ำกว่าสองหมื่นต้น มะดันป่านั้นชาวบ้านนำมาทำอาหารปลาอย่าง น้ำพริกมะดันป่าและต้มปลาเนื้ออ่อนใส่ยอดมะดันป่า ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ครูจ้อยนั้นนำนักเรียน บุคเข้ามาในป่า เพื่อศึกษาหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง การอนุรักษ์ ขยายพันธุ์และการใช้ประโยชน์จากไม้มะดันอย่างยั่งยืน ครูจ้อยเล่าให้สตาจ์ฟังว่า เป้าหมายนั้น เป็นการอนุรักษ์ให้มีอยู่ เพื่อให้วิถีชีวิตได้คงอยู่ต่อไป トラบข้าวลูกหลาน ไม่ได้พึ่งทำเมื่อวันวาน แต่มันเนิ่นนาน 7 ปีแล้วล่ะครับ ร่วมกับชาวบ้าน นักเรียนและชุมชน ร่วมกันปลูกต้นไม้ รวมถึงต้นมะดันป่า รวม ๆ แล้ว ไม่ต่ำกว่าสองหมื่นต้นล่ะครับ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 3 มะดันป่า ออกอากาศ 20 ม.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยรู้จักรักษาแหล่งวัตถุดิบอาหารไว้เพื่อให้วิถีชีวิตได้คงอยู่ต่อไป ดังที่ครูจ้อยศึกษาเรื่องการอนุรักษ์ขยายพันธุ์และการใช้ประโยชน์จากไม้มะดันอย่างยั่งยืน นำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการอนุรักษ์ป่าไม้เพื่อให้ทรัพยากรธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ตลอดไป ทุกคนในท้องถิ่นจึงร่วมกันปลูกต้นไม้ ปลูกมานานจนเห็นผลอย่างชัดเจน คือทำให้มีแหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์ ชาวบ้านในท้องถิ่นสามารถหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติได้ตลอด トラบถึงข้าวลูกหลาน

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องชาวบ้านจัดตั้งกลุ่มอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติที่ บ้านท่าตะเภา ตำบลหนองเสม็ด อำเภอมือ จังหวัดตราด ทำให้บ้านท่าตะเภา มีทรัพยากรป่าไม้อุดมสมบูรณ์ และเอื้อต่อการเป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์น้ำให้เป็นอาหารของคนไทย ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ชาวบ้านได้จัดตั้งกลุ่มอนุรักษ์บ้านท่าตะเภา มีเรือตรวจการณ์ และมีเจ้าหน้าที่อาสาสมัครในหมู่บ้านลูกขึ้นมา รวมตัวกัน เพื่อช่วยกันสอดส่องดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่ ที่นี้จึงยังคงอุดมสมบูรณ์ด้วยพื้นที่ป่าอย่างที่เราเห็น ภัตตาคารบ้านทุ่งเป็นทีมแรกที่ได้เข้ามาถ่ายทำในพื้นที่แห่งนี้ เมื่อทรัพยากรป่าไม้ อุดมสมบูรณ์ จึงเอื้อต่อการเป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์น้ำขนาดเล็ก ให้เจริญเติบโตกลายเป็นอาหารทะเลอันโอชะ ไม่ว่าจะเป็นกุ้ง หอย ปู ปลา และอีกสารพัดนานาชนิด เกินจะกล่าวได้หมด แต่ละอย่างที่คุณลุงหยิบยกมาเล่าให้สตาจ์ฟังล้วนแต่น่ากินทั้งสิ้นเลยครับ

อ(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 40 ลูกเถาคัน ออกอากาศ 20 ต.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า การที่คนไทยมีแหล่งวัตถุดิบอาหารแล้ว ได้ใช้วัตถุดิบอาหาร มาสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง และร่วมมือกันจัดตั้งกลุ่มอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในหมู่บ้าน มีเรือตรวจการณ์

และเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้ทรัพยากรป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ เอื้อต่อการเจริญเติบโตของสัตว์น้ำ ทำให้ชาวบ้านมีอาหารทะเลนำมาบริโภค และร่วมกันจัดตั้งกลุ่มอนุรักษ์หมู่บ้าน จนทำให้หมู่บ้านนี้เป็นพื้นที่สีเขียวอุดมสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรอาหารนานาชนิด สะท้อนถึงภูมิปัญญาของคนไทยในการดำรงชีวิตโดยพึ่งพาธรรมชาติอย่างกลมกลืน

สรุปได้ว่า คนไทยมีแนวความคิดการพัฒนาและอนุรักษ์แหล่งวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น โดยการพัฒนาเกษตรกรรม ทำเกษตรอินทรีย์ เพาะปลูกพืชผักไม่ใช้สารเคมีทุกชนิด โดยผ่านระบบการศึกษา ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์จริงจากสภาพแวดล้อม สิ่งสำคัญคือ ชาวบ้านได้รวมตัวกันเป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชนที่เข้มแข็ง สามารถผลิตวัสดุอาหารได้จำนวนตามการสั่งซื้อของลูกค้า จะไม่ผลิตเกินทำให้ขาดทุน นอกจากนี้มีการพัฒนาเกษตรกรรมโดยพึ่งพาโครงการพระราชดำริ ส่วนการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ คนไทยในท้องถิ่นร่วมกันปลูกต้นไม้ เพื่อเป็นอาหารนำมาบริโภคได้ตลอด และจัดตั้งกลุ่มอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในหมู่บ้าน ทำให้มีแหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์ให้แก่คนไทย

### 3.2 การปรุงอาหารท้องถิ่น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้สะท้อนถึงกระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยในท้องถิ่นในขั้นตอนที่สอง คือการปรุงอาหาร นำเสนอประเภทของอาหารท้องถิ่นไทย สถานที่ปรุงอาหารในท้องถิ่นไทย การจัดเตรียมวัตถุดิบและเครื่องปรุง วิธีการปรุงอาหารท้องถิ่น และคุณค่าของอาหารท้องถิ่น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 3.2.1 ประเภทของอาหารท้องถิ่นไทย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอว่า อาหารท้องถิ่นไทยในแต่ละภูมิภาค มีหลายหลายประเภทตามวิธีการปรุงอาหาร ดังตารางที่ 3.1 มีอาหารประเภทแกงและต้ม อาหารประเภทผัด อาหารประเภทเครื่องจิ้ม อาหารประเภทยา พล่าและตำ อาหารประเภทลาบ อาหารประเภทเครื่องเคียง ปิ้ง ย่าง ทอด นึ่ง ลวก อาหารกลางวันประเภทจานเดียว อาหารชุดพิเศษ อาหารว่าง และอาหารหวาน ดังตารางต่อไปนี้

**ตารางที่ 1** จำแนกประเภทอาหารท้องถิ่นตามกรรมวิธีการปรุงอาหารในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561

อาหารประเภทแกงและต้ม	ต้มปลาเนื้ออ่อนใส่ยอดมะดันป่า	หลามปลาจี่
	แกงหน่อไม้บั้งหวาน	แกงเขียวหวานลั่นจี่
	แกงกะทิหอยขี้ค้อน	แกงเผ็ดป่า...พาสาวหลง
	แกงเลียงตีบัวดู	ต้มยำมันกุ้ง..ใส่เงาะ สีชมพู
	แกงส้มเต่าเกียด	แกงคั่วบุกไข่ใส่หมูย่าง
	แกงอ่อมดอกกระเจียวหวานกับไก่บ้าน	แกง..บารุงธาตุ

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

อาหารประเภทแกงและต้ม	เปิดบาร์บารีต้มน้ำปลา	แกงเขียวหวานเปิด บาร์บารี
	หม้อแกงส้ม ปลาบิลเนื่อเนียน	เลี้ยงกะทิ..ผักแมะ กินกับน้ำพริกกะปิ
	แกงไตปลา	แกงเขียวหวาน ลูกชิ้น ปลากราย
	แกงส้มลูกเถาคัน กับปลาอีโก้	ต้มส้มลูกเถาคัน กับปลากรอบอก
	แกงไก่กล้วยพระ กินกับข้าวเหนียวมูน ห่อใบชะบั้ง	แกงส้มดอกไก่เตี้ย ยอดมะขามอ่อน
	แกงผักเหือด..ใส่ข่าหมู	พะโล้เหี่ยวหวาน
	ต้มส้มสายบัว..ใส่ปลาตะเพียน	
อาหารประเภทผัด	คั่วดอกออบ	กะเพราไข่เปิดเข็ม
	ดอกหอมผัดดับ	มะม่วงมันขุนศรี ผัดเนื้อ ซอสแดง
	ดอกกระเจียวหวานผัดน้ำมันหอย	ผัดหมี่..หมูหลุม
	ผัดคะน้าหมูกรอบไฟแดง	
อาหารประเภทเครื่องจิ้ม	น้ำพริกอาหุ่มมี	ดอกออบต้มกินคู่ กับน้ำพริกกระกำ
	แจ่วน้ำข้าวใส่มะไฟ	น้ำพริกกะปิกุ้งกระกำ กินกับเต้าเกียด
	น้ำพริกแดงเปรี้ยวกินกับบุกเผา	
อาหารประเภทยำ พล่า และตำ	ยำดอกเสี้ยวขาว	สังวรม
	ยำไข่เค็มดาวกระจาย	พล่ามะม่วงยายกล่ำ
	ตำมะไฟป่าแตก	ยำกบส้มมะปืด
	พล่าปลาน้ำดอกไม้	ยำหอยซี่ค้อน
	ตำแดงไทยใส่ตะโก	ส้มมะเกี๋ยง
	ยำดอกไก่เตี้ย ทะเลทอด	ยำหน่อไร่..ใส่น้ำปู
	ส้าจิ้น	ยำ 7 กรอบ
อาหารประเภทลาบ	ลาบปลาทอด หอมสองแผ่นดิน	ลาบเปิด
	ลาบไก่ตะเภาทอง	ลาบปลาตุ๊กก้านกล้วยพระ
	ลาบจิ้น...ใส่มะเข่น	



ตารางที่ 1 (ต่อ)

อาหารประเภทเครื่องเคียง ปิ้ง ย่าง ทอด นึ่ง ลวก	ไก่ย่างมะเข็ญ กินคู่กับน้ำพริกมะเข็ญ	ปลาอย่างน้ำพริกมะตันป่า
	สะเดาน้ำปลาหวาน ปลาตุ๋นย่าง	ออส่วนทะเล
	นึ่งปลาช่อน..ดอกหอมกับแจ่วปลาร้า	ลวกหน่อไม้บงหวาน กับแจ่วพริกดิบ
	ซีโครงหมูย่างพริกไทยดำ กินคู่กับ แจ่วต๋อน	ซีโครงหมูนึ่งบ๊วย
	ข้าวหุงตีบัวดู กินกับน้ำพริก ฉ่อยเยซา โถ่ง หมกตีบัวดู กับปลาทอด	ปลากระพงลุยสวนเงาะ สีชมพู
	ไก่ย่างซอสตะไคร้ กินกับน้ำจิ้มซีฟู้ด	ดอกกระเจียวหวานลวก กินกับป่นปลาทุ
	ตำส้มลูกจัน กินกับปลาเกลือทอด	หมูสามชั้นทอด กินกับ น้ำพริกตะไคร้ต้น
	หม้อข้าวเหนียว..ปลาเค็ม น้ำบูดู ทรงเครื่อง	ปลาเห็ด
	นึ่งไก่เมือง..ผักเสียด	
อาหารกลางวันประเภทจานเดียว	ขนมจีนน้ำจุ่ม	ขนมจีนแบ่งหมัก
	ข้าวเบือะ	
อาหารชุดพิเศษ	ข้าวแช่มอญ	
อาหารว่าง	เมี่ยงคำ	ข้าวปั้นบ๊วย
	เมี่ยงมะม่วงมันขุนศรี	เมี่ยงบัวหลวงตะโกสะ
	เมี่ยงมะเกี๋ยนพคุณ	เมี่ยงคะน้ำ
	ดอกเสี้ยวขาวชุบแป้งทอด	
อาหารหวาน	เต้าส่วน	กล้วยบัวซี
	ข้าวเหนียวมูนมะม่วงยายกล้า	ส้มฉุน
	บัวลอย...สาวหลง	น้ำกะทิลูกจัน
	วุ้นดอกแก้วฮวยฟรุตสลัด	ขนมสายบัว
	ขนมละมุด	ไอศกรีมละมุด กะทิสด
	ข้าวเหนียวเปียกเมลอน	

จากตารางข้างต้นแสดงให้เห็นว่า อาหารท้องถิ่นไทยมีหลายประเภทตามวิธีการปรุงอาหาร ดังที่รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้กล่าวถึงอาหารท้องถิ่น 10 ประเภท คือ 1) อาหารประเภทแกงและต้ม เป็นอาหารประเภทน้ำมีหลายชนิด เช่น แกงส้ม แกงเลียง แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด

แกงกะทิ แกงคั่ว ต้มยำ 2) อาหารประเภทผัด ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารผัดผัก ใส่เนื้อสัตว์ 3) อาหารประเภทเครื่องจิ้ม เป็นอาหารประเภทจิ้ม มีผักเป็นเครื่องเคียง 4) อาหารประเภทยำ ปลาและตำ เป็นอาหารรสจัด ส่วนผสมมีทั้งผักและเนื้อสัตว์ 5) อาหารประเภทลาบ เป็นอาหารอีสาน นิยมนำเนื้อสัตว์ เช่น เป็ด ปลา ไก่ มาปรุงอาหารลาบ 6) อาหารประเภทเครื่องเคียง ปิ้ง ย่าง ทอด นึ่ง ลวก อาหารประเภทนี้เป็นอาหารเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ปลา สัตว์ทะเล หมู ที่จะใช้ปิ้ง ย่าง ทอด นึ่ง ลวก ต้องสด น้ำจิ้มมีสีรสชาติ มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด 7) อาหารประเภทจานเดียว เป็นอาหารที่ทำเสร็จรับประทานได้เลย ไม่ต้องตั้งเป็นสำหรับอาหาร เช่น ขนมจีน ข้าวต้ม 8) อาหาร ชุดพิเศษ เป็นอาหารที่รับประทานในโอกาสพิเศษ เช่น ข้าวแช่ จะรับประทานในเฉพาะวันสงกรานต์ 9) อาหารว่าง เป็นอาหารรับประทานระหว่างมื้อกลางวันกับมื้อเย็น เช่น พวกรมเยี่ยงต่าง ๆ 10) อาหารหวาน เป็นอาหารที่รับประทานหลังจากรับประทานอาหารคาวแล้ว มีหลากหลายชนิด เช่น เต้าส่วน กล้วยบวชชี บัวลอย ข้าวเหนียวมะม่วง และไอศกรีม เป็นต้น

### 3.2.2 สถานที่ปรุงอาหารในท้องถิ่นไทย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้สะท้อนให้เห็นสถานที่ปรุงอาหารเป็นครัวมีอุปกรณ์เครื่องครัวในแต่ละท้องถิ่น สะท้อนความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

#### 1) ลักษณะของครัวในท้องถิ่น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องสถานที่ปรุงอาหารของชาวบ้านบ้านปางสา ตำบลป่าตึง จังหวัดเชียงราย โดยกล่าวว่า เป็นครัวเรือนแบบดั้งเดิมของชาวลีซู ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : ครัวที่ตึกทำอยู่เป็นครัวแบบดั้งเดิมของที่นี่*

*น้องลีซูคะ ก็จะเป็นไม้ฟาก พื้นก็จะเป็นดิน*

*(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” : ตอนที่ 4 ปลาจี่ ออกอากาศ 27 ม.ค. 2561)*

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยในท้องถิ่นปรุงอาหารในครัวแบบสมัยเก่า มีลักษณะเรียบง่าย ก่อสร้างด้วยวัสดุไม้จากธรรมชาติ สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมของคนไทย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอสถานที่ปรุงอาหารของคนไทยภาคใต้ที่ตำบลเกาะเต่า อำเภอป่าพะยอม จังหวัดพัทลุง ชาวบ้านปรุงอาหารในครัวเปิดเป็นพื้นที่ ลานหน้าบ้าน ดังตัวอย่าง

*ตึก : บรรยากาศลานโล่งโปร่งสบายตา พี่น้ำอววะมาเป็น*

*กองเชียร์ให้กำลังใจแม่ครัว ... เราจะมานำเมนูที่มีชื่อว่าห่อหมกยอดดก*

*อ่อนคะ ... เริ่มต้นด้วยการก่อเตา นำเอาเปลือกกะลาที่เผาถ่านมาเป็น*

*เชื้อเพลิง*

*(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” : ตอนที่ 33 ผักเหลียงใบใหญ่ ออกอากาศ 25 ส.ค. 2561)*

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยในท้องถิ่นปรุงอาหารบางประเภทปรุงในพื้นที่ลานหน้าบ้านเป็นครัวเปิด เพียงแต่มีอุปกรณ์เครื่องครัวก็สามารถปรุงอาหารได้แล้ว สะท้อนถึงวิถีชีวิตที่เรียบง่ายของคนในท้องถิ่น ดำรงชีวิตแบบง่าย ๆ ไม่พิถีพิถัน

สรุปได้ว่า สถานที่ปรุงอาหารของคนไทยในท้องถิ่นมีลักษณะเป็นครัวแบบเรียบง่าย มีทั้ง

ปรุงอาหารในครัวและในพื้นที่ลานหน้าบ้าน มีสภาพแบบพื้นบ้าน ใช้วัสดุตามธรรมชาติ สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตของชาวบ้านในท้องถิ่น ดำรงชีวิตอย่างสงบสุข เรียบง่าย ไม่ฟิฟิถัน

## 2) อุปกรณ์เครื่องครัว

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการปรุงอาหาร โดยกล่าวถึงอุปกรณ์เครื่องครัวซึ่งใช้เป็นประจำคือ ครก ดังเช่นครกเก่าของชาวบ้านบ้านผาติม ตำบลป่าแดง จังหวัดแพร่ ได้ใช้มา 70 กว่าปีแล้ว ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : เมนูแรกวันนี้ ถ้าหากใครได้งวมมา ไม่พลาดที่จะนำมาปรุงเมนูสุดยอดนิยม เมนูสังวม จะรวมรสชาติ ออกมาเป็นอย่างไร ไปร่วมลุ้นกันครับ ช่วยกันถอด ฟีลอยนำเอาชิ้นหมูมาหั่นอันนี้สับใหม่ แต่ว่าครกเก่ารุ่นเก่า ก็ปีแล้วครับเนี่ย*

*ฟีลอย : โห เดียวนี้จะ 70 แล้ว*

*(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” : ตอนที่ 2 งวม ออกอากาศ 13 ม.ค. 2561)*

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยในท้องถิ่นใช้อุปกรณ์เครื่องครัวแบบดั้งเดิม คือครก และใช้มาตลอดนานถึง 70 กว่าปีแล้ว ยังใช้งานได้ เป็นอุปกรณ์เครื่องครัวที่คงทน มีคุณภาพดี สามารถสืบทอดให้กับลูกหลาน สะท้อนให้เห็นว่าคนไทยในท้องถิ่นรักษาอุปกรณ์เครื่องครัวเป็นอย่างดี

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการปรุงอาหารโดยใช้อุปกรณ์เครื่องครัวคือเตา เป็นแบบสมัยเก่า ดังเช่นชาวบ้านที่ป่าชุมชนบ้านโนนใหญ่ ตำบลลิเซ อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดศรีสะเกษ ใช้เตาแบบโบราณปรุงอาหาร ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : จากนั้น จึงย้ายมาไปยังไฟ ห่อมะดันไว้ให้สุกไฟด้านล่างแบบนี้ครับ เตานี้ เป็นเตาแบบโบราณ ฟีแก้วเรียกว่า เตาแบบสามเส้า จะใช้หินสามก้อนมาวาง ใช้พื้น ส่วนหินสามก้อนนี้ ได้มาจากการขุดสระในน้ำ*

*(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” : ตอนที่ 3 มะดันป่า ออกอากาศ 20 ม.ค. 2561)*

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยในท้องถิ่นใช้อุปกรณ์เครื่องครัวง่าย ๆ หาได้ในสภาพแวดล้อม เป็นเตาแบบสมัยเก่า เรียกว่าสามเส้า เป็นเตาที่ใช้หินสามก้อนมาวาง หินสามก้อนนี้ได้มาจากการขุดสระ สะท้อนให้เห็นว่า คนไทยใช้วัสดุจากธรรมชาติมาทำอุปกรณ์เครื่องครัวอย่างง่าย ดำรงชีวิตพึ่งพาธรรมชาติ รู้จักใช้วัสดุต่าง ๆ ในธรรมชาติสร้างประโยชน์แก่ชีวิต

สรุปได้ว่า สถานที่ปรุงอาหารในท้องถิ่นมีทั้งครัวแบบสมัยเก่า และใช้พื้นที่บริเวณลานหน้าบ้านเป็นสถานที่ปรุงอาหาร การใช้อุปกรณ์เครื่องครัวส่วนใหญ่ก็เป็นอุปกรณ์จำเป็นในการปรุงอาหาร ซึ่งได้มาเป็นเวลานาน สะท้อนถึงวิถีชีวิตของคนไทยในท้องถิ่นเป็นแบบเรียบง่าย และยังคงดำรงชีวิตในรูปแบบดั้งเดิมสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

### 3.2.3 การจัดเตรียมวัตถุดิบและเครื่องปรุง

การจัดเตรียมวัตถุดิบและเครื่องปรุงคือการนำอาหารสด อาหารแห้ง และ เครื่องปรุงรส เครื่องเทศต่าง ๆ มาเตรียมพร้อมไว้เพื่อปรุงอาหารได้สะดวกรวดเร็ว การเตรียมอาหารมีลำดับคือ การล้าง

วัตถุดิบอาหารให้สะอาด การหันเป็นชิ้นตามต้องการ การโขลกเพื่อทำให้อาหารเหนียวและนุ่ม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

#### 1) การทำความสะอาดวัตถุดิบอาหาร

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอน หอมแดงศรีสะเกษ นำเสนอเรื่องการปรุงอาหารพื้นบ้าน ชาวบ้านที่ ตำบลยางชุมใหญ่ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ ปรุงอาหารลาบปลาทอดหอมสองแผ่นดิน โดยกล่าวถึงขั้นตอนในการทำความสะอาดปลา ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : น้องตึกและพีนิคไปช่วยทำปลา ทำการ  
ขอดเกล็ด ล้างด้วยเกลือให้หายเมือกกลิ่น ด้านพีหมูคั่วข้าวเหนียว  
จากนั้นพากันผ่าท้อง ล้างต่อด้วยแป้งมัน ให้หายเมือกกลิ่นอีกรอบ ก่อน  
ส่งมอบน้ำล้างล้าง แล้วจัดการบั้งเป็นริ้วให้สวยงาม*

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” : ตอนที่ 5 หอมแดงศรีสะเกษ ออกอากาศ 3 ก.พ. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ก่อนปรุงอาหาร คนไทยต้องเตรียมวัตถุดิบอาหารทำความสะอาด ดังเช่น การจัดเตรียมปลา ต้องรู้วิธีตั้งแต่การขอดเกล็ด การล้างด้วยเกลือให้หาย เมือกกลิ่น แล้วการผ่าท้องเอาไส้ปลาออก ล้างด้วยแป้งมันให้หายเมือกกลิ่นอีกรอบ สะท้อนให้เห็นว่า คนไทยรู้จักวิธีทำความสะอาดอาหารประเภทปลาที่เหมาะสม ถูกต้อง

#### 2) การเตรียมวัตถุดิบและเครื่องปรุง

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการเตรียมวัตถุดิบและเครื่องปรุงอาหาร ดังเช่นชาวบ้านที่ ตำบลช้างahun อำเภอบ่อไร่ จังหวัดตราดจัดเตรียมวัตถุดิบและเครื่องปรุงเพื่อปรุงอาหารคั่วดอกออบ ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : เริ่มด้วยการช่วยปอกกระเทียม และ  
หอมแดง จากนั้นจึงลวกคอกชอยซ่า เด็ดพริกไว้รอ ก่อนจะลงคมนา  
ตะไคร้มาหั่น เสร็จจากนั้น จึงเด็ดเตรียมไว้รอ มาถึงขั้นตอนการโขลก  
พริกคั่ว เริ่มด้วยการหย่อนซ่า ตามมาคือ ตะไคร้ ตามไปคือ กระเทียม  
และหอมแดง พริกชี้หนู ตักเกลือเจือลง ก่อนจะฟุ้งตรงลงสาก เมื่อพริก  
แหลก แทรกตามคือกะปิ จากนั้น จึงนำดอกออบมาชอยหั่น ตัดขวาง  
ชอยบาง ๆ แบบนี้นะครับ*

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” : ตอนที่ 9 ดอกออบ ออกอากาศ 3 มี.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ก่อนปรุงอาหารท้องถิ่น คนไทยจะเตรียมวัตถุดิบ เครื่องปรุงรส และเครื่องเทศต่าง ๆ และหัน คั่วหรือโขลกเครื่องเทศต่าง ๆ เตรียมให้พร้อม เมื่อปรุงอาหารจึงนำวัตถุดิบต่าง ๆ ที่เตรียมไว้ลงใส่เป็นเครื่องปรุงอาหารตามลำดับ สะท้อนให้เห็นคนไทย เอาใจใส่ในการปรุงอาหาร โดยเตรียมวัตถุดิบและเครื่องปรุงไว้ให้พร้อมก่อนที่จะปรุงอาหาร

สรุปได้ว่า ขั้นตอนการเตรียมอาหารคือการเตรียมวัตถุดิบอาหารทุกอย่าง รวมเครื่องปรุงรส เครื่องเทศให้ครบ เมื่อถึงขั้นตอนการปรุงอาหารจะทำให้ปรุงอาหารได้สะดวกมาก การทำความสะอาดอาหารเป็นสิ่งสำคัญในขั้นตอนการเตรียมอาหาร ซึ่งไม่เพียงแต่เพื่อให้รับประทานอาหารที่สะอาด

ปลอดภัย และยังทำให้อาหารมีรสชาติอร่อย

### 3.2.4 วิธีการปรุงอาหารท้องถิ่น

กระบวนการปรุงอาหารเป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เป็นปัจจัยทำให้อาหารมีรสชาติอร่อย คนไทยในท้องถิ่นมีวิธีการปรุงอาหารของตนเองที่เป็นแบบพื้นบ้านดั้งเดิมตามบรรพบุรุษ รู้จักใช้วัสดุอาหาร ในการปรุงเมนูต่าง ๆ มีเครื่องปรุงรส และเครื่องเทศต่าง ๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 1) การใช้เครื่องปรุงรสและเครื่องเทศ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอน กระทบศรีสะเกษ นำเสนอเรื่องเกี่ยวกับการปรุงอาหาร โดยการใช้เครื่องปรุงรสและเครื่องเทศต่าง ๆ เพื่อให้มีรสชาติอร่อย ดังเช่นชาวบ้านที่ ตำบลลิ้นฟ้า อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษปรุงอาหารซีโครงหมูย่างพริกไทยดำ ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : เริ่มต้นด้วยการปอกเปลือกกระเทียม เมนูนี้ เราจะใช้ทั้งกระเทียมกลีบและกระเทียมโทนหัวสดๆอย่างนี้นะครับ พี่ เบิ้มใหญ่ จัดการโขลกพริกไทยดำ และกระเทียม พี่เบิ้มเล็ก เตรียมขอย ผสมปนทั้งรากและต้นผักชี นำสมุนไพรหอมดีโขลกรวมกัน กลิ่นสมุนไพรนั้นหอมฟุ้งเลยละครับ จากนั้น จึงหั่นซีโครงหมูพอสมควร ชวนสมุนไพรลงไปคลุก รุกต่อด้วยซีอิ้วดำ จากนั้น นำน้ำมันหอยใส่เพิ่ม เหยาะเติมตาม คือ ซีอิ้วขาว เจือเค็มพอเหมาะ ใช้มีดเลาะ ขูดตาม ประสานลง*

