

## รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการพัฒนาขีดความสามารถด้านฐานข้อมูลเทคโนโลยี  
เพื่อการถ่ายทอดเผยแพร่ผ่านอินเทอร์เน็ต : ฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค

คณะผู้วิจัย

สังกัด

จุฑา พีรพัชระ

วิทยาเขตโชติเวช

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สุวรรณ ประทีป ณ ถลาง

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

## บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

# โครงการพัฒนาขีดความสามารถด้านฐานข้อมูลเทคโนโลยีเพื่อการถ่ายทอดเผยแพร่ผ่าน อินเทอร์เน็ต : ฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาให้ประชาชนมีความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เหมาะสม มีการบริหารจัดการวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอย่างประหยัด มุ่งเน้นประสิทธิภาพ โดยการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีจากต่างประเทศผสมผสานกับการต่อยอดด้วยเทคโนโลยีที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นตามแนวพระราชดำริ “เศรษฐกิจแบบพอเพียง” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ให้เกิดความสมดุลระหว่างการพัฒนาวัตถุ และการพัฒนาคน ในขณะเดียวกันรัฐบาลได้กำหนดเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาประเทศไทยประการหนึ่งคือ การเป็นครัวของโลก (Kitchen of the World) เนื่องจากประเทศไทยเป็นแหล่งผลิตอาหารที่อุดมสมบูรณ์ มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับของชาวโลกทุกชาติทุกภาษา โดยเฉพาะอาหารไทยซึ่งแสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นในการคัดเลือกวัตถุดิบ ซึ่งประกอบด้วยเครื่องปรุงที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ผ่านกระบวนการปรุงที่หลากหลาย และการจัดตกแต่งอย่างสวยงาม อันแสดงถึงความคิดสร้างสรรค์ของคนไทย แต่ในปัจจุบันพบว่าข้อมูลความรู้ด้านอาหารและขนมไทยที่ควรอนุรักษ์ไว้กลับอยู่ในรูปของเอกสารและภูมิปัญญาไทยที่ถือเป็นผู้รู้ที่สืบทอดกันมาในครอบครัว ซึ่งยากต่อการสืบค้นและเรียกใช้ข้อมูลให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์โลกในปัจจุบัน

การพัฒนาขีดความสามารถด้านฐานข้อมูลเทคโนโลยีเพื่อการถ่ายทอดเผยแพร่ผ่านอินเทอร์เน็ต : ฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค จะช่วยจัดเก็บข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค ที่มีอยู่อย่างกระจัดกระจายให้เป็นฐานข้อมูลที่สามารถสืบค้นได้และเป็นระบบ เป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมด้านอาหารไทยให้สืบทอดถึงอนุชนรุ่นต่อ ๆ ไป ช่วยเผยแพร่เอกลักษณ์รวมทั้งความเป็นเทคโนโลยีของอาหารไทยสู่สาธารณชนทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ อีกทั้งเป็นการสนองยุทธศาสตร์การเป็นครัวของโลกของรัฐบาลได้อีกแนวทางหนึ่ง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อรวบรวมข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค
2. เพื่อออกแบบและจัดทำระบบฐานข้อมูลอาหารไทยเผยแพร่ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต
3. เพื่อดำเนินการถ่ายทอดเทคโนโลยีระบบฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค

### ขอบเขตการวิจัย

ข้อมูลอาหารไทย 4 ภาค ศึกษาในเรื่องรายชื่ออาหาร ตำรับอาหาร วัตถุดิบ และอุปกรณ์

## วิธีดำเนินการ

1. ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารไทยสี่ภาค
2. รวบรวมรายชื่ออาหารไทยสี่ภาค คำรับอาหาร วัตถุประสงค์การทำอาหาร อุปกรณ์การทำอาหาร
3. คัดเลือกข้อมูลที่เหมาะสม
4. จัดทำอาหาร ถ่ายภาพอาหาร วัตถุประสงค์ อุปกรณ์
5. ออกแบบและจัดทำโครงสร้างฐานข้อมูล
6. ออกแบบระบบงานคอมพิวเตอร์
7. พัฒนาโปรแกรมคอมพิวเตอร์
8. ติดตั้งโปรแกรมคอมพิวเตอร์พร้อมการนำเข้าข้อมูล
9. ทดสอบระบบ
10. จัดทำเอกสารประกอบการใช้งานในโครงการ/รายงานการวิจัย
11. เผยแพร่ฐานข้อมูลผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

การรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย ข้อมูลหลัก ได้แก่ ข้อมูลและภาพถ่ายของคำรับอาหารไทยสี่ภาค จำนวน 108 คำรับ ข้อมูลวัตถุดิบจำนวน 138 รายการ ข้อมูลอุปกรณ์จำนวน 39 รายการ ส่วนข้อมูลประกอบได้แก่ข้อมูลลักษณะทั่วไปและภาพถ่ายของรายการอาหาร จำนวน 293 รายการ อุปกรณ์ที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมประกอบด้วย ฮาร์ดแวร์ได้แก่ คอมพิวเตอร์สำหรับการพัฒนาโปรแกรม กล้องถ่ายภาพดิจิทัล อุปกรณ์เก็บข้อมูลแบบฮาร์ดดิสก์ชนิดต่อภายนอก ซอฟต์แวร์ ได้แก่ ระบบเซิร์ฟเวอร์จำลองสำหรับการเขียนโปรแกรมและทดสอบระบบ โปรแกรมบริหารจัดการฐานข้อมูลผ่านเว็บ เครื่องมือในการเขียนโปรแกรม และการจัดทำแฟ้มข้อมูล โปรแกรม Web Browser และ ระบบบริการข้อมูลผ่านอินเทอร์เน็ต

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยของโครงการเป็นระบบฐานข้อมูลอาหารไทย 4 ภาค คือ อาหารไทยภาคเหนือ อาหารไทยภาคอีสาน อาหารไทยภาคกลาง และอาหารไทยภาคใต้ แบ่งหมวดอาหารออกเป็น 4 หมวด ประเภทการประกอบ 20 ประเภท รายชื่ออาหารที่ไม่มีคำรับ 293 รายชื่อ อาหารที่มีคำรับ 108 คำรับ รายการวัตถุดิบ 138 รายการ และรายการอุปกรณ์ 39 รายการ ผู้สนใจสามารถเข้าถึงระบบฐานข้อมูลอาหารไทย 4 ภาค ได้จากเว็บไซต์ <http://www.thaicuisinenetwork.com>

### ข้อเสนอแนะ

2.1 ควรมีการจัดทำตำรับอาหารเพิ่มในส่วนรายชื่ออาหารที่ไม่มีตำรับเพื่อเพิ่มจำนวนของตำรับอาหาร และเพื่อความหลากหลายของข้อมูลซึ่งเป็นประโยชน์ในการพัฒนางานด้านอาหารไทย

2.2 ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนาฐานข้อมูลอาหารไทยด้านอื่นๆ เพื่อเป็นการจัดเก็บข้อมูลที่มีอยู่ ให้สามารถสืบค้นได้อย่างเป็นระบบ เช่น อาหารไทยโบราณ อาหารไทยตามประเพณีต่างๆ

2.3 ควรพัฒนาระบบฐานข้อมูลอาหารไทย 4 ภาค ให้สามารถเรียกใช้ได้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพื่อให้สามารถบริการผู้ต้องการใช้ข้อมูลในระดับนานาชาติ เป็นการเผยแพร่อาหารไทยสู่ครัวของโลกได้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

### กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้ประสบความสำเร็จเพราะได้รับความอนุเคราะห์จากเครือข่ายวิจัยภาคกลางตอนบนที่อนุเคราะห์ให้ใช้งบประมาณประจำปี 2547 ในการดำเนินงานวิจัย ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ วลัย หุตะโกวิท ที่อนุเคราะห์ให้ใช้สถานที่และอุปกรณ์ตลอดระยะเวลาของโครงการ ขอพระคุณ ผศ.พจนีย์ บุญนา อาจารย์วิวัฒน์ ไสภรณ์ สุทธา และอาจารย์จอมขวัญ สุวรรณรักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ ผู้เชี่ยวชาญของโครงการที่ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลด้านอาหารไทยสี่ภาค จนโครงการสำเร็จลุล่วง และสุดท้ายขอขอบคุณบุคลากรฝ่ายวิจัยและฝึกอบรม ฝ่ายบริหาร ฝ่ายบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วิทยาเขต ชาติเขษุม ทุกท่านที่มีส่วนร่วมในความสำเร็จของผลงานวิจัยและเอกสารฉบับนี้

**บทคัดย่อ : โครงการพัฒนาขีดความสามารถด้านฐานข้อมูลเทคโนโลยีเพื่อการ  
ถ่ายทอดเผยแพร่ผ่านอินเทอร์เน็ต : ฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค**

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ รวบรวมข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค ออกแบบและจัดทำระบบฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาคเผยแพร่ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต และเพื่อดำเนินการถ่ายทอดเทคโนโลยีระบบฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค ขั้นตอนการวิจัยเริ่มต้นจากการศึกษาข้อมูลการรวบรวมรายชื่ออาหารไทยสี่ภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลาง และภาคใต้ คัดเลือกข้อมูลที่เหมาะสม จัดทำอาหารพร้อมทั้งถ่ายภาพอาหาร วัตถุดิบ อุปกรณ์ ออกแบบและจัดทำโครงสร้างฐานข้อมูล ออกแบบระบบงานคอมพิวเตอร์ พัฒนาโปรแกรม ติดตั้งโปรแกรมคอมพิวเตอร์พร้อมนำเข้าข้อมูล ทดสอบระบบ จัดทำเอกสารการใช้งาน และเผยแพร่ฐานข้อมูลผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ผลการวิจัย ได้ข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค จำนวนทั้งหมด แบ่งการประกอบเป็น 20 ประเภท รายชื่ออาหาร 401 รายการ แบ่งเป็นอาหารที่ไม่มีตำรับ 293 รายการ ตำรับอาหาร 108 ตำรับ วัตถุดิบ 138 รายการ และอุปกรณ์สำหรับการเตรียม ทำ และเสิร์ฟ 39 รายการ ผู้สนใจข้อมูลสามารถสืบค้นข้อมูลได้จากเว็บไซต์ <http://www.thaicuisinenetwork.com>



**ABSTRACT: Competitive Technological Database Development Project to Support Technology Transfer on Internet: Thai Cuisine from Four Regions Web Database**

The purposes of this research were to collect the data about Thai cuisine from four regions, to design and implement database about Thai cuisine and transfer on internet and to transfer the technological database about Thai cuisine from four regions. The research process involved studying data, collecting the lists of regional Thai cuisine: the North, Northeast, Central and Southern, collecting the information about food recipes, materials and tools, choosing the appropriate data, taking food pictures, materials and tools, designing and implementing web database, creating computer system, developing computer system, installing computer software in order to input data, testing the system and transferring web database on internet.

The result was found that regional Thai cuisine web database was divided into 4 categories, 21 kinds of cooking methods, 293 data of food with recipes, 108 data of food without recipes, 138 items of materials, and 39 items of tools for preparing and serving food. Interested persons could reach our information about Thai cuisine from four regions at <http://www.thaicuisinenetwork.com>.



## กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้ประสบความสำเร็จเพราะได้รับความอนุเคราะห์จากเครือข่ายวิจัยภาคกลาง ตอนบนที่อนุเคราะห์ให้ใช้งบประมาณประจำปี 2547 ในการดำเนินงานวิจัย ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ วลัย หุตะโกวิท ที่อนุเคราะห์ให้ใช้สถานที่และอุปกรณ์ตลอดระยะเวลาของโครงการ ขอขอบคุณ ผศ.พจนีย์ บุญนา อาจารย์วไลภรณ์ สุพธา และอาจารย์จอมขวัญ สุวรรณรักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ ผู้เชี่ยวชาญของโครงการที่ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลด้านอาหารไทยสี่ภาค จนโครงการสำเร็จลุล่วง และสุดท้ายขอขอบคุณบุคลากรฝ่ายวิจัยและฝึกอบรม ฝ่ายบริหาร ฝ่ายบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วิทยาเขตโชติเวช ทุกท่านที่มีส่วนร่วมในความสำเร็จของผลงานวิจัยและเอกสารฉบับนี้

จุฑา พีรพัชระ

สุวรรณ ประทีป ณ ถลาง



## สารบัญเรื่อง

	หน้า
บทคัดย่อ	(4)
กิตติกรรมประกาศ	(6)
สารบัญเรื่อง	(7)
สารบัญภาพ	(8)
สารบัญแผนภูมิ	(9)
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	1
3. ขอบเขตการวิจัย	1
4. ผลที่คาดว่าจะได้รับ	2
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	3
1. อาหารไทยภาคเหนือ	3
2. อาหารไทยภาคอีสาน	7
3. อาหารไทยภาคกลาง	8
4. อาหารไทยภาคใต้	14
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระบบฐานข้อมูล	17
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	19
1. ขั้นตอนดำเนินการ	19
2. การรวบรวมข้อมูล	22
3. อุปกรณ์ที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม	22
4. การพัฒนาโปรแกรม	23
<b>บทที่ 4 ผลการวิจัย</b>	25
1. โครงสร้างของเนื้อหาที่ปรากฏในระบบ	25
2. การใช้งานเว็บไซต์	27
<b>บทที่ 5 บทสรุปและข้อเสนอแนะ</b>	42
1. บทสรุป	42
2. ข้อเสนอแนะ	43
บรรณานุกรม	44
ภาคผนวก	46



## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1. หน้าโฮมเพจของเว็บไซต์	27
2. เมื่อเรียกเมนู “เกี่ยวกับเว็บไซต์” หน้าแรก	28
3. แสดงหน้ากิตติกรรมประกาศ	29
4. แสดงหน้าเอกสารอ้างอิง	29
5. แสดงหน้าคั่นหารายชื่ออาหาร	30
6. ผลการค้นหาค้นหาจากการป้อนชื่อ – คุณสมบัติอาหาร	31
7. รายละเอียดข้อมูลอาหาร (ไม่มีตำรับ)	31
8. ผลการค้นหาค้นหาจากการเลือกหมวดอาหาร	32
9. ผลการค้นหาค้นหาจากการเลือกประเภทอาหาร	33
10. ผลการค้นหาค้นหาจากการเลือกประเภทวัตถุดิบ	33
11. รายละเอียดข้อมูลอาหาร (มีตำรับ)	34
12. รายละเอียดของส่วนข้อมูลวิธีการทำอาหาร	35
13. รายละเอียดของข้อมูลวัตถุดิบ	35
14. รายละเอียดของข้อมูลอุปกรณ์	36
15. หน้าจอการกรอกข้อมูลลงทะเบียน	37
16. ผลการเรียกเมนูภาคเหนือ	38
17. ผลการเรียกเมนูภาคอีสาน	39
18. ผลการเรียกเมนูภาคกลาง	40
19. ผลการเรียกเมนูภาคใต้	41

## สารบัญแผนภูมิ

### แผนภูมิที่

1. ขั้นตอนดำเนินการ

หน้า

20-21



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาให้ประชาชนมีความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เหมาะสม มีการบริหารจัดการวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอย่างประหยัด มุ่งเน้นประสิทธิภาพโดยการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีจากต่างประเทศผสมผสานกับการต่อยอดด้วยเทคโนโลยีที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นตามแนวพระราชดำริ “เศรษฐกิจแบบพอเพียง” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ให้เกิดความสมดุลระหว่างการพัฒนาวัตถุ และการพัฒนาคน ในขณะที่เดียวกันรัฐบาลได้กำหนดเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาประเทศไทยประการหนึ่งคือ การเป็นครัวของโลก (Kitchen of the World) เนื่องจากประเทศไทยเป็นแหล่งผลิตอาหารที่อุดมสมบูรณ์ มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับของชาวโลกทุกชาติทุกภาษา โดยเฉพาะอาหารไทยซึ่งแสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นในการคัดเลือกวัตถุดิบ ซึ่งประกอบด้วยเครื่องปรุงที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ผ่านกระบวนการปรุงที่หลากหลาย และการจัดตกแต่งอย่างสวยงาม อันแสดงถึงความคิดสร้างสรรค์ของคนไทย แต่ในปัจจุบันพบว่าข้อมูลความรู้ด้านอาหารและขนมไทยที่ควรอนุรักษ์ไว้กลับอยู่ในรูปของเอกสารและภูมิปัญญาไทยที่ถือเป็นผู้รู้ที่สืบทอดกันมาในครอบครัว ซึ่งยากต่อการสืบค้นและเรียกใช้ข้อมูลให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์โลกในปัจจุบัน

การพัฒนาขีดความสามารถด้านฐานข้อมูลเทคโนโลยีเพื่อการถ่ายทอดเผยแพร่ผ่านอินเทอร์เน็ต : ฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค จะช่วยจัดเก็บข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค ที่มีอยู่อย่างกระจัดกระจายให้เป็นฐานข้อมูลที่สามารถสืบค้นได้และเป็นระบบ เป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมด้านอาหารไทยให้สืบทอดถึงอนุชนรุ่นต่อ ๆ ไป ช่วยเผยแพร่เอกลักษณ์รวมทั้งความเป็นเทคโนโลยีของอาหารไทยสู่สาธารณชนทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ อีกทั้งเป็นการสนองยุทธศาสตร์การเป็นครัวของโลกของรัฐบาลได้อีกแนวทางหนึ่ง

### 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อรวบรวมข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค
2. เพื่อออกแบบและจัดทำระบบฐานข้อมูลอาหารไทยเผยแพร่ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต
3. เพื่อดำเนินการถ่ายทอดเทคโนโลยีระบบฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค

### 3. ขอบเขตการวิจัย

ข้อมูลอาหารไทย 4 ภาค ศึกษาในเรื่องรายชื่ออาหาร ตำรับอาหาร วัตถุดิบ และอุปกรณ์

#### 4. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

##### 4.1 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

4.1.1 ได้ฐานข้อมูลอาหารไทย จำนวน 4 ภาค 3 หมวด 400 รายการ รวมทั้งข้อมูล วัตถุประสงค์และอุปกรณ์ที่ผ่านการกลั่นกรองจากคณะผู้เชี่ยวชาญ และเป็นข้อมูลที่ใช้งาน ได้จริง

4.1.2 ได้มีการถ่ายทอดเทคโนโลยีเรื่องฐานข้อมูลอาหารไทยแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในส่วนของงานที่สนองยุทธศาสตร์การเป็นครัวของโลก และงานอื่นที่เกี่ยวข้อง

4.1.3 มีระบบฐานข้อมูลที่สมบูรณ์ทั้งปริมาณและคุณภาพ เอื้อต่อการใช้งานของชุมชน ประชาชน ผู้ประกอบการอาหารไทยขนาดเล็กและขนาดกลางชาวไทยและต่างประเทศ

##### 4.2 หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

4.2.1 คณะทำงานโครงการหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์

4.2.2 สถาบันการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนด้านอาหาร

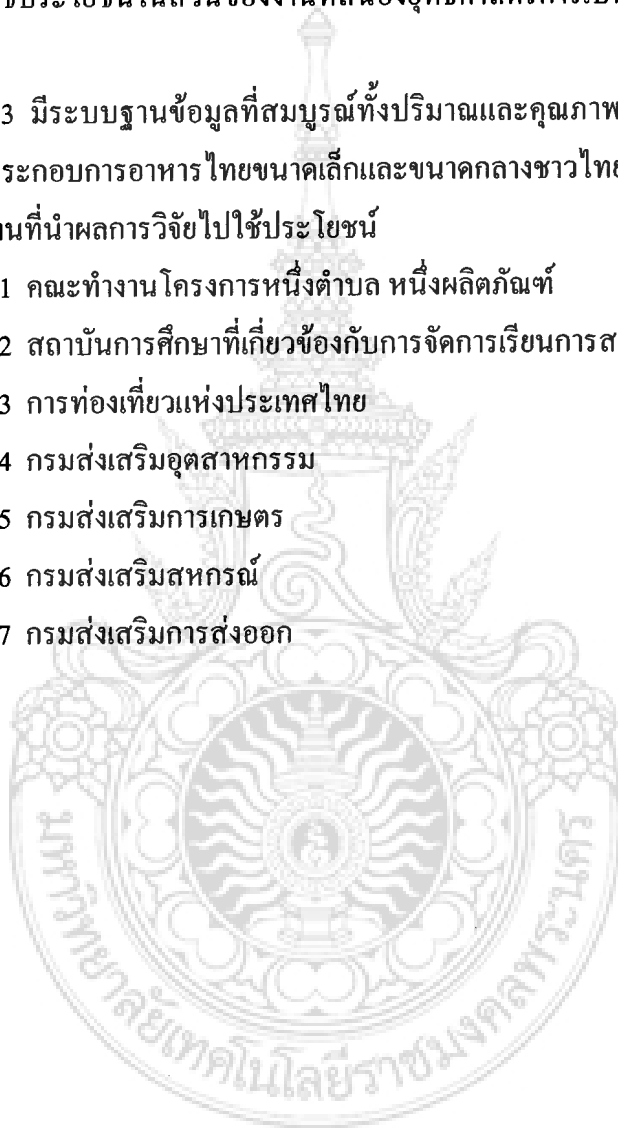
4.2.3 การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

4.2.4 กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม

4.2.5 กรมส่งเสริมการเกษตร

4.2.6 กรมส่งเสริมสหกรณ์

4.2.7 กรมส่งเสริมการส่งออก



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยสาระสำคัญ ดังนี้

1. อาหารไทยภาคเหนือ
2. อาหารไทยภาคอีสาน
3. อาหารไทยภาคกลาง
4. อาหารไทยภาคใต้
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. อาหารไทยภาคเหนือ (ประหยัด, วนิดา, นวลศิริ, ทศนีย์, วันดี, จันทร, ไกรศรี และกรมวิชาการ อ้างในเสาวภา, 2534)