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” : ตอนที่ 8 กระทบศรีสะเกษ ออกอากาศ 24 ก.พ. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยปรุงอาหารโดยใช้เครื่องปรุงรสและเครื่องเทศ เพื่อให้มีรสชาติอร่อยถูกปาก เครื่องปรุงรสจะมีปลาร้า น้ำปลา กะปิและซีอิ้ว เป็นเครื่องปรุงรสที่สำคัญของอาหารไทย ส่วนเครื่องเทศ คนไทยนิยมใช้เครื่องเทศ ทำให้อาหารไทยมีกลิ่นและหลากหลายรสชาติ เช่น พริกไทย ผักชี กระเทียม ขิง ตะไคร้ ฯลฯ

#### 2) วิธีการปรุงอาหาร

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอน เลี้ยวดอกขาว นำเสนอเรื่องการปรุงอาหาร ของชาวบ้านที่บ้านป่าเหมี้ยง ตำบลแจ้ซ้อน จังหวัดลำปาง มีวิธีการปรุงอาหารหลายวิธี เช่น การทอด การยำ เป็นต้น ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : จากนั้น จึงตั้งกระทะ เตรียมทอด เคล็ดลับ เมนูนี้ คุณป้าบอกว่า ต้องใช้น้ำมันปาล์มนะครับ เพราะจะทำให้ดอก เลี้ยวขาวมีความกรอบ ... เตรียมตั้งกระทะอีกรอบ ส่งมอบน้ำมันลงไป ตามไปคือกระเทียม หอมใหญ่ เจียวไปให้สุกหอม หลังจากนั้น เราก็ ประสานเนื้อหมูลงไป ... ขยับตะหลิวผัดคลุก รุกเติมตามด้วยผักต่าง ๆ อย่างที่บอกไว้ นะครับว่า ยำดอกเลี้ยวขาว ไม่ธรรมดา เหตุผล ก็เพราะว่า ต้องเอามาผัดอย่างที่เราเห็นนี่แหละครับ*

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” : ตอนที่ 1 เลี้ยวดอกขาว ออกอากาศ 6 ม.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยในท้องถิ่นปรุงอาหารจะมีวิธีการทอด ยำ ผัดเป็นต้น การปรุงอาหารจะเน้นรสชาติของอาหาร คนไทยเอาใจใส่กับเรื่องการกิน จึงตั้งใจปรุงอาหารที่อร่อยเพื่อรับประทานอาหารอย่างพึงพอใจและมีความสุข วิธีการปรุงอาหารนั้นถือเป็นภูมิปัญญาของชาวบ้าน และเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมานานจากบรรพบุรุษ ถือเป็นเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่นด้วย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอน ดอกหอมแดง นำเสนอเรื่องการปรุงอาหารของชาวบ้านที่ ตำบลทาม อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ นำวัตถุดิบพื้นบ้าน ดอกหอมแดงมาปรุงอาหารดอกหอมผัดตับและนึ่งปลาช่อนดอกหอม กินกับแจ่วปลาร้า ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : เราจะมาทำเมนูที่มีชื่อว่า ดอกหอมผัดตับคะ  
พืชนิดช่วยจุดไฟก่อเตา แกะเปลือกกระเทียม จากนั้นจึงลงคมหั่นดับ  
ขยับ แยกส่วน โรยแป้งมันลงไปคลุก หยอดแป้งมันต่อไป เติมน้ำลงไป  
เล็กน้อย ... เมนูที่สอง ชื่อว่านึ่งปลาช่อนดอกหอม กินกับแจ่วปลาร้า  
(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” : ตอนที่ 11 ดอกหอมแดง ออกอากาศ 17 มี.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยปรุงอาหารโดยใช้วิธีการนึ่ง การผัด ปรุงอาหารประเภทผัดและอาหารประเภทเครื่องเคียง นึ่ง โดยใช้วัสดุอาหารพื้นบ้าน มีทั้งพืชผักและเนื้อสัตว์ ทำเป็นอาหารที่มีลักษณะแตกต่างกัน สะท้อนให้เห็นคนไทยในแต่ละท้องถิ่นมีกรรมวิธีการปรุงอาหารหลายวิธี ทำให้คนไทยได้รับประทานอาหารหลากหลายประเภท อาหารมีรสชาติอร่อย สร้างชีวิตให้ มีความสุขกับการบริโภคอาหาร

สรุปได้ว่า การปรุงอาหาร คนไทยนิยมใช้เครื่องปรุงและเครื่องเทศต่าง ๆ เพื่อให้อาหารมีรสชาติอร่อย มีวิธีการปรุงอาหารคือ การทอด การยำ การผัด การนึ่ง ฯลฯ อาหารท้องถิ่นไทยในแต่ละภูมิภาคจะมีลักษณะที่แตกต่างกัน เช่น ด้านรสชาติ ด้านกลิ่น เป็นต้น เนื่องจากท้องถิ่นในแต่ละภูมิภาคมีวัสดุอาหารพื้นบ้านและวิธีการปรุงอาหาร รวมทั้งมีรสชาติแตกต่างกัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

### 3.2.5 คุณค่าของอาหารท้องถิ่น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” สะท้อนให้เห็นคุณค่าของอาหารท้องถิ่นคือ อาหารท้องถิ่นเป็นเอกลักษณ์ประจำถิ่น แสดงถึงจริยธรรมของผู้คนในท้องถิ่นต่าง ๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 1) เอกลักษณ์ประจำถิ่น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอน กระเทียมศรีสะเกษ นำเสนอเรื่องการปรุงอาหารอีสาน ชาวบ้านที่ ตำบลลิ้นฟ้า อำเภอขามเฒ่า จังหวัดศรีสะเกษ ปรุงอาหารต่าง ๆ นิยมใช้เครื่องเทศ เช่นกระเทียม ปลาร้า ทำให้อาหารมีรสชาติประจำถิ่นของภาคอีสาน ดังเช่นการปรุงอาหารซีโครงหมูย่างพริกไทยดำ กินคู่กับแจ่วต๋อน เป็นอาหารที่มีลักษณะเฉพาะของภาคอีสาน ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : กลิ่นความหอมจากกระเทียม พริกไทย  
มันขี้ดัดเด่น หวานเน้น ๆ จากน้ำ และเนื้อซีโครงหมู เกี้ยวโยงไปคู่  
แจ่วต๋อน หอมกลิ่นปลาร้า พ่วงพาสุมไพรหลากรส มีครบ ทั้งเปรี้ยว

เค็ม หวาน ผสานเผ็ด เด็ดสุดตรงซี้โครงหมูย่าง สร้างความอร่อยให้  
บรรเจิด เกิดครึบเกิด เมนูซี้โครงหมูย่างจิ้มแจ่วต่อน อร่อยไม่หย่อน สม  
คำรำลือจริง ๆ ครับ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” : ตอนที่ 8 กระทียมศรีสะเกษ ออกอากาศ 24 ก.พ. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า อาหารซี้โครงหมูย่างพริกไทยดำ กินคู่กับแจ่วต่อนเป็น  
อาหารภาคอีสาน ใช้วัสดุท้องถิ่นกระทียมศรีสะเกษและเครื่องปรุงรสปลาร้าในการปรุงอาหาร อาหารมีรส  
จัด รสเผ็ด เป็นรสชาติอาหารประจำถิ่น ทำให้เห็นถึงลักษณะของอาหารภาคอีสาน จึงกล่าวได้ว่าอาหาร  
สะท้อนถึงเอกลักษณ์ประจำถิ่น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอผักเหลียงใบใหญ่ของภาคใต้ เป็นราชินี  
ผักพื้นบ้านภาคใต้ ชาวบ้านที่ ตำบลเกาะเต่า อำเภอป่าพะยอม จังหวัดพัทลุง นำผักเหลียงมาทำอาหารยำผัก  
เหลียงรวยกรอบ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ภัตตาคารบ้านทุ่งสัปดาห์นี้ พาไปดูเรื่องราว  
ของผักเหลียงใบใหญ่ ที่ ตำบลเกาะเต่า อำเภอป่าพะยอม จังหวัด  
พัทลุง ค้นหา "ผักเหลียง" ที่ได้ถูกขนานนามว่าเป็นราชินีผักพื้นบ้าน  
ภาคใต้ เนื่องจากมีสารเบต้าแคโรทีนสูง สามารถปลูกเป็นพืชร่วม  
พืชแซมได้ในสวนไม้ผลและยางพารา โดยความพิเศษอยู่ที่ ผักเหลียง  
พันธุ์ใบใหญ่ สามารถแตกยอดและเก็บผลผลิตได้ทั้งปี รสชาติมันและ  
หวาน เหมาะสำหรับนำไปประกอบเมนูพื้นบ้านได้หลากหลาย เช่น ยำ  
ผักเหลียงรวยกรอบ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” : ตอนที่ 33 ผักเหลียงใบใหญ่ ออกอากาศ 25 ส.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า อาหารพื้นบ้านแสดงถึงความเป็นท้องถิ่นไทย ดังเช่น การ  
ปรุงอาหารยำผักเหลียงรวยกรอบ ซึ่งมีวัตถุดิบอาหารประจำภาคใต้ คือผักเหลียง ซึ่งได้ถูกขนานนามว่าเป็น  
ราชินีผักพื้นบ้านภาคใต้ คนภาคใต้นิยมนำมาทำเป็นอาหารบริโภคในชีวิตประจำวัน การบริโภคผักเหลียง  
บ่งบอกถึงความเป็นท้องถิ่นภาคใต้ จึงกล่าวได้ว่า อาหารมีคุณค่าเป็นเครื่องแสดงถึงเอกลักษณ์ประจำถิ่น

สรุปได้ว่า คุณค่าของอาหารท้องถิ่นคือ เป็นสื่อที่แสดงถึงเอกลักษณ์ประจำถิ่น จากการ  
ใช้วัสดุอาหารประจำถิ่นและการปรุงอาหารให้มีรสชาติประจำบ้าน ทำให้เห็นถึงวัฒนธรรมอาหารที่แตกต่าง  
กันในแต่ละท้องถิ่น

## 2) จริยธรรม

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับชาวชุมชนบ้านห้วย  
สะพาน ตำบลหนองโรง อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี ปรุงอาหารรับประทานด้วยกัน ร่วมใจลงแรง  
ช่วยกันทำขนมจีนแปงหมักในวันสงกรานต์ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ตอนนี พ้าก็เริ่มล้าง สว่างขึ้นเรื่อย ๆ  
บรรยากาศ ก็ยังคึกคัก พี่บ้าน้ำอา ต่างทยอยจะมาช่วยสมทบ ทบกัน  
คนละไม้คนละมือ ถือเอาแรงแห่งความสามัคคีเป็นตัวตั้ง ทำไปก็

หัวเราะไป ยิ้มแยมไปด้วยใจเบิกบาน สนุกสนานจริง ๆ เลยนะครับ  
 (“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 15 ชมจีนแบ่งหมัก ออกอากาศ 14 เม.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยในท้องถิ่นมีความสามัคคีกัน ดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนอย่างกลมกลืน ในวันสำคัญชาวบ้านก็จะรวมตัวกันปรุงอาหารมากินร่วมกัน ช่วยกันปรุงอาหาร และแบ่งอาหารกับเพื่อนบ้าน สะท้อนถึงวิถีชีวิตของคนไทย การดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อนบ้านอย่างเป็นมิตร มีน้ำใจ และมีความสามัคคีกัน

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับการเก็บผลผลิต เพื่อนำไปขายและบริโภค ดังที่ชาวบ้านบ้านผาติ่ม ตำบลป่าแดง จังหวัดแพร่ ออกจากบ้านไปเก็บเกี่ยวฝักงวมใช้เวลาทั้งวัน ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : การมาเก็บฝักงวมนั้น เราต้องใช้ชีวิตอยู่  
 ร่วมกันจนถึงเย็น ดังนั้น จึงต้องเตรียมอาหารบางส่วนมา ... เมื่อเต็ม  
 เสี่ยงกันเสร็จสรรพ จึงขยับกันต่อ แต่ละคนก็ไม่รีรอ เพราะต้องแข่ง  
 กับเวลา มีพ่อค้ารับไปซื้อขาย ...

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 2 ชม ออกอากาศ 13 ม.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยขยันหมั่นเพียร ปลูกพืชผักเพื่อนำไปขาย เมื่อได้ผลผลิตแล้ว ชาวบ้านจะรีบเก็บ โดยจะเก็บทั้งวัน ดังเช่นชาวบ้านภาคเหนือเก็บเกี่ยวฝักงวม เนื่องจากไปเก็บผลผลิตที่ห่างไกล จึงต้องเร่งรีบเก็บให้ทันในวันเดียว และเพื่อนำไปขายสร้างรายได้ สะท้อนถึงความขยันของคนไทยในท้องถิ่น

สรุปได้ว่า อาหารท้องถิ่นสะท้อนให้เห็นจริยธรรมของคนไทย คนไทยขยันหมั่นเพียรอดทน มีความสามัคคีและมีน้ำใจ การบริโภคอาหารด้วยกันทำให้คนในครอบครัวและในชุมชนมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันยิ่งขึ้น เป็นคุณค่าของอาหารที่มีต่อคนในแต่ละท้องถิ่น

### 3.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้สะท้อนถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นของคนไทย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นตามบรรพบุรุษ พฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นตามประเพณี และพฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 3.3.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นตามบรรพบุรุษ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการบริโภคอาหารของชาวสีซู่ที่บ้านปางสา ตำบลป่าตึง จังหวัดเชียงราย โดยกล่าวถึงชาวสีซู่รู้จักตามหาปลาจี่ในแม่น้ำมาประกอบอาหารรับประทานตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตาทวด ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ปลาจี่นั้น เป็นปลาท้องถิ่น หายู่หากินกับ  
 แม่น้ำจันทรมายาวนาน พี่น้องสีซู่รู้จักนำมาประกอบอาหาร  
 รับประทานตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตาทวด

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 4 ปลาจี่ ออกอากาศ 20 ต.ค. 2561)



จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยกลุ่มชาติพันธุ์บริโภคนอาหารที่หามาจากธรรมชาติ คือ ปลาจี่ในแม่น้ำจันท์ ชาวไทยภูเขารู้จักนำมาปรุงอาหารเพื่อบริโภคตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายาย จนสืบทอดถึงปัจจุบัน สะท้อนถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นตามบรรพบุรุษ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการบริโภคอาหารของคนไทยใน ตำบลบ้านซ่อง อำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา ชาวบ้านมักจะปรุงอาหารกะเพราไข่เปิดเอี่ยมให้ลูก รับประทาน ถือเป็นอาหารประจำตระกูล ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : มาถึงเมนูที่สองครับ เป็นเมนูง่าย ๆ แต่เป็น เมนูเด็ดประจำตระกูล ที่พี่ตาวมักจะทำให้ลูกชายกิน แล้วก็ติดอกติดใจ ค่ะ โดยที่เราจะใช้ไข่ดำมาทำ มีชื่อเมนูว่า กระเพราไข่เปิดเอี่ยมครับ ... มาถึงขั้นตอนการผัดกระเพรา นำพาพริก กระเทียมลงไปเจียวน้ำมัน ให้กลิ่นพริก หอมฟุ้งกระจาย ตามต่อได้ คือ เหยาะน้ำปลา ตามมาด้วย น้ำมันหอย เติมน้ำเปล่า ลงไปให้พอขลุกขลิก ตัดหวานเล็กน้อย แล้ว ทอยย่นำขึ้นพิชซ่าไข่เจียวไปสมทบ พบกับพริกเผ็ดร้อน โรยปิดท้าย ด้วยใบกระเพรา เล่นเอากลิ่นหอมฟุ้งกระจาย เพียงแค่นี้ก็ได้การแล้ว ครับ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 10 เปิดไข่พันธุ์ปากน้ำ ออกอากาศ 10 มี.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยจะเลือกบริโภคอาหารที่มีรสชาติดีร่อย โดยเฉพาะ อาหารประจำบ้านที่พ่อแม่ทำ ได้เรียนรู้สูตรการทำอาหารจากปู่ย่าตายาย แล้วสืบทอดต่อไปทำให้ลูกหลาน รับประทาน มักจะปรุงให้คนในครอบครัวรับประทานบ่อย ๆ เพราะเป็นอาหารที่เคยชินมานาน ติดใจรสชาติ ตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ สะท้อนถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นตาม บรรพบุรุษ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ชาวบ้านจังหวัดนนทบุรี ปรุงอาหารพล่ามะม่วงพลาสติก โดยได้เรียนรู้สูตรอาหารนี้จากคุณแม่ ดังตัวอย่าง

ต๊ัก : มาต่อกับเมนูที่สอง ต๊ักได้รับเกียรติจากพีนิด และป้าเป่า กับเมนูพล่ามะม่วงพลาสติกค่ะ เมนูนี้ นะคะ พีนิดจำสูตรตั้งแต่สมัย คุณแม่เคยทำให้ทาน ตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ ค่ะ

ผู้ดำเนินรายการ : สูตรพล่ามะม่วงพลาสติกนี้ พีนิดบอกได้ เรียนรู้สูตรมาจากคุณแม่ ซึ่งสืบทอดมาจากคุณยายอีกทอดหนึ่ง

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 17 มะม่วงยายกล่ำ ออกอากาศ 28 เม.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยบริโภคอาหารที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น พ่อแม่ปรุง อาหารให้ลูกรับประทาน และลูกเรียนรู้สูตรอาหารจากพ่อแม่สืบทอดกันมา กลายเป็นอาหารประจำ ครอบครัว เป็นอาหารที่นิยมรับประทานในครอบครัว เพราะรับประทานมาตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ คนไทยใน ท้องถิ่นนิยมทำอาหารรับประทานร่วมกันในครอบครัว จะทำให้คนในครอบครัวรู้สึกอบอุ่น รักใคร่กัน สะท้อนให้เห็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นตามบรรพบุรุษ

สรุปได้ว่า คนไทยนิยมรับประทานอาหารที่ถ่ายทอดสุตอาหารจากรุ่นปู่ย่าตายาย เพราะพ่อแม่มักจะทำให้ลูกรับประทานตั้งแต่ลูกยังเป็นเด็กน้อย จึงถือเป็นอาหารประจำบ้าน มักจะรับประทานกันบ่อย ๆ ในครอบครัว จนกลายเป็นอาหารที่ทำให้ลูกหลานติดใจ สะท้อนถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวที่อบอุ่น รักใคร่กัน และทำให้เห็นถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามบรรพบุรุษ

### 3.3.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นตามความเชื่อ ประเพณี

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการบริโภคอาหารของชาวมอญในอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โดยกล่าวถึงการรับประทานข้าวแช่ตามประเพณีของคนไทยเชื้อสายมอญ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ก่อนจะรับประทานข้าวแช่ เราจะต้องแบ่งข้าวออกเป็น 3 สำหรับ ... สำหรับแรกนั้น ใช้สำหรับไหว้ผีบรรพบุรุษในบ้าน เอาเข้าไปไหว้ แล้วเราไม่สามารถเข้าไปได้ สำหรับที่สอง เราเอาไปไหว้บ้านสงกรานต์ค่ะ นำมาสวดแบบภาษามอญค่ะ สำหรับสุดท้าย ตอนเช้าตรู่วันสงกรานต์ ชาวบ้านก็จะนำสำหรับนี้ พวกกันเทินไปเพื่อจะทำบุญส่งข้าวแช่

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 14 ข้าวแช่มอญ ออกอากาศ 7 เม.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยกลุ่มชาติพันธุ์มอญบริโภคอาหารตามประเพณีเป็นแนวคิดว่าการบริโภคอาหารต้องปฏิบัติตามความเชื่อของกลุ่มชาติพันธุ์ตนเอง มีประเพณีเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในเทศกาลสงกรานต์ ดังเช่น ก่อนรับประทานข้าวแช่ ชาวมอญจะมีพิธีนำข้าวแช่ไปไหว้ผีบรรพบุรุษในบ้าน และพากันช้อนภาชนะใส่อาหารไปเพื่อจะทำบุญส่งข้าวแช่ในวันสงกรานต์ สะท้อนถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามประเพณี

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการบริโภคอาหารในช่วงสงกรานต์ ชาวชุมชนบ้านห้วยสะพาน ตำบลหนองโรง อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี ชาวบ้านทำอาหารอร่อย มีจำนวนมากมายในช่วงสงกรานต์และนำไปทำบุญที่วัด ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : เช้าวันนี้ คือวันสงกรานต์ ที่ 13 เมษายนของปีก่อนนะครับ สดางค์ได้ร่วมตักบาตรกับลุงเปี้ยกในต่างจังหวัดนั้น เรายังเห็นชาวบ้านต่างทยอยมาร่วมทำบุญกันอย่างคึกคัก ลุงเปี้ยกบอกว่า ในวันนี้จะมีขนมพื้นบ้านที่หาพบเจอได้ยาก แต่ชาวบ้านจะร่วมกันทำมากในวันสงกรานต์ นั่นก็คือ ขนมแป้งยุ่ม คือจะมีลักษณะแบบนี้ จะเห็นข้าวเป็นเม็ด ๆ ส่วนนี้คือขนมกวนแป้ง กว่าจะได้กินขนมกวนใช้เวลาประมาณ 6 ชม เลยละครับ พี่บ้าน้ำาในต่างจังหวัดนั้น ยังคงยึดมั่นและมั่นคงในพระพุทธศาสนา เห็นได้จากคนที่มานั่งขันต์เต็ม ศาลา กับข้าวกับปลาที่หุงหามาไว้ จัดแต่ของดี ๆ อร่อยทั้งนั้นเลยละครับ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 15 ขนมจีนแป้งหมัก ออกอากาศ 14 เม.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ในเทศกาลวันสำคัญ คนไทยจะทำอาหารอร่อยมากมาย โดยเฉพาะในช่วงสงกรานต์ จะเตรียมอาหารต่าง ๆ เพื่อนำไปทำบุญที่วัดตามประเพณี จึงทำอาหารบางอย่าง และมีให้กินเฉพาะในวันสงกรานต์เท่านั้น เป็นอาหารที่มีขั้นตอนทำยาก ต้องใช้เวลาทำหลายชั่วโมง จึงมักจะนิยมทำรับประทานในวันสำคัญหรือโอกาสพิเศษ คนไทยให้ความสำคัญกับเทศกาลงานประเพณีต่าง ๆ มีความสำคัญสำหรับคนไทย มีการจัดอาหารที่สะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามประเพณี

สรุปได้ว่า คนไทยมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามความเชื่อ ประเพณี จะบริโภคอาหารบางอย่างในเฉพาะงานเทศกาลต่าง ๆ เป็นอาหารที่มีความหมายสำคัญในชีวิตของคนไทย มีความเชื่อว่าเป็นสิริมงคล จึงกล่าวได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามความเชื่อ ประเพณีสะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมของคนไทย

### 3.3.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคพืชผักหวานสาวหลง มีสรรพคุณช่วยขับลม ย่อยอาหาร บำรุงธาตุ และช่วยดับกลิ่นคาวของอาหาร ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : ส่วนสรรพคุณเด่น ๆ ของหวานสาวหลง ช่วย  
ขับลม ย่อยอาหาร บำรุงธาตุ และช่วยดับกลิ่นคาวของอาหาร เป็น  
อย่างดี จึงมักนำมาแกงกับสัตว์ที่มีกลิ่นแรง เช่นปลาไหล*

*(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 23 หวานสาวหลง ออกอากาศ 9 มิ.ย. 2561)*

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีประโยชน์ในการช่วยดับกลิ่นคาวของอาหาร ทำให้อาหารน่ารับประทาน ดังเช่น พืชผักหวานสาวหลง มีสรรพคุณในการช่วยขับลม ย่อยอาหารและบำรุงธาตุ จึงเป็นวัสดุอาหารที่คนในท้องถิ่นนิยมใช้ในการปรุงอาหาร เพราะมีประโยชน์ดีต่อสุขภาพ สะท้อนถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทยในท้องถิ่น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคพืชผักหญ้าหวาน โดยกล่าวถึงประโยชน์ของหญ้าหวาน เป็นพืชที่ปรุงอาหารให้รสหวานที่ไม่ทำอันตรายแก่ชีวิต เหมาะกับกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคอ้วน และกลุ่มผู้ที่รักสุขภาพที่ต้องการความหวานโดยธรรมชาติ ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : หญ้าหวานให้ความหวานมากกว่าน้ำตาล  
แต่ไม่ให้พลังงาน และไม่พบว่ามีสารพิษที่เป็นอันตรายแก่ผู้บริโภค  
ดังนั้น จึงเหมาะกับกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต  
โรคหัวใจ โรคอ้วน และกลุ่มผู้ที่รักสุขภาพที่ต้องการความหวาน  
แต่ ไม่ต้องการพลังงาน ด้วยความที่มีรสหวานโดยธรรมชาติหญ้า  
หวานเป็นพืชที่ได้รับความนิยม ในทางด้านอุตสาหกรรมอาหาร  
เครื่องดื่ม การแพทย์ และยาสมุนไพร*

*(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 44 หญ้าหวาน ออกอากาศ 17 พ.ย. 2561)*

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยเลือกบริโภควัสดุอาหารที่มีสรรพคุณทางยา

ดังเช่น พืชผักหญ้าหวาน คนไทยนำมาแปรรูปแล้วใช้แทนน้ำตาลทั่วไปได้ ให้รสหวานโดยธรรมชาติ เหมาะกับกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคอ้วน และกลุ่มผู้ที่รักสุขภาพ สะท้อนถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

จากตัวอย่างข้างต้นสรุปได้ว่า คนไทยในท้องถิ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยจะรับประทานอาหารที่มีสรรพคุณในการรักษาโรค ให้พลังงานแก่ร่างกาย และบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ไร้สารพิษ เพื่อรักษาสุขภาพร่างกาย สะท้อนถึงแนวความคิดการดำเนินชีวิตแบบสมัยใหม่ที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพ และเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า กระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยในท้องถิ่นที่สะท้อนในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” มีเนื้อหาแสดงถึงกระบวนการผลิตอาหาร กระบวนการปรุงอาหาร และกระบวนการบริโภคอาหาร คือพฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นของคนไทย รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอแต่ละขั้นตอนของอาหารท้องถิ่นที่สะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมอาหารและชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ

## บทที่ 4

### วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561

การวิเคราะห์วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ผู้วิจัยได้แบ่งหัวข้อการวิเคราะห์วัฒนธรรมอาหารกับวิถีชีวิตของคนไทยในภูมิภาค 4 ภูมิภาค ดังต่อไปนี้

#### 4.1 วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภาคเหนือ

4.1.1 สิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคเหนือ

4.1.2 การดำเนินชีวิตของคนไทยในภาคเหนือ

4.1.3 การประกอบอาชีพของคนไทยในภาคเหนือ

#### 4.2 วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภาคกลาง

4.2.1 สิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคกลาง

4.2.2 การดำเนินชีวิตของคนไทยในภาคกลาง

4.2.3 การประกอบอาชีพของคนไทยในภาคกลาง

#### 4.3 วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภาคอีสาน

4.3.1 สิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคอีสาน

4.3.2 การดำเนินชีวิตของคนไทยในภาคอีสาน

4.3.3 การประกอบอาชีพของคนไทยในภาคอีสาน

#### 4.4 วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภาคใต้

4.4.1 สิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคใต้

4.4.2 การดำเนินชีวิตของคนไทยในภาคใต้

4.4.3 การประกอบอาชีพของคนไทยในภาคใต้

#### 4.5 ภาพสะท้อนวัฒนธรรมไทยในอาหารท้องถิ่นของไทย

4.5.1 ความเชื่อในอาหารท้องถิ่น

4.5.2 ประเพณีในอาหารท้องถิ่น

4.5.3 คุณธรรมในอาหารท้องถิ่น

4.5.4 ภูมิปัญญาในอาหารท้องถิ่น

4.5.5 การใช้ภาษาที่เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่น

มีผลการวิเคราะห์ดังนี้

#### 4.1 วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภาคเหนือ

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต เป็นสัญลักษณ์และภูมิปัญญาของสังคม อาหารท้องถิ่นไทยภาคเหนือแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของอาหารกับสิ่งแวดล้อม แนวคิดการดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพของคนไทยภาคเหนือ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 4.1.1 สิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคเหนือ

สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมนุษย์ แบ่งได้ 2 ลักษณะ คือสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้สะท้อนให้เห็นสิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคเหนือในวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

##### 1) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอวัฒนธรรมอาหารที่แสดงให้เห็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติของภูมิภาคภาคเหนือในตอน ปลาจี่ และน้ำพริกอาหมู่มี่ เป็นวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของชนเผ่าลีซูที่บ้านปางสา ตำบลป่าตึง จังหวัดเชียงราย ต้องจับปลาในแหล่งธรรมชาติที่เป็นแม่น้ำ ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : วันนี้สตาจอร์มรับเลยครับว่าสนุกสนานกับการตะลุยออกค้นหาปลาจี่ ได้เล่นน้ำ สนใจอยากเล่นอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่บริสุทธิ์อย่างนี้*

*(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 4 ปลาจี่ ออกอากาศ 27 ม.ค. 2561)*

จากตัวอย่างวัฒนธรรมอาหารของภาคเหนือสะท้อนถึงสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ คือการจับปลาในแม่น้ำมาปรุงเป็นอาหาร แสดงให้เห็นว่า คนไทยภาคเหนือมีวิถีชีวิตที่พึ่งพาอาศัยแหล่งน้ำซึ่งเป็นที่มาของอาหารประเภทปลา เป็นอาหารสำคัญในการดำรงชีวิตอยู่ใกล้แหล่งน้ำตามธรรมชาติที่สวยงามอากาศสดชื่น คนไทยภาคเหนือจึงมีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและสงบสุข

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารที่มีแหล่งอาหารในป่า อย่างเช่นชาวบ้านบ้านปางมะโอ ตำบลแม่ทะ อำเภอดงขี้เหล็ก จังหวัดเชียงใหม่ ชาวบ้านเข้าป่าเก็บผักเห็ดมาปรุงอาหาร ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : เส้นทางที่เรากำลังเดินทางเข้าไปในหมู่บ้าน ... เป็นเส้นทางภูเขา อากาศดี ๆ นะครับ เหมือนมีแอร์เย็น ๆ มาปะทะหน้า บริเวณหมู่บ้านปางมะโอเนี่ยเป็นหมู่บ้านที่เป็นพื้นที่อนุรักษ์ เคยได้รับรางวัลลูกโลกสีเขียว ในการที่ชาวบ้านลุกขึ้นมาช่วยกันอนุรักษ์ปกป้องผืนป่าไว้ นะครับ ที่นี้จึงยังคงมีธรรมชาติที่สมบูรณ์ครับ*

*(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 43 ผักเห็ด ออกอากาศ 10 พ.ย. 2561)*

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นถึงสิ่งแวดล้อมที่เป็นป่าเขาตามธรรมชาติ ชาวบ้านจะรักษาป่าไม่ให้ป็นแหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์ ร่วมกันอนุรักษ์ไว้เป็นแหล่งที่จะเก็บผักพื้นบ้าน นำมาใช้เป็นวัตถุดิบปรุงอาหารท้องถิ่นได้ตลอดปี แสดงถึงวิถีชีวิตของคนไทยภาคเหนือ ที่อยู่อาศัยและมีชีวิตอยู่กับธรรมชาติอย่างสันติสุขและยั่งยืน

##### 2) สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น

สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นในภาคเหนือสะท้อนในวัฒนธรรมอาหารคือการใช้ภูมิปัญญา นอกจากนำวัสดุในธรรมชาติเป็นวัสดุปรุงอาหารแล้ว ยังใช้ประโยชน์มาสร้างครัว และนำมาใช้ประโยชน์ในการตกแต่งบ้านเรือน ดังตัวอย่าง

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้เสนอภาพครัวดั้งเดิมของชาวเขาสีซุในบ้านปางสา ต. ป่าตึง จ. เชียงราย ใช้ไม้ไผ่ทำฝาและผนังครัว ดังตัวอย่าง

ผู้ช่วยผู้ดำเนินรายการ : ครัวที่ตึกทำอยู่เป็นครัวแบบดั้งเดิม  
ของพี่น้องสีซุคะ ก็จะเป็นไม้ฟาก ผนังก็จะเป็นดิน  
(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 4 ปลายี่ ออกอากาศ 27 ม.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า การนำเสนอวัฒนธรรมอาหารได้เชื่อมโยงถึงความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยใช้ภูมิปัญญาจากวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นมาสร้างสรรค์เพิ่มเป็นวัสดุสร้างครัว เป็นการใช้ประโยชน์ในธรรมชาติ มีลักษณะโปร่ง ไม่อับชื้น เหมาะกับการปรุงอาหาร เป็นการใช้สอยจากธรรมชาติที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตไทยในภาคเหนือ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้เสนอเรื่องของต้นตะโก ที่ ตำบลจันเสน อำเภอดาศึก จังหวัดนครสวรรค์ ชาวบ้านนิยมนำลูกตะโกไปปรุงอาหาร เช่น เมี่ยงบัวหลวงตะโกสะ และตำแตงไทยใส่ตะโก ส่วนลำต้นตะโก นำมาปลูกเป็นบอนไซที่นิยมทำเป็นไม้ตัดสำหรับตกแต่งบ้านเรือน ดังนี้

ผู้ดำเนินรายการ : ต้นตะโกนั้นจัดเป็นไม้พุ่มถิ่นของประเทศไทย เป็นต้นไม้ที่มีอายุยืนนาน อายุหลายร้อยปี สามารถทนต่อความแห้งแล้งได้เป็นอย่างดี ต้นตะโกเป็นที่รู้จักอย่างดีในกลุ่มผู้เลี้ยงบอนไซ ต้นตะโกนิยมเอามาทำเป็นไม้ตัดประดับในสถานที่ต่าง ๆ มาตั้งแต่ครั้งโบราณ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 35 ตะโก ออกอากาศ 8 ก.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยภาคเหนือนอกจากนำวัสดุในธรรมชาติคือผลตะโกมาปรุงเป็นอาหารแล้ว ยังใช้ส่วนอื่น ๆ สร้างสรรค์เป็นไม้ตัดได้อย่างเหมาะสม เป็นการใช้ประโยชน์ควบคู่กับการปรุงอาหารท้องถิ่นที่เสริมสร้างรายได้ และการสร้างบรรยากาศแบบธรรมชาติ แสดงถึงวิถีชีวิตของคนไทยภาคเหนือที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นภาคเหนือได้สะท้อนวิถีชีวิตที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก นอกจากเป็นแหล่งอาหาร ยังสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของชาวบ้านภาคเหนือที่ดำรงชีวิตตามริมแม่น้ำและภูเขา เป็นแหล่งหาวัสดุอาหาร และใช้ประโยชน์เป็นวัสดุก่อสร้าง การก่อสร้างไม้ประดับตกแต่งบ้านเรือน

#### 4.1.2 การดำเนินชีวิตของคนไทยในภาคเหนือ

แบบแผนการดำเนินชีวิตของคนไทยภาคเหนือที่สะท้อนในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” คือ การพึ่งพาอาศัยธรรมชาติ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวและกับสมาชิกในชุมชน

##### 1) การพึ่งพาธรรมชาติ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวที่คนไทยภาคเหนือที่บ้านป่าเหมี้ยง ตำบลแจ้ซ้อน จังหวัดลำปาง พึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติโดยการนำผักกวมในป่ามาทำส้างวมและขนมจีน น้ำงวม แล้วยังเพิ่มแหล่งอาหารโดยนำเมล็ดพันธุ์มาปลูกเพื่อใช้ปรุงอาหารได้สะดวก ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ต้นงวมนั้น จัดเป็นไม้เถาเลื้อย พาดพันต้นไม้

อื่นในป่าธรรมชาติ เพราะฉะนั้น เมื่อนำมาปลูกเป็นแปลงเกษตร  
จึงจำเป็นต้องมีคานไม้ไผ่มารองรับ

(“ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 2 งวม ออกอากาศ 13 ม.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนภาคเหนือนอกจากดำเนินชีวิตพึ่งพาอาศัยธรรมชาติ โดยใช้เป็นแหล่งอาหารแล้ว ชาวบ้านได้เก็บเมล็ดพันธุ์จากธรรมชาติ นำมาเพาะปลูก เพื่อให้มีแหล่งอาหารเพิ่มขึ้น เพียงพอต่อการบริโภคและยังนำไปขายเพื่อสร้างรายได้ให้ครอบครัวด้วย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอวัสดุอาหารจากป่าชุมชน คือตะไคร้ต้น ซึ่งชาวบ้านที่ตำบลแม่วิน อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่นำมาใช้เป็นเครื่องเทศ ประงเมนูหมูสามชั้นทอด กินกับน้ำพริกตะไคร้ต้น ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : เรากำลังมุ่งหน้าเข้าไปสู่เป้าหมาย ไปผ่านป่า  
ชุมชนหมู่บ้านไปครับ ตะไคร้ต้นนั้นถือเป็นเครื่องเทศของพี่น้องชาวเขา  
บนพื้นที่สูง ซึ่งใช้ในการประกอบอาหารเพิ่มความหอม ดับกลิ่นคาวใน  
เนื้อสัตว์ เช่นเดียวกับตะไคร้ พริกไทย และมะแขว่น ... ส่วนใหญ่จะพบ  
ตะไคร้ต้น ได้ตามแหล่งธรรมชาติ โดยมีการขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด

(“ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 34 ตะไคร้ต้น ออกอากาศ 1 ก.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ป่าไม้บนภูเขาเป็นแหล่งอาหารของคนในท้องถิ่นที่อุดม  
สมบูรณ์ในภาคเหนือ สามารถออกไปเก็บวัตถุดิบมาใช้เป็นเครื่องปรุงรสชาติอาหารท้องถิ่น สะท้อนให้เห็น  
ธรรมชาติมีความสำคัญต่อวิถีชีวิต มีวัสดุอาหารที่สามารถนำมาปรุงอาหารให้มีรสชาติ เป็นเอกลักษณ์ทาง  
วัฒนธรรมของคนไทยภาคเหนือ

## 2) ความสัมพันธ์ในครอบครัว

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวครอบครัวของชาวบ้านบ้าน  
อมลอง ตำบลแม่สาบ อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่ที่นำดอกเก๊กฮวยขาวมาปรุงส้าจิ้นหรือส้าเนื้อ สมาชิกใน  
ครอบครัวจะช่วยกันปรุงเป็นอาหาร ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : เมนูนี้เราจะนำดอกเก๊กฮวยขาวสดๆ  
มาประยุกต์ทำเมนูที่มีชื่อว่าส้าจิ้น ... พี่นุกช่วยตักกะปilingใส่ห่อด้วย  
ใบตอง พี่วันเล็งมองน้ำปลาร้าลงห่อด้วย จากนั้นจึงช่วยนำไปหมกไฟ  
ให้สุกหอมกรุ่นกลิ่น ด้านพี่วรรณช่วยแกะกระเทียม พี่นุกจัดเตรียม  
เสียบพริกแห้งไว้เป็นดับ พี่ยาขยับเนื้อควายหั่นชิ้นได้ จากนั้นจึงลงคม  
บั้งริ้ว

(“ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 46 ดอกเก๊กฮวยขาว ออกอากาศ 1 ธ.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ครอบครัวคนไทยภาคเหนือ สมาชิกมีความสัมพันธ์ที่ดี  
ช่วยกันปรุงอาหารโดยแบ่งหน้าที่กันทำ คือ การเตรียมวัสดุอาหาร หั่นเนื้อควายเป็นริ้ว ๆ เครื่องปรุง กะปิ  
ปลาร้า กระเทียม พริกแห้ง ทำให้สุกด้วยการหมกไฟ เป็นวิถีชีวิตที่สะท้อนในวัฒนธรรมอาหารและแสดงถึง  
ความสัมพันธ์สมัครใจอย่างกลมกลืนกันในครอบครัว



รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของชาวบ้าน บ้านอมลอง ตำบลแม่สาบ อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่ สมาชิกในครอบครัวปีนต้นไม้ช่วยกันเก็บผักเหือด มาปรุงอาหารแกงผักเหือด..ใส่ข่าห่ม และนึ่งไก่เมือง..ผักเหือด ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : หลังจากที่พี่พงษ์ปีนขึ้นไปสำเร็จเสร็จสรรพ นะครับ ก็จะใช้เชือกผูกให้กิ่งขยับเข้ามาใกล้ชิดกันแล้วก็จะใช้มือในการ ปลิดเด็ด เอายอดผักเหือดนะครับบริเวณกาบไปก็จะปลิวตกลงมา นะครับ แลดูก็สวยดีนะครับ ... ตอนนี้นะครับพ่อสว่างเดินทางมาถึง เรียบร้อยแล้ว เดี่ยวจะปีนขึ้นไปช่วยพี่พงษ์เก็บอีกคนหนึ่งนะครับ (“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 43 ผักเหือด ออกอากาศ 10 พ.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนในครอบครัวคนภาคเหนือจะช่วยเหลือกัน หาวัสดุอาหาร เพื่อทำอาหารให้คนในครอบครัว ถ้าอยู่บนต้นไม้สูงก็เก็บได้ยาก คนที่แข็งแรงจะช่วยกันปีนขึ้นไปเก็บ ทุกคนในครอบครัวเดียวกัน ก็รู้จักออกแรงช่วยกันหาวัสดุอาหารและทำอาหารรับประทานร่วมกัน สมาชิกในครอบครัวภาคเหนือจึงมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

### 3) ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชน

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอการร่วมกันทำอาหารของชาวบ้านบ้านหนองเต่า ตำบลแม่วิน อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเดินทางไปประเทศญี่ปุ่น เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการแปรรูปผลบ๊วย มีการนำความรู้มาเผยแพร่ให้ชาวบ้านคนอื่น ๆ ในชุมชนได้รู้จักใช้วัสดุอาหารในท้องถิ่น ทำน้าบ๊วยมาทำอาหารคาว คือซีโครงหมูหนึ่งบ๊วยและข้าวปั้นบ๊วย ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : น้องควิกตั้งใจจะทำให้บ๊วยที่มีอยู่ในชุมชนนี้ เกิดประโยชน์ต่อชาวบ้านมากที่สุด จึงได้เดินทางไปศึกษาดูงานที่ ประเทศญี่ปุ่น เพื่อไปศึกษาเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับบ๊วย หลังจากนั้น จึงนำมาองค์ความรู้ต่าง ๆ มาคิดค้นเมนูจากบ๊วย ผลผลิตจากบ๊วยที่มี ก็แปรรูปเอง และยังเปิดให้ชาวบ้านเข้าเรียนรู้วิธีการแปรรูปบ๊วย บ๊วย เค็มเป็นสูตรจากญี่ปุ่น ใคร ๆ ต่างก็รู้ว่า ญี่ปุ่นเป็นต้นตำรับแบบฉบับใน การทำบ๊วย

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 16 บ๊วย ออกอากาศ 21 เม.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ชาวบ้านภาคเหนือมีน้ำใจเอื้อเฟื้อ แบ่งปันความรู้เกี่ยวกับการแปรรูปอาหารให้แก่คนในชุมชน เพื่อเพิ่มมูลค่าของผลไม้ท้องถิ่น ใช้เป็นวัสดุอาหาร ทำเป็นอาหารคาวที่ทำให้เกิดผลประโยชน์ต่อชาวบ้าน ขายเป็นสินค้า เป็นอาหารท้องถิ่นที่เพิ่มรายได้ของชุมชน สะท้อนให้เห็นว่าในชุมชนชาวบ้านภาคเหนือมีความรักใคร่สนิทสนมกัน จึงช่วยเหลือกันถ่ายทอดความรู้ให้กันและกัน ทำให้การดำรงชีวิตในชุมชนจึงมีความสุข และนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องที่ชาวบ้านบ้านผาติ่ม ตำบลป่าแดง จังหวัดแพร่ เก็บผักงวมเพื่อปรุงเป็นส้างวมและขนมจีนน้ำงวม คนในชุมชนสามัคคีร่วมมือช่วยกัน เก็บผักงวมให้ทันเวลา ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : การมาเก็บผักขมมัน เราต้องใช้ชีวิตอยู่  
 ร่วมกันจนถึงเย็น เพราะฉะนั้น จึงต้องเตรียมอาหารบางส่วนมา แล้ว  
 วันนี้ พี่หนึ่งกับพี่ลอย จะโชว์ปรุงเมนูบางอย่างเพิ่มเติมให้สตาจ์  
 รับประทานครับ ... เท่าที่สตาจ์มองเห็น ก็คือ น้ำพริกตาแดง  
 มีน้ำพริกมะเฟือง แล้วก็มีส้มตำ ตำไทย ตำปลาร้า มีแกงผักหวาน  
 แล้วที่สำคัญนะครับ ขมสามารถรับประทานสดเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก  
 ได้ ... เมื่อเต็มเสียบึงกันเสร็จสรรพ จึงขยับลุยกันต่อ แต่ละคนก็ไม่รีรอ  
 เพราะต้องแข่งกับเวลา

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 2 ขม ออกอากาศ 13 ม.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ชาวบ้านภาคเหนือทำงานร่วมกัน ทุกคนขยันทำงาน และ  
 ช่วยกันเก็บผลผลิตได้มากที่สุด เป็นงานที่เร่งรีบที่แต่ละคนจะทำหน้าที่ช่วยเหลือกันจัดหาวัสดุอาหารจำนวนมาก  
 มาทำอาหารหลายชนิด ทุกคนทำงานด้วยความขยัน ร่วมมือกัน สะท้อนถึงการทำการเกษตรที่ต้อง  
 ร่วมกันอย่างขยันหมั่นเพียร ทำอาหารเพื่อการดำรงชีวิตของคนในชุมชน

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมอาหารได้สะท้อนแนวคิดการดำเนินชีวิตของคนไทยภาคเหนือที่มี  
 วิถีชีวิตพึ่งพาธรรมชาติเป็นแหล่งวัสดุอาหารชนิดต่าง ๆ มากมาย มีทั้งพืชผักต่าง ๆ เครื่องเทศ และสัตว์น้ำ  
 เป็นการหาวัสดุอาหารจากธรรมชาติเพื่อบริโภค และยังนำไปขายสร้างรายได้ให้ครอบครัวด้วย นอกจากนี้  
 คนไทยภาคเหนือมีวิถีชีวิตที่สัมพันธ์กับธรรมชาติ ส่งผลให้ชาวบ้าน มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและการ  
 พึ่งพาเพื่อนบ้านในชุมชน

#### 4.1.3 การประกอบอาชีพของคนไทยในภาคเหนือ

การประกอบอาชีพของคนไทยในภาคเหนือได้สะท้อนในวัฒนธรรมอาหาร รายการโทรทัศน์  
 “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้กล่าวว่า คนไทยในภาคเหนือมีอาชีพเกษตรกรรม และอาชีพค้าขาย ดังตัวอย่าง  
 ต่อไปนี้

##### 1) อาชีพเกษตรกรรม

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องของการทำอาชีพของชาวบ้านใน  
 ตำบลแม่วิน อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเกษตรกร มีอาชีพหลักทำนาทำไร่และทำสวน ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : วันนี้เราจะไปที่สวนบัวที่บ้านปากกล้วย ...  
 อาชีพหลัก ถ้าเราเห็นภาพมุมสูง ที่นี่จะมีท้องนา ช่วงนี้ไม่ใช่ฤดูกาล  
 ทำนา อาชีพหลักเป็นการทำนา ส่วนอาชีพเสริม ก็จะมีการปลูกกาแฟ  
 ปลูกบัว ปลูกกล้วย

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 16 บัว ออกอากาศ 21 เม.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยภาคเหนือในท้องถิ่นประกอบอาชีพเกษตรกรรม คือ  
 ทำนาข้าวในฤดูกาลเป็นอาชีพหลัก ทำไร่และทำสวนผลไม้เป็นอาชีพเสริม สอดคล้องกับลักษณะพื้นที่และ  
 ภูมิอากาศ ชาวบ้านภาคเหนือมีวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่ปรุงจากพืชผักและผลไม้ต่าง ๆ ที่ปลูก  
 ตามฤดูกาล ทำให้มีอาหารบริโภคในชีวิตประจำวันตลอดปี

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องของการทำอาชีพเกษตรกรรมของชาวบ้านบ้านผาติ่ม ตำบลป่าแดง จังหวัดแพร่ คือการปลูกรวมเพื่อบริโภคและนำไปขาย ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : พื้นที่ในการปลูกรวมมีประมาณ 2 ไร่ ...  
 พี่หนึ่งบอกสตางค์ว่า ปลูกรวมเป็นระยะเวลาร่วม ๆ เกือบ 20 ปี ตั้งแต่เริ่มต้นปลูกรวมนั้น ผ่านไป 3 ปี จะสามารถเก็บผลผลิตดี ๆ อย่างนี้ได้ นะครับ ใน 1 ปีนั้นจะมีให้กินเพียง 1 ครั้ง คือช่วงฤดูหนาว ... พี่น้องต่างก็เฝ้ารอคอยจะได้ลิ้มรสชาติ ออกสู่ตลาดใหม่ ๆ นั้น ราคาพุ่งสูงอย่างมาก ปีที่หนึ่งขายกิโลกรัมละเกือบ 500 แต่ตอนนี้ เป็นช่วงตลาดใกล้จะวาย เพราะหมดฤดูกาล ราคาขายจึงเหลือเพียงแค่ 40 บาทต่อกิโลกรัม

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 2 งาม ออกอากาศ 13 ม.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ชาวบ้านภาคเหนือประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร ปลูกพืชผักท้องถิ่นตามฤดูกาล เพื่อนำไปบริโภคและขายในตลาดด้วย ชาวบ้านทำเกษตรปลูกพืชผักมาเป็นระยะเวลานาน โดยเฉพาะปลูกพืชผักพื้นถิ่น เป็นวัสดุอาหารที่นิยมรับประทานในท้องถิ่น เมื่อผลผลิตออกสู่ตลาดใหม่ ๆ นั้น ราคาสูงอย่างมาก เพราะเป็นวัสดุอาหารที่ต้องการบริโภคตามฤดูกาล ชาวบ้านจึงปลูกพืชผักพื้นบ้านไว้เพื่อบริโภคและนำไปขายด้วย สร้างรายได้ให้ชาวบ้านภาคเหนืออีกทางหนึ่ง

## 2) อาชีพค้าขาย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องการซื้อขายผักกวมที่บ้านผาติ่ม ต.ป่าแดง จ.แพร่ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : มีพ่อค้ารับไปซื้อขาย ทั้งในจังหวัดแพร่ คนนี้เท่ห์มากครับ แวนมอเตอร์ไซค์วิบากขึ้นดอย มารับซื้อกันถึงที่ ส่วนนี้มาไกล ข้ามจังหวัด ส่วนคุณน้ำคนนี่ ซื้อไปขายที่อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ และสุดท้าย ผลผลิตที่เก็บได้ ในแต่ละวัน พี่หนึ่งจะนำไปส่งพ่อค้าประจำในจังหวัดแพร่ครับ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 2 งาม ออกอากาศ 13 ม.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยภาคเหนือในท้องถิ่นประกอบอาชีพค้าขาย โดยปลูกพืชผักที่นิยมใช้ทำเป็นอาหารท้องถิ่น นำไปขายสร้างรายได้ให้ครอบครัว เป็นพืชผักที่ปรุงเป็นอาหารสำหรับการบริโภคในชีวิตประจำวัน ยังสร้างรายได้ให้ครอบครัว ชาวบ้านในภาคเหนือค้าขายพืชผักพื้นบ้านต่าง ๆ ทั้งในรูปแบบขายปลีกโดยตรง มีพ่อค้ามาซื้อถึงที่ และการค้าขายโดยผ่านตัวกลางในตลาดในเมือง

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องชาวบ้านบ้านอมลอง ตำบลแม่สาบ อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่ ขายอาหารท้องถิ่น แปรรูปดอกเก๊กฮวยขาว โดยขายปลีกและขายส่ง ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : จากนั้นขึ้นตอนสุดท้ายจึงบรรจุใส่ถุง ขายปลีกแผ่นละ 100 บาท และจะบรรจุใส่ถุงเรียงซ้อน ไปส่งพ่อค้าในเมือง

โดยพ่อรัตน์ทำหน้าที่เป็นฝ่ายขาย เดินทางขับรถไปส่งด้วยตัวเองถึงใน  
เมืองเชียงใหม่กันเลยทีเดียวครับ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 46 ดอกเก๊กฮวยขาว ออกอากาศ 1 ธ.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ชาวบ้านภาคเหนือประกอบอาชีพเป็นทั้งเกษตรกรผลิตอาหารและเป็นพ่อค้าแม่ค้าด้วย ภาคเหนือมีการปลูกพืชไม้ พืชผักต่าง ๆ ในท้องถิ่น นอกจากเพื่อบริโภคแล้ว ได้เก็บผลผลิตนำไปขายในเมือง เมื่อคนในท้องถิ่นมีวัสดุอาหารที่เพียงพอจากผลผลิตทางการเกษตร หากว่ามีผลผลิตเพิ่มมากขึ้นเกินความต้องการบริโภคในชีวิตประจำวันแล้ว ก็เป็นพ่อค้าแม่ค้านำไปขายในเมือง เพื่อสร้างรายได้แก่ครอบครัว

จากตัวอย่างข้างต้นสรุปได้ว่า คนไทยในท้องถิ่นภาคเหนือประกอบอาชีพเกษตรกรรม คือ การทำนา การทำไร่ และการทำสวน เป็นการทำเกษตรตามฤดูกาล นอกจากนี้ ยังประกอบอาชีพค้าขาย นำผลผลิตที่ปลูกหรือเก็บจากธรรมชาติไปขาย ผลผลิตส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักต่าง ๆ ซึ่งเป็นวัสดุอาหารท้องถิ่นที่คนในเมืองผลิตเองไม่ได้ และต้องการบริโภค จึงขยายจากเศรษฐกิจพอเพียงชีพไปสู่ระบบเศรษฐกิจเงินตรา มีการซื้อขายโดยตรงและขายโดยผ่านตัวกลาง

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในภาคเหนือที่สะท้อนในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” มี 3 ด้าน คือวิถีชีวิตกับสิ่งแวดล้อม แนวคิดการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ ด้านสิ่งแวดล้อม คนไทยในภาคเหนือมีวิถีชีวิตที่แวดล้อมด้วยธรรมชาติ เป็นแหล่งอาหารและใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต ด้านแนวคิดการดำเนินชีวิต คนไทยภาคเหนือพึ่งพาธรรมชาติ มีวัสดุอาหารชนิดต่าง ๆ สามารถนำไปปรุงเป็นอาหารโดยสมาชิกในครอบครัวและชุมชนช่วยเหลือกัน วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นภาคเหนือยังสะท้อนให้เห็นการเก็บวัสดุอาหาร การประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก เมื่อมีวัสดุอาหารท้องถิ่นอุดมสมบูรณ์ ก็ผลิตไปขาย มีรายได้เพิ่ม

## 4.2 วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภาคกลาง

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตแล้ว ยังเป็นสัญลักษณ์และภูมิปัญญาของสังคมไทยภาคกลาง อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลางสะท้อนวิถีชีวิตที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งแวดล้อม แนวคิดการดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 4.2.1 สิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคกลาง

สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวคนไทยในภูมิภาคภาคกลาง แบ่งได้ 2 ลักษณะ คือสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่สร้างขึ้น รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้สะท้อนให้เห็นสิ่งแวดล้อมกับวิถีชีวิตในภูมิภาคภาคกลาง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

#### 1) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้สะท้อนว่าวัฒนธรรมอาหารของคนไทยภาคกลางมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ดังที่กล่าวถึงพื้นที่สามน้ำ ตำบลบางสระแก้ว อำเภอแหลมงอง จังหวัดจันทบุรี มีป่าชายเลนที่มีสัตว์น้ำหลากหลายชนิดที่นำมาปรุงอาหารท้องถิ่นได้ดี ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : เราจะเห็นความสวยงามของป่าชายเลนที่นี่ ด้วยภาพมุมสูงทางอากาศ ได้เห็นวิวทิวทัศน์ค่อนข้างสวยงามเลย นะครับ ชุมชนพื้นที่ตำบลบางสระเก้านี้เป็นพื้นที่ 3 น้ำ ช่วงนี้เป็นช่วง น้ำเค็ม เพราะน้ำทะเลหนุนเยอะ ช่วงหน้าฝนน้ำจะจืดกร่อย เพราะ ได้รับอิทธิพลจากน้ำฝนและน้ำที่ไหลมาจากน้ำตกพลิว ส่วนช่วง หลังฝนหรือปลายทางฝน ประมาณเดือนกันยายน น้ำจะออกหวาน ด้วยระบบนิเวศ 3 น้ำอย่างนี้ จึงเอื้อต่อการเจริญเติบโตของสัตว์น้ำ หลากหลายชนิดเลยละครับ