#### 1.1 ลักษณะของอาหารไทยภาคเหนือ

วัฒนธรรมในเรื่องอาหารการกินของชาวเหนือที่มีอยู่ในบทเพลงกล่อมเด็กของชาวเชียงใหม่และชาวลำพูน ซึ่งถือกันว่าเพลงกล่อมเด็กเป็นวรรณกรรมพื้นบ้านลักษณะหนึ่งที่เราได้เรียนรู้ถึงสภาพแวดล้อม ความคิดเห็น อาชีพและอาหารการกินของผู้คนในสมัยก่อน การแสดงออกไม่ว่าจะอยู่ในรูปของเพลงกล่อมเด็ก สุภาษิต หรือคำอุ๊ยว่า-อุ๊ยสาว มักจะมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องของการเป็นอยู่และอาหารการกินเสมอ อาหารหลักที่ชาวเหนือนิยมรับประทาน ได้แก่ ข้าวเหนียว ซึ่งรับประทานกันทั้ง 3 มื้อ ส่วนมากหนึ่งกันแต่เช้ามีด แบ่งใส่ภาชนะสานด้วยไม้ไผ่ ปิดฝาไว้แบ่งเป็นส่วน ๆ ซึ่งนำติดตัวไปเป็นอาหารกลางวันก็มี แต่ถ้าบ้านใดมีเวลากลับมานิ่งทันทีจะนั่งใหม่ อาหารตอนเช้าเรียกว่า ข้าวเช้า หรือข้าวฉาย กับข้าวไม่มีมากนัก มักจะมีน้ำพริกแห้ง ๆ เป็นพื้นหรือพวกน้ำพริกต่าง ๆ เช่น น้ำพริกอ่อง ฯลฯ แกล้มด้วยผักสดซึ่งเก็บหามาได้ เพราะส่วนใหญ่ปลูกไว้เองตามบ้าน หรือถ้าผักที่อยากกินแล้วบ้านตัวเองไม่มีก็จะขอจากข้างบ้าน เมื่อทำเสร็จก็แบ่งให้บ้านนั้น บางครั้งจะเป็นผักลวก เช่น ถั่วฝักยาว กวางตุ้ง ผักกาด ฯลฯ อาหารกลางวันเรียกว่า ข้าวตอน มีอาหารเนื้อเพิ่มขึ้น เช่นเนื้อแดงปิ้ง (เนื้อวัวแผ่นยาว ๆ ตากทาเกลือและดินประสีว) หรือหนังหมูตากแห้งทอดกรอบ อาหารที่พิสดารและใช้เวลาปรุงมาก ได้แก่ ขนมหินน้ำเงี้ยว ซึ่งปรุงคล้ายแกงเผ็ดของภาคกลาง อาหารเย็นจะมีน้ำพริกต่าง ๆ เพิ่มด้วยแกง เช่น แกงแค น้ำพริกอ่อง (คล้ายกับน้ำเงี้ยวที่เป็นอาหารกลางวัน แต่ชั้น แห้ง ออกรสเปรี้ยว เค็ม หวาน) น้ำพริกปลาร้าก็มีบ้างแต่ไม่มีใครนิยมและปรุงมากเหมือนของภาคกลาง นอกจากนี้ยังมีของแหม่มเครื่องจิ้ม เรียกว่า น้ำหนั่ง คือน้ำหนั่งวัวที่เคี้ยวให้ขุ่นแล้วนำมาทำเป็นแผ่น เวลาจะรับประทานก็นำมาผิงไฟให้สุก ใช้เป็นเครื่องประกอบในอาหารประเภทน้ำพริก รสชาติของอาหารภาคเหนือนั้นเน้นเครื่องปรุงจำพวก หอม กระเทียม กะปิและปลาร้า นอกจากนี้ยังมีเครื่องปรุงอื่น ๆ แต่ใส่เพียงเล็กน้อย คือ กะปิและถั่วเน่าเค็บบางคน

ไม่ชอบกะปิกี้จะใช้ถั่วเน่าเข้บแทนกะปิ (ถั่วเน่าเข้บ คือ ถั่วเหลือง นำมาล้าง แห้งทิ้งไว้ 2 คืน เปลือกนอกก็จะพอง แล้วนำมาล้าง ปอกเปลือกออกให้หมด โขลกให้แหลกจนเหนียวนี้มันปั่นได้ เอาแผ่นบนตะแกรงหรือใบตองเป็นแผ่นเล็ก ๆ กลม นำมาตากแดดให้แห้ง เวลาจะใช้ให้นำไปปิ้งไฟให้สุกแดงจนมีกลิ่นหอมแล้ว โขลก ใช้แทนกะปิ ซึ่งนับว่าเป็นเครื่องปรุงอาหารทางภาคเหนือโดยแท้ เพราะสืบเนื่องมาจากไทยใหญ่เช่นเดียวกัน คนจีนชอบเต้าเจี้ยวเป็นเครื่องปรุงอาหาร)

การปรุงอาหารรสจะไม่จัด เช่น มันมาก เผ็ดมาก เผ็ดจัดเปรี้ยวจัด หรือหวานจัดกับข้าวจึงไม่นิยมใส่น้ำตาล แกลงเผ็ดจะไม่มีการปรุงรสของเครื่องเทศ และกะทิ รสชาติอาหารส่วนมากมีรสเค็มนำ และใช้กะทิในการปรุงอาหารน้อยกว่าภาคกลาง แกลงส้มจะมีรสเปรี้ยวเพียงอ่อน ๆ ไม่มีรสเข้มข้นเหมือนอาหารไทยภาคกลาง การรับประทานมักนิยมนั่งรับประทานอาหารกับพื้น นำสำรับอาหารมาวางกับพื้นหรือบางทีก็มีโต๊ะเล็ก ๆ สำหรับตั้งอาหาร การรับประทานอาหารมักใช้มือเป็นส่วนใหญ่ อาหารหลักโดยทั่วไปมักจะคล้ายกับทางภาคอีสาน แต่ที่น่าสนใจก็คือ อาหารแบบขันโตก คืออาหารที่จัดรับประทานแบบขันโตก มักประกอบด้วย แกลงอ่อม แกลงแค แกลงฮังเล น้ำพริกอ่อง และประเภทเครื่องจิ้มต่าง ๆ รับประทานกับข้าวเหนียว

อาหารของภาคเหนือมีอยู่หลายอย่างหลายชนิด บางชนิดอาจจะไปเข้ากับของภาคอีสานหรืออาจจะรับประทานเช่นเดียวกับภาคกลาง ทั้งนี้ต้องแล้วแต่ว่าในแต่ละภาคจะมีกรรมวิธีการประกอบอาหารอย่างไร มีผู้กล่าวถึงสภาพภูมิประเทศกับอาหารภาคเหนือว่า สภาพภูมิประเทศเป็นที่สูงสลับทิวเขาใหญ่ ๆ มากมาย มีแม่น้ำลำธารอยู่ทั่วไป สภาพดินอุดมสมบูรณ์ อากาศหนาวเย็นกว่าภาคอื่น ๆ มีป่าไม้หนาแน่น อากาศจึงชุ่มชื้นดี ผลผลิตทางการเกษตรจึงอุดมสมบูรณ์และยังมีพรรณไม้กินได้ที่ขึ้นเองตามธรรมชาติมากมาย เช่น หน่อไม้ ดอกงิ้ว มะเขือส้ม ผักเสี้ยว ผักเชียงดา ผักเหือด ผักปลั่ง ดอกสะแล เห็ดถอบ ยอดส้มป่อย ผักข้าวตอง ผักไผ่ ผักหละ ผ่า ฯลฯ ผักต่าง ๆ เหล่านี้เป็นผักที่มีเฉพาะในภาคเหนือ ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยทำให้เกิดอาหารเฉพาะท้องถิ่นขึ้น อาณาเขตส่วนใหญ่ของภาคเหนือจรดกับประเทศสหภาพพม่า ประชาชนของทั้งสองฝ่ายก็ติดต่อกันมาเป็นเวลานาน จึงมีการถ่ายทอดวัฒนธรรมการกินอยู่แก่กันและกันด้วย ดังนั้น ชาวเหนือจึงมีอาหารบางชนิดที่ได้จากชาวพม่า แต่มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงจนเป็นที่นิยมของชาวเหนือ เช่น แกลงฮังเล แกลงเฮงโฮย อู๊กไก่ เป็นต้น นอกจากรับอิทธิพลด้านอาหารจากพม่าแล้วยังรับมาจากชาวไทยใหญ่ด้วย เช่น ขนมจีนน้ำมะเขือส้ม แต่คนไทยเรียกตามที่มาว่า ขนมจีนน้ำเงี้ยว และข้าวก้นจีน ซึ่งบางคนก็เรียกว่า ข้าวเงี้ยว (เพราะมีคนเรียกชาวไทยใหญ่ว่า ชาวเงี้ยว) อาหารอีกชนิดหนึ่งที่รับมาจากจีนฮ่อก็คือ ข้าวซอย อากาศของภาคเหนือจะหนาวเย็นจัดในฤดูหนาว ดังนั้น ชาวเหนือจึงมีอาหารแสนอร่อยเกิดขึ้นอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำรับประทานกันในหน้าหนาว อาหารนั้นก็คือ แกลงกระด้าง แกลงนี้เป็นแกงขามูที่ต้มเคี่ยวกับมะเขือเทศ หิง และน้ำพริกแกงจนเปื่อยนุ่มจึงเทลงถาดพักค้างคืนไว้ น้ำแกงจะอยู่ตัวเหมือนวุ้น นอกจากนี้ยังมีอาหารชนิดต่าง ๆ มีรสชาติอร่อยอีกมากมาย ดังเช่น แกลงแค แกลงอ่อมเนื้อ แกลงโฮะ แกลงผักเสี้ยว แกลงผักปลั่ง แกลงผักเชียงดา แกลงสะแล แกลงเห็ดถอบ แกลง

ผักจอบ จิ้นฮุ่ม ใส่อั่ว แคมหมู หนังพอง น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกฮ้า น้ำพริกปลา น้ำปู๋ ยำผักแพะ กะบอง และอื่น ๆ อีกมาก และอร่อยทั้งสิ้น อาหารประเภทแกงของชาวเหนือนิยมแกงแบบน้ำ ขลุกขลิก น้ำพริกต่าง ๆ ก็ค่อนข้างแห้ง ทั้งนี้เพราะชาวเหนือรับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก และรับประทานด้วยวิธีปั้นข้าวเหนียวหนึ่งเป็นก้อนเล็กพอดำแล้วจิ้มกับข้าวรับประทาน รสชาติอาหารของชาวเหนือมีรสอ่อนกว่าภาคอื่น ๆ ไม่ชอบอาหารที่เผ็ด เค็ม หรือเปรี้ยวจัด รสเปรี้ยวส่วนใหญ่ นิยมปรุงด้วยมะเขือส้ม (มะเขือเทศพันธุ์พื้นเมืองที่ออกผลเป็นพวง) หรืออาจจะใช้มะขาม ลูกมะกอกสุก และอื่น ๆ บ้าง รสเค็มจะใช้น้ำปลาหรือเกลือ น้ำปลาใช้น้อย แต่ในปัจจุบันใช้กันแพร่หลายมากขึ้น กะปิใช้กันมากขึ้นในปัจจุบัน แต่เดิมใช้ถั่วเน่า คือ ถั่วเหลืองหมักแล้วอัดเป็นแผ่นตากแดด เก็บไว้ใช้ปรุงอาหารเช่นเดียวกันกับกะปิ ชาวเหนือใช้เครื่องเทศในการปรุงแต่งกลิ่น รสของอาหารพอควร ไม่ฉุนฉุน เครื่องเทศที่นิยมใช้นอกจากพริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้แล้วยังมีเครื่องเทศที่ภาคอื่นไม่มีใช้เช่น มะเหลบ ซึ่งเป็นเมล็ดพืชที่หอมคล้ายผิวส้ม นิยมใส่ในลาบ และแกงบางชนิด นอกจากนี้ก็ยังมี มะแขว่น และผักไผ่ เป็นต้น ส่วนขมิ้นใช้น้อย อาหารที่ใช้ไขมันของภาคเหนือ เช่น ใส่อั่ว

## 1.2 อาหารที่มีการเก็บถนอม

1.2.1 หมูส้ม คือเนื้อหมูที่มีรสเปรี้ยว ชาวเมืองหลวงเรียกว่า แหนม แต่ชื่อท้องถิ่นนั้นเหมาะสมดีกว่า เพราะเมื่อเอ่ยชื่อก็เข้าใจทันทีว่า คือเนื้อหมูที่มีรสเปรี้ยว หมูส้มทำด้วยเนื้อหมูบดละเอียด ผสมหนังหมูหรือหัวหมูหั่นบาง ๆ ปรุงรสด้วยเกลือและกระเทียม โลกละเอียด นวดจนเข้าเนื้อกันดีแล้วห่อด้วยใบตอง หรืออัดใส่ขวดให้แน่น ไม่ให้ลมเข้าได้ เก็บไว้ 3 วัน เนื้อหมูนั้นจะออกรสเปรี้ยว กำลังรับประทาน ถ้ายังเก็บไว้นานเท่าใด รสเปรี้ยวก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ มีผู้นิยมใช้เป็นกับแกล้ม โดยรับประทานกับพริก หอม ขิง แต่ถ้าจะให้ปลอดภัยจากพยาธิ หรือเชื้อโรคต่าง ๆ ที่อาจมีอยู่ในเนื้อหมู ควรนำมาทำให้สุกเสียก่อน เช่น นำมาชุบไข่ทอด ผัดกับหอมใหญ่ ผัดกับวุ้นเส้น แกงกับผักปลัง หรือนำมาหลนก็อร่อย