(“ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 22 หอยซีค้อน ออกอากาศ 2 มิ.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ภาคกลางมีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เป็นที่ราบ มีแม่น้ำ หลายสายและติดกับทะเล มีความอุดมสมบูรณ์เอื้อต่อการดำรงชีวิตและสะท้อนวัฒนธรรมอาหารของ คนภาคกลาง ดังเช่น ชุมชนในเขตพื้นที่ป่าชายเลนติดกับทะเล จึงมีทรัพยากรอาหารเป็นสัตว์น้ำมากมาย คนภาคกลางจึงมีสัตว์น้ำเป็นอาหารทะเลบริโภคในชีวิตประจำวัน เป็นวัฒนธรรมอาหารคนไทยภาคกลางใน วิธีชีวิตที่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมด้วยธรรมชาติ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับลูกเถาคันที่บ้าน ท่าตะเภา ตำบลหนองเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดตราด นำมาปรุงเมนูแกงส้มลูกเถาคันกับปลาโอไก่ และต้มส้ม ลูกเถาคันกับปลากรอบ โดยกล่าวถึงสภาพแวดล้อมในหมู่บ้านท่าตะเภา ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ชุมชนแห่งนี้มีติดตรงที่มีพื้นที่ป่าชายเลน ประมาณ 192 ไร่ อีก 5 พื้นที่เว้าขนาดใหญ่ประมาณ 209 ไร่ ชาวบ้านได้จัดตั้งกลุ่มอนุรักษ์บ้านท่าตะเภา มีเรือตรวจการณ์ และมีเจ้าหน้าที่อาสาสมัครในหมู่บ้าน ลูกขึ้นมารวมตัวกันเพื่อช่วยกัน สอดส่องดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่ ที่นี้จึงยังคง อุดมสมบูรณ์ด้วยพื้นที่ป่าอย่างเห็น

(“ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 40 ลูกเถาคัน ออกอากาศ 20 ต.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นถึงชาวบ้านภาคกลางร่วมกันรักษาป่าชายเลนให้อุดมสมบูรณ์ อนุรักษ์ไว้เป็นแหล่งอาหาร มีวัดอุทิศที่มีในธรรมชาติ ทั้งพืชและสัตว์น้ำนำมาปรุงอาหาร เป็นการอนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อความมั่นคงทางอาหารที่จะมีไว้บริโภคในท้องถิ่นหมู่บ้านตลอดไป

## 2) สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับส้มมะปืด ชาวบ้านใน จังหวัดระยอง จันทบุรี ตราด นอกจากนำมาปรุงเมนูพื้นบ้าน “ยำกบส้มมะปืด” ยังนำมาใช้ประโยชน์เป็น ไม้ประดับอีกด้วย ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ส้มมะปืด จะมีทรงต้นที่สวยงาม จึงมักนิยม ปลูกเป็นไม้ประดับ หรือไม้กระถาง

(“ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 21 ส้มมะปืด ออกอากาศ 26 พ.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นถึงการใช่วัตถุดิบจากป่ามาปรุงอาหาร นอกจากใช้เป็น วัสดุอาหารแล้ว ยังใช้เป็นไม้ประดับ สะท้อนให้เห็นว่า อาหารสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม นอกจากคนภาคกลาง ได้ใช้วัสดุนี้เป็นอาหารแล้ว ยังนำมาใช้ประโยชน์ในด้านอื่น ๆ อีกด้วย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับต้นระกำที่เป็นอาหาร ในชุมชนชาวของ ตำบลข้างทูน อำเภอบ่อไร่ จังหวัดตราด แล้วยังนำมาใช้สร้างบ้าน สะท้อนถึงวิถีชีวิตของ ชาวของในภาคกลาง ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : เห็นบ้านหลังน้อยสวยงามนี่คือ ความพยายามของคนในชุมชนช่วยกันรื้อฟื้นวัฒนธรรมดั้งเดิม สร้างบ้านต้นแบบจำลองตามวิถีคนของในอดีตโดยมุ่งด้วยหลังจาก จากส่วนไม้ผ่าทำมาจากไม้ระกำ และนำอุปกรณ์ในการดำรงชีวิตมาตกแต่ง ระดับประดับออกมาแล้วสวยงาม*  
 (“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 41 กลัวยพระ ออกอากาศ 27 ต.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นถึงสิ่งแวดล้อมที่คนภาคกลางได้สร้างขึ้น คือการสร้างบ้าน เป็นที่พักอาศัยแบบดั้งเดิมที่ใช่วัตถุดิบในธรรมชาติ คือต้นระกำ นอกจากการบริโภคจากผลระกำแล้ว ยังใช้ ลำต้นและส่วนอื่นมาใช้สอย ทำให้สามารถเห็นรูปแบบการดำรงชีวิตของคนในชุมชน ที่สืบทอดวัฒนธรรม ดั้งเดิมจากวิถีชีวิตของบรรพบุรุษ นอกจากการบริโภค ยังเป็นเครื่องมือบันทึกวัฒนธรรมในวิถีชีวิตดั้งเดิมที่ เป็นรูปธรรมอีกด้วย

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมอาหารของคนไทยภาคกลางในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคาร บ้านทุ่ง” สะท้อนให้เห็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตคนท้องถิ่นภาคกลาง แบ่งได้ 2 ลักษณะ คือสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่สร้างขึ้น แสดงว่าคนไทยภาคกลางอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมทาง ธรรมชาติที่เป็นทั้งที่ราบและเป็นทะเล มีป่าชายเลน ป่าไม้ ในเขตพื้นที่ใกล้แหล่งน้ำ สามารถเก็บวัสดุอาหาร จากธรรมชาติ นอกจากนี้มีสิ่งแวดล้อมที่คนไทยภาคกลางนำไปสร้างที่อยู่ เป็นไม้ประดับ เป็นภูมิปัญญาของ ชาวบ้านที่ใช้ประโยชน์จากวัสดุในธรรมชาติในการดำรงชีวิต

#### 4.2.2 การดำเนินชีวิตของคนไทยในภาคกลาง

แนวความคิดดำเนินชีวิตของคนไทยภาคกลางที่สะท้อนในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคาร บ้านทุ่ง” คือ การพึ่งพาอาศัยธรรมชาติ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวและในชุมชน

##### 1) การพึ่งพาธรรมชาติ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับดอกออบที่ ขึ้นอยู่ในป่า เป็นวัสดุอาหารท้องถิ่นของชาวบ้านที่ ตำบลข้างทูน อำเภอบ่อไร่ จังหวัดตราด สามารถนำไป ปรุงเมนูดอกออบต้ม กินคู่กับน้ำพริกกระเทียมและคั่วดอกออบ ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : บริเวณป่าที่เราจะมาหาในวันนี้ คือ สวนยาง ของลุงหนุ่ม ซึ่งอยู่ติดกับป่าชุมชนเขาเกาะชู ดงต้นออบที่ขึ้นอยู่ ลุงหนุ่มบอกว่า มีมาตั้งแต่โบราณนานมา ลุงหนุ่มอนุรักษ์ไว้ ดอกออบนั้นเป็นพืชล้มลุก จัดเป็นไม้ป่า อายุยืน อยู่ในดงชิง ...*

ดอกออบมักจะขึ้นอยู่บริเวณป่าดิบชื้น ตามบริเวณที่ลาดเชิงเขา  
ใกล้แหล่งน้ำลำธาร

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 9 ดอกออบ ออกอากาศ 3 มี.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยภาคกลางพึ่งพาธรรมชาติมานาน เก็บพืชผักในป่า  
นำมาปรุงอาหาร ป่าเป็นแหล่งอาหารสำคัญในท้องถิ่น คนไทยภาคกลางจึงร่วมกันอนุรักษ์ป่าไว้ เพื่อให้มีวัสดุ  
อาหารโดยเฉพาะพืชผักพื้นบ้าน มีเฉพาะในท้องถิ่นภาคกลาง เนื่องจากมีลักษณะทางภูมิศาสตร์ที่เหมาะสม  
จึงมีวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของภาคกลางที่มีรสชาตือร่อย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับหอยขี้ค้อน เป็น  
สัตว์น้ำที่หากินได้ตลอดปีในพื้นที่สามน้ำที่ ตำบลบางสระเก้า อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี ชาวบ้าน  
นำไปปรุงแกงกะทิหอยขี้ค้อนและยำหอยขี้ค้อน ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : หอยขี้ค้อนนั้นมักจะอาศัยรวมกันเป็นกลุ่ม  
เป็นสัตว์น้ำที่อาศัยอยู่บริเวณหน้าดิน หากินกับสาหร่ายเซลล์เดียวหรือ  
แพลงก์ตอนทะเล ส่วนฤดูกาลเก็บหอยนั้นได้ทั้งปีมีให้กินตลอด  
(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 22 หอยขี้ค้อน ออกอากาศ 2 มี.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยภาคกลางปลูกมะพร้าวและหาหอยในธรรมชาติปรุง  
เป็นแกงกะทิหอยขี้ค้อน เป็นวิถีชีวิตที่พึ่งพาอาศัยทะเล ชุมชนติดกับทะเลเป็นเขตป่าชายเลน จะมีอาหาร  
ของสัตว์น้ำ คือสาหร่ายหรือแพลงก์ตอนที่เป็อาหารของปลา เป็นภูมิภาคที่มีทรัพยากรสัตว์น้ำที่  
อุดมสมบูรณ์ สะท้อนว่ามีวัฒนธรรมอาหารที่ชาวบ้านสามารถเก็บวัตถุดิบจากป่าชายเลนมาปรุงอาหาร  
บริโภคได้ตลอดปี

## 2) ความสัมพันธ์ในครอบครัว

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับลิ้นจี่พันธุ์คอมพิวเตอร์  
จังหวัดสมุทรสงคราม ชาวบ้านปลูกต้นพันธุ์ลิ้นจี่นี้จากรุ่นต่อรุ่น ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ลิ้นจี่ที่เราเห็นกันอยู่นี้ เรียกว่าลิ้นจี่พันธุ์คอมพิวเตอร์  
เป็นลิ้นจี่ที่มีรสชาติดี สายพันธุ์โบราณเก่าแก่ของสมุทรสงคราม ซึ่งสวน  
ของลุงเหมียวนี้ เป็นต้นพันธุ์ดั้งเดิม ได้รับมรดกตกทอดมาในรุ่นที่ 4  
แล้วละครับ ต้นโบราณ ๆ ต้นแรกนั้นก็อยู่ในสวนนี้ละครับ อายุเกือบ ๆ  
200 ปีกันเลยทีเดียว

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 19 ลิ้นจี่พันธุ์คอมพิวเตอร์ ออกอากาศ 12 พ.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ผลไม้ที่สะท้อนวัฒนธรรมอาหารผ่านรูปแบบการดำรงชีวิต  
ของคนไทยภาคกลางที่ทำสวนผลไม้สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น แสดงถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มั่นคง โดย  
สืบทอดการทำสวนลิ้นจี่ นอกจากเป็นการรักษาทรัพยากรอาหารไว้ให้ลูกหลานแล้ว ยังเป็นสินค้าที่ทำให้  
ครอบครัวมีรายได้ มีการดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมั่นคง สืบทอดมาเป็นเวลานานถึงเกือบ 200 ปี

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับการปรุงเมนู  
พล่ามะม่วงปลาสดของชาวบ้าน จังหวัดนนทบุรี ได้เรียนรู้สูตรอาหารนี้จากคุณแม่ ดังตัวอย่าง

ผู้ช่วยผู้ดำเนินรายการ : มาต่อกับเมนูที่สอง ตักได้รับเกียรติจาก พี่นิต และป้าเป้า กับเมนูพล่ำมะม่วงพลาสติกคะ เมนูนี้คะ พี่นิต จำสูตรตั้งแต่สมัยคุณแม่เคยทำให้ทาน ตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ ค่ะ

ผู้ดำเนินรายการ : สูตรพล่ำมะม่วงพลาสติกนี้ พี่นิตบอกได้ เรียนรู้สูตรมาจากคุณแม่ ซึ่งสืบทอดมาจากคุณยายอีกทอดหนึ่ง

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 17 มะม่วงยายกล่ำ ออกอากาศ 28 เม.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า วัฒนธรรมอาหารของคนไทยภาคกลางได้สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น จากการมีปลามากมาย พ่อแม่จะปรุงอาหารให้ลูกรับประทาน และลูกเรียนรู้สูตรอาหาร พล่ำมะม่วงพลาสติกจากพ่อแม่สืบทอดกันมา สะท้อนว่าครอบครัวของคนไทยในท้องถิ่นภาคกลาง มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดอบอุ่น รักใคร่กัน และทำอาหารรับประทานร่วมกันในครอบครัว จึงเป็นสูตรอาหารที่มีการสืบทอดจากรุ่นปู่ย่าตายาย

### 3) ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชน

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับการทำขนมจีนแป้งหมัก โดยช่างชาวนำมาไม่และหมัก จนได้แป้งแล้วนำมาบิเป็นเส้นทำขนมจีน ชาวชุมชนบ้านห้วยสะพาน ตำบลหนองโรง อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี มาร่วมกันทำขนมจีนอย่างสนุกสนาน ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : พี่ป้าน้ำอาด่างทยอยจะมาช่วยสมทบ ทบกัน คนละไม้คนละมือ ถือเอาแรงแห่งความสามัคคีเป็นตัวตั้ง ทำให้ไป ก็หัวเราะไป ยิ้มแย้มไปด้วยใจเบิกบาน สนุกสนานจริง ๆ เลยนะครับ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 15 ขนมจีนแป้งหมัก ออกอากาศ 14 เม.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ชาวบ้านในชุมชนภาคกลางมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน เมื่อมีกิจกรรมประเพณีในชุมชน ชาวบ้านจะมาร่วมกันทำอาหารสำหรับเลี้ยงคนที่มางาน แสดงถึงความสามัคคี ในการทำงานในสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่เบิกบานสนุกสนาน การทำกับข้าวรับประทานด้วยกัน ทำให้มีความสนิทสนมกัน มีความสุข เป็นความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน โดยมีวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นเป็นศูนย์กลาง ชาวบ้านได้มีกิจกรรมทำอาหารร่วมกันและรับประทานอาหารกับเพื่อนบ้านและคนในชุมชน

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของพี่น้องชาวมอญใน อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี นำข้าวแช่มาร่วมกันรับประทาน และแบ่งปันอาหารกับเพื่อนบ้านด้วยความรื่นเริงเบิกบานใจ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : เมนูข้าวแช่ จึงเป็นเมนูที่ตอบสนอง วัตถุประสงค์ในการผ่อนคลายให้หายจากอากาศที่มันร้อนรุ่ม เพราะกับข้าวสำหรับอร่อย และเสน่ห์ก็คือการล้อมวงร่วมรับประทานแบ่งปันกันหลายคน ยิ่งได้ธรรมชาติความอร่อยเพิ่มเติม จากการพูดคุยเสวนาหยอกล้อ ประสาเพื่อนบ้านคนกันเองรู้ใจ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 14 ข้าวแช่มอญ ออกอากาศ 7 เม.ย. 2561)



จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยภาคกลางมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านและคนในชุมชน มีความเป็นมิตรรักใคร่เหมือนเป็นพี่น้องกัน ที่เป็นกลุ่มชาวมอญจะทำข้าวแช่มาร่วมรับประทานและแบ่งปันกัน เป็นการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสมาชิกในชุมชนที่มีความสุข

สรุปได้ว่า คนไทยภาคกลางมีวิถีชีวิตในท้องถิ่นริมทะเลและพื้นที่ราบ มีวัตถุประสงค์จากการทำสวนผลไม้ อาศัยทรัพยากรธรรมชาติริมทะเลจากป่าไม้ ป่าชายเลน ซึ่งมีทรัพยากรสัตว์น้ำที่อุดมสมบูรณ์ ดำรงชีวิตแบบพึ่งพาธรรมชาติ สืบทอดจากบรรพบุรุษ มีวัสดุอาหารที่หาได้จากธรรมชาติตลอดปี คนไทยภาคกลางจึงมีแนวคิดอนุรักษ์ธรรมชาติ เพื่อรักษาให้เป็นแหล่งวัสดุอาหารไว้ให้ลูกหลาน การมีอาหารที่อุดมสมบูรณ์ทำให้ชาวบ้านในท้องถิ่นมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน เมื่อชุมชนมีกิจกรรมและงานประเพณีชาวบ้านก็จะร่วมกันช่วยปรุงอาหาร แบ่งปันอาหารรับประทานกันนอกจากนี้ อาหารท้องถิ่นที่บริโภคในชีวิตประจำวันได้สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น โดยถ่ายทอดสูตรและวิธีปรุงอาหารจากพ่อแม่และบรรพบุรุษ

#### 4.2.3 การประกอบอาชีพของคนไทยในภาคกลาง

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับการทำเกษตร ปลูกผลไม้ ละครมุดพันธุ์มะกอกใน ตำบลคิ่งพยอม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : คุณลุงบอกว่าพื้นที่ตำบลคิ่งพยอมนั้นเป็นพื้นที่เกษตรสีเขียวอยู่ติดกับแม่น้ำแม่กลอง พื้นดินและน้ำมีความอุดมสมบูรณ์ไปด้วยแร่ธาตุสารอาหารที่เรียกกันว่าดินน้ำไหลทรายมูล เกิดการไหลเวียนนำเอาแร่ธาตุต่าง ๆ ทั้บถมเป็นดินตะกอนเหมาะแก่การเพาะปลูกพืชผลทางการเกษตร มีการปลูกละครมุดพันธุ์มะกอกมาตั้งแต่ครั้งบรรพบุรุษ อายุไม่ต่ำกว่าร้อยกว่าปีแล้วละครับ ซึ่งถือเป็นจุดเด่น เป็นเอกลักษณ์ เป็นผลไม้ท้องถิ่นที่ถือว่าเป็นของดีประจำตำบลคิ่งพยอมกันเลยทีเดียว*

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 49 ละครมุดพันธุ์มะกอก ออกอากาศ 22 ธ.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า การประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นปัจจัยของการมีวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยภาคกลาง คือการทำไร่ ทำสวนผลไม้ ปลูกพืชผักและผลไม้พื้นถิ่นต่าง ๆ ตั้งแต่ครั้งบรรพบุรุษ มีทรัพยากรดินที่อุดมสมบูรณ์เหมาะกับการเพาะปลูกพืชผักต่าง ๆ ชาวบ้านในภาคกลางจึงทำเกษตรมาตั้งแต่ครั้งบรรพบุรุษ ปลูกพืชผัก ผลไม้เฉพาะพื้นถิ่น เป็นวัตถุประสงค์การประกอบอาหาร จนกลายเป็นเอกลักษณ์วัฒนธรรมอาหารของท้องถิ่นภาคกลาง

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับการประกอบอาชีพเลี้ยงเป็ดของชาวบ้านที่ ตำบลบ้านซ่ง อำเภอนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : เป็ดไข่พันธุ์ปากน้ำนี้ พี่วุฒิ พี่ดาวบอกว่า เป็นเป็ดสายพันธุ์พื้นถิ่น เลี้ยงกันมากที่ตำบลปากน้ำ และตำบลท้ายบ้าน จังหวัดสมุทรปราการ ต่อมาไม่ค่อยมีใครเลี้ยง จนพันธุ์ดั้งเดิมใกล้จะสูญหาย ทางศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อนอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จึงได้มีโครงการเพาะขยายพันธุ์ แจกจ่ายเกษตรกร*

เป็นอาชีพเสริม รับมาประมาณ 20 ตัว เลี้ยงไปเลี้ยงมาก็เข้าท่า ตอนนี่  
ขยายกลายเป็นวิสาหกิจชุมชน มีเปิดอยู่ประมาณ 1,500 ตัวแล้วครับ  
("ภัตตาคารบ้านทุ่ง" ตอนที่ 10 เปิดไข่พันธุ์ปากน้ำ ออกอากาศ 10 มี.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยภาคกลางประกอบอาชีพเสริมเลี้ยงสัตว์ ส่วนอาชีพหลักคือการทำไร่ทำนา การเลี้ยงเปิดเป็นสัตว์พันธุ์พื้นถิ่น เพื่อรักษาสัตว์พันธุ์ดั้งเดิมไว้ไม่ให้สูญหายไป ทั้งนี้เพื่อให้ไข่และเนื้อเปิดมาปรุงอาหาร ยังได้ขยายเป็นวิสาหกิจชุมชน สร้างรายได้ให้กับชาวบ้าน จากการบริโภคในชีวิตประจำวันชาวบ้านได้ขยายมาประกอบอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว

รายการโทรทัศน์ "ภัตตาคารบ้านทุ่ง" ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับสมุนไพรวานสาวหลงของชาวบ้านตำบลไทรทอง อำเภอนาทม จังหวัดจันทบุรี ชาวบ้านใช้รับประทานและปลูกไว้ขาย โดยทำสวนแบบผสมผสาน มีต้นไม้หนานาพันธุ์ ทั้งผลไม้และสมุนไพรมานานต่าง ๆ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : เช้าวันนี้ สดางค์นัดหมายไว้กับลุงคำนึ่ง  
ปราชญ์ชาวบ้าน ที่มีความรู้กว้างหลายอย่าง และยังเปิดบ้านเป็นศูนย์  
การเรียนรู้เกษตรอินทรีย์ คุณลุงมีที่ดินประมาณ 33 ไร่ บรรจุกว้างด้วย  
ต้นไม้หนานาพันธุ์ โดยเฉพาะผลไม้ ทั้งทุเรียน มังคุด ลองกอง ลำโพง  
เงาะ และมีพืชสมุนไพรน้อยชนิด

("ภัตตาคารบ้านทุ่ง" ตอนที่ 23 วานสาวหลง ออกอากาศ 9 มี.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ชาวบ้านภาคกลางประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำสวนแบบผสมผสาน ปลูกพืชผักสมุนไพรและผลไม้หนานาชนิดในพื้นที่กว้างใหญ่ เป็นวัตถุดิบการทำอาหาร ภาคกลางมีทรัพยากรอาหารที่อุดมสมบูรณ์ เพาะปลูกไว้บริโภคและประกอบอาชีพเกษตรสร้างรายได้ให้กับครอบครัว

จากตัวอย่างข้างต้นสรุปได้ว่า ชาวบ้านภาคกลางมีวิถีชีวิตเป็นเกษตรกรประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก คือการทำไร่ การทำสวน และยังประกอบอาชีพเสริมด้วย เช่นการเลี้ยงสัตว์ การเลี้ยงปลา อาหารท้องถิ่นของภาคกลางจึงสะท้อนว่า มีทรัพยากรอาหารมากมายที่ผลิตขึ้นได้เองและนำไปขายสร้างรายได้ให้กับครอบครัว

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นสะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตของคนไทยในภาคกลางในรายการโทรทัศน์ "ภัตตาคารบ้านทุ่ง" มีวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นที่หลากหลาย คนไทยภาคกลางพึ่งพาอาศัยสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ อาศัยอยู่เขตพื้นที่ใกล้แหล่งน้ำ ใกล้ป่าชายเลนริมทะเล มีทรัพยากรสัตว์น้ำที่อุดมสมบูรณ์ ใช้ประโยชน์ของวัสดุอาหาร ด้านแนวความคิดดำเนินชีวิต เป็นการพึ่งพาธรรมชาติ โดยจัดหาของกินจากธรรมชาติ ประกอบอาชีพที่สืบทอดจากบรรพบุรุษ ทำเกษตรกรรมเป็นหลัก สมาชิกในครอบครัวและชุมชนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

#### 4.3 วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภาคอีสาน

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เป็นสัญลักษณ์และภูมิปัญญาของสังคม ภาคอีสานแสดงให้เห็นถึงสิ่งแวดล้อม แนวความคิดดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพของคนไทยภาคอีสาน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 4.3.1 สิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคอีสาน

สิ่งแวดล้อมเป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัว แบ่งได้ 2 ลักษณะ คือสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้สะท้อนให้เห็นสิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคอีสาน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

##### 1) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคอีสาน เหมาะกับการเติบโตของหน่อไม้ไผ่บงหวานที่บ้านนาทุ่ม ตำบลด่านซ้าย อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย เป็นวัสดุอาหารมีชื่อเสียง เนื่องจากมีภูมิประเทศเหมาะกับการปลูกไผ่ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : สาเหตุที่ทำให้หน่อไม้ไผ่บงหวานของที่นี่ได้รับชื่อเสียงในเรื่องของรสชาติหวาน กรอบ อร่อย คุณตาบอกว่า ภูมิประเทศดี ชัยภูมิที่ตั้งนั้นเหมาะสม ซึ่งมีภูเขาล้อมรอบหมู่บ้าน มีลักษณะคล้ายแอ่งกระทะ และที่สำคัญ มีอากาศเย็นชุ่มชื้นตลอดทั้งปี ซึ่งเวลาฝนตกน้ำฝนจะชะล้างแร่ธาตุสารอาหารไหลลงมาจากภูเขา ผ่านลำห้วย ลำธาร ที่ไหลทอดผ่านหมู่บ้าน

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 12 หน่อไม้ไผ่บงหวาน ออกอากาศ 24 มี.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นถึงสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติในภูมิภาคอีสานเป็นปัจจัยทำให้พืชพื้นถิ่นเจริญงอกงาม ชาวบ้านภาคอีสานมีทรัพยากรอาหารที่อุดมสมบูรณ์ มีสิ่งแวดล้อมที่ล้อมรอบด้วยภูเขา มีลำธารไหลผ่าน ลักษณะทางภูมิประเทศและภูมิอากาศที่ชุ่มชื้นตลอดปีอย่างนี้ จึงเหมาะกับการเติบโตของไผ่ที่นำหน่อมาปรุงอาหารพื้นถิ่น ของภาคอีสาน

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม การเติบโตของมะดันป่าที่ป่าชุมชนบ้านโนนใหญ่ ตำบลลิเซ อำเภอโพธิ์ศรีสุวรรณ จังหวัดศรีสะเกษ มะดันป่านั้นเจริญเติบโตได้ดีในระบบนิเวศแบบป่าบุง ป่าพรางของภาคอีสาน ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : มะดันป่า เป็นไม้ยืนต้น หรือไม้พุ่มขนาดกลาง เจริญเติบโตได้ดีในระบบนิเวศแบบป่าบุง ป่าพราง หรือ ในพื้นที่น้ำท่วมขัง โดยเฉพาะบริเวณ 2 ริมตลิ่งแม่น้ำท่วมถึง

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 3 มะดันป่า ออกอากาศ 20 มี.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ภาคอีสานมีสิ่งแวดล้อมที่เป็นป่าบุงและป่าพราง ซึ่งเป็นพื้นที่บริเวณรอยต่อระหว่างพื้นที่บกและพื้นที่น้ำ มีน้ำท่วมขัง เป็นระบบนิเวศที่มีความหลากหลาย เหมาะกับการเจริญเติบโตของพืชผักและต้นไม้ต่าง ๆ โดยเฉพาะไม้ยืนต้น มักจะเจริญเติบโตในพื้นที่ชุ่มน้ำ มีน้ำท่วมขัง เช่น ต้นมะดัน มะดันเป็นอาหารท้องถิ่นของภาคอีสาน

##### 2) สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับหอมแดง วัตถุดิบอาหารท้องถิ่น มีผลผลิตจำนวนมากจนต้องสร้างโรงเรือนเพื่อเป็นสถานที่เก็บหอมแดงของชาวบ้านใน ตำบลยางชุมใหญ่ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : เมื่อได้หัวหอมพอประมาณ จึงจัดการขนย้ายขึ้นรถ ออกแรงช่วยกันพอได้เหงื่อ ที่เหลือจึงค่อยทยอยขนย้ายกลับมา แขนวนตากที่โรงเรือน หลังจากที่เรานำหอมสดมาจากไร่ ขั้นตอนต่อไป ก็จะนำมาตากไว้บนราวไม้ไผ่ บริเวณอาคารนี้เรียกว่า ฉางตากหอม หรือว่าสาगतากหอมนะครับ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 5 หอมแดงศรีสะเกษ ออกอากาศ 3 ก.พ. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่าเมื่อผลิตหอมแดงได้จำนวนมากก็จะสร้างโรงเรือนหรือฉางเป็นพื้นที่เก็บหอมแดง สะท้อนถึงการสร้างสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของคนไทยภาคอีสาน เป็นสิ่งก่อสร้างเพื่อใช้เป็นพื้นที่สำหรับเก็บผลผลิตทางการเกษตร และใช้วัสดุในธรรมชาติสร้างขึ้น เช่น ไม้ไผ่ ไม้ท้าว เป็นสิ่งแวดล้อมที่ชาวบ้านสร้างขึ้น มีลักษณะแบบเรียบง่าย ความสะดวกในการเก็บผลผลิตที่มีจำนวนมากเพื่อรอขายต่อไป

สรุปได้ว่า สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของพืชผักและต้นไม้ต่าง ๆ ที่เป็นวัสดุอาหารท้องถิ่นสำหรับคนไทยภาคอีสาน มีสิ่งแวดล้อมที่เป็นป่าบุง ป่าพราง และสิ่งแวดล้อมที่ล้อมรอบด้วยภูเขา มีลำธารไหลผ่าน ใช้เป็นพื้นที่แหล่งหาอาหารตามธรรมชาติ ทั้งพืชและสัตว์ ส่วนสิ่งแวดล้อมที่คนไทยอีสานสร้างขึ้น เป็นสิ่งก่อสร้างที่ใช้วัสดุในธรรมชาติสร้างขึ้น สำหรับเป็นพื้นที่เก็บผลผลิตทางการเกษตร

#### 4.3.2 การดำเนินชีวิตของคนไทยในภาคอีสาน

การดำเนินชีวิตของคนไทยภาคอีสานที่สะท้อนในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” คือ การพึ่งพาอาศัยธรรมชาติ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวและในชุมชน

##### 1) การพึ่งพาธรรมชาติ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับมะดันป่าที่เป็นวัสดุอาหารท้องถิ่น สามารถพบในป่าตามธรรมชาติ ชาวบ้านนำไปปรุงเมนูปลาย่างน้ำพริกมะดันป่าและต้มปลาเนื้ออ่อนใส่ยอดมะดันป่า มะดันป่าเป็นวัสดุอาหารที่สำคัญ ชาวบ้านที่ป่าชุมชนบ้านโนนใหญ่ ตำบลอิฐ อำเภอบึงสามพัน จังหวัดศรีสะเกษ จึงร่วมกันปลูกมะดันป่าเพื่อใช้บริโภคและอนุรักษ์ไว้ให้ลูกหลานดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ครูจ้อยนั้นนำนักเรียนบุกเข้ามาในป่า เพื่อศึกษาหลักสูตรท้องถิ่น เรื่องการอนุรักษ์ ขยายพันธุ์ และการใช้ประโยชน์จากไม้มะดันอย่างยั่งยืน ครูจ้อยเล่าให้สตาฟฟังว่า เป้าหมายนั้นเป็นการอนุรักษ์ให้มีอยู่ เพื่อให้วิถีชีวิตได้คงอยู่ต่อไป トラบชั่วลูกหลาน ไม่ได้พึ่งทำเมื่อวันวาน แต่มันเนิ่นนาน 7 ปีแล้วล่ะครับ ร่วมกับชาวบ้าน นักเรียนและชุมชนร่วมกันปลูกต้นไม้ รวมถึงต้นมะดันป่า รวม ๆ แล้ว ไม่ต่ำกว่าสองหมื่นต้นล่ะครับ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 3 มะดันป่า ออกอากาศ 20 ม.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยภาคอีสานพึ่งพาธรรมชาติเป็นแหล่งอาหาร รู้จักเก็บ

พืชผักในป่านำมาปรุงอาหารท้องถิ่น ชาวบ้านท้องถิ่นจึงศึกษาเรียนรู้เรื่องการอนุรักษ์และขยายพันธุ์เพื่อให้มีอยู่ เพื่อให้ชาวบ้านมีวัสดุอาหารจากธรรมชาตินำไปปรุงอาหารได้ไม่ขาดแคลน ช่วยให้ วิถีชีวิตได้คงอยู่ต่อไปตราบชั่วลูกหลาน ดังเช่นชาวบ้านท้องถิ่นร่วมกับนักเรียนและชุมชน ช่วยกันปลูกต้นไม้ไม่ต่ำกว่าสองหมื่นต้น ทำให้คนในท้องถิ่นมีวัสดุอาหารบริโภคได้ตลอดไป

## 2) ความสัมพันธ์ในครอบครัว

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัวของชาวบ้านที่ ตำบลยางชุมใหญ่ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ โดยกล่าวถึงชาวบ้านปลูกหอมแดงโดยไม่ใช้สารเคมีเพื่อทำอาหารสุขภาพสำหรับครอบครัว คือห่วงใยสุขภาพของคนในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : พี่อชัยเล่าย้อนหลังให้ฟังเมื่อ 20 ปีก่อนว่า ตนเองและครอบครัว ก็ทำเกษตรเชิงเดี่ยว และใช้สารเคมีเป็นอย่างมาก ผลสุดท้าย ส่งผลให้คุณพ่อป่วยหนัก เพราะมีสารเคมีสะสมในร่างกายในปริมาณสูง อาการทรุดหนัก ย่ำแย่ ... สุดท้าย ความโชคดียู่ตรงที่ว่าได้หันกลับมาทำเกษตรตามหลักทฤษฎีใหม่ของในหลวงรัชกาลที่ 9 พี่อชัยตั้งสัจจะกับตัวเองว่า จะเลิกใช้สารเคมีทุกชนิดและใช้เวลาพิชิตพิษจนอยู่ประมาณ 2 ปี ได้ผลดี หมดหนี้หมดสิ้น สุขภาพของคุณพ่อและคนในครอบครัวก็กลับมาแข็งแรง พี่อชัยจึงมั่นใจและพูดได้เต็มปากว่า การทำเกษตรอินทรีย์และเกษตรทฤษฎีใหม่นั้นเป็นทางรอดของชีวิตอย่างแท้จริง*

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 5 หอมแดงศรีสะเกษ ออกอากาศ 3 ก.พ. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยภาคอีสานรักครอบครัว ห่วงใยสุขภาพของคนในครอบครัว ทำอาหารสุขภาพให้รับประทาน โดยใช้วัสดุอาหารปลอดสารพิษ ชาวบ้านภาคอีสานทำเกษตรอินทรีย์เพื่อให้วัสดุอาหารคือหอมแดง ไม่ทำร้ายสุขภาพของคนในครอบครัว เพราะเคยทำเกษตรโดยใช้สารเคมี ส่งผลให้คนในครอบครัวป่วยหนัก เมื่อได้มีโอกาสเรียนรู้เกษตรทฤษฎีใหม่ เปลี่ยนไปทำเกษตรอินทรีย์ มีอาหารปลอดสารเคมี ทำให้คนในครอบครัวแข็งแรง ชาวบ้านภาคกลางจึงมีความมั่นใจว่าการทำเกษตรอินทรีย์เป็นทางรอดของชีวิตอย่างแท้จริง คนในครอบครัวควรรับประทานอาหารสุขภาพ รักใคร่กัน ห่วงใยเรื่องสุขภาพ เลือกรับประทานอาหารเป็นวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นที่สะท้อนความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

## 3) ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชน

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับการเก็บหน่อไม้ไผ่บงหวานมาทำอาหาร ในพื้นที่ใกล้เคียงผู้ดำเนินรายการเห็นชาวบ้านบ้านนาท่อม ตำบลด่านซ้าย อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย กำลังช่วยกันลงแขกดำนา ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : ได้เวลาพาเข้าสวนชวนไปเก็บหน่อ วันนี้แปลงนาข้าง ๆ มีกันช่วยกันลงแขกดำนา บรรยากาศสนุกสนานคึกคัก*

กันใหญ่เลยละครับ ตาบุญพาไปดูแปลงเพาะกล้าพันธุ์หน่อไม้  
ไผ่บงหวาน

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 12 หน่อไม้ไผ่บงหวาน ออกอากาศ 24 มี.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันของชาวบ้านภาคอีสาน โดยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ดังที่ทำนาด้วยการร่วมแรงร่วมใจของเพื่อนบ้านในชุมชน ไม่ต้องใช้เงินจ้าง เนื่องจากแต่ละครอบครัวมีกำลังคนไม่มากนัก และสมาชิกในชุมชนรู้จักกันดี เมื่อบ้านใครมีงานที่ต้องทำก็จะช่วยเหลือร่วมมือกัน เก็บเกี่ยวข้าว ซึ่งเป็นอาหารหลัก อันเป็นวัฒนธรรมที่ดีงาม ก่อให้เกิดความรักใคร่เห็นใจและสามัคคีในชุมชน

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับหอมแดงศรีสะเกษที่ตำบลยางชุมใหญ่ อำเภอขามเฒ่า จังหวัดศรีสะเกษ ชาวบ้านรวมตัวกันเก็บผลผลิต และพัฒนาเป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชน ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : การรวมตัวกันเป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชนเนี้ยมันก็มีข้อดี ก็คือว่า สามารถผลิตหอมแดงได้ตามความต้องการออเดอร์ของลูกค้า จะไม่ผลิตเกิน ถ้ามีผลิตเกินมาก ราคาตกต่ำ ไม่คุ้มทุน เกษตรกรก็จะขาดทุน การผลิตตามออเดอร์ที่มีลูกค้าสั่งไว้แล้ว ผลิตได้เท่าไร ลูกค้ารับซื้อหมด นี่เหมือนกับเป็นการประกันความมั่นคงในการทำเกษตรนะครับ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 5 หอมแดงศรีสะเกษ ออกอากาศ 3 ก.พ. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ชาวบ้านภาคอีสานทำเกษตรโดยรวมตัวกันเป็นกลุ่ม ร่วมมือกันทำมาหากิน ซึ่งเกิดผลประโยชน์ที่ดีต่อคนในชุมชน แต่ละคนยินดีที่จะร่วมงานกับเพื่อนบ้าน จนพัฒนาเป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชน ดังเช่นชาวบ้านใน จังหวัดศรีสะเกษ รวมตัวปลูกหอมแดง ทำให้สามารถผลิตหอมแดงได้ตามคำสั่งซื้อของลูกค้า การรวมตัวในการทำเกษตรของชาวบ้านภาคอีสาน นอกจากทำให้มีอาหารของกินที่อุดมสมบูรณ์แล้ว ยังเป็นแนวทางในการสร้างอาชีพที่พัฒนาชุมชนให้เกิด ความมั่นคง จากการมีความสามัคคีกันของคนในชุมชน

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมอาหารของคนไทยภาคอีสาน แสดงถึงการดำรงชีวิตโดยพึ่งพาธรรมชาติเป็นแหล่งอาหาร มีการอนุรักษ์ โดยการขยายพันธุ์และการใช้ประโยชน์โดยอนุรักษ์ทรัพยากรอาหารในธรรมชาติไว้ให้ลูกหลาน เป็นความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว สะท้อนให้เห็นว่าชาวบ้านให้ความสำคัญกับสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว มีความรักใคร่กัน และมีความสัมพันธ์กับคนในชุมชน มีความสามัคคี ทำงานร่วมกันกับเพื่อนบ้านโดยทำเกษตรผลิตอาหารโดยรวมตัวกัน ทำงานอย่างเข้มแข็งสามารถพัฒนาเป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชน

#### 4.3.3 การประกอบอาชีพของคนไทยในภาคอีสาน

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับมะดันป่าที่ขึ้นในป่าในชุมชนบ้านโนนใหญ่ ตำบลลิเซ อำเภอโพธิ์ศรีสุวรรณ จังหวัดศรีสะเกษ ชาวบ้านได้เรียนรู้เรื่องการอนุรักษ์ขยายพันธุ์และใช้ประโยชน์ของไม้มะดัน ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ครูจ้อยนั้น เป็นครูนักอนุรักษ์ และเป็นผู้ที่  
มีความสำคัญในการบุกเบิกโครงการร่วมกับศูนย์วิจัยพืชสวนศรีสะเกษ  
มีการบูรณาการความรู้ระหว่างโรงเรียนและชุมชน ครูจ้อยนั้น  
นำนักเรียนบุกเข้ามาในป่า เพื่อศึกษาหลักสูตรท้องถิ่นเรื่องการอนุรักษ์  
ขยายพันธุ์ และการใช้ประโยชน์จากไม้มะดันอย่างยั่งยืน  
(“ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 3 มะดันป่า ออกอากาศ 20 ม.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยภาคอีสานได้รับการสนับสนุนจากครูนักอนุรักษ์ใน  
ชุมชนในระบบการศึกษาที่มีการบูรณาการความรู้ระหว่างโรงเรียนและชาวบ้านในชุมชน โดยนำนักเรียนไป  
ศึกษาด้วยตัวเอง สร้างหลักสูตรความรู้ที่นักเรียนนำไปใช้ในการทำงานเกษตรกรรมที่มีคุณภาพในวันข้างหลัง  
นักเรียนก็จะรู้จักอนุรักษ์ ขยายพันธุ์ และการใช้ประโยชน์จากต้นไม้หรือ ต้นมะดันป่า ซึ่งให้ผลเป็นวัสดุ  
อาหารของชาวบ้านภาคอีสาน นำไปปรุงอาหารพื้นบ้าน เช่น ปลาช่อนน้ำพริกมะดันป่าและต้มปลาเนื้ออ่อน  
ใส่ยอดมะดันป่า การสอนความรู้ให้นักเรียน จะขยายไปสู่ชาวบ้านและคนในชุมชนให้ตระหนักถึงความสำคัญ  
มะดันที่เป็นวัสดุอาหารในธรรมชาติ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับการปลูกกระเทียม  
ศรีสะเกษของชาวบ้านที่ ตำบลลิ้นฟ้า อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ ชาวบ้านทำเกษตรกรรมแบบ  
ผสมผสาน ปลูกพริกในแปลงกระเทียม ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ส่วนแปลงนี้ คุณลุงคุณป้าปลูกแบบ  
ผสมผสาน แข่งกับต้นพริก เรียกได้ว่า คลิกประโยชน์ 2 ต่อ รดน้ำ  
ครั้งเดียว ได้ทั้งกระเทียมและพริกนั่นเองครับ

(“ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 8 กระเทียมศรีสะเกษ ออกอากาศ 24 ก.พ. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยภาคอีสานทำอาชีพเกษตรกรรม ผลิตวัสดุอาหารโดย  
การทำไร่ปลูกกระเทียม ผสมผสานกับพืชอาหารคือพริก จะได้ประโยชน์มากที่สุด เป็นภูมิปัญญาของ  
เกษตรกรภาคอีสาน ทำอาชีพเกษตรกรรมมานาน มีประสบการณ์มากมายในการเพาะปลูกพืชผักต่าง ๆ  
จึงรู้ว่าควรนำพืชผักชนิดใดบ้างมาปลูกในแปลงเดียวกันจะทำให้ลดการรดน้ำและลดแรงงานไปพร้อมกัน

จากตัวอย่างข้างต้นสรุปได้ว่า การประกอบอาชีพของคนไทยภาคอีสานที่สะท้อนใน  
วัฒนธรรมอาหารคือ อาชีพเกษตรกร ชาวบ้านมีความรู้โดยการถ่ายทอดในระบบการศึกษา ดำรงชีวิตแบบ  
พึ่งพาการเกษตรและธรรมชาติ คนภาคอีสานจึงมีอาหารที่เพียงพอสำหรับการบริโภค และยังมีเหลือสามารถ  
นำไปขายสร้างรายได้ให้ครอบครัว ธรรมชาติก็เป็นแหล่งอาหารสำคัญของคนภาคอีสาน

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมอาหารกับวิถีชีวิตของคนไทยภาคอีสานที่สะท้อนในรายการ  
โทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” คือสิ่งแวดล้อม แนวคิดการดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพ  
โดยสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเพาะปลูกพืชผักและต้นไม้ต่าง ๆ มีแหล่งน้ำลำธาร  
และพื้นที่มีดินอุดมสมบูรณ์ นอกจากนี้คนไทยอีสานสร้างสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งก่อสร้างที่ใช้วัสดุธรรมชาติ  
มีลักษณะเรียบง่าย นอกจากนี้คนไทยอีสานรู้จักรักษาทรัพยากรธรรมชาติ ในด้านความสัมพันธ์ของ  
คนในครอบครัว วัฒนธรรมอาหารสะท้อนให้เห็นว่าชาวบ้านให้ความสำคัญกับการทำอาหารเพื่อสุขภาพของ  
คนในครอบครัว และชุมชนมีความสามัคคี ร่วมมือกันเพาะปลูกพืชผักที่ใช้ปรุงอาหาร

#### 4.4 วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภาคใต้

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานสำหรับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เป็นสัญลักษณ์และภูมิปัญญาของสังคม อาหารท้องถิ่นไทยภาคใต้แสดงให้เห็นถึงสิ่งแวดล้อม แนวคิดการดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพของคนไทยภาคใต้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

##### 4.4.1 สิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคใต้

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้สะท้อนให้เห็นสิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคใต้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

*ผู้ดำเนินรายการ : สภาพพื้นที่ที่หม้อข้าวหม้อแกงลิงส่วนใหญ่จะสามารถเจริญอยู่ได้คือบริเวณที่มีน้ำท่วมขัง มักจะพบต้นหม้อข้าวหม้อแกงลิงในนิเวศวิทยาป่าชายหาดและนิเวศวิทยาพื้นที่ชุ่มน้ำ สามารถเจริญเติบโตได้ดีในสภาพที่มีน้ำท่วมขัง พื้นที่เสื่อมโทรมหรือป่าพรุทางภาคใต้*

*(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 36 หม้อข้าวหม้อแกงลิง ออกอากาศ 15 ก.ย. 2561)*

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า สิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญเติบโตของพืชผักในธรรมชาติภูมิภาคที่นำมาเป็นวัสดุอาหาร ภาคใต้มีพื้นที่เป็นป่า ชายหาด และพื้นที่ชุ่มน้ำเหมาะกับการเพาะปลูกพืชผักท้องถิ่น ที่หาได้เฉพาะในภูมิภาคภาคใต้คือ หม้อข้าวหม้อแกงลิง จนเกิดวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์ นำมาทำหม้อข้าวเหนียว..ปลาเค็ม น้ำบูดูทรงเครื่องและหม้อแกงส้มปลานิลเนื้อเนียน

##### 4.4.2 การดำเนินชีวิตของคนไทยในภาคใต้

การดำเนินชีวิตของคนไทยภาคใต้ที่สะท้อนในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” คือ การพึ่งพาอาศัยธรรมชาติ และความสัมพันธ์ของสมาชิกในชุมชน

###### 1) การพึ่งพาธรรมชาติ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับผักแคะของหมู่บ้านคีรีวง ตำบลกำโลน อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช หมู่บ้านคีรีวงมีทรัพยากรธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ชาวบ้านสามารถเก็บผักต่าง ๆ ในธรรมชาติมากินเป็นอาหาร ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : คีรีวงคั้นมีความมั่นคงทางด้านอาหารหลากหลาย โดยเฉพาะผลไม้สร้างรายได้ให้เป็นกอบเป็นกำ ธรรมชาติยังคงสมบูรณ์ ฝนตกต้องตามฤดูกาล น้ำใสไหลเย็นหันไปทางไหนก็เห็นแต่พืชผักที่เก็บกินได้มากมาย*

*(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 38 ผักแคะ ออกอากาศ 29 ก.ย. 2561)*

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยภาคใต้สามารถเก็บพืชผักต่าง ๆ จากธรรมชาติที่ปลูกพืชได้ดี และนำมาปรุงเป็นอาหาร มีฤดูกาลทำให้น้ำมาหล่อเลี้ยงพื้นที่เพาะปลูก เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ในภูมิภาคภาคใต้จึงมีพืชผักต่าง ๆ โดยเฉพาะผลไม้ที่บริโภคได้ทุก ๆ ที่



## 2) ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชน

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวของผักเหลียงใบใหญ่ นำมาปรุงเป็นอาหารชื่อยำผักเหลียงรวยกรอบที่ ตำบลเกาะเต่า อำเภอป่าพะยอม จังหวัดพัทลุง ชาวบ้านนำผักเหลียงใบใหญ่ไปประกอบอาหารพื้นบ้าน ที่งานของรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ไปถ่ายทำรายการที่บ้านชาวบ้าน เพื่อนบ้านมาเชียร์ให้กำลังใจแม่ครัว ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : บรรยากาศลานโล่งโปร่งสบายตา พี่บ้าน้ำอา  
แวะมาเป็นกองเชียร์ให้กำลังใจแม่ครัว คุษยออกล้อหัวเราะกันได้  
อารมณ์สนุกสนาน

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 33 ผักเหลียงใบใหญ่ ออกอากาศ 25 ส.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า การปรุงอาหารได้สะท้อนการมีความสัมพันธ์ที่ดีของคนในภาคใต้ ดำเนินชีวิตไปด้วยกัน มีความสนิทสนมกับคนในหมู่บ้านเดียวกัน ในโอกาสที่มีงานหรือการทำกิจกรรมของชุมชนก็จะเข้าไปช่วยเหลือ เพื่อให้กำลังใจ และพูดคุยกันอย่างสนุกสนาน เป็นมิตรที่ดีระหว่างคนในชุมชน

จากตัวอย่างข้างต้นสรุปได้ว่า ในการดำเนินชีวิตของคนไทยภาคใต้ที่สะท้อนในรายการคือการพึ่งพาธรรมชาติเป็นแหล่งอาหาร ท้องถิ่นภาคใต้มีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตได้ดีและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ ในหมู่บ้านท้องถิ่น

### 4.4.3 การประกอบอาชีพของคนไทยในภาคใต้

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวของผักมะและไม้ผลต่าง ๆ ในสวนของชาวบ้านบ้านคีรีวง ตำบลกำโลน อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : สวนของน้ำจืดทำเกษตรแบบผสม นิยม  
ปลูกไม้ผลเป็นหลักโดยเฉพาะทุเรียนและมังคุด แต่ที่สำคัญยิ่งนักคือ  
ปลอดภัยไร้สารเคมี ผักมะจะจึงขึ้นได้ดีได้ดี เพราะไม่มีสารเคมีมา  
ทำลาย เก็บกันได้มากมาย เป็นกอบเป็นกำ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 38 ผักมะ ออกอากาศ 29 ก.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยภาคใต้ประกอบอาชีพเกษตรกรรม คือการทำสวนแบบผสมผสาน ปลูกไม้ผลต่าง ๆ เป็นผลไม้ที่รู้จักแพร่หลายว่าผลิตได้จำนวนมาก คือ ทุเรียน มังคุด เป็นอาหารที่บริโภคพร้อมกับผัก ซึ่งเก็บจากสวนที่ไม่ใช้สารเคมี ส่งผลดีให้บริโภคได้ปลอดภัย และสามารถเก็บผลผลิตได้จำนวนมาก

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวของผักเหลียงใบใหญ่ที่ ตำบลเกาะเต่า อำเภอป่าพะยอม จังหวัดพัทลุง ชาวบ้านปลูกผักเหลียงใบใหญ่ร่วมกับไม้ผลต่าง ๆ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : สตางค์ได้รับเกียรติจากลุงปลื้มและป้าสาว  
พาไปชมสวนเรียนรู้เรื่องราวของการทำเกษตรแบบผสมผสาน  
คนภาคใต้เรียกสวนแบบนี้ว่า สวนผสม คือนิยมปลูกพืชผักสารพัด

นานา พี่เลี้ยงชั้นโรงไว้ก็มีประโยชน์หลายอย่างนะครับ ไม่ว่าจะช่วยให้ผสมเกสร ช่วงที่ไม่ผลออกดอก มีมิ่งคุด มีเงาะ ทุเรียน มันก็จะช่วยผสมเกสรได้น้ำหวานด้วย มีเนื้อที่ทั้งหมด 14 ไร่ บรรจุปลูกใส่ไว้ทั้งมะพร้าว มิ่งคุด ลูกหยี ทุเรียน สะตอ ขุนช้าง และที่มากที่สุดคือผักเหลียงใบใหญ่ 4 พันกว่าต้น

(“ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 33 ผักเหลียงใบใหญ่ ออกอากาศ 25 ส.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ชาวบ้านภาคใต้ทำเกษตรแบบผสมผสาน ปลูกไม้ผลและพืชผักต่าง ๆ มากมายในสวน การทำเกษตรเช่นนี้ต้องใช้พื้นที่กว้างขวาง เพื่อปลูกผลไม้ท้องถิ่นผสมกัน มีพืชผักหลาย ๆ อย่างมากมาย การปลูกไม้ผลต่าง ๆ ในพื้นที่เดียวกันจะต้องอาศัยผึ้งชั้นโรง ซึ่งมีประโยชน์ในการเพาะปลูก เป็นประสบการณ์ในการทำเกษตรแบบผสมผสานของชาวบ้านภาคใต้ซึ่งมีความรู้ในการเพาะปลูกไม้ผลและพืชผักให้เจริญเติบโตได้ดี

จากตัวอย่างข้างต้นสรุปได้ว่า คนไทยภาคใต้ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก คือการทำเกษตรแบบผสมผสาน นิยมปลูกไม้ผลคือ ทุเรียน มิ่งคุด ซึ่งสามารถผลิตผลได้จำนวนมาก

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยภาคใต้ที่สะท้อนในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” คือ สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ การดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ สิ่งแวดล้อมธรรมชาติในภาคใต้มีเป็นพื้นที่ป่า ชายทะเล และพื้นที่ชุ่มน้ำที่ช่วยในการผลิตอาหาร เหมาะกับการเจริญเติบโตของพืชท้องถิ่นเฉพาะในภูมิภาคภาคใต้ การดำเนินชีวิตให้แนวคิดคือ การพึ่งพาธรรมชาติเป็นแหล่งอาหาร มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน คนไทยภาคใต้ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก มีจุดเด่นการทำเกษตรแบบผสมผสาน

#### 4.5 ภาพสะท้อนวัฒนธรรมไทยในอาหารท้องถิ่นของไทย

อาหารท้องถิ่นเป็นเอกลักษณ์ของสังคมหรือชาติ แสดงถึงภูมิปัญญา และวัฒนธรรมของคนในสังคม เพราะว่าอาหารเหล่านั้นมีกรรมวิธี มีเรื่องราว ความเชื่อ ประเพณี วิถีชีวิต และมีประวัติความเป็นมาของวัฒนธรรมอาหาร ภาพสะท้อนวัฒนธรรมไทยที่เป็นอาหารท้องถิ่นภูมิภาคต่าง ๆ ในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ได้แก่ ความเชื่อ ประเพณี คุณธรรม ภูมิปัญญา และการใช้ภาษาถิ่น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

##### 4.5.1 ความเชื่อในอาหารท้องถิ่น

ความเชื่อเป็นความรู้สึกนึกคิดของคนในอดีตที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา และมีผลต่อพฤติกรรม การแสดงออกของบุคคลในสังคม รายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ได้สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นเกี่ยวกับความเชื่อเรื่อง “ผี” ความเชื่อเกี่ยวกับการปรุงอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และความเชื่อเรื่องไม้มงคล ดังตัวอย่างต่อไปนี้

##### 1) ความเชื่อเรื่อง “ผี”

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวความเชื่อเรื่องผี ซึ่งมีพิธีกรรมการไหว้เจ้าที่และผีบรรพบุรุษ ดังเช่นชาวชุมชนบ้านห้วยสะพาน ตำบลหนองโรง อำเภอพนมทวน