1.2.2 น้ำปู๋ พอถึงหน้าหนาวจะมีปู่มากมาย ชาวบ้านก็จะเก็บปูมาจำนวนมาก ๆ แล้วโขลกให้แตกกรองเอาแต่น้ำ แล้วนำน้ำปู๋ไปเคี่ยวจนงวดจะได้น้ำปู๋สีดำและข้นเหนียว เก็บใส่ขวดไว้รับประทานได้นาน เมื่อจะรับประทานก็โขลกพริกชี้ฟ้า หอม กระเทียม แล้วใส่น้ำปู๋ลงไปก็กลายเป็นน้ำพริกน้ำปู๋ รับประทานกับผักสดต่าง ๆ หรือผักต้มก็ได้

1.2.3 หนังแห้ง คือหนังวัวที่กรีดออกเป็นชิ้นยาว ๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้งสนิท เก็บไว้เป็นเสบียงได้นานมาก เมื่อจะรับประทานจึงนำมาเผาให้ขมไหม้ให้หมด แล้วนำไปแช่น้ำให้หน้าย ชูดส่วนที่ไหม้และสกปรกออกให้หมด ล้างแล้วแช่ในน้ำสะอาดจนนุ่มดี จึงหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ นำมาทำยำหนัง ปรุงรสเค็ม ๆ หอมเครื่องน้ำพริกและงาคั่ว

1.2.4 แคมหมู หรือหนังหมูทอดจนพองและกรอบ นิยมแกล้มน้ำพริกหรือกินเล่นก็ได้ และยังใช้ใส่ในกับข้าวบางอย่างได้อีกด้วย เป็นที่นิยมและรู้จักกันมากคู่กับหมูเส้น การเก็บ

ต้องเก็บใส่ภาชนะที่ปิดสนิทไม่ให้ถูกลมจึงจะกรอบทน แต่ถ้าเก็บไว้หลายวันนั้นก็เหม็นได้ แคมหนูใหม่ ๆ อร่อยมาก กรรมวิธีการทำก็ไม่ง่ายนัก มีขายทั้งชนิดที่มีมันติดและชนิดที่แถมมันออกจนหมด

1.2.5 น้ำหนัง ได้จากการนำหนังวัวหรือหนังควายมาเคี้ยวจนละลายหมดแล้ว ละเลงบนกระดาษให้เป็นแผ่นบาง ๆ ตากแดดให้แห้ง เก็บไว้ได้นานวัน เมื่อจะรับประทานจึงนำมาทอดหรือปิ้ง ใช้น้ำมันกับน้ำพริกหรือแกง

### 1.3 ประเพณีที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

ประเพณีต่าง ๆ ของชาวเหนือที่นิยม คือวันเข้าพรรษา ประเพณีตรุษสงกรานต์ ศาสดา ประเพณีทำบุญตักบาตรเทโว นอกจากนั้นยังมีประเพณีต่าง ๆ ประจำภาคอีก เช่น ประเพณีดำหัวของชาวเหนือ เนื่องจากคนไทยนั้นนับถือศาสนาพุทธ จึงมีพิธีและประเพณีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับศาสนา อาหารตามเทศกาลต่าง ๆ ของไทยจึงคล้อยตามประเพณี หรือพิธีประจำปี เช่น เรื่อง “ขันโตก” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของศิลปะและเป็นส่วนหนึ่งแห่งการกล่าวถึงประเพณีขันโตกดินเนอร์ หรือประเพณีขันโตกของล้านนาไทย ชาวล้านนาไทยใช้ภาชนะใส่อาหาร เช่นขันโตก กั้วะ ไกลข้าว ก่องข้าว ถ้วยแกง เป็นต้น ภาชนะเหล่านี้โดยมากทำด้วยไม้สักและกะลามะพร้าวเป็นพื้น ชาวล้านนาไทยมีอาหารที่นิยมประจำถิ่นมากมายหลายอย่าง นิยมรับประทานอาหารประเภทข้าว คือข้าวเหนียว (กรรมวิธีทำข้าวเหนียวจะต้องเอาข้าวสารลงแช่น้ำ ชาวล้านนาไทย เรียกว่า “หม่าข้าว” ต้องหม่าข้าวไว้ประมาณ 1 คืน รุ่งเช้าจึงทำการนี้) เมื่อแกงเรียบร้อยแล้วแม่บ้านจะตักเอาแกงมาใส่ถ้วย แล้วใส่บนขันโตก ในสมัยโบราณ ชาวบ้านในล้านนาไทยไม่มีช้อนอย่างสมัยนี้ ต้องลึงหรือเคียนกะลามะพร้าวใช้แทนช้อนเป็นส่วนมาก ช้อนโลหะเพิ่งจะมีใช้ในสมัยรัชกาลที่ 5 ของกรุงรัตนโกสินทร์เป็นต้นมา เมื่อเตรียมอาหารใส่ขันโตกแล้วแม่บ้านจะนำเสื่อมาปู ยกขันโตกมาพร้อม กับก่องข้าวและน้ำล้างมือ ผ้าเช็ดมือ บางแห่งไม่มีน้ำล้างมือให้ไปล้างที่หม้อน้ำในครัวเองก็มี เวลารับประทานอาหารมักจะให้พ่อแม่หรือผู้อาวุโสภายในครอบครัวรับประทานเป็นคนแรก จากนั้น ลูกๆ หรือผู้อ่อนอาวุโสจึงจะลงมือรับประทาน การกระทำแบบนี้เป็นประเพณีแต่โบราณกาลแล้ว เรื่องนี้มีปรากฏในชาดกนิทานล้านนาไทยหลายเรื่อง เช่น โปราพญาบัวน้อย เรื่องหงส์หิน เรื่อง ฮีตคลองโบราณ การนั่งรับประทานก็มีหลายแบบ เช่นนั่งขัดสมาธิ นั่งหม้อหม้อ นั่งห้อยเงาะ นั่ง ปกหัวเข้า ฯลฯ ภายในขันโตกจะบรรจุอาหารหลายชนิด เช่น ลาบ แกงอ่อม หมูอบ (หมูส้ม) ไข่คั่ว ไข่อั่ว จิ้นปิ้ง แคมหมู แกงฮังเล น้ำพริกหนุ่ม หรือน้ำพริกแดง การเลี้ยงแบบนี้เป็นการเลี้ยงแขกหรือที่มาร่วมทำบุญกุศลด้วยเจ้าภาพ เช่น งานสมรส งานขึ้นบ้านใหม่ งานบวชเณร (งานอุปสมบทพระไม่ถือว่าเป็นงานใหญ่) งานทำบุญสืบชะตาต่ออายุ งานศพ งานเหล่านี้เป็นงานของในบ้าน ส่วนงานของในวัดก็มีการเลี้ยงเช่นเดียวกัน เช่น งานปอยหลวงเพื่อฉลองโบสถ์วิหาร เจดีย์ ศาลา ฯลฯ งานตั้งธรรมเทศน์มหาชาติ งานใหญ่ตามเทศกาลประจำปี เช่น เข้าพรรษา ออกพรรษา เดือนยี่เป็ง วันพญาวัน วันปีใหม่ ก็ใช้เลี้ยงคณะศรัทธาสาธุชนของวัดนั้น ๆ หรือของวัดที่เป็นสมาชิกของหัววัดร่วมกัน ในโอกาสทำบุญทุกประเภทจะมีแกงพิเศษ เรียกว่า แกงโฮะ (โละ) คือรวมอาหารหลายประเภทแล้ว



อุ้นรวมกัน โดยปรุงรสใหม่ และอาหารที่ชาวเหนือรับประทานเองและทำขายเป็นอุตสาหกรรมก็คือ แหนมหรือจิ้นส้ม ทำด้วยหมูเนื้อแดงหมักกับข้าวสุกปรุงรสด้วยเกลือ แล้วใส่หนังหมูหั่นบาง ๆ ทั้งหมดนี้ห่อด้วยใบตอง มัดให้แน่นด้วยตอกแล้วหมักไว้ 2 -3 วัน ก็นำมารับประทานกับจิงสด หัวหอม ถั่วลิสง และผักสด และชาวเหนือนิยมนำมาผัดกับหอมหัวใหญ่และพริก ชีวิตความเป็นอยู่ของคนเหนือในจังหวัดน่าน ซึ่งเป็นจังหวัดหนึ่งของภาคเหนือตอนบนว่า ผลผลิตบางอย่างที่เพาะปลูกจะเก็บไว้กินในครัวเรือน เช่น ข้าวโพด ผักต่าง ๆ และผลไม้ ส่วนผลผลิตประเภทหอมและกระเทียมจะขายเกือบหมดเหลือไว้เฉพาะที่จะใช้ทำพันธุ์เพาะปลูกในปีต่อไป นอกจากนี้ยังหาอาหารได้จากการเก็บของป่าและล่าสัตว์ และถ้าได้ของป่ามากก็อาจแบ่งขาย ยิ่งไปกว่านั้นถ้าหมู่บ้านที่ไม่ไกลจากตลาดก็จะนำของจากป่ามาขายในเมืองเป็นประจำ

## 2. อาหารไทยภาคอีสาน

### 2.1 ลักษณะของอาหารไทยภาคอีสาน

คนอีสานจะรับประทานข้าวเหนียวหนึ่งเช่นเดียวกับคนภาคเหนือ โดยรับประทานกับลาบไก่ หมู เนื้อ หรือลาบเลือด ส้มตำ ปลาอย่าง จิ้มแจ่ว ปลาร้า อาหารภาคนี้นิยมประกอบอาหารด้วยการปิ้ง หรือย่างมากกว่าทอด อาหารทุกชนิดต้องรสจัด เนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงอาหาร ได้แก่ สัตว์ที่ชาวบ้านหามาได้ เช่น กบ เขียด แอ้ง หนูนา มดแดง แมลงบางชนิด ส่วนเนื้อหมู วัว ไก่ และเนื้อสัตว์อื่น ๆ ก็นิยมตามความชอบ และฐานะ สำหรับอาหารทะเลใช้ปรุงอาหารน้อยที่สุด เพราะนอกจากจะหายากแล้วยังมีราคาแพงอีกด้วย

### 2.2 เครื่องปรุงรสในอาหารอีสาน

2.2.1 ปลาร้า คนอีสานทำปลาร้ารับประทานในบ้าน ไม่นิยมซื้อ เมื่อสมาชิกในบ้านออกหาปลา จับกบ ซึ่งอาจจะได้ปลามาก เหลือรับประทานก็จะทำปลาร้า ปลาดกแห้ง เป็นการถนอมอาหารไว้รับประทานในมืออื่น ๆ ปลาร้าเป็นเครื่องปรุงรสในอาหารอีสานเกือบทุกชนิด ใช้ใส่ผสมได้ทั้งในแกง หมก อ่อม น้ำพริกต่าง ๆ แต่ไม่นิยมใส่ในอาหารประเภทผัด

2.2.2 ข้าวเบือ คือการนำข้าวเหนียวมาแช่น้ำไว้สักพักใหญ่ ให้เมล็ดข้าวเหนียวอ่อนนุ่ม สงให้สะเด็ดน้ำแล้วนำมาโขลกให้ละเอียด ใช้ในอาหารหลายอย่าง เช่น หมกหน่อไม้ แกงย่านาง แกงอ่อม ข้าวเบือ จะช่วยให้อาหารเหนียวนุ่ม นรับประทาน

2.2.3 ข้าวคั่ว คือการนำข้าวเหนียวข้าวสาร และควรเป็นข้าวสารใหม่คั่วในกระทะใช้ไฟอ่อนคั่วให้ทั่ว พลิกไปมาจนข้าวเหนียวมีสีเหลืองอ่อนและมีกลิ่นหอม ตักขึ้น พักไว้ให้เย็น จึงนำมาโขลกให้ละเอียด ใช้กับอาหารหลายอย่าง เช่น ลาบ น้ำตก ข้าวคั่วช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอมชวนรับประทาน และทำให้น้ำในอาหารข้นขึ้น ข้าวคั่วไม่นิยมทำเก็บไว้นาน ๆ เพราะนอกจากจะไม่มิกกลิ่นหอมแล้ว ยังอาจทำให้รสชาติของอาหารนั้นค่อยลงไปอีก

2.2.4 **พริกป่น** คือการนำพริกชี้หนูหรือพริกทางภาคอีสาน ซึ่งจะมีรสเผ็ดมาก ตากแห้ง แล้วคั่วในกระทะโดยใช้ไฟอ่อนให้หอมฉุน ตักขึ้นพักไว้ให้เย็น แล้วโขลกให้ละเอียด พริกป่นเป็นเครื่องปรุงรสอีกชนิดหนึ่งที่ใช้กันมาก เพราะคนอีสานรับประทานรสเผ็ดจัด เค็มจัด พริกป่นใช้กับอาหารทุกชนิด

### 2.3 ผักที่ใช้ในอาหารอีสาน

2.3.1 **ผักติ้วหรือผักแต้ว** จะมีรสเปรี้ยว รับประทานกับลาบ จิ้ม น้ำพริก รับประทานกับอาหารที่มีรสเผ็ด

2.3.2 **ยอดจิก** คล้ายใบหูกวาง รับประทานกับลาบ

2.3.3 **ผักแว่น** ขึ้นอยู่ในน้ำ รับประทานกับลาบ ก้อย น้ำพริก

2.3.4 **ผักแขยง** ใช้ใส่แกง คับกลิ้งควาว แกงปลา กินกับส้มตำ

2.3.5 **ผักเม็ก** มีรสเปรี้ยว รับประทานกับลาบ ก้อย

2.3.6 **สายบัวเล็ก** มีสีม่วง เส้นเล็ก ใช้จิ้ม น้ำพริก

2.3.7 **ผักชีน้ำ** คล้ายใบขึ้นฉ่าย แต่ใบจะเล็กกว่า

2.3.8 **ผักแพว** ต้นและใบมีกลิ่นหอม ใบอ่อนและกึ่งรับประทานกับลาบ ก้อย

2.3.9 **หน่อไม้รวก** คือหน่อไม้ที่ขึ้นตามป่าเขา นำมาเผา แล้วจึงนำไปประกอบอาหาร

2.3.10 **เห็ดป่าต่าง ๆ** นิยมนำมาแกง หมก

**3. อาหารไทยภาคกลาง** (ศิริลักษณ์, จารุวรรณ, พระยาอนุমানราชชน, ทศนีย์, เบญจา, ชนินทร คีฤทธิ, สมบัติ, ชวนชม, ประจักษ์, นิรนาม, อรุณย์ อ่างใน วไลกรณ์, 2536)

#### 3.1 ลักษณะเฉพาะของอาหารภาคกลาง

เนื่องจากภาคกลางเป็นที่ราบลุ่ม มีบึง หนองน้ำและลำคลองอยู่ทั่วไป จึงมีความอุดมสมบูรณ์มากกว่าภาคอื่น ๆ อาหารพื้นบ้านของไทยภาคกลางจึงมีทั้งพืช ผัก ผลไม้ ตลอดจนเนื้อสัตว์มากมายจนต้องมีการถนอมและแปรรูปเก็บไว้รับประทานและจำหน่ายต่อไป

#### 3.2 ชนิดของอาหารภาคกลาง

##### 3.2.1 ชนิดพืชผัก

คนไทยนิยมรับประทานพืชผักกันมาก โดยเฉพาะผักเป็นส่วนประกอบในอาหารคาวแทบทุกชนิด อาจจำแนกผักตามส่วนที่กินได้เป็น ราก หัว ลำต้น ก้าน ยอด ผล ดอก เมล็ด และต้น นอกจากนี้อาจแบ่งผักที่นิยมบริโภคออกเป็นผักในน้ำและผักปลูกบนบก ผักในน้ำได้แก่ สายบัว รากบัว ผักกระเฉด เป็นต้น ส่วนผักที่ปลูกบนบก ได้แก่ ตำลึง ฟักทอง ดอกแค มะเขือชนิดต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากผักที่กล่าวมาแล้ว ผักพื้นบ้านของไทยแต่โบราณ ถูกลืมในทีนาพืชผักที่ชอบ

น้ำจะงอกงามอยู่ตามผิวน้ำ ผักเหล่านี้ได้แก่ แพงพวย สายตัง หนวดปลาชุก ก้ามกุ้ง ตับเต่า สันตะวา และสาหร่าย เป็นต้น ตามหัวคันนามีผักหนอกหรือบัวบกและผักบั้ง ชาวนากินผักเหล่านี้เป็นเครื่องจิ้ม น้ำพริกปลาร้า กินกรอบ ๆ รสชาติจืด บางชนิดมีรสชาติดกอนข้างฝาดขมเล็กน้อย กินเป็นผักสดจิ้ม น้ำพริก มีปลาเผาเป็นเครื่องแนม ฤดูกาลเช่นนี้ชาวนามีผักคิบกินอุดมสมบูรณ์ ผักที่นิยมมากกว่าชนิดอื่น ๆ คือสันตะวา มีดอกสีขาวโผล่อยู่เหนือผิวน้ำ นอกจากนี้ยังมีสายบัวหรือบัวขม เป็นบัวที่อยู่น้ำลึกที่เรียกว่าบัวขม เพราะหัวของมันมีรสขม หัวกลม ๆ ขนาดใหญ่ 2 หรือ 3 นิ้ว ใบมน ท้องใบมีสีเขียวและมิขม ขอบใบจักแหลม เป็นฟันเลื่อย มีดอกสีขาว กลีบตอมนอกมีสีชมพู ปลายกลีบหุบหรือแหลมเล็กน้อย นอกจากนี้ยังมีบัวเพื่อนและบัวผัน มีหัวกลม ๆ ขนาดใหญ่ประมาณครึ่งนิ้ว ใบมนรี ท้องใบเป็นสีม่วงแต่ไม่มีขม ขอบใบเรียบ ไม่มีจักหรือเป็นเพียงขอบย่นเป็นลูกคลื่นเล็กน้อยเท่านั้น กลีบดอกบานปลาย เรียวแหลม สีขาวล้วน หรือตอมนปลายเป็นสีครามเรื่อ ๆ ตอมนปลายกลีบและไม่เปลี่ยนสี เรียกว่า บัวเพื่อน ส่วนพันธุ์ที่เปลี่ยนสีจากสีครามเป็นสีชมพูเรียกว่า บัวผัน บัวเพื่อนมีน้อยกว่าบัวผัน คนมักกินหัวหรือเง่าของมัน เพราะรสไม่ขม สายของมันกินคิบได้ เช่น จิ้ม น้ำพริก ปลาร้า แต่ไม่ใช่ต้มแกงเหมือนสายบัว ผักที่ใช้ปรุงแต่งกลิ่นของภาคกลาง ได้แก่ ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบสะระแหน่ ใบมะกรูด ผักชี ต้นหอม และลูกมะกรูด

### 3.2.2 ชนิดเนื้อสัตว์

มีทั้งสัตว์บก สัตว์น้ำ สัตว์น้ำทะเล และสัตว์ป่า ซึ่งภาคกลางเป็นภาคที่มีกึ่ง หอย ปู ปลา น้ำจืดมากกว่าภาคอื่น ๆ อาหารประเภทเนื้อสัตว์อาจแบ่งออกได้ดังนี้

#### 1) กุ้งหลวงหรือกุ้งก้ามกรามจากแม่น้ำลำคลอง

ในสมัยก่อนมีกุ้งมากจนเหลือรับประทานต้องทำเป็นกุ้งแห้ง อาหารของคนภาคกลางจึงใช้กุ้งเป็นหลัก เช่น กุ้งเผาสะเดาลวกกับน้ำปลาหวาน ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย ตำรับเค็มใช้กุ้งหลวง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีกุ้งเค็ม ต้มยำกุ้ง กุ้งหลน เป็นต้น ส่วนในอาหารหวานมีการใช้กุ้งเป็นส่วนประกอบในอาหารหวาน เช่น ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง เป็นต้น แต่ปัจจุบันหากุ้งหลวงได้น้อยมาก

#### 2) หอยชนิดต่าง ๆ

เช่น หอยกาบ หอยโข่ง หอยขม เป็นต้น หอยขมนิยมนำมาทำแกงคั่วหอยขม ซึ่งนิยมกันมาจนถึงปัจจุบัน ส่วนหอยโข่งนำมาเผาไฟกิน

#### 3) ปูนา

เนื้อของปูนามีมันไม่มากเหมือนปูแสมและปูทะเล นำมาทำแกงต้มกะทิหรือเคล้ากับเกลือทั้งเป็น ๆ อย่างคองปูแสมให้ปูสลักน้ำตายแล้วนำมาโขลกปนกับข้าวคั่วคั้นเอาน้ำขึ้น ๆ มาทำเครื่องจิ้ม ทำปูหลน คนในเมืองไม่นิยมมากนัก แต่ชาวภาคกลางนอกเมืองหลวง ใช้เป็นอาหารประจำวันคือ ใช้โขลกกับเครื่องแกงเลียง แกงใส่ใบมะขามอ่อนหรือผักอื่น ๆ ตามแต่จะหาได้ ถ้าไม่ใช่ปูอาจใช้ปลาต้มหรืออย่างแทน แกงเลียงที่อร่อยต้องถึงพริกไทยหรือบาง

ท้องที่ขอบรสเผ็ดอาจเติมพริกขี้หนู โขลกลงไปด้วย บางแห่งปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า นอกจากนี้อาจใช้ทำเป็นปุ๋ยมั้ย ปู๋ย่า และปู๋หลน ฯลฯ