จังหวัดกาญจนบุรี ได้ทำแบ่งขนมจีนให้พร้อมก่อนบิบบ้างเป็นเส้น จะนำแบ่งขนมจีนส่วนหนึ่งทำเป็นแบ่งจีสำหรับไหว้ผีเจ้าที่ ผีบรรพบุรุษ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ก่อนจะมีการบิบบ้างขนมจีนนั้น ชาวบ้านคุณย่าคุณยายมีความเชื่อกันว่า จะต้องนำเอาแบ่งบางส่วนมาทำเป็นขนมแบ่งจี โดยจะมีการย่างไฟด้วยใบตองแบบนี้ เพื่อจะนำไปไหว้เจ้าที่เจ้าทางและผีบรรพบุรุษ หรือที่เรียกติดปากกันว่า หม้อใหญ่ นะครับ ความเชื่อนี้ สืบต่อกันมาตั้งแต่โบราณว่า หากไม่นำไปให้ยายกินก่อน เวลาจะบิบบ้างขนมจีนนั้น จะไม่เป็นเส้นนะครับ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 15 ขนมจีนแบ่งหมัก ออกอากาศ 14 เม.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีความเชื่อเรื่องเจ้าที่และผีบรรพบุรุษ ทำอาหารเพื่อไหว้เจ้าที่และผีบรรพบุรุษก่อนบริโภคอาหารที่ทำไว้ แสดงถึงการเคารพต่อผู้ที่ล่วงลับแล้ว เมื่อทำอาหารแล้วก็ต้องนึกถึงบรรพบุรุษด้วย จึงจะมีการเตรียมอาหารนำไปไหว้ผีบรรพบุรุษ เป็นพิธีกรรมที่แสดงความคิดถึงบรรพบุรุษและขอให้คุ้มครองลูกหลานให้มีอาหารกินตลอดไป

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวความเชื่อผีบรรพบุรุษของชาวมอญ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี เป็นเวลาของการรับประทานข้าวแช่ จะจัดสำหรับข้าวแช่ เครื่องเคียงขนมหวานหรือผลไม้ นำมารับแรกไปไหว้ผีบรรพบุรุษ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ก่อนจะรับประทานข้าวแช่ เราจะต้องแบ่งข้าวออกเป็น 3 สำหรับ ใน 1 สำหรับนั้น นอกจากจะมีอาหารที่เราปรุงนำเสนอในรายการแล้ว และจะต้องมีขนมหวานอีก 1 อย่าง อาจจะ เป็นข้าวเหนียวแดง หรือจะใช้กอละแมก็ได้ครับ ยังสามารถประกอบได้ผลไม้ เช่น มะม่วงสุก สำหรับแรกนั้น ใช้สำหรับไหว้ผีบรรพบุรุษในบ้าน

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 14 ข้าวแช่มอญ ออกอากาศ 7 เม.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องผีบรรพบุรุษ ซึ่งเป็นเครือญาติที่ล่วงลับไปแล้ว เชื่อว่าผีบรรพบุรุษจะคุ้มครองลูกหลาน ในวันสำคัญก็จะทำข้าวแช่เป็นอาหารไปไหว้ผีบรรพบุรุษ เป็นการทำประเพณีที่ดีที่ทำให้ผีบรรพบุรุษจะปกป้องลูกหลาน เป็นการแสดงถึงความกตัญญูของลูกหลานต่อบรรพบุรุษ ความเชื่อผีบรรพบุรุษจึงเป็นสิ่งที่ดีงาม สอนให้ลูกหลานรักกันในครอบครัว

## 2) ความเชื่อกับการปรุงอาหาร

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวความเชื่อในการปรุงอาหารทำข้าวแช่ ชาวมอญใน อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรีเชื่อว่าเวลาแช่ข้าว มือห้ามสัมผัสข้าวในน้ำ จะทำให้ข้าวที่แช่เสียหาย ไม่ดี ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : บัดนี้ เราจะใช้ข้าวสารจำนวน 17 ถัง หรือประมาณ 255 กิโลกรัม แช่ข้าวได้ประมาณ 2-3 หม้อ มีความเชื่อสืบต่อกันมาว่า เวลาแช่ข้าว นั้น ห้ามนำมือไปคน หรือสัมผัสข้าวในน้ำ เพราะจะทำให้ข้าวแข็งเกินไป ... เวลาเอาไปนวด ก็จะไม่ละเอียด ไม่ดี

เสียของนั่นเองครับ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 15 ขนมหุ้นแบ่งหมัก ออกอากาศ 14 เม.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีความเชื่อเกี่ยวกับการปรุงอาหาร ซึ่งจะมีข้อห้ามในการปรุงอาหาร ถ้าไม่ปฏิบัติตามก็จะเกิดความเสียหาย อาหารจะเสีย จึงจะเห็นความประณีตของคนไทยในการปรุงอาหาร เช่น การทำข้าวแช่ต้องพิถีพิถัน เอาใจใส่แช่ข้าว ทำน้ำอบแช่ข้าวและทำเครื่องเคียงอีกหลายอย่าง แสดงว่าคนไทยให้ความสำคัญกับเรื่องการกิน ตั้งใจทำอาหารอย่างประณีต เป็นวัฒนธรรมอาหารที่ดีงามของคนไทย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับความเชื่อในการขอยมะพร้าว ชาวบ้านสมุทรสงครามเชื่อว่า ผู้หญิงที่ขอยมะพร้าวให้มีขนาดเส้นเท่ากัน จะมีฝีมือในการทำอาหาร ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : คุณยายบอกว่า ในสมัยโบราณนั้น  
ถ้าผู้หญิงคนไหน ที่ขอยมะพร้าวให้ มีขนาดเส้นเท่ากัน โบราณว่าไว้  
หญิงนั้นจะมีฝีมืองานครัวดี

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 13 น้ำตาลมะพร้าว ออกอากาศ 31 มี.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีความเชื่อเกี่ยวกับการปรุงอาหาร มีขั้นตอนการจัดเตรียมวัสดุอาหาร คนไทยในสมัยโบราณเชื่อว่าผู้หญิงที่สามารถขอยมะพร้าวเป็นเส้นมีขนาดเส้นเท่ากัน หญิงคนนั้นจะมีฝีมือปรุงอาหารอร่อย คนไทยในท้องถิ่นยังรู้จักความเชื่อซึ่งได้รับสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น สะท้อนถึงความละเอียดของคนไทยในการปรุงอาหารจนถึงปัจจุบัน

### 3) ความเชื่อกับการบริโภคอาหาร

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับความเชื่อของชาวลีซุในบ้านปางสา ตำบลป่าตึง จังหวัดเชียงราย เกี่ยวกับการรับประทานปลาจี่ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : พี่น้องลีซุมีความเชื่อในแบบฉบับวัฒนธรรม  
ของตนเองว่า หากเด็กคนไหนได้รับประทานปลาจี่เป็นอาหารมื้อแรก  
ของชีวิต เมื่อเด็กคนนั้นโตขึ้น จะมีนิสัยรักสวยรักงาม ชอบการแต่งตัว  
และมักจะดูแลความสะอาดเรียบร้อยของบ้านเรือนได้เป็นอย่างดี  
จึงมักจะนิยมให้เด็กผู้หญิงรับประทานนะครับ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 4 ปลาจี่ ออกอากาศ 27 มี.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยกลุ่มชาติพันธุ์ชาวเขามีสันเชื่อการบริโภคปลา มีแนวคิดที่ว่าปลาไม่ได้บริโภคเพื่อให้ชีวิตอยู่รอดเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับความเชื่อการบริโภคปลาจี่เป็นอาหารมื้อแรกของเด็ก จะทำให้มีนิสัยรักสวยรักงาม ชอบแต่งตัวและจะเป็นคนรักความสะอาด ดูแลบ้านเรือนเมื่อดำเนินชีวิตเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวความเชื่อของหมอยากลุ่มชาติพันธุ์ไทยใหญ่ในเรื่องสรรพคุณของตะไคร้ต้น ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ตะไคร้ต้นมีสรรพคุณทางสมุนไพร

มีหมอยาไทยใหญ่เชื่อว่า อาหารที่ใส่ตะไคร้ต้นจะทำให้จิตใจสบาย  
คลายความเครียด แต่หากใส่มากเกินไปอาจจะทำให้วังง นอนหลับง่าย

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 34 ตะไคร้ต้น ออกอากาศ 1 ก.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีความเชื่อการบริโภคเป็นยารักษาโรค เชื่อว่าพืชผัก  
มีสรรพคุณทางยา บริโภคตะไคร้ต้นแล้วจะทำให้จิตใจสบาย คลายความเครียด เป็นความเชื่อที่ว่าอาหาร  
บางอย่างก็ใช้เหมือนยา สามารถรักษาโรค บำรุงสุขภาพได้ อาหารสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมไทย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับความเชื่อของกลุ่ม  
ชาวกะเหรี่ยง จะนิยมเลือกวัสดุอาหารในธรรมชาติมาบริโภคตามความเชื่อ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : พี่น้องชาวกะเหรี่ยงไปเชื่อกันว่าถ้าเกิดว่า  
พืชผักชนิดไหนกินแล้วเมา คือพืชที่เราไม่รู้จัก ถ้าเกิดว่ารับประทาน  
เข้าไปแล้วเมานี้จะเป็นยา แต่ถ้าเกิดไม่เมานี้จะเป็นอาหารได้  
เพราะฉะนั้นน้ำเปลวหิวก็เลยเอามากิน หลังจากนั้นก็เลยเอาไปบอก  
ชาวบ้าน ก็เลยกินกันมาทุกวันนี้ 10 ปี โอ้โฮ นี่คือต้นตำรับผู้นำบุกเบิก  
ในการรับประทานดีบัวดู

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 24 ดีบัวดู ออกอากาศ 16 มิ.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคพืชผัก เพราะใน  
ธรรมชาติมีพืชผักชนิดต่าง ๆ จำนวนมาก รู้จักเลือกพืชผักที่ปลอดภัยมาปรุงเป็นอาหาร ใช้วิธีการเลือกจาก  
ประสบการณ์ จึงมีความเชื่อว่า พืชที่ไม่รู้จัก ถ้านำไปรับประทานแล้ว อาจจะมีเมาก็จะใช้เป็นยา ถ้าไม่เมาก็ใช้  
เป็นอาหารได้

#### 4) ความเชื่อพืชไม้มงคล

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับความเชื่อไม้มงคล  
คนไทยที่ ตำบลจันเสน อำเภอดงตาล จังหวัดนครสวรรค์ มีความเชื่อว่าต้นตะโกเป็นไม้มงคล จึงนิยมนำมา  
ปลูกในบ้าน เชื่อว่าทำให้มีอายุยืนนาน ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ต้นตะโกนั้นยังเป็นหนึ่งในพันธุ์ไม้ที่ถูก  
นำไปใช้ประดับรอบพระเมรุมาศในงานพระราชพิธีถวายพระเพลิง  
พระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชใน  
หลวงรัชกาลที่เก้า เนื่องจากเป็นไม้มงคลที่แสดงออกถึงความมงคล  
อย่างพอเพียง แข็งแกร่ง และอดทน คนโบราณมักจะนิยมปลูกต้น  
ตะโกไว้ที่บ้านเพราะมีความเชื่อว่าจะได้อายุยืนนานเหมือนต้นตะโก  
นั่นเองครับ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 35 ตะโก ออกอากาศ 8 ก.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีความเชื่อเกี่ยวกับไม้มงคล เป็นต้นไม้ที่มี  
ความหมายดี นอกจากบริโภคแล้ว จะนำมาใช้ในงานสำคัญหรือโอกาสพิเศษเพื่อเป็นสิริมงคล เช่นตะโก มีผล  
นำมาใช้เป็นอาหารได้ สะท้อนถึงความเชื่อที่แฝงอยู่ในอาหาร เป็นวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์ของคนไทย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวความเชื่อพิชมงคล ชาวบ้านบ้านอมลอง ตำบลแม่สาบ อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่ มีความเชื่อว่า ดอกเก็กฮวยเป็นพิชมงคล เกษตรกรจะเริ่มปลูกในวันพิชมงคลเพื่อให้เกิดสิริมงคล ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : *แล้วที่สำคัญดอกเก็กฮวยนะครับ ได้ฤกษ์งามยามดี เกษตรกรที่นี้จะปลูกในวันพิชมงคลเพื่อเป็นสิริมงคลว่า วันพิชมงคลนั้นได้เริ่มต้นในการทำเกษตรกรรมนั่นเองครับ*

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 46 ดอกเก็กฮวยขาว ออกอากาศ 1 ธ.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยมีความเชื่อเกี่ยวกับพิชมงคล นอกจากเป็นวัสดุอาหาร ชาวบ้านจะเริ่มปลูกไว้ในวันพิชมงคลเพื่อเป็นสิริมงคล เชื่อว่าปลูกแล้วจะทำให้การทำเกษตรนั้นเริ่มต้นด้วยสิ่งที่ดี สามารถผลิตวัสดุอาหารได้ดี เป็นความเชื่อของเกษตรกรที่เชื่อว่าการปลูกพืชเริ่มต้นดีก็จะมีผลดี จึงปลูกพิชมงคลก่อนเป็นอันดับแรก เป็นที่พึงพอใจ และช่วยผลิตอาหารได้เพียงพอสำหรับการดำรงชีวิต

สรุปได้ว่า ความเชื่อที่เป็นวัฒนธรรมไทยได้แฝงความหมายในอาหารของคนไทยในท้องถิ่นแต่ละกลุ่ม มีความเชื่อเรื่องผีบรรพบุรุษ มีพิธีกรรมนำอาหารไปไหว้ผีบรรพบุรุษ ความเชื่อเกี่ยวกับการปรุงอาหาร มีพฤติกรรมเป็นข้อห้ามในการทำอาหาร มีความเชื่อว่าการบริโภคอาหารประเภทปลาเป็นครั้งแรกจะทำให้มีนิสัยที่ดี เชื่อว่าอาหารมีสรรพคุณในการทำให้อาเจียรสบาย และยังมีมีความเชื่อเกี่ยวกับการปลูกพืชไม่มงคล

#### 4.5.2 ประเพณีในอาหารท้องถิ่น

ประเพณีเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งในสังคม เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้สะท้อนวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในประเพณีของกลุ่มชาติพันธุ์ชาวเขาวงกต เป็นประเพณีสงกรานต์ของชาวบ้านในท้องถิ่น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

##### 1) ประเพณีของชาวเขา

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับการบริโภค เป็นประเพณีการใช้ตะเกียบของชาวลีซูที่บ้านปางสา ตำบลป่าตึง จังหวัดเชียงราย ดังตัวอย่าง

ชาวบ้าน : *ทุกคน ใช้เป็น ไม่ว่าไปที่ไหน ก็ใช้ตะเกียบอย่างเดียว ไปเที่ยวบ้านที่ญาติพี่น้อง ใช้ตะเกียบอย่างเดียว เขาไม่เอาช้อนนะครับ ถ้าว่าผู้หญิงใช้ช้อนได้ แต่ผู้ชายใช้ช้อนไม่ได้ ยิ่งงี้ก็ใช้ไม่ได้ เพราะถือว่าผู้ชายต้องใช้ตะเกียบเป็น ลีซูถ้าไปบ้านอื่น ถ้าเวลาเราขอช้อน เขาก็พูด เอ๊ ทำไมครอบครัวไม่ได้ฝึกให้ใช้ตะเกียบหรือ แต่ถ้าเป็นผู้หญิง ขอใช้ช้อนได้ แต่ผู้ชายใช้ช้อนไม่ได้ นอกจากเด็กตัวเล็ก เอกลักษณ์คือ ผู้ชาย ลีซูต้องใช้ตะเกียบเป็น เวลาไปนั่งโต๊ะ นั่งกินข้าว ต้องมีตะเกียบทุกที่*

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 4 ปลาจี่ ออกอากาศ 27 ม.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยชาวเขามีขนบธรรมเนียมในการใช้อุปกรณ์ บนโต๊ะอาหาร โดยจะใช้ตะเกียบ เป็นประเพณีการใช้ตะเกียบที่สืบทอดมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายาย จนถึงปัจจุบัน

ลูกหลานรุ่นต่อ ๆ มายังปฏิบัติตามอยู่ ชาวเขาสีซุมีแนวคิดว่าการใช้ตะเกียบเป็นวิถีวัฒนธรรมของตนเอง จึงใช้ตะเกียบเป็นมาตั้งแต่เด็ก โดยเฉพาะผู้ชายที่ใช้ถนัดและสะดวก ส่วนผู้หญิงและเด็กเป็นข้อยกเว้น ใช้ช้อนแทนได้ ถ้าใช้มือจะรู้สึกสกปรก ชาวเขาสีซุจึงใช้ตะเกียบเป็นอุปกรณ์สำหรับรับประทานอาหาร เป็นประเพณีเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และเป็นวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์ของคนไทย

## 2) ประเพณีของชาวมอญ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับประเพณีสงกรานต์ของชาวมอญ มีประเพณีการทำบุญส่งข้าวแช่ ดังตัวอย่าง

ผู้ช่วยผู้ดำเนินรายการ : ... สำหรับที่สอง เราเอาไปไหว้บ้าน  
สงกรานต์ค่ะ นำมาสวดแบบภาษามอญค่ะ สำหรับสุดท้าย ตอนเช้าตรู่วัน  
สงกรานต์ ชาวบ้านก็จะนำสำรับนี้พากันเดินไปเพื่อจะทำบุญ  
ส่งข้าวแช่

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 14 ข้าวแช่มอญ ออกอากาศ 7 เม.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยเชื้อสายชาวมอญมีประเพณีสงกรานต์ เป็นพิธีกรรมสำหรับการจัดการรับประทานอาหาร อาหารจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในชีวิตของคนไทยในเชิงวัฒนธรรม แสดงถึงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ในสังคมไทย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอน มหกรรมอาหารมอญ ได้นำเสนองานมหกรรมรวบรวมเรื่องราวอาหารของชาวมอญ ในงานมหกรรมอาหารมอญ มีการจัดกิจกรรมประเพณีการเทินหม้อมงคลและการแห่ขบวนแห่ลูกหลานพญารามัญของชาวมอญ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : และที่เห็นโดดเด่นสะดุดตา คือ การเทินหม้อมงคล การจำลองให้เห็นว่า สิ่งของใด ที่จะนำเข้านั้น ชาวมอญจะให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก ต้องให้อยู่สูงสุด เป็นเสมือนการเคารพบูชา นั่นเองครับ และนี่คือ ขบวนวัวเทียมเกวียน โดยมีท่านผู้ว่าและภรรยา ยืนเด่นเป็นสง่า พี่คมสันเล่าให้ฟังว่า การแห่ขบวน แห่ลูกหลานพญารามัญ ต้องการสะท้อนให้เห็นถึงประเพณี ความเป็นอยู่ของพี่น้องชาวมอญ โดยไม่ได้จำกัดว่า ต้องเป็นมอญของบ้านโป่งหรือราชบุรี เท่านั้น แต่รวมไปถึงลูกหลานชาวมอญทุกคน โดยในขบวนนั้น จะสะท้อนถึงอัตลักษณ์ได้จากเครื่องแต่งกายของคนมอญ แลดูก็สวยงามยิ่งนัก ลีลาอันฉูดฉาด ภูมิใจเลยละครับ มีขบวนกลองยาว ที่เล่นทำนองเพลงพื้นบ้านมอญ มีใบศรี ที่ใช้บูชาครูบาอาจารย์ ใช้ในงานพิธีกรรม เช่นงานบวช มีหมากพลูที่ใช้เป็นเครื่องไหว้ เป็นการแสดงอัตลักษณ์ต่าง ๆ ของชาวมอญ และจำลองเรื่องราวว่า เป็นขบวนที่เจ้าเมือง เดินทางมาสักการะพระที่วิหารปาจันนั่นเองครับ

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 6 มหกรรมอาหารมอญ ออกอากาศ 10 ก.พ. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ในวันสงกรานต์คนไทยชาวมอญมีประเพณีการเทินหม้อ

มงคล และการแห่ขบวน แห่ลูกหลานพญารามัญในวันสำคัญหรือโอกาสพิเศษ พิธีกรรมมีเอกลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ ทำให้เห็นถึงวัฒนธรรม วิถีชีวิต ประเพณีของคนไทยกลุ่มชาติพันธุ์ พิธีกรรมการเทินหม้อมงคลและขบวนแห่ลูกหลานพญารามัญในโอกาสที่จัดงานมหกรรมอาหารมอญ สะท้อนถึงประเพณี พิธีกรรม วิถีชีวิตของชาวมอญ

### 3) ประเพณีสงกรานต์ในท้องถิ่น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวประเพณีสงกรานต์ของชาวมอญที่บ้านห้วยสะพาน ตำบลหนองโรง อำเภอมโนรมย์ จังหวัดกาญจนบุรี มีการทำบุญ และการร่วมกันทำขนมจีน นอกจากทำบุญแล้วก็จะแบ่งปันรับประทานร่วมกัน ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : เช้าวันนี้ คือวันสงกรานต์ที่ 13 เมษายนของปีก่อนนะครับ สดางค์ได้ร่วมตักบาตรกับลุงเปี้ยกในต่างจังหวัดนั้น เรายังเห็นชาวบ้านต่างทยอยมาร่วมทำบุญ กันอย่างคึกคัก ลุงเปี้ยกบอกว่า ในวันนี้จะมีขนมพื้นบ้าน ที่หาพบเจอได้ยาก แต่ชาวบ้าน จะร่วมกันทำมากในวันสงกรานต์ นั่นก็คือ ขนมแป้งนุ่ม คือจะมีลักษณะแบบนี้ จะเห็นข้าวเป็น เม็ดๆ ส่วนนี้คือขนมกวนแป้ง กว่าจะได้กินขนมกวนใช้เวลานาน ประมาณ 6 ชม. เลยละครับ พี่บ้าน้ำอาในต่างจังหวัดนั้น ยังคงยึดมั่นและมั่นคงในพระพุทธศาสนา เห็นได้จาก คนที่มาแน่นขนัดเต็มศาลากับข้าวกับปลาที่หุงหามาไว้ จัดแต่ของดี ๆ อร่อยทั้งนั้นเลยละครับ*

(“ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 15 ขนมจีนแป้งนุ่ม ออกอากาศ 14 เม.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ในวันสงกรานต์ คนไทยก็จะทำบุญ เป็นประเพณีที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา และจะปรุงอาหารสอ่อยมากมาย นำไปทำบุญที่วัดและรับประทานร่วมกัน สะท้อนถึงการเอาใจใส่ในการทำอาหาร เป็นอาหารที่จะทำเฉพาะในวันสำคัญเท่านั้น วัฒนธรรมอาหารจึงมีความสำคัญในงานประเพณีในเทศกาลต่าง ๆ

สรุปได้ว่า ประเพณีที่สะท้อนในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” มีประเพณีการใช้อุปกรณ์บนโต๊ะอาหารของชาวเขา เป็นวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์ของชาวเขา และประเพณีสงกรานต์ของกลุ่มชาติพันธุ์มอญคือ การเทินหม้อมงคลและการแห่ขบวน แห่ลูกหลานพญารามัญ ซึ่งต่างก็แสดงให้เห็นความสำคัญของอาหารที่เป็นส่วนสำคัญที่ขาดไม่ได้ในงานประเพณีไทย

#### 4.5.3 คุณธรรมในอาหารท้องถิ่น

คุณธรรมคือความดีงามที่ปลูกฝังอยู่ในจิตใจ เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่ดีงาม รายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ได้สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นเกี่ยวกับคุณธรรมคือ ความขยัน ความสามัคคี และความมีน้ำใจ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

##### 1) ความขยัน

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาหารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับการเก็บผลผลิต เพื่อนำไปขายและบริโภค ดังที่ชาวบ้านบ้านผาติ่ม ตำบลป่าแดง จังหวัดแพร่ ออกจากบ้านไปเก็บเกี่ยวฝักงวม



ใช้เวลาทั้งวัน ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : การมาเก็บฝักรวมนั้น เราต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันจนถึงเย็น ดังนั้น จึงต้องเตรียมอาหารบางส่วนมา ... เมื่อเดิมเสปียงกันเสร็จสรรพ จึงขยับกันต่อ แต่ทุกคนก็ไม่รีรอ เมื่อเดิมเสปียงกันเสร็จสรรพ จึงขยับกันต่อ แต่ทุกคนก็ไม่รีรอ เพราะต้องแข่งกับเวลา มีพ่อค้ารับไปซื้อขาย ...