#### 4) ปลา

ปลาเป็นอาหารที่มีมากอีกชนิดหนึ่ง มีทั้งปลาน้ำจืดและปลาน้ำเค็ม คนไทยสมัยก่อนจนถึงปัจจุบันนิยมใช้ปลาและผักเป็นส่วนประกอบกับข้าวมากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น คนไทยเรามีความผูกพันกับปลา มีวัฒนธรรมในการกินปลามาเป็นเวลานาน ถ้าไปตามชนบทเมื่อไปถึงเรือนชาวนาผู้เป็นเจ้าของบ้านมักจะถามเราว่า “กินข้าวกินปลามารึยัง” หมายความว่าในบ้านเขาจะต้องมีอาหารที่ทำจากปลา เช่น ปลาร้า ปลาเค็ม ปลาหมัก ฯลฯ ปลาจึงเป็นอาหารที่หาได้ง่ายตามแม่น้ำลำคลอง ปลาที่นิยมบริโภคมีทั้งประหลาดๆ ปลาช่อน ปลาสวย ปลาจืด ปลาทราย ปลาหมอ ปลาสด ปลาสด ปลาเสื่อ ปลาเนื้ออ่อน ฯลฯ เมื่อเป็นปลาสดมีรสชาติและลักษณะเนื้อต่างกัน อาหารที่ทำจากปลาจึงมีได้หลายรูปแบบ เช่น แกงส้มกับผักต่าง ๆ ใช้ปลาได้เกือบทุกชนิดที่ชอบมีทอดมันปลาหรือที่คนนอกเมืองหลวง เรียกว่า ปลาเห็ด ใช้ได้ทั้งปลาเล็กปลาน้อย และปลาทุกชนิดที่หาได้ แต่ถ้าใช้ปลาทรายเมื่อโขลกแล้วเนื้อจะ เหนียวกว่าปลาชนิดอื่น นอกจากนี้ยังมีปลาเผา ในสมัยก่อนใช้ดินเหนียวพอกตัวปลาแล้วนำไปเผาในเตาไฟ (เตาฟืน) ที่มีถ่านแดง ๆ คุอยู่ เมื่อสุกแกะเอาดินและเกลือออกเหลือแต่เนื้อปลาสีขาวนำมารับประทาน นอกจากนี้มีจู้ปลา นิยมรับประทานในเมืองหลวงมากกว่าชนบทเพราะต้องใส่กะทิและมีรสหวานเล็กน้อย ห่อหมก แกงอ่อม แกงคั่ว ต้มเปรอะ ต้มยำ ต้มสาบับ น้ำพริกผักจิ้ม - ปลาเผา เป็นอาหารที่นิยมรับประทานโดยทั่วไป ในช่วงหน้าหนาวจะไปไถนาแต่เช้า พอถึงเวลาประมาณ 10.00 น. เศษก็จะหยุดพักกินข้าว จะเรียกว่ากินข้าวเช้า หรือเรียกอย่างโบราณว่า กินข้าวเพราวงหรือกินงายก็ได้ มีอีกกลางวันไม่ได้กินจะไปกินอีกทีก็มีเอิ้น ข้าวปลานั้นเป็นหน้าที่ของคนอยู่ทางบ้านจัดหาและนำไปส่งที่นา บางทีมีโอกาสจับเอาลูกปลาสด ๆ มากินแกงส้มกับน้ำพริกด้วย ในช่วงหน้าหนาวต้นข้าวที่กำลังออกรวงบางต้นทนน้ำหนักรวงไม่ไหวก็จะล้มลงไปแช่อยู่ในน้ำ ปลาที่อยู่ในนา เช่น ปลาหมอ ปลาตะเพียน เป็นต้น ก็จะมากัดกินรวงข้าวที่แช่อยู่ในน้ำ คนชอบไปจับมากินเพราะเนื้อปลามีมันมาก จนมีคำพูดว่า “ข้าวใหม่ปลามัน” คงจะเป็นเพราะปลาพวกนี้กินรวงข้าวที่แช่น้ำจนอิมอยู่ตลอดเวลาจนอ้วน นอกจากนี้ยังมีปลากระดี่ ปลาชิว เป็นต้น ถ้าจับปลาได้ก็จะเอาโคลนพอกตัวปลาแล้วหมกไฟเผาจนสุกแล้วลอกเอาดินออก เกล็ดและหนังจะลอกติดดินไปเหลือแต่เนื้อปลาสีขาวนำมารับประทาน ถ้าเป็นปลาเล็กปลาน้อยก็ใช้ใบไม้ เช่น ใบกระทือป่าห่อปลาหมกไฟ หรือถ้าปลามีก้างมากก็สับให้ละเอียดก่อน เรียกว่า งบปลา ถ้าในบางฤดูกาล มีปลามากจนต้องนำมาทำเป็นอาหารแปรรูป เช่น ปลาแห้ง (ปลาช่อนเค็ม) ปลาสดแห้ง ปลาข่าง ปลาร้า ปลากรอบ ปลาต้ม ปลาเง่า อาหารหมักที่ได้รับความนิยมของท้องถิ่นภาคกลางว่ามีปลาร้าที่มีคุณภาพดีส่งไปขายต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศตะวันออกกลาง น้ำปลามีปริมาณการผลิตในจังหวัดราชบุรี กะปี่ผลิตมากที่สุดที่จังหวัดสมุทรสงคราม ฉะเชิงเทรา และสมุทรปราการ ปลาร้ามีประโยชน์มากในทางโภชนาการเพราะมี

โปรตีนสูง เป็นประโยชน์แก่ผู้ยากไร้หาแหล่งโปรตีนจากที่อื่นไม่ได้ นอกจากนั้นยังมีวิตามินเค ซึ่งได้จากปลาเน่าหรือเริ่มจะเน่า วิธีกินปลาร้ามี หลน ปั่น น้ำพริก ปลาร้าสับกับเครื่อง และเป็นส่วนประกอบในแกงอีกหลายชนิด

นอกจากปลาน้ำจืดแล้ว ภาคกลางตอนใต้ติดกับอ่าวไทยมีอาหารทะเลบริโภครวมหลายชนิด แต่จะได้กินเฉพาะชาวเมืองหรือคนที่อยู่ใกล้เส้นทางที่สินค้าผ่านเท่านั้น คนที่อยู่ในเขตชนบทที่ห่างไกลคงจะหากินยาก จุดหมายเหตุเก่าเล่าถึงภูมิสภาพสมัยกรุงศรีอยุธยาไว้ตอนหนึ่งว่า “ชาวบ้านยี่สาร บ้านแหลม เมืองเพชรบุรี และบ้านบางตะบูน และบ้านบางทะเล บรรทุกกะปิ น้ำปลา ปูเค็ม ปลากระพง ปลาทุบ ปลายุ่ ปลากระเบนย่าง มาจอดเรือขายแถวท้ายวัดพนัญญ์เชิงเมื่อกว่าถึงปลาทุบ อาหารของภาคกลางที่นิยมมากชนิดหนึ่งคือปลาทุบหนึ่ง รับประทานคู่กับน้ำพริกกะปิ จนเรียกว่า น้ำพริกปลาทุบ นอกจากนี้ยังมีปลาทะเล หอย ปู กุ้งทะเล นำมาทำกุ้งเค็ม กุ้งแห้ง

เนื้อสัตว์อื่น ๆ ที่ชาวบ้านนำมากินเป็นอาหาร ได้แก่แมงคานา ซึ่งมักอยู่ตามบึง หนอง และทุ่งป่าหญ้า เมื่อมีพายุฝนก็อาจพัดเข้ามาในนาบ้าง คนชอบนำแมงคานามา กิน โดยนำมาลวกโชลกกับน้ำพริกหรือดองน้ำปลา แมงคานามีกลิ่นหอมรับประทาน นกกระจาบที่ลงมากินข้าวในนาจับมาต้มจนตัวเหลือง ผูกมัดเป็นพวง ๆ ละ 3-4 ตัว นำมาขายในตลาด หนูทุกที่เขตรูอาศัยอยู่ในนา หนูจำพวกนี้นำมาอย่างแบบอย่างหมู นอกจากนี้มีเต้านาอยู่ตามบึง ตามหนอง และตามทุ่งป่าหญ้าส่วนมากมักไม่ชอบอยู่ในนา เพราะคนชอบจับมันไปกิน ในช่วงเดือน 11 และเดือน 12 เป็นหน้าตกฟอง คนจะไปหาไข่เต้านามากิน

### 3.3 ประเภทของอาหารที่บริโภคในเขตภาคกลาง

3.3.1. ประเภทข้าว อาหารหลักของคนไทยภาคกลางได้แก่ข้าวเจ้า เนื่องจากภาคกลางมีสภาพเป็นที่ราบลุ่มเหมาะสมในการปลูกข้าวเจ้าได้ผลดี

3.3.2. ประเภทกับข้าว หมายถึงอาหารที่รับประทานพร้อมกับข้าวเพื่อเพิ่มรสชาติและคุณค่าทางอาหาร กับข้าวไทยส่วนใหญ่ทำจากปลา เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ กับข้าวไทยแท้มักมีรสจืดและเผ็ด ซึ่งแบ่งกับข้าวไทยออกเป็น 4 ประเภท คือ

- 1) ต้มหรือแกง ได้แก่ แกงเผ็ด แกงจืด ต้มยำ
- 2) ผัด ยำ พล่า
- 3) เครื่องเคียง ได้แก่ ทอดมัน ห่อหมก ปลาเค็ม
- 4) เครื่องจิ้ม ได้แก่ หลน น้ำพริกชนิดต่าง ๆ

กับข้าวของภาคกลางใช้เนื้อสัตว์มากกว่าภาคอื่น ๆ นิยมนำมาทำเป็นอาหารได้หลายวิธี เช่น ต้ม ปิ้ง ย่าง นึ่ง ฯลฯ ใช้ทั้งน้ำมันและกะทิ อาหารประเภทแกงเป็นอาหารที่คนไทยทั่วไปรู้จักดีเพราะเป็นอาหารที่รับประทานกับข้าว อาหารประเภทแกงมักประกอบด้วยส่วนที่เป็นเนื้อและน้ำแกง โดยทั่วไปแกงแบ่งได้เป็นสองประเภท คือแกงที่ใช้ น้ำเปล่าปรุงเป็นน้ำแกง

และแกงที่ใช้ น้ำกะทิหรือน้ำมันปรุง แกงที่ใช้น้ำเปล่าปรุงเป็นน้ำแกง เช่น แกงเลียง แกงส้ม ต้มยำ ต้มส้ม ต้มจืด ฯลฯ

**แกงต้มยำ** แกงชนิดนี้ใช้ทั้งน้ำเปล่า น้ำต้มกระดูกหมู และน้ำกะทิ

**แกงต้มกะทิ** ลักษณะคล้ายแกงต้มยำที่ใส่น้ำกะทิแทนน้ำเปล่า ต่างกันตรงที่มักจะมีผักผสมด้วยและมีเครื่องปรุงน้ำแกง เช่น แกงต้มกะทิที่กักับปลาสดแห้ง ต้มกะทิหน่อไม้เปรี้ยวกับเนื้อเค็ม ต้มกะทิหัวปลีกับปลายี่สกย่าง หรือต้มกะทิสายบัวกับปลาหูช้าง

**แกงส้ม** เป็นชื่อแกงในภาคกลาง ประกอบด้วยเนื้อปลา ผัก และน้ำแกงปรุงรสด้วยเครื่องปรุงน้ำพริกแกงส้ม มีรสเปรี้ยวเค็มนำ บางคนอาจใส่น้ำตาลทรายเล็กน้อยแต่ไม่ให้รสหวานนำ แกงที่มีลักษณะคล้ายแกงส้มแต่มีรสหวานมักใช้แกงบอนหรืออุ้ม หรือก้านเผือกและมักใส่ใบมะกรูดด้วย

**ต้มโคล้ง** เป็นอาหารของคนไทยภาคกลางที่ทำงานที่สุดและเสร็จเร็วที่สุด มีคุณค่าทางโภชนาการ ทำได้ทุกฤดูกาลและทุกมื้อ ใช้ปลาเค็ม เช่น ปลาช่อนเค็ม ปลาสลิดตากแห้ง ใส่ใบมะขามอ่อน ส้มมะขามเปียก มีรสเปรี้ยวและเค็มเท่านั้น

**ต้มส้ม** ใช้ปลาเนื้ออ่อน ปลาหมอบ ปลาทราย ปลาหลด อาจใช้เนื้อสัตว์ชนิดอื่นแทนได้ เช่น กุ้ง ปลาหมึกสด เนื้อวัว แต่ข้อสำคัญต้องใช้เนื้อสดจึงจะดี แกงต้มส้มนี้ควรรับประทานร้อน ๆ จะอร่อยและแก้หนาวในหน้าหนาวได้ดีมาก

แกงที่ใช้กะทิหรือน้ำมัน โดยมากจะมีเครื่องปรุงประกอบด้วยน้ำพริกแกงซึ่งปรุงจากพริก หัวหอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูดเป็นส่วนใหญ่ แล้วเพิ่มเครื่องเทศได้แก่ ลูกผักชี ยี่ห่วย ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู เปราะหอม ฯลฯ ตามแต่ชนิดของแกงเพื่อให้เกิดกลิ่นและรสชาติที่ต้องการ แกงประเภทนี้ ได้แก่ แกงเผ็ด แกงคั่ว แกงจืด ส่วนแกงที่ปรุงให้มีรสเปรี้ยวด้วย ได้แก่ แกงคั่วส้ม และยังมีแกงสามารถ เช่น แกงมัสมั่น ส่วนแกงที่ใช้น้ำมันผัดพริกแกงและใช้น้ำเปล่าเป็นน้ำแกง เรียกว่า แกงป่า ในบางโอกาสแกงที่ใช้อาจใส่กะทิเล็กน้อยแล้วผัดให้น้ำแกงงวดลง เรียกว่า แกงแห้ง หรือแกงแพนง