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 2 งาม ออกอากาศ 13 ม.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยขยันหมั่นเพียร นอกจากปลูกพืชผักนำไปขายแล้วยังไปหาอาหารในป่าธรรมชาติ เช่น ฝักรวม ชาวบ้านจะไปเก็บผลผลิตที่ห่างไกล ต้องเร่งรีบเก็บให้ทันในวันเดียว และเพื่อนำไปขายสร้างรายได้ สะท้อนถึงความขยันของคนไทยในท้องถิ่น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวความขยันของชาวบ้านที่ตำบลเกาะเต่า อำเภอปาพะยอม จังหวัดพัทลุง คิดค้นและพัฒนาพันธุ์ผักเหลียง จนได้ผักเหลียงใบใหญ่ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : สดางค์ได้รับเกียรติจากลุงปลื้มและป้าสาวพาไปชมสวน เรียนรู้เรื่องราวของการทำเกษตรแบบผสมผสาน ... มีเนื้อที่ทั้งหมด 14 ไร่ บรรจุปลูกใส่ไว้ทั้งหมดพร้อม มังคุด ลูกหยา ทูเรียน สะตอ ขุนช้าง และที่มากที่สุดคือผักเหลียงใบใหญ่ 4 พันกว่าต้น ลุงปลื้มเล่าให้ฟังว่าเดิมทีที่บ้านของลุงมีผักเหลียงใบเล็ก และได้มีโอกาสเดินทางไปเที่ยวหาเพื่อนฝูงที่จังหวัดตรัง ได้รับมอบกิ่งพันธุ์ผักเหลียงอีกชนิดหนึ่งมา จึงคิดค้นปรับปรุงพัฒนาด้วยตัวเอง ปรับปรุงไปปรับปรุงมา จนได้พันธุ์ผักเหลียงใบใหญ่อย่างที่เราเห็นนี่ละครับ ลุงปลื้มนั้นกลายมาเป็นผู้บุกเบิกคนแรกของจังหวัดพัทลุงและเป็นคนแรกของประเทศไทยกว่าได้ที่ให้กำเนิดผักเหลียงใบใหญ่ละครับ ปลูกมาแล้ว 5 ปีก็เพราะด้วยความเป็นคนชอบคิดค้น จึงมักค้นด้วยรางวัลทางด้านการเกษตรหลากหลาย แถมยังพึ่งพาได้เพราะเปิดบ้านเป็นศูนย์ถ่ายทอดอบรมความรู้ให้เกษตรกรอีกด้วย

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 33 ผักเหลียงใบใหญ่ ออกอากาศ 25 ส.ค. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยขยันเพาะปลูกพืช มีความอดทน รักอาชีพการทำเกษตร ทำให้มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ดี รู้จักคิดค้น พัฒนาพันธุ์พืช เพื่อผลิตได้ดี ทำให้ชาวบ้านมีอาหารเพียงพอสำหรับการบริโภคและนำไปขาย ขยันและมีความรู้ในการดำรงชีวิต สะท้อนถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทย ชาวบ้านรู้จักคิดค้น ปรับปรุง พัฒนาพืชพันธุ์และยังถ่ายทอดความรู้ให้ชาวบ้านคนอื่น เพื่อมีวิถีชีวิตที่ดี

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับคุณธรรมคือ ความสามัคคี ชาวชุมชนบ้านห้วยสะพาน ตำบลหนองโรง อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี ร่วมใจลงแรง ช่วยกันทำขนมจีนแบ่งหมักในวันสงกรานต์ ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ตอนนี้ ฟ้าก็เริ่มสาง สว่างขึ้นเรื่อย ๆ  
บรรยากาศ ก็ยิ่งคึกคัก พี่บ้านน้ำอา ต่างทยอยจะมาช่วยสมทบ ทบกัน  
คนละไม้คนละมือ ถือเอาแรงแห่งความสามัคคีเป็นตัวตั้ง ทำไปก็  
หัวเราะไป ยิ้มแย้มไปด้วยใจเบิกบาน สนุกสนานจริง ๆ เลยนะครับ  
(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 15 ขนมจีนแบ่งหมัก ออกอากาศ 14 เม.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยในท้องถิ่นมีความสามัคคีกัน ดำรงชีวิตอยู่ในชุมชน อย่างกลมกลืน ในวันสำคัญชาวบ้านก็จะรวมตัวกันปรุงอาหารมากินร่วมกัน ช่วยกันปรุงอาหารเพื่อบริโภคใน งานเทศกาล สะท้อนถึงวิถีชีวิตของคนไทย การดำรงชีวิตอยู่กับเพื่อนบ้านอย่างเป็นมิตร มีความสามัคคีกัน

### 3) ความมีน้ำใจ

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอน ขนมจีนแบ่งหมัก ได้นำเสนอเรื่องราว ความมีน้ำใจของคนไทย โดยกล่าวถึงว่า วันสงกรานต์ ชาวชุมชนบ้านห้วยสะพาน ตำบลหนองโรง อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี จะทำขนมจีนนำไปถวายพระ และจะชักชวนพี่น้อง ชาวบ้านในชุมชนมา รับประทานด้วยกัน

ผู้ดำเนินรายการ: เมื่อได้เส้นขนมจีนเสร็จเรียบร้อย ไม่มัวคอย  
ช้า คุณย่าคุณยายไม่รีรอ รีบจัดสำรับนำไปถวายพระ เพื่อให้ทันฉันเข้า  
กันเลยครับ วันนี้พี่บ้านน้ำอา ก็มายังกันแน่นศาลาเหมือนเดิม สดางค์ได้  
เห็นหลวงพ่อก และบรรดาเณรน้อยต่าง ๆ ได้ฉันขนมจีนที่เกิดมาจาก  
ความรักของพี่บ้านน้ำอาในชุมชนก็รู้สึกดีใจ  
(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 15 ขนมจีนแบ่งหมัก ออกอากาศ 14 เม.ย. 2561)

จากตัวอย่างสะท้อนให้เห็นว่า คนไทยมีคุณธรรมความมีน้ำใจ ดังเช่นปรุงอาหารนำไปถวายพระ และเชิญชวนชาวบ้านคนอื่น ๆ มารับประทานด้วยกัน แสดงว่าคนไทยมีจิตใจที่ดี อยู่ร่วมกันในชุมชนอย่างมีความสุข มีความสัมพันธ์ที่ระหว่งกัน มีความรักใคร่เพื่อนบ้านและเอื้อเฟื้อช่วยเหลือกัน และกัน

สรุปได้ว่า คุณธรรมของคนไทยที่สะท้อนในวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นจากรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” คือคนไทยขยันหมั่นเพียร สามัคคีและมีน้ำใจ ชาวบ้านมีความอดทน ทำการเพาะปลูกพืชต่าง ๆ อย่างขยันหมั่นเพียร รู้จักคิดค้นและพัฒนาพันธุ์พืช ทำให้ได้ผลผลิตที่ดี การมีความสามัคคี มีน้ำใจ แสดงออกในการร่วมกันปรุงอาหาร แบ่งปันอาหารกัน เป็นคุณธรรมที่ดีที่แสดงในวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นดีงามของสังคมไทยที่สืบทอดและปลูกฝังคุณธรรมแก่คนรุ่นต่อไป

#### 4.5.4 ภูมิปัญญาในอาหารท้องถิ่น

ภูมิปัญญาเป็นความรู้ ความสามารถและทักษะของคนไทย เพื่อใช้แก้ปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิต รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นที่เป็น

ภูมิปัญญาการถนอมอาหาร และภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ของวัสดุอาหาร ดังตัวอย่างต่อไปนี้

### 1) ภูมิปัญญาการถนอมอาหาร

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวภูมิปัญญาการถนอมอาหาร ชาวบ้านที่ ตำบลสง่าบ้าน อำเภอตอสะแกเขต จังหวัดเชียงใหม่ ถนอมลูกมะเกี๋ยงให้สดได้นาน โดยบรรจุใน ถุงเย็น 2 ชั้น แล้วเก็บไว้ในช่องน้ำแข็ง มีอุณหภูมิติดลบ 20 องศา ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : ใส่บรรจุในถุงเย็น 2 ชั้นหลังจากนี้ก็จะเก็บ ผลผลิตแบบนี้ไว้ในช่องฟรีซที่ติดลบ 20 องศา ... อุณหภูมิความเย็นที่ ติดลบ 20 องศาจะสามารถช่วยถนอมลูกมะเกี๋ยงมีอายุยืนนานได้ ประมาณ 1 ปี เอาออกมาจากช่องฟรีซเอามาแปรรูปก็ยังคงรสชาติเปรี้ยว เหมือนเดิม*

*(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 37 มะเกี๋ยง ออกอากาศ 22 ก.ย. 2561)*

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของคนไทย ที่มีความรู้การถนอมอาหารเป็นวิธีที่ คิดค้นศึกษาจากประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต เพื่อหาวิธีแก้ปัญหา เช่น การมีวัตถุดิบอาหารที่มีอายุไม่นาน ก็หาวิธีการถนอมอาหารโดยใช้ความรู้เกี่ยวกับความเย็น โดยควบคุมอุณหภูมิให้ต่ำเหมาะสมตาม ประสบการณ์ของชาวบ้าน ทำให้อาหารมีอายุการเก็บรักษาได้นานขึ้น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวภูมิปัญญาการแปรรูปอาหาร เพื่อการบริโภค ชาวบ้านบ้านอมลอง ตำบลแม่สาบ อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่ ได้แปรรูปกล้วยหวานเป็น กล้วยหวานผง กล้วยหวานแห้ง ตามความต้องการของตลาด ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : หลังจากนั้นก็จะเอาไปสูโรงตากแห้ง สามารถแปรรูปได้เป็นกล้วยหวานแห้ง กล้วยหวานผง และกล้วยหวานขง พร้อมดื่ม กลายเป็นสินค้าที่มีออเดอร์สั่งเข้ามาส่งให้แทบไม่ทัน*

*(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 44 กล้วยหวาน ออกอากาศ 17 พ.ย. 2561)*

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาการถนอมอาหารของคนไทย โดยใช้วิธีการแปรรูป นอกจากทำให้อาหารเก็บไว้ได้นานขึ้นแล้ว ยังมีคุณภาพและสะดวกที่จะนำมาบริโภคตามความต้องการของ ลูกค้า ดังเช่น กล้วยหวานที่นำมาแปรรูปแล้วกลายเป็นสินค้าที่ขายดี เป็นภูมิปัญญาของชาวบ้านในการมีชีวิต ความเป็นอยู่ที่ดีสามารถแก้ปัญหาการบริโภคอาหารได้ดียิ่งขึ้น

### 3) ภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ของวัสดุอาหาร

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอเรื่องราวภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ ของวัสดุอาหาร ชาวบ้านที่ตำบลเมืองลี อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่านรู้จักนำมะแขนมาตากแห้งใช้เป็น เครื่องปรุงรสอาหารประเภทแกง ยำ ลาบ ลู่ และสามารถช่วยในการย่อยเนื้อสัตว์และช่วยดับกลิ่นคาว ดังตัวอย่าง

*ผู้ดำเนินรายการ : เปลือกของผลมีคุณสมบัติเป็นยาฝาดสมาน และกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร นิยมนำมาตากแห้งเป็น เครื่องปรุงรสในแกง ยำ ลาบ ลู่ เป็นเครื่องเทศประจำท้องถิ่นภาคเหนือ*

ช่วยทำให้รสชาติของอาหารดีขึ้นและถือเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่ใช้ใน  
อาหารจานที่มีเนื้อสัตว์เพราะช่วยในการย่อยเนื้อ ช่วยดับกลิ่นคาว  
ช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ เมล็ดกินแก้มวงเวียน บำรุงโลหิต  
บำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุถอนพิษฟกช้ำ แก้วม  
("ภัตตาคารบ้านทุ่ง" ตอนที่ 45 มะเข่น ออกอากาศ 24 พ.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ของวัสดุอาหารในธรรมชาติและ  
ในท้องถิ่น ซึ่งจะได้คุณค่าของอาหาร และใช้ทำอาหารได้หลายประเภทมากกว่าการใช้แบบสด ๆ เมื่อนำ  
มะเข่นไปแปรรูปโดยการตากแห้งแล้วจะใช้ประโยชน์ได้หลาย ๆ ด้าน เป็นเครื่องเทศปรุงอาหาร และเป็นยา  
ลดอาการในระบบการย่อย เป็นการรู้จักใช้ประโยชน์ของพืชผักในธรรมชาติของ คนไทยได้เป็นอย่างดี

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาของคนไทยที่สะท้อนในรายการโทรทัศน์ "ภัตตาคารบ้านทุ่ง" เป็น  
ภูมิปัญญาในการถนอมอาหารและรู้จักใช้ประโยชน์ของวัสดุอาหาร เป็นความรู้และประสบการณ์ที่สร้าง  
องค์ความรู้ในวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น กระบวนการบริโภคที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทย  
ในแต่ละภูมิภาค

#### 4.5.5 การใช้ภาษาที่เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่น

ภาษาเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม สะท้อนความรู้ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ และ  
เป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต รายการโทรทัศน์ "ภัตตาคารบ้านทุ่ง" ได้สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมอาหาร  
ท้องถิ่นที่มีการใช้ภาษาถิ่นเรียกชื่ออาหาร และใช้เป็นสำนวนไทยที่เกี่ยวกับอาหาร ดังตัวอย่างต่อไปนี้

##### 1) การเรียกชื่ออาหาร

รายการโทรทัศน์ "ภัตตาคารบ้านทุ่ง" ได้นำเสนอเรื่องราวของชื่อผักเหือด เป็นคำ  
ภาษาถิ่นเหนือของชาวบ้านบ้านปางมะโอ ตำบลแม่่นะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ กล่าวว่าผักเหือด  
เป็นพืชผักที่ลำต้นมีสีแดงสดหรือสีแดงเลือดหมู จึงใช้คำเหือดเป็นคำภาษาเหนือเรียกชื่อผักชนิดนี้  
ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ผักพืชนั้นพบมีการกระจายพันธุ์ทั่วภูมิภาค  
ประเทศไทย ในภาคใต้นั้นจะเรียกว่าผักเรียบหรือยอดเรียบ นิยมนำมา  
ต้มแกงกับกะทิ จากลักษณะทางกายภาพซึ่งสีของยอดอ่อน ผักเหือด  
จะมีสีแดงสดหรือบางต้นจะออกสีแดงคล้ายสีเลือดหมู ทำให้เป็นที่มา  
ของชื่อผักเหือดเพราะคำว่าเหือด คนภาคเหนือออกเสียงว่าเลือด  
นั่นเองครับ

("ภัตตาคารบ้านทุ่ง" ตอนที่ 43 ผักเหือด ออกอากาศ 10 พ.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คนไทยใช้ภาษาถิ่นเรียกชื่ออาหาร เป็นเอกลักษณ์ของภาษา  
เฉพาะท้องถิ่น คนภาคอื่น ๆ สามารถเรียนรู้ภาษาเฉพาะถิ่นได้จากการเรียกชื่ออาหารตามลักษณะทาง  
กายภาพคือ ตามสีของวัสดุอาหาร เป็นวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นที่สัมพันธ์กับวัฒนธรรมด้านภาษาในแต่ละ  
ภูมิภาค

##### 2) สำนวนไทยที่เกี่ยวกับอาหาร

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอน ตะโก ได้นำเสนอเรื่องราวที่มาของสำนวนไทยที่เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่น โดยกล่าวว่าชาวบ้านที่ ตำบลจันเสน อำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปลูกอาหารท้องถิ่น ชื่อเมี่ยงบัวหลวงตะโกสะ นอกจากนำมารับประทานได้แล้ว ยังใช้ผลอ่อนและผลดิบของตะโกมาใช้ย้อมผ้า ย้อมแห ย้อมอวน มีมาตั้งแต่ครั้งสมัยโบราณ จะได้สีน้ำตาลแต่คุณภาพจะไม่ดีเท่ากับสีจากผลมะพลับ ถ้าใช้ย้อมเส้นไหมสีจะตกและไม่ทนทานต่อแสง จึงมีสำนวนว่า “ต่อหน้ามะพลับ ลับหลังตะโก” ดังตัวอย่าง

ผู้ดำเนินรายการ : ผลอ่อนและผลดิบนั้นสามารถใช้มาเป็นสีย้อมผ้า ย้อมแห ย้อมอวน มาตั้งแต่ครั้งสมัยโบราณ โดยสีที่ได้นั้นคือสีน้ำตาลแต่คุณภาพจะไม่ดีเท่ากับผลมะพลับ เพราะสีของเส้นไหมจะตกและไม่ทนทานต่อแสง จึงมีสำนวนไทยเกิดขึ้นว่า ต่อหน้ามะพลับ ลับหลังตะโก

(“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ตอนที่ 35 ตะโก ออกอากาศ 8 ก.ย. 2561)

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า วัสดุที่นำมาทำอาหารมีลักษณะที่นำมาเปรียบเทียบกับวิถีชีวิตไทย เกิดสำนวนไทยที่ใช้พูดแสดงถึงวัฒนธรรมด้านภาษาของคนไทย เป็นสำนวนที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ และได้สืบทอดให้ลูกหลานรู้จักจนถึงปัจจุบัน สะท้อนถึงวัฒนธรรมของคนไทยที่สืบทอดกันมา

จากตัวอย่างข้างต้นสรุปได้ว่า รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” นอกจากแสดงให้เห็นวัฒนธรรมอาหารของคนไทยแล้ว ยังสะท้อนวัฒนธรรมภาษา ใช้ภาษาถิ่นเรียกชื่ออาหาร และมีสำนวนที่เกี่ยวกับอาหาร ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นในสังคมไทย

สรุปได้ว่า วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภูมิภาค 4 ภูมิภาคในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” สะท้อนถึงสิ่งแวดล้อม แนวคิดการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพของคนไทยในภูมิภาค 4 ภูมิภาค ยังสะท้อนให้เห็นความเชื่อ ประเพณี คุณธรรม ภูมิปัญญา และการใช้ภาษาของคนไทยในท้องถิ่นอีกด้วย

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561 มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์กระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยในท้องถิ่นในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561 และเพื่อวิเคราะห์วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561 ผู้วิจัยได้ศึกษาเทปบันทึกรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” จากเว็บไซต์สถานีวิทยุโทรทัศน์ไทยพีบีเอส ที่ออกอากาศเมื่อวันที่ 6 มกราคม 2561 ถึงวันที่ 29 ธันวาคม 2561 จำนวน 50 ตอน วิเคราะห์เนื้อหาหารายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” โดยการถอดเทปคำพูดและการถ่ายภาพในรายการประกอบการวิเคราะห์ ดำเนินการวิจัยและรายงานการวิจัยแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) มีผลสรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561 ผลการวิจัยพบว่า รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” มีเนื้อเรื่องที่สะท้อนกระบวนการบริโภคอาหารและวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยใน 4 ภูมิภาค มีผลสรุปการวิจัยดังนี้

##### 5.1.1 กระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยในท้องถิ่นในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” นำเสนอกระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยในท้องถิ่น มี 3 ขั้นตอน คือขั้นตอนการผลิตอาหาร ซึ่งนำเสนอแหล่งที่มาของวัตถุดิบอาหาร ขั้นตอนการปรุงอาหาร และขั้นตอนการบริโภคอาหารท้องถิ่น ดังนี้

###### 1) แหล่งที่มาของวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอแหล่งที่มา ประเภท การจัดหาวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น แนวคิดการพัฒนาและอนุรักษ์แหล่งวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น ให้ความรู้ประเภทของวัตถุดิบอาหารท้องถิ่นในแต่ละภูมิภาค เป็นอาหารประเภทพืชผัก เนื้อสัตว์ สมุนไพร เครื่องเทศ และผลไม้ นำมาบริโภคในชีวิตประจำวันของคนไทย มีคุณค่าที่แตกต่างกัน มีการจัดหาวัตถุดิบอาหารต่าง ๆ ตามลักษณะภูมิประเทศของแต่ละท้องถิ่น และแหล่งที่อยู่อาศัยคือริมแม่น้ำ ในป่าดิบชื้น ชายทะเล แต่ละท้องถิ่นมีวัสดุอาหารที่แตกต่างกันไป ทำให้เกิดวัฒนธรรมอาหารที่มีลักษณะเฉพาะท้องถิ่นที่สอดคล้องกับภูมิประเทศ คนไทยจึงมีอาหารมากเพียงพอสำหรับการบริโภค แล้วจึงนำไปขายสร้างรายได้อีกด้วย ในด้านแนวคิดการพัฒนาและอนุรักษ์แหล่งวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น คนไทยมีความรู้การทำเกษตร ได้ศึกษาทฤษฎีใหม่และแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง นำมาใช้พัฒนาแหล่งวัตถุดิบอาหารประเภทพืชผักเกษตรอินทรีย์ การเลี้ยงสัตว์ที่มีคุณภาพ แล้วจึงพัฒนาความรู้ในการรวมกลุ่มทำวิสาหกิจ เป็นการประกันความมั่นคงในการทำเกษตร มีชีวิตที่ดี นอกจากนี้ แนวคิดการพัฒนาและอนุรักษ์แหล่งวัตถุดิบอาหารท้องถิ่นโดยการทำเกษตรอินทรีย์ผ่านระบบการศึกษา ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์จริงจากสภาพแวดล้อม นำไปสู่การรวมตัวกัน

เป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชนที่เข้มแข็ง สามารถผลิตอาหารได้ตามความต้องการของตลาด เป็นการพัฒนาเกษตรกรรมโดยพึ่งพาตัวเองตามแนวทางของโครงการพระราชดำริ ส่วนการอนุรักษ์แหล่งวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น คนไทยในแต่ละภูมิภาคร่วมกันเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ เพื่อนำไปบริโภคและจำหน่าย มีการจัดตั้งกลุ่มอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในหมู่บ้าน ทำให้มีแหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์

## 2) การปรุงอาหารท้องถิ่น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้นำเสนอกระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยในท้องถิ่นในขั้นตอนที่สอง คือการปรุงอาหาร ได้แก่ ประเภทของอาหาร สถานที่ปรุงอาหารการจัดเตรียมวัตถุดิบและเครื่องปรุง วิธีการปรุงอาหาร และคุณค่าของอาหารท้องถิ่น สรุปได้ดังนี้

ประเภทของอาหารท้องถิ่นไทย มี 10 ประเภท คือ 1) ประเภทแกงและต้ม เป็นอาหารประเภทน้ำ 2) ประเภทผัด ส่วนใหญ่เป็นอาหารผัดผักใส่เนื้อสัตว์ 3) ประเภทเครื่องจิ้ม มีผักเป็นเครื่องเคียง 4) ประเภทยำ พล่าและตำ เป็นกับข้าวรสจัด ส่วนผสมมีทั้งผักและเนื้อสัตว์ 5) ประเภทลาบ นิยมใช้เนื้อสัตว์ 6) ประเภทเครื่องเคียง บั๊ง ย่าง ทอด นึ่ง ลวก อาหารประเภทนี้เป็นอาหารเนื้อสัตว์ น้ำจิ้มมีสี่รสชาติ มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด 7) ประเภทจานเดียว เป็นอาหารที่ทำเสร็จรับประทานได้เลย 8) อาหารชุดพิเศษ เป็นอาหารที่รับประทานในโอกาสพิเศษ เช่น ข้าวแช่ รับประทานในวันสงกรานต์ 9) อาหารว่าง เป็นอาหารรับประทานระหว่างมื้อกลางวันกับมื้อเย็น 10) อาหารหวาน รับประทานหลังจากรับประทานอาหารคาวแล้ว

สถานที่ปรุงอาหารท้องถิ่นไทยคือครัว มีลักษณะการปลูกสร้างแบบเรียบง่าย เป็นแบบพื้นบ้าน ปรุงอาหารทั้งในครัวและในลานหน้าบ้าน สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตของชาวบ้านในท้องถิ่นที่สงบสุขเรียบง่าย

การจัดเตรียมวัตถุดิบและเครื่องปรุง มีการเตรียมวัตถุดิบอาหารให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นหรือโขลกตามประเภทของอาหาร ทำให้การปรุงอาหารมีรสชาติเฉพาะถิ่น ส่วนวิธีการปรุงอาหารท้องถิ่น นิยมใช้เครื่องปรุงและเครื่องเทศต่าง ๆ เพื่อให้มีรสชาติอร่อย มีวิธีการปรุงอาหารคือ การทอด การยำ การผัด การนึ่ง ฯลฯ ทำให้อาหารท้องถิ่นในแต่ละภูมิภาคมีความแตกต่างกันในด้านรสชาติ ด้านกลิ่น เป็นต้น รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้สะท้อนคุณค่าของอาหารท้องถิ่น ว่าเป็นเครื่องมือแสดงถึงเอกลักษณ์ประจำถิ่น ทำให้เห็นถึงวัฒนธรรมอาหารที่แตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น และสะท้อนให้เห็นคุณธรรม จริยธรรมของคนไทยในด้านขยันหมั่นเพียร อดทน มีความสามัคคีและมีน้ำใจ นอกจากนี้การบริโภคอาหารร่วมกันทำให้คนในครอบครัวและในชุมชนมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดยิ่งขึ้น

## 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่น

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้สะท้อนถึงพฤติกรรมของคนไทยในการบริโภคอาหารท้องถิ่น ได้แก่ บริโภคตามบรรพบุรุษ ประเพณี ความเชื่อ และแสดงให้เห็นถึงการบริโภคอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ สรุปได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นได้ถ่ายทอดสูตรอาหารจากบรรพบุรุษรุ่นปู่ย่าตายาย พ่อแม่ มักจะทำอาหารให้ลูกรับประทาน จึงถือเป็นอาหารประจำบ้าน สะท้อนถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวที่อบอุ่น รักใคร่กัน ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นตามประเพณี สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมของคนไทยที่บริโภคอาหารตามความเชื่อ ประเพณี บริโภคอาหารบางอย่างเฉพาะงานเทศกาลต่าง ๆ เป็นอาหารที่มีความหมายสำคัญในชีวิตของคนไทย มีความเชื่อว่าอาหารเป็นสิริมงคล นอกจากนี้

คนไทยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ จะรับประทานอาหารที่มีสรรพคุณในการรักษาโรค ให้พลังงานแก่ร่างกาย และบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ไร้สารพิษ สะท้อนถึงแนวคิดการดำเนินชีวิตแบบ สมัยใหม่ที่มีความรู้และให้ความสำคัญกับสุขภาพที่จะเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

### 5.1.2 วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง”

พ.ศ. 2561

การศึกษาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561 พบว่าวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในแต่ละภูมิภาคมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แนวคิดการดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพ สรุปผลการวิจัยดังต่อไปนี้

#### 1) วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภาคเหนือ

อาหารท้องถิ่นไทยภาคเหนือแสดงให้เห็นถึงวิถีชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แนวคิดการดำเนินชีวิต และการประกอบอาชีพของคนไทยภาคเหนือ สรุปได้ดังนี้

สิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคเหนือ วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยภาคเหนือเป็นวิถีชีวิตที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่แสดงถึงวิถีชีวิต ที่อยู่อาศัยตามริมน้ำและภูเขา ดำเนินชีวิตพึ่งพาธรรมชาติเป็นแหล่งหาวัตถุดิบอาหารที่ส่วนใหญ่เป็นพืชผักต่าง ๆ และปลา และยังส่งผลให้ชาวบ้านมีความสัมพันธ์ที่ดี พึ่งพาเพื่อนบ้านในชุมชน สะท้อนให้เห็นว่าคนไทยในท้องถิ่นภาคเหนือมีอาชีพเกษตรกรรม และค้าขาย

#### 2) วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภาคกลาง

อาหารท้องถิ่นคนไทยภาคกลางสะท้อนวิถีชีวิตที่อาศัยอยู่ในที่ราบและทะเล มีป่าไม้และป่าชายเลน เป็นพื้นที่ใกล้แหล่งน้ำ สามารถเก็บวัตถุดิบอาหารจากธรรมชาติ มีทรัพยากรสัตว์น้ำที่อุดมสมบูรณ์ เป็นการดำรงชีวิตแบบพึ่งพาธรรมชาติ รวมทั้งการทำสวนผลไม้ มีวัตถุดิบที่อุดมสมบูรณ์ ชาวบ้านภาคกลางมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน ทำกิจกรรมและม้งานประเพณีที่ชาวบ้านมาร่วมกันปรุงอาหาร แบ่งปันอาหารรับประทานด้วยกัน คนไทยภาคกลางมีวิถีชีวิตเป็นเกษตรกร ประกอบอาชีพเสริมโดยการเลี้ยงสัตว์ การเลี้ยงปลา สะท้อนให้เห็นว่า วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นภาคกลางมีวัตถุดิบอาหารมากมายที่ผลิตเพื่อบริโภคและนำไปขาย สร้างรายได้ให้กับครอบครัว

#### 3) วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภาคอีสาน

สิ่งแวดล้อมในภูมิภาคภาคอีสานเป็นป่าบุง ป่าพราง และล้อมรอบด้วยภูเขา มีลำธารไหลผ่าน สะท้อนถึงวัฒนธรรมอาหารของภาคอีสานที่ดำรงชีวิตแบบพึ่งพาธรรมชาติ มีการอนุรักษ์ การขยายพันธุ์และการใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต แสดงถึงความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว การให้ความสำคัญกับสุขภาพความรักใคร่กัน ความสามัคคี และการทำงานร่วมกันในชุมชน การทำเกษตรเข้มแข็ง ทำให้สามารถพัฒนาเป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชน คนไทยภาคอีสานประกอบอาชีพเกษตรกร จึงมีอาหารที่เพียงพอสำหรับการบริโภค และนำไปขายสร้างรายได้ให้ครอบครัวได้

#### 4) วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นกับวิถีชีวิตของคนไทยในภาคใต้

อาหารท้องถิ่นไทยภาคใต้แสดงให้เห็นถึงสิ่งแวดล้อมที่เป็นพื้นที่ป่า ชายหาด และพื้นที่ชุ่มน้ำ มีการเพาะปลูกพืชผักท้องถิ่นที่หาได้เฉพาะในภูมิภาค สะท้อนถึงการมีความสัมพันธ์ที่ดีของคนใน



ภาคใต้ มีการช่วยเหลือ การให้กำลังใจ และการพูดคุยที่เป็นมิตรที่ดีของคนในชุมชน คนไทยภาคใต้มีอาชีพ เกษตรกรรม ทำเกษตรแบบผสมผสาน และนิยมปลูกไม้ผล

#### 5) ภาพสะท้อนวัฒนธรรมไทยในอาหารท้องถิ่นของไทย

รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” สะท้อนให้เห็นภาพวัฒนธรรมของคนไทย ได้แก่ ความเชื่อ ประเพณี คุณธรรม ภูมิปัญญา และการใช้ภาษาถิ่น สรุปได้ว่าอาหารท้องถิ่นแฝง ความเชื่อของคนไทยในท้องถิ่นแต่ละกลุ่ม มีความเชื่อเรื่องผีบรรพบุรุษ มีพิธีกรรมนำอาหารไปไหว้ผีบรรพบุรุษ มีความเชื่อเกี่ยวกับปรุงอาหาร เป็นข้อห้ามในการทำอาหาร มีความเชื่อการบริโภคอาหารประเภทปลาที่มีผลต่อการมีนิสัยที่ดี เป็นความเชื่อสรรพคุณของอาหาร และการปลูกพืชที่ใช้ปรุงอาหาร มีความเชื่อว่าเป็นไม้มงคล รายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” นำเสนอวัฒนธรรมอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวเขา คือ ประเพณีการใช้อุปกรณ์บนโต๊ะอาหาร ชาวเขาสีขี้มีแนวคิดว่าการใช้ตะเกียบเป็นวิถีวัฒนธรรมของตนเอง และอาหารในประเพณีสงกรานต์ของกลุ่มชาติพันธุ์มอญ มีการเทินหม้อมงคลและการแห่ขบวน แห่ลูกหลานพญารามัญ วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นที่สะท้อนคุณธรรมของคนไทยในด้านความขยันหมั่นเพียร ความสามัคคีและการมีน้ำใจ มีความอดทนในการเพาะปลูกพืชต่าง ๆ รู้จักคิดค้นและพัฒนาพันธุ์พืช มีการร่วมกันปรุงอาหาร แบ่งปันอาหาร เป็นคุณธรรมที่ได้ปลูกฝังและสืบทอดแก่คนรุ่นต่อไป ในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ได้สะท้อนถึงภูมิปัญญาในการถนอมอาหารและการรู้จักใช้ประโยชน์ของวัสดุอาหาร เป็นองค์ความรู้ในวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในแต่ละภูมิภาค และแสดงให้เห็นวัฒนธรรมภาษา คือการใช้ภาษาถิ่นเรียกชื่ออาหาร และสร้างสำนวนที่เกี่ยวกับอาหาร ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นในสังคมไทย