อาหารประเภทอื่น ๆ ที่ไม่ใช่แกง ได้แก่ ยำ ผัด และอื่น ๆ

**ยำ** เป็นอาหารที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์และผักมาคลุกให้เข้ากันอาจใช้เนื้อสัตว์หรือผักล้วน ๆ ก็ได้ ปรุงรสเปรี้ยว เค็ม หรืออาจจะมีหวานหรือเผ็ดด้วยก็ได้ ผักที่ใช้ยำนส่วนมากมักเป็นแตงกวา หอมใหญ่ และผักกาดหอม ฯลฯ

**ผัด** หมายถึงอาหารที่ทำให้สุกโดยใช้น้ำมันน้อย อาจใช้ผักล้วนหรือผักผสมเนื้อสัตว์ หรือเนื้อสัตว์ล้วน เช่น ผัดผักบุ้งไม้ใต้อเนื้อสัตว์ ผัดผักคะน้ากับหมู ผัดหอยลาย ฯลฯ

อาหารอื่น ๆ ได้แก่ ห่อหมก ปลาเจียง ไชยคั่ว ไข่ เป็นต้น

อาหารประเภทเครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่คนไทยนิยมรับประทานมาก ช่วยให้บริโภคอาหารได้มากขึ้น และยังมีส่วนประกอบที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพราะต้องมีผักจิ้มและ

เครื่องแนมเป็นเนื้อสัตว์ เช่น ปลาอย่าง ปลาทอด เนื้อเค็มทอด ปลาหนึ่ง เป็นต้น อาหารประเภทนี้ ได้แก่ หลน น้ำพริก ฯลฯ น้ำพริกที่นิยมมากคือน้ำพริกกะปิ นอกจากจะมีการเติมเมงคานาตัวผู้ให้มีกลิ่นหอม บางทีก็เติมมะขี้หรือเม็ดมะเจือเพื่อเป็นเครื่องชูรส ผักจิ้มมีหลายชนิด เช่น ผักที่ใช้ส่วนยอด เช่น กระถิน มะม่วง โศก จิก แต้ว ฟักทอง ถั่ว ฯลฯ ผักที่ใช้ผล เช่น มะเจือ มะแว้ง มะม่วงอ่อน ขนุนอ่อน ถั่วฝักยาว ผักที่ใช้ดอก เช่น ดาวเรือง ผักคืบ กุหลาบ ขจร โสน แด ฯลฯ ผักที่ขึ้นตามน้ำ เช่น สายบัว ผักกระเฉด ผักบุ้ง แพงพวย ผักแว่น ฯลฯ ผักคอง เช่น ผักเสี้ยน ผักกุ่ม ผักกาด ต้นหอม ผักที่ชุบไข่ เช่น ชะอม ดอกโสน ดอกแค บางทีนำมาต้มราดกะทิ เช่น ผักกระเฉด ยอดฟักทอง มะระ มะละกอ ถ้าเป็นน้ำพริกเมงคาคัดต้องกินคู่กับดอกดาวเรือง สายบัวกินกับน้ำพริกมะขาม แกงจืดดอกขจร กับน้ำพริกปลาทุ้มผักเพกาที่ราดกะทิ โดยเอาผักเพกาหรือลื่นฟ้ามาเผาไฟ ชูดผิวออกล้างน้ำคั้นน้ำขมออกราดน้ำกะทิจิ้มน้ำพริก

3.3.3. ประเภทขนมหวาน ในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อของคนไทยส่วนใหญ่มักนิยมรับประทานขนมหวานแถมท้ายด้วยเสมอ หรือแม้แต่อาหารที่เกี่ยวข้องกับประเพณีหรือพิธีกรรมต่าง ๆ ก็มักจะมีขนมเป็นส่วนประกอบในพิธีนั้น ๆ อยู่เสมอ ส่วนประกอบของขนมหวานมักจะประกอบด้วยอาหารหลักหมู่ข้าว (ข้าว แป้ง น้ำตาล) และหมู่ไขมัน (มะพร้าว กะทิ น้ำมัน) อาจมีหมู่เนื้อสัตว์ (ไข่ ถั่ว) และผลไม้บ้าง (ผลไม้ลอมแก้ว ผลไม้ใส่ น้ำกะทิ) เครื่องปรุงหลักของขนมไทยมี 5 ประเภท คือ แป้งข้าวเจ้าหรือแป้งข้าวเหนียว มะพร้าว น้ำตาล ไข่ และถั่ว ซึ่งมีวิธีการทำได้หลายวิธี เช่น ต้ม นึ่ง อบ กวน ลอมแก้ว ลวก เชื่อม ปิ้ง เป็นต้น อาหารหวานนิยมรสหวานจัด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด หม้อแกง ขนมไทยมีหลายชนิด มีชื่อขนมและรสชาติที่แตกต่างกันตามรูปแบบและเครื่องปรุงที่นำมาทำขนมนั้น ๆ

ด้านรสชาติของอาหาร ในการปรุงอาหารของภาคกลางนิยมใช้เครื่องเทศหรือสมุนไพรมาปรุงแต่งกลิ่นรสของอาหาร การประกอบอาหารที่ใช้เครื่องเทศหรือสมุนไพรบางอย่างมาเป็นตัวช่วยในการประกอบอาหาร เช่น อาหารที่มีรสเผ็ดจัดเรามากจะใช้เครื่องเทศหรือสมุนไพรบางอย่างช่วยไม่ให้เกิดท้องเสียหรือโรคกระเพาะ เครื่องเทศหรือสมุนไพรที่ใช้ได้แก่ พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กระชาย ใบมะกรูด ผิวมะกรูด เม็ดผักชี ยี่ห่วย พริกไทย ใบโหระพา ใบกระเพรา ใบแมงลัก พริกไทย ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ลูกกระวาน การพลู อบเชย ใบกระวาน ผงกระหรี่ และขมิ้นมีใช้บ้าง เช่น ใส่ในแกงกะหรี่ อาหารภาคกลางนิยมใส่กะทิ เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงมัสมั่น หรือพวกเครื่องจิ้ม เช่น หลนเต้าเจี้ยว หลนกะทิ ฯลฯ หรือใส่ในอาหารประเภทต้ม เช่น ต้มข่า ต้มกะทิสายบัว หรือในแกงเลียงบางโอกาสก็นิยมใส่กะทิ ผักที่รับประทานกับเครื่องจิ้มก็ใช้ผักต้มกะทิหรือราดกะทิ ทำให้ได้รับประทานผักต้มที่มีรสชาติที่แตกต่างจากการใช้น้ำธรรมดา นอกจากจะกินผักในรูปแบบผักคืบและผักสุกแล้ว ยังนำมาผัดกับเนื้อสัตว์ซึ่งไม่นิยมกินในภาคอื่น ๆ นอกจากนี้ยังนำไปดองเก็บไว้กินอีกด้วยขึ้นอยู่กับความนิยมของแต่ละครอบครัว รสชาติอาหารของภาคกลางมีรสเค็ม เผ็ด และหวานเล็กน้อย

ลักษณะการรับประทานอาหารของคนภาคกลางแต่เดิมนิยมนั่งรับประทานอาหารกับพื้น กินเป็นสำรับตามธรรมเนียมคนไทย เมื่อได้เวลารับประทานอาหารก็ยกสำรับวางลงบนฟากที่นอกชานไม่ต้องปูเสื่อสาด กับข้าวมีไม่กี่อย่าง ใช้ทัพพีหรือกระจาดข้าวใส่ชามรับประทานข้าวด้วยมือที่เรียกว่า “เปิบข้าว” มีช้อนกลางสำหรับตักอาหารที่เป็นน้ำ ทุกคนเลือกตักได้ตามชอบ คนไทยเราโดยเฉพาะคนในชนบทมีรายได้น้อยไม่มีการใช้เงินมากนัก บริโภคนิสัยมักจะไม่แตกต่างกันในชุมชนนั้น ๆ บริโภคนิสัยมักขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่น นอกจากนี้ยังพบว่าในครอบครัวชาวชนบทมีลักษณะการกินอาหารร่วมกันเป็นสำรับ จึงไม่มีการจัดอาหารโปรตีนหรือสารอาหารที่จำเป็นให้แก่กลุ่มที่ยังต้องการอาหารเป็นพิเศษในการเจริญเติบโต เช่น เด็กทารก เด็กวัยก่อนเรียน เป็นต้น ในปัจจุบันนี้วัฒนธรรมต่างประเทศและความเจริญทางวัตถุนิยมเปลี่ยนแปลงไป จึงมีการเปลี่ยนจากการรับประทานอาหารแบบนั่งพื้นมาเป็นนั่งบนเก้าอี้ ใช้ช้อนส้อมหรือมีดแทนการเปิบข้าวด้วยมือ แต่ก็ยังมีบางกลุ่มตามชนบทที่ยังอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมการกินอยู่แบบไทย ๆ

4. อาหารไทยภาคใต้ (อุบลศรีและคณะ, วัฒนาและคณะ, วัฒนาและกัณหา, เบญญา, จารุวรรณ, ทศนีย์, นรินาม, ประทุม อ่างใน พจนีย์, 2537)

#### 4.1 ลักษณะของอาหารไทยภาคใต้

วัฒนธรรมการกินของชาวภาคใต้มีทั้งส่วนที่เหมือนกันทั่วทั้งภาค และส่วนที่แตกต่างกันไปในแต่ละถิ่นย่อย ทั้งนี้บางอย่างเกิดจากการทรัพยากรในท้องถิ่นที่สืบเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์บางอย่าง เกิดจากคติทางศาสนา บางอย่างเกิดจากอิทธิพลของการสัมพันธ์กับชนต่างชาติ และมีหลายอย่างที่เกิดจากเทคนิควิธีที่อาศัยความสามารถเฉพาะของบุคคลในแต่ละท้องถิ่น คิดค้นและปรับปรุงต่อ ๆ กันมาจนเกิดเป็นนิสัยการกินของท้องถิ่นนั้นๆ เช่น ชาวเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี และอำเภอใกล้เคียงที่อุดมไปด้วยมะพร้าว นิยมนำเอากะลามะพร้าวที่ยังอ่อนนิ่ม ยังไม่มีเนื้อ ซึ่งเรียกว่า “หมงพร้าว” นำมาซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ เป็นผักใส่ในแกงจนกลายเป็นอาหารที่มีชื่อเสียง ชาวอำเภอสติงพระ และอำเภอระโนด จังหวัดสงขลา ซึ่งทั้งสองอำเภออุดมไปด้วยต้นตาลโตนด ชาวบ้านนิยมนำเอาหัวของผลตาลอ่อนมาต้บ ซอย ใช้แกงเลียง แกงกะทิ หรือยำด้วยน้ำส้มโตนด ชาวจังหวัดระนองนิยมนำ “ผักเหลียง” มาแกงเลียง หรือลวกจิ้มน้ำพริก และชาวภูเก็ตนิยมนำเอาพืชชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียกกันว่า หน่อไม้ น้ำ หรือที่ชาวพื้นเมืองเรียกว่า “คาเป็ก” มีลักษณะคล้ายต้นข้าวมาปรุงเป็นอาหารทำนองเดียวกับต้นกระเทียมสดเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย ชาวสวนชาวไร่ส่วนมากนิยมใช้ยอดอ่อนของต้นตำร้างมาแกงกะทิ และชาวใต้หลายท้องถิ่นนิยมนำลูกเถาคันที่ยังอ่อน หรือเริ่มแก่แต่ยังไม่สุกมาแกงคู่กับกุ้งหรือปลาเป็นแกงส้ม โดยลูกเถาคันนั้นจะเป็นทั้งผักและให้รสเปรี้ยวพร้อมกันไป สำหรับลูกเนียง ส่วนใหญ่มักนิยมรับประทานเป็นผักสด แต่แถบชายฝั่งตะวันตกเท่านั้นที่นิยมรับประทานลูกเนียงคอง โดยเฉพาะชาวจังหวัดระนองจะนิยมกันเป็นพิเศษ และมีหลายท้องถิ่นนิยมนำลูกเนียงแก่มาต้มแล้วคลุกมะพร้าวรับประทานเป็นขนม