### 5.2 อภิปรายผล

งานวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ข้อ 1 คือ เพื่อวิเคราะห์กระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยในท้องถิ่นในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561 ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการบริโภคอาหารของคนไทยในท้องถิ่น มี 3 ขั้นตอน คือขั้นตอนการผลิตอาหาร ซึ่งนำเสนอแหล่งที่มาของวัตถุดิบอาหาร ขั้นตอนการปรุงอาหาร และขั้นตอนการบริโภคอาหารท้องถิ่น ซึ่งนำเสนอพฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่น ในด้านแหล่งที่มาของวัตถุดิบอาหาร วัตถุดิบอาหารท้องถิ่นได้จากแหล่งธรรมชาติและการเกษตร สอดคล้องกับแนวคิดของ นงนภัส เทียงกมล (2552 : 31-66) ที่กล่าวว่า แหล่งผลิตอาหารของโลก มีแหล่งผลิตอาหารทั้งพืชและสัตว์คือ 1) น้ำทะเลและน้ำจืด 2) ดิน ได้มาจากการทำเกษตรกรรม และจากป่าไม้ธรรมชาติ คนไทยนิยมใช้เครื่องปรุงและเครื่องเทศต่าง ๆ เพื่อให้อาหารมีรสชาติอร่อย มีวิธีการปรุงอาหารคือการทอด การยำ การผัด การนึ่ง ฯลฯ อาหารท้องถิ่นไทยในแต่ละภูมิภาคมีความแตกต่างกัน สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทยใน แต่ละท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง นอกจากนี้ สอดคล้องกับแนวคิดของ โกลินทร์ ปัญญาอธิสิน (2552 : 1) ที่อธิบายว่า การทำอาหารเป็นกระบวนการสำคัญที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ เพราะทำให้ได้ “อาหาร” เป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ของมนุษย์ กระบวนการทำอาหารไม่เพียงแต่นำไปสู่การเลี้ยงสังขารให้ดำรงอยู่ แต่มีความสำคัญในฐานะที่เป็นระบบวัฒนธรรมที่มีความซับซ้อนน่าสนใจ เพราะในแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์จะมีวิธีการทำอาหารของตนเอง ในด้านการบริโภคอาหาร ผลการวิจัยสรุปได้ว่า คนไทยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นตามบรรพบุรุษ ตามประเพณี

ความเชื่อ และการบริโภคเพื่อสุขภาพ สอดคล้องกับแนวคิดของ รุ่งวิทย์ มาศงามเมือง ( 2541 : 29) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมและวัฒนธรรม มนุษย์บริโภคอาหารหรือรู้ว่าอะไรเป็นอาหารจากขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ ค่านิยมของคนในสังคม วัฒนธรรมเดียวกันมีการสั่งสอนอบรมมาทั้งทางตรงและทางอ้อมจากผู้ที่อยู่ในสังคมวัฒนธรรมเดียวกันเป็นทอด ๆ ต่อเนื่องกันมา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิชาญ เพ็ญศรีสิริกุล (2555) เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า สภาพแวดล้อม ขั้นตอนในการปรุงอาหาร และทัศนคติของผู้บริโภคเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย

งานวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ข้อ 2 คือ เพื่อวิเคราะห์วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของคนไทยในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561 ผลการวิจัยพบว่า วัฒนธรรมอาหารได้สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทยในด้านวิถีชีวิต วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นแสดงให้เห็นว่า คนไทยพึ่งพาสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นแหล่งอาหาร บริโภคอาหารเพื่อดำรงชีวิต และสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและในชุมชน ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและค้าขาย อาหารท้องถิ่นได้สะท้อนความเชื่อเรื่องผีบรรพบุรุษ ความเชื่อเรื่องการบริโภคอาหารท้องถิ่นในประเพณีสงกรานต์ สะท้อนให้เห็นว่า คนไทยมีความสามัคคี มีน้ำใจ ขยันหมั่นเพียร มีภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร ใช้ภาษาถิ่นและสร้างสำนวนไทยที่เกี่ยวข้องกับอาหารท้องถิ่น ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมไทยในแต่ละภูมิภาค ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ อุษณีย์ ฐวโชติ (2556 : จ) ที่กล่าวว่า วัฒนธรรมอาหารสะท้อนถึงสภาพทางภูมิศาสตร์ที่เป็นแหล่งอาหารสำคัญ และเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นงลักษณ์ หงส์คำ (2557) เรื่อง วัฒนธรรมอาหารในงานประเพณีของชาวไทลื้อ : อดีตและปัจจุบัน รวมทั้งงานวิจัยของ สุดา ไทยเกิด (2549) เรื่อง วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี และวาสนา ศรีจำปา (2557) เรื่อง วิถีชีวิตกับความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่ป่าชุมชนโนนใหญ่ ตำบลเสียว อำเภอโพธิ์ศรีสุวรรณ จังหวัดศรีสะเกษ ผลงานวิจัยทั้งสามเรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของคนไทย เป็นเครื่องมือที่สะท้อนให้เห็นความเชื่อ ประเพณีและภูมิปัญญาของคนในชุมชนนั้น ๆ วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นจึงเป็นเอกลักษณ์ และเป็นภูมิปัญญาของชุมชนที่สืบทอดต่อมาถึงปัจจุบัน

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

- 1) ควรศึกษาคุณค่าของรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” ในการสืบทอดวัฒนธรรมอาหารของคนไทย
- 2) ควรศึกษาวัฒนธรรมอาหารไทยจากรายการโทรทัศน์อื่น ๆ เช่น รายการโทรทัศน์ “เปรี้ยวปากแซ่คอิน” รายการโทรทัศน์ “กินอยู่...คือ” รายการโทรทัศน์ “ถึงพริกถึงขิง” เป็นต้น

### บรรณานุกรม

- กมลวรรณ วังมณี. (2551) **อาหารท้องถิ่นไทยในมิติวัฒนธรรม : กรณีศึกษา ข้าวปุกของชาวเขาเผ่าอาข่าและลาหู่ ตำบลแม่ฟ้าหลวง อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย**. การศึกษาอิสระ บธ.ม. (สาขาวิชาการจัดการทั่วไป) เชียงราย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- กฤษฎี สุรนัคครินทร์. (2557) **การวิเคราะห์สัมพันธสารของรายการโทรทัศน์ ภัตตาคารบ้านทุ่ง**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สาขาวิชาภาษาไทย) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ขวัญเรือน สมหาญ. (2545) **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารท้องถิ่นภาคเหนือของนักเรียน โรงเรียนโปลิเทคนิคลานนา จังหวัดเชียงใหม่**. การค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม. (สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- คุณาสิริ เกตุปมา. (2548) **ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากร ในเขตกรุงเทพมหานคร** วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- งามนิจ กุลกัน. (มกราคม-มิถุนายน 2556) “การจัดการองค์ความรู้ทางวัฒนธรรมท้องถิ่นของตำบลอ้อมเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี” ใน **วารสารกระแสวัฒนธรรม**. 14 (25) หน้า 18-30
- ฉวีงาม มาเจริญ และคณะ. (2558) **อาหารที่เกี่ยวกับความเชื่อและพิธีกรรมที่เกี่ยวข้อง**. กรุงเทพมหานคร : หจก. อรุณการพิมพ์.
- ชวณี ทองโรจน์. (มกราคม-เมษายน 2554) “การวิจัยวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น” ใน **วารสารวิจัย มสค สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์** 7 (1) หน้า 129-138
- ชมลา วัฒนสิน. (พฤษภาคม-สิงหาคม 2544) “ภูมิปัญญาท้องถิ่น: จินตนาการแห่งการเรียนรู้” ใน **วารสารวิทยบริการ**. 12 (2) หน้า 77-83
- ทวิชากร โชติสุภาพงศา และคณะ. (2561) **ร้อยคนไทยหัวใจนวัตกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอนีไอ จำกัด.
- นงนภัส คู่ขวัญ เทียงกมล. (2552) **สิ่งแวดล้อมและการพัฒนา เล่ม 2 (ความมั่นคงทางอาหาร)**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ส. เอเชียเพรส (1989) จำกัด.
- นงลักษณ์ หงษ์คำ. (2557) **วัฒนธรรมอาหารในงานประเพณีของชาวไทลื้อ : อดีตและปัจจุบัน**. การค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม. (สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นันทิยา สว่างวุฒิชธรรม. (2558) **วัฒนธรรมอาหารไทย...จากอดีตสู่ปัจจุบัน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- นุชนารถ พิขพรหม. (กันยายน-ธันวาคม 2557) “การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการแปรรูปข้าวเหนียวดำเชิงพาณิชย์ ในจังหวัดนครราชสีมา” ใน **วารสารความหลากหลายทางวัฒนธรรม**. 13 (30) หน้า 99-111.
- บรรเทิง พาพิจิตร. (2549) **ประเพณี วัฒนธรรมไทย และคติความเชื่อ**. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- บัวชมพู ฟอร์ด. (2552) **โครงการผลิตรายการอาหารไทย “สำหรับไทยสู่สำหรับโลก”** วิทยานิพนธ์ บศ. (บศ.) (สาขาวิชาการบริหารงานวัฒนธรรม) กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยนวัตกรรมการศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประชิด สกฤษณ์พัฒน์. (2546) **วัฒนธรรมพื้นบ้านและประเพณีไทย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ภูมิปัญญา.
- ประเวศ วะสี. (2547) **การพัฒนาต้องเอาวัฒนธรรมเป็นตัวตั้ง**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ประหยัด สายวิเชียร. (2546) **อาหาร วัฒนธรรมและสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ : บริษัท นพบุรีการพิมพ์จำกัด.
- ปรีชา ช่างขวัญยืน. (2557) **มนต์เสน่ห์วัฒนธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปวิณภัทสรณ์ คล้าศิริ. (2547) **ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านอาหาร : กรณีศึกษาบ้านเต่านอก ตำบลศิลา อำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ ส.ม. (สาขาวิชาโภชนาการ) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พิทยา ว่องกุล และคณะ. (2552) **เครื่องมือทางวัฒนธรรม**. กรุงเทพมหานคร : สันติศิริการพิมพ์.
- เพ็ชรี รุประวิเชตร์. (2560) **การเรียนรู้ลักษณะการจัดการ : การจัดการข้ามวัฒนธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ดวงกลมพัลลภ จำกัด.
- มงคล สิทธิหล่อ และคณะ. (2556) **วัฒนธรรมอาหารไทย : ภาคเหนือ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- เมธา เสรีธนาวงศ์. (2547) **การวิเคราะห์รูปแบบของส่วนประกอบรายการโทรทัศน์**. วิทยานิพนธ์ นศ.ม. (ภาควิชาการสื่อสารมวลชน) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยศ สันตสมบัติ. (2556) **มนุษย์กับวัฒนธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ยุพิน หะสัน. (2546) **รูปแบบการดำเนินชีวิต ความรู้และพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารฮาลาลของผู้บริโภคมุสลิม**. วิทยานิพนธ์ นศ.ม. (สาขาวิชาการโฆษณา) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ระดม พบประเสริฐ. (2549) **ประวัติศาสตร์วัฒนธรรมการกินอาหารไทย**. วิทยานิพนธ์ ศ.ม. (สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์การเมือง) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รักชนก สมศักดิ์ และทิฆัมพร เอี่ยมเรไร. (2559) **บทบาทหน้าที่ของรายการโทรทัศน์ในการสื่อสารอัตลักษณ์อาหารไทย**. วิทยานิพนธ์ บศ.ม. (สาขาวิชาการจัดการทั่วไป) เชียงราย : คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- รุ่งวิทย์ มาตงามเมือง. (2541) **อาหารการกินและการเป็นหนอนพยาธิ : มุมมองทางมานุษยวิทยา**. นครปฐม : โรงพิมพ์สถาบันพัฒนาสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิชญา เพ็ญศรีสิริกุล. (2555) **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารของบุคคลวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- วันวิสาข์ รัฐกิจวิจารณ์. (2556) **การศึกษาผลกระทบของการท่องเที่ยวที่มีต่อวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น กรณีศึกษา : เขตเทศบาลปาย ตำบลเวียงใต้ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน**. วิทยานิพนธ์ นศ.ม. (สาขาวิชาการจัดการทรัพยากรวัฒนธรรม) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วาสนา ศรีจำปา. (2557) **วิถีชีวิตกับความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่ป่าชุมชนโนนใหญ่ ตำบลเสียว อำเภอโพธิ์ศรีสุวรรณ จังหวัดศรีสะเกษ**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีสุตา พรหมทอง. (2550) **วิถีชีวิตและวัฒนธรรมพื้นบ้านกับสืบสานเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ของ หมู่บ้านอนุรักษ์ควายไทย**. วิทยานิพนธ์ นศ.ม. (สาขาวิชานิติศาสตร์ธุรกิจ) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- ศิริมิตร ประพันธ์ธุรกิจและคณะ. (2557) **ความรู้เบื้องต้นทางวิทยุและโทรทัศน์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภชาติ บุญยะเพ็ญ. (2550) **การส่งเสริมงานวัฒนธรรมท้องถิ่นขององค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม**. วิทยานิพนธ์ ร.ป.ม. (สาขาวิชานโยบายสาธารณะ) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สถาพร เก่งพานิชและคณะ. (2559) **การจัดการศิลปะและวัฒนธรรม**. เชียงใหม่ : สำนักพิมพ์มิสเตอร์เจมส์.
- สมเจตน์ เมฆพ่ายพ. (2552) **การผลิตรายการโทรทัศน์**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียน.
- สมปราชญ์ อัมมะพันธุ์. (2548) **ประเพณีท้องถิ่นภาคใต้**. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮ้าส์.
- สมิทธี บุญชูติมาและคณะ. (2561) **ร้อยคนไทยหัวใจนวัตกรรม**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอนีไอ จำกัด.
- สามารถ จันทร์สุริย์. (กันยายน-ธันวาคม 2557) “วัฒนธรรมอาหารการกินเพื่อคุณภาพชีวิตของคนอีสาน” ใน **วารสารความหลากหลายทางวัฒนธรรม**. 13 (30) หน้า 178-186.
- สิริกัญญ์ แก้วพรหม. (2549) **พฤติกรรมผู้บริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช**. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาสุขศึกษา) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิรินาฏ ศิริสุนทร. (2556) **วัฒนธรรมอาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สุกัญญา ไหมเครือแก้ว และคณะ. (กรกฎาคม – สิงหาคม 2560) “ภูมิปัญญาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น และความสัมพันธ์เชิงพื้นที่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี” ใน **วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่**.
- สุดา ไทยเกิด. (2549) **วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- สุนีย์ วัฒนายน. (มกราคม-มิถุนายน 2557) “6 อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้านสืบสานสู่อาเซียน”
- ใน วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 1 (1) หน้า 34-44.
- สุวัฒนา ลิ้มยุ่นทรง. (2550) **พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของคนไทยเชื้อสายกะเหรี่ยง อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน) นครปฐม :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุวิมล ตันต์ศุภศิริ. (2548) **สารอาหาร อาหารหลัก และการกำหนดรายการอาหาร**. กรุงเทพมหานคร :  
บริษัทด้านสุขภาพการพิมพ์ จำกัด.
- พระยาอนุমানราชชน (ยง เสฐียรโกเศศ). (2546) **ประเพณีเบ็ดเตล็ด**. พิมพ์ครั้งที่ 3.  
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม.
- หทัยรัตน์ บุญโยปษัฎม์ภ. (2561) **ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการพัฒนา**. กรุงเทพมหานคร :  
โครงการผลิตหนังสือและตำรา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อมรวิรัช นาครทรรพ. (2546) **การบูรณาการเรียนรู้วัฒนธรรมกับการศึกษาของต่างประเทศ**. กรุงเทพมหานคร :  
บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- อรนุช เลิศจรยารักษ์. (2558) **หลักการเขียนบทโทรทัศน์**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อนัญญา ศรีสำอางค์. (2552) **การเปิดรับ การใช้ประโยชน์และความพึงพอใจ ที่มีต่อรายการโทรทัศน์ด้านอาหาร และสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ นศ.ม. (สาขาวิชาการสื่อสารมวลชน)  
กรุงเทพมหานคร : คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- อภิญา ตันทวีวงศ์. (2555) **บนเส้นทางการจัดการด้านอาหารเพื่อคนไทยทั้งมวล**. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
กรุงเทพมหานคร : บริษัท คอมมา ดีไซน์แอนด์พริ้นท์ จำกัด.
- อารีย์ ทองแก้ว. (5 ธันวาคม 2550) “แนวทางในการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นสุรินทร์”
- ใน วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์. 12 (1) หน้า 53-62.
- อุบลรัตน์ ศิริยุวศักดิ์. (2547) **สื่อสารมวลชนเบื้องต้น : สื่อมวลชน วัฒนธรรม และสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 7.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุษณีย์ ฐวโชติ. (2556) **วัฒนธรรมอาหารไทย : ภาคใต้**. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- เอื้องอริน สายจันทร์. (2553) **บทบาทของรายการอาหารโทรทัศน์ในการสืบทอดวัฒนธรรมอาหาร**. วิทยานิพนธ์  
นศ.ม. (ภาควิชาการสื่อสารมวลชน) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอกวิทย์ แก้วประดิษฐ์. (2545) **เทคโนโลยีการศึกษา : หลักการและแนวคิดสู่ปฏิบัติ**. สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

ZHAO YANYAN. (2561) **วิถีชีวิตของคนไทยสังคมเมืองที่สะท้อนผ่านในรายการโทรทัศน์**

**“วัฒนธรรมชุดแบ่งทอด”**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สาขาวิชาการสื่อสารภาษาไทยเป็นภาษาที่สอง)

สมุทรปราการ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

#### ฐานข้อมูลออนไลน์

“ความหมายและลักษณะของอาหารพื้นบ้าน” (31 มกราคม 2554) **อาหารพื้นบ้าน**. [ออนไลน์]

แหล่งที่มา : <http://www.thaigoodview.com/node/93310> (28 มิถุนายน 2561)

เกษภาภรณ์ สุดแดน. (16 มิถุนายน 2556) “การแก้ไขปัญหาที่ดินโดยชุมชนบ้านมั่นคงชนบท”

**การพัฒนาคุณภาพชีวิต : กรณีศูนย์ราษฎร์เครือข่ายวิถีชีวิตเกษตรกรรมยั่งยืน อ.แมริม จ.เชียงใหม่**.

[ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.codi.or.th> (28 มิถุนายน 2561)

พลอย มัลลิกะมาส. (22 มิถุนายน 2554) “แปรรูปวัฒนธรรมท้องถิ่นอย่างไร... ให้ได้เงินล้าน” **ความหมายของ**

**วัฒนธรรมท้องถิ่น**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.tcdc.or.th> (12 กุมภาพันธ์ 2562)

มุดจรินทร์ เหล่าบุตรศรี. (24 กรกฎาคม 2557) “การปรุงอาหาร” **สิ่งที่ควรรู้ในการประกอบอาหาร**. [ออนไลน์]

แหล่งที่มา : [http://namfon1998.blogspot.com/2014/07/blog-post\\_24.html](http://namfon1998.blogspot.com/2014/07/blog-post_24.html) (28 มิถุนายน 2561)

เยาวลักษณ์ ศิริสุวรรณ. (9 พฤศจิกายน 2559) “วัฒนธรรมไทยกับวัฒนธรรมอาเซียน” **ความหมาย**

**ของวัฒนธรรม**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.stou.ac.th> (12 กุมภาพันธ์ 2562)

“วัฒนธรรมท้องถิ่น” (20 เมษายน 2558) **คุณค่าของศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น**. [ออนไลน์]

แหล่งที่มา : <http://www.eimang.blogspot.com>



ภาคผนวก



## ภาคผนวก ก

## เอกสารรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย



เรียนรู้อ่านเพื่อรับใช้สังคม

เอกสารรับรอง

(Certificate of Exemption)

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่ 14 มีนาคม 2562

ชื่อเรื่อง วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในรายการโทรทัศน์ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561

ชื่อนักวิจัย/หัวหน้าโครงการ MS. XU ZHILAN

คณะวิชา/หลักสูตร หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการสื่อสารภาษาไทยเป็นภาษาที่สอง

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ขอรับรองว่า งานวิจัยดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับ  
ประกาศเสลซิงกิ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.จริยาวัตร คมพยัคฆ์)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่รับรอง

วันที่ 14 มีนาคม 2562

เลขที่รับรอง

อ.801/2562

วันที่ให้การรับรอง: 14 มีนาคม 2562

วันหมดอายุใบรับรอง: 13 มีนาคม 2564

**ภาคผนวก ข**  
**จำแนกประเภทอาหารท้องถิ่นตามกรรมวิธีการปรุงอาหารในรายการโทรทัศน์**  
**“ภัตตาคารบ้านทุ่ง” พ.ศ. 2561**

อาหารประเภทแกงและต้ม	ต้มปลาเนื้ออ่อนใส่ยอดมะดันป่า	หลามปลาจี่
	แกงหน่อไม้บงหวาน	แกงเขียวหวานลิ้นจี่
	แกงกะทิหอยขี้ค้อน	แกงเผ็ดป่า...พาสาวหลง
	แกงเลียงตีบัวดู	ต้มยำมันกุ้ง..ใส่เงาะ สีชมพู
	แกงส้มเต่าเกียด	แกงคั่วบุกไข่ใส่หมูย่าง
	แกงอ่อมดอกกระเจียวหวานกับไก่บ้าน	แกง..บารุงธาตุ
	เปิดบาร์บารีต้มน้ำปลา	แกงเขียวหวานเปิด บาร์บารี
	หม้อแกงส้ม ปลานิลเนื้อเนียน	เลียงกะทิ..ผักแมะ กินกับน้ำพริกกะปิ
	แกงไตปลา	แกงเขียวหวาน ลูกชิ้น ปลากราย
	แกงส้มลูกเถาคัน กับปลาอีโก้	ต้มส้มลูกเถาคัน กับปลากรอบอก
	แกงไก่กล้วยพระ กินกับข้าวเหนียวมูน ห่อใบละป้าง	แกงส้มดอกไก่เตี้ย ยอดมะขามอ่อน
	แกงผักเหือด..ใส่ข่าหมู	พะโล้หมู้าหวาน
	ต้มส้มสายบัว..ใส่ปลาตะเพียน	
อาหารประเภทผัด	คั่วดอกออบ	กะเพราไข่เปิดเยี่ยม
	ดอกหอมผัดตับ	มะม่วงมันขุนศรี ผัดเนื้อ ซอสแดง
	ดอกกระเจียวหวานผัดน้ำมันหอย	ผัดหมี่..หมูหลุม
	ผัดคะน้าหมูกรอบไฟแดง	
อาหารประเภทเครื่องจิ้ม	น้ำพริกอาหมู่มี	ดอกออบต้มกินคู่ กับน้ำพริกกระท้า

อาหารประเภทเครื่องจิ้ม	แจ่วน้ำข้าวใส่มะไฟ	น้ำพริกกะปิกุ้งระกำ กินกับเต้าเจี้ยว
	น้ำพริกแดงเปรี้ยวกินกับบุกเผา	
อาหารประเภทยำ พล่า และตำ	ยำดอกเสี้ยวขาว	ส้มจุก
	ยำไข่เค็มดาวกระจาย	พล่ามะม่วงยายกล่ำ
	ตำมะไฟป่าแตก	ยำกบส้มมะปี้ด
	พล่าปลาน้ำดอกไม้	ยำหอยขี้ค้อน
	ตำแดงไทยใส่ตะโก	ส้มมะเกี๋ยง
	ยำดอกไก่เตี้ย ทะเลทอด	ยำหน่อไร่..ใส่น้ำปู
	ส้มจุก	ยำ 7 กรอบ
อาหารประเภทลาบ	ลาบปลาทอด หอมสองแผ่นดิน	ลาบเป็ด
	ลาบไก่ตะเภาทอง	ลาบปลาตุ๋นก้านกล้วยพระ
	ลาบจิ้ง...ใส่มะเข็ญ	
อาหารประเภทเครื่องเคียง ปิ้ง ย่าง ทอด นึ่ง ลวก	ไก่ย่างมะเข็ญ กินคู่กับน้ำพริกมะเข็ญ	ปลาข้างน้ำพริกมะตันป่า
	สะเดาน้ำปลาหวาน ปลาตุ๋นย่าง	ออส่วนทะเล
	นึ่งปลาช่อน..ดอกหอมกับแจ่วปลาร้า	ลวกหน่อไม้บงหวาน กับแจ่วพริกดิบ
	ซีโครงหมูย่างพริกไทยดำ กินคู่กับ แจ่วต๋อน	ซีโครงหมูนึ่งบ้วย
	ข้าวหุงตีบัวดู กินกับน้ำพริก เผื่อเยซาโถ่ง หมกตีบัวดู กับปลาทอด	ปลากระพงลุ่มสวนเงาะ สีชมพู
	ไก่ย่างซอสตะไคร้ กินกับน้ำจิ้มซีฟู้ด	ดอกกระเจียวหวานลวก กินกับป่นปลาทุ
	ตำส้มลูกจัน กินกับปลาเกลือทอด	หมูสามชั้นทอด กินกับ น้ำพริกตะไคร้ต้น
	หม้อข้าวเหนียว..ปลาเค็ม น้ำบูดู ทรงเครื่อง	ปลาเห็ด
	นึ่งไก่เมือง..ผักเหือด	
	อาหารกลางวันประเภทจานเดียว	ขนมจีนน้ำจิ้ม
ข้าวเบ๊อะ		

อาหารชุดพิเศษ	ข้าวแช่มอญ	
อาหารว่าง	เมี่ยงคำ	ข้าวปั้นบัว
	เมี่ยงมะม่วงมันขุนศรี	เมี่ยงบัวหลวงตะโกสะ
	เมี่ยงมะเกี๋ยนพคุณ	เมี่ยงคะน้ำ
	ดอกเสี้ยวขาวชุบแป้งทอด	
อาหารหวาน	เต้าส่วน	กล้วยบัวซี
	ข้าวเหนียวมูนมะม่วงยายกล่ำ	ส้มฉุน
	บัวลอย...สาวหลง	น้ำกะทิลูกจัน
	วุ้นดอกเก๊กฮวยฟรุตสลัด	ขนมสายบัว
	ขนมละมุด	ไอศกรีมละมุด กะทิสด
	ข้าวเหนียวเปียกเมลอน	

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	MISS XU ZHILAN (สุจิรา)
วัน เดือน ปีเกิด	21 กันยายน 2538
ที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 899/20 หมู่ 9 ซอยสันติคาม 11 ถนนสุขุมวิท 109 แขวงสำโรงเหนือ เขตเมืองสมุทรปราการ สมุทรปราการ 10270
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2556 - 2557	คณะภาษาต่างประเทศ มหาวิทยาลัยเดียนเบียนฟู ศิลปศาสตรบัณฑิต (ภาษาไทย)
พ.ศ. 2557 - 2560	คณะภาษาและวัฒนธรรมเอเชียอาคเนย์ มหาวิทยาลัยหมินจู่ยูนนาน ศิลปศาสตรบัณฑิต (ภาษาไทย)