อาหารพื้นเมืองบางชนิดนิยมกันอย่างแพร่หลาย แต่มีวัฒนธรรมการกินแตกต่างกัน เช่น ขนมจีน ชาวภาคใต้ฝั่งตะวันตกได้แก่ ระนอง ภูเก็ต นิยมรับประทานเป็นอาหารมื้อเช้า ขนมจีนเป็นอาหารมื้อกลางวันของชาวนครศรีธรรมราช และเป็นอาหารมื้อเย็นของชาวตรัง

ชาวภาคใต้รับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนข้าวเหนียนิยมใช้ประกอบเป็นของหวาน รับประทานกันเป็นบางมื้อบางคราว ชาวใต้ชอบกินขนมจีนมากเป็นพิเศษ ถือเป็นอาหารรองจากข้าว คือ ถ้าไม่กินข้าวก็ต้องกินขนมจีน ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีขนมจีนวางขายกันตลอดวันตลอดคืน ประชากรชาวใต้ประมาณร้อยละ 95 บริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ มื้อเช้านิยมรับประทาน หลังจากพระบิดงูทบาทผ่านไปแล้ว ส่วนมื้อเย็นนิยมรับประทานพร้อมกันทั้งครอบครัว กับข้าวแต่ละมื้อมีน้อยอย่าง ถ้ามีใครมีกับข้าวถึง 3 อย่าง ถือว่าค่อนข้างจะอุดมสมบูรณ์เป็นพิเศษ ชาวชนบทภาคใต้ ไม่บริโภคขนมหวานหลังอาหาร แต่ถ้ามีก็จะบริโภคเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ ขนมส่วนใหญ่จะซื้อจากตลาด ที่นิยมกันมาก ได้แก่ พวกลอดช่อง รวมมิตร หรือขนมแห้งต่าง ๆ

การปรุงอาหารชาวใต้นิยมรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด เปรี้ยว และเค็มจัดกว่าทุกภาค รสเผ็ดนิยมใช้พริกขี้หนูแห้ง รสเปรี้ยวมาจากส้มแขก มะขามสด มะขามเปียก มะนาว มะปริง ส่วนรสเค็มได้จากกะปิ เมื่อพูดถึงรสเค็ม ชาวใต้จะใช้เกลือเป็นเครื่องแต่งรสเค็ม ไม่นิยมนำปลาตาก เพราะถ้าใช้น้ำปลาจะทำให้รสอาหารนั้นปร่าไปทันที ชาวใต้มีเครื่องเทศปรุงอาหารคล้าย ๆ ภาคอื่น แต่ที่ใช้มากกว่าภาคอื่น ๆ คือ พริกขี้หนูแห้ง ขมิ้นชัน พริกไทย ตะไคร้ ข่า และกระเทียม เครื่องแกงส่วนใหญ่ใช้กระเทียมไม่ค่อยใช้หัวหอมและกระชาย แกงทางใต้จะใช้กะปิมากกว่าแกงภาคอื่น ๆ ประมาณ 2-3 เท่า แกงที่ออกรสเผ็ดจะใส่พริกไทยด้วย ส่วนขมิ้นนั้นนิยมใช้กับอาหารแทบทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นปลาปิ้ง ไก่ทอด ก็ใช้ขมิ้นเป็นเครื่องเทศดับกลิ่น และชูรสอาหารนั้น ๆ ขาดไม่ได้เลย

อาหารพื้นเมืองของภาคใต้ที่นิยมกันอย่างกว้างขวาง ได้แก่ ข้าวยา แกงพุงปลา (แกงไตปลา) แกงเหลือง ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ เต้าคั่ว ข้าวยาเป็นอาหารหลักของชาวใต้นิยมกันแทบทุกจังหวัด โดยเฉพาะจังหวัดสงขลา เป็นอาหารจานเดียวที่ให้คุณค่าครบ ประกอบด้วย ข้าวสวย ข้าวคั้งทอด มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง ผักต่าง ๆ หั่นฝอย ส้มโอ หรือมะขาม พริกป่น นำเอาทุกอย่างใส่จานราดด้วยน้ำบูดู แกงพุงปลา เป็นอาหารคาวซึ่งเป็นอาหารหลักของชาวใต้ แกงพุงปลาเป็นแกงเผ็ดมีน้ำมากกว่าเนื้อ รสค่อนข้างเค็ม มีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ ไตปลา ปลาข่า ผักตามชอบ ส่วนมากนิยมรับประทานกับผักสด เพื่อเพิ่มรสชาติในการรับประทาน ส่วนเต้าคั่วเป็นอาหารจานเดียวนิยมมากที่จังหวัดสงขลา ส่วนผสมมี เส้นหมี่ลวก เต้าหู้ทอด กุ้งทอด หูหมู ไข่ต้ม ถั่วงอกลวก ผักนึ่งลวก แดงกวาหั่น เวลารับประทานนำเครื่องปรุงทุกอย่างใส่จาน ราดด้วยน้ำปรุงรส ซึ่งมีรสเปรี้ยว หวาน เค็ม

## 4.2 ชนิดอาหารของภาคใต้

4.2.1 เนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่ได้จากทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก ปลาน้ำจืด ได้รับความนิยมน้อยกว่าปลาทะเล นอกจากนี้ยังมีไข่จะละเม็ด สำหรับหมู เป็ด ไก่ ใช้บริโภคกันน้อยมาก

4.2.2 ผัก เนื่องจากภาคใต้อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชผักนานาชนิด ผักสดจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารทุกมื้อที่จะขาดเสียมิได้ ผักสดแต่ละมื้อจะมีหลายชนิด และสดจริง ๆ อาหารชาวใต้ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยผัก อาหารทุกอย่างจะรับประทานกับผัก ซึ่งเรียกว่า ผักเหนาะ บางจังหวัดเรียกว่า ผักเกร็ด ผักเหมือด ผักที่นิยมบริโภคมากคือ แตงกวา ส่วนมากมักจะปอกเปลือกทิ้ง สะตอเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูง และเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง ผักเหนาะที่ใช้กินกับข้าวแกงหรืออาหารประจำวันมี ใบและยอดมะกอกอ่อน ถั่วฝักยาว แตงร้าน ลูกเนียง และลูกเนียงหวาน (เพาะ) ใบแมงลัก ใบโหระพา ลูกฉิ่ง ยอดมะกอก ยอดมะตูม ยอดจิก ยอดมะม่วง ยอดมะปราง ยอดมะปริง ลูกมะปริง มะปรางอ่อน ลูกตะไคร้ กระจับปี่ สะตอ พริกขี้หนู มะเขือยาว มะเขือจาน มะขมดอง ผักบุ้งลาว ถั่วฝักยาวลาว มะนาวหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พริกป่น ถั่วพู มะปริงดอง ลูกเนียงอ่อน ลูกเนียงหวาน พริกเผา พริกทอดใช้ทั้งเม็ดใหญ่และเม็ดเล็ก ผักบุ้งดอง แตงกวาดอง ปลีกกล้วย ถั่วงอก ถั่วงอกดองผสมกับมะละกอสับ ยอดมะม่วงหิมพานต์ นอกจากผักเหนาะที่กล่าวมาแล้ว ก็ยังมี ยอดมันปู ลูกแพ็บ ยอดเสม็ดชุน เห็ดเสม็ด ยอดส้มเฒ่า ใบพาโหม หยวกไธ้คือ หยวกกล้วยป่า ยอดสมุย ยอดแป้ง ยอดตาเปิด ตาไก่ และในทะเลริมฝั่งยังมีสาหร่ายที่นำมาจิ้มน้ำพริก มีผักกาดนกเขา ยอดมวงหรือยอดส้มมวง ใบรา ยอดเล็บขบ ยอดแซะ และยอดทำม้ง

คำว่าผักเหนาะก็คือ ผักที่กินสด ได้ทุกชนิดเท่าที่จะหาได้ ส่วนสาเหตุที่จำเป็นต้องมีผักเหนาะเป็นประจำนั้นเนื่องมาจากชาวใต้โดยทั่วไปกินอาหารรสจัด แงงเกือบทุกชนิด มักมีรสเผ็ด และชาวบ้านนิยมแกงเหลืองเป็นพื้น การได้กินผักเหนาะก็จะช่วยลดความเผ็ดลงได้บ้าง นอกจากนั้นผักเหนาะยังช่วยขจัดรสอาหารให้ชวนกินยิ่งขึ้น เพราะผักเหนาะมีมากมายหลายอย่าง รสแปลกแตกต่างกันออกไป และแต่ละอย่างนั้นจะมีกลิ่นรสดี และเนื่องมาจากความอุดมสมบูรณ์ของภาคใต้ทำให้พืชผักเจริญงอกงาม ชาวภาคใต้รู้จักนำมาใช้เป็นอาหาร ที่สำคัญที่สุดคือการถือปฏิบัติสืบต่อกันมานานจนเป็นขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมอันนี้จะพบได้แม้แต่ตามร้านที่ขายอาหารพื้นเมือง จะจัดผักให้ลูกค้าเลือกรับประทานได้โดยไม่คิดเงิน

4.2.3 ผลไม้ ผลไม้ที่นิยมกันอย่างแพร่หลายในภาคใต้ ได้แก่ มังคุด ลางสาด ลองกอง ลูกทุเรียน จำปาตะ ละมุดสุก ละมุด (บางถิ่นเรียกว่า สวา) ลูกหยี กล้วยเล็บมือนาง

4.2.4 น้ำมัน การใช้น้ำมันสำหรับเจียว ทอด ผัด ในสมัยที่ยังไม่มีน้ำมันพืชใช้ ชาวภาคใต้ที่เป็นไทยพุทธนิยมใช้น้ำมันหมู แต่ในชนบทนิยมใช้น้ำมันมะพร้าว โดยเฉพาะน้ำมันมะพร้าวนิยมใช้ทั้งที่ปรุงเป็นอาหารคาวและหวาน

4.2.5 ขนมหวาน ขนมหวานพื้นเมืองที่นิยมกันมากได้แก่ ขนมดู ขนมโค ขนมห่มเทิบ (ลอคชองน้ำกะทิ) กะละแม การทำขนมหวานรับประทานเองมักทำในโอกาสพิเศษ เช่น ทำบุญเลี้ยงพระ มีงานมงคล เมื่อทำแต่ละครั้งมักแจกจ่ายให้แก่บ้านใกล้เคียงด้วย ขนมหวานที่นิยมทำกันมากมักมีเครื่องปรุงหลัก 3 อย่าง คือ แป้ง น้ำตาล กะทิ หรือมะพร้าวขูด ส่วนประกอบหลักของขนมไทยโบราณ คือ มะพร้าว แป้งข้าว และน้ำตาล ในบางครั้งอาจใช้พืชชนิดอื่นแทนแป้ง เช่น เผือก มัน ถั่ว พักทอง ข้าวโพด ข้าวฟ่าง น้ำตาลนิยมใช้น้ำตาลโตนด น้ำตาลจาก น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทราย มะพร้าวขูดนิยมใช้คลุก โรยหรือผสมกับน้ำตาลทำเป็นไส้ ผลไม้ที่ชาวได้นำมาประกอบเป็นขนมหรือเครื่องขบเคี้ยวเล่นจนเป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย คือ ลูกหยี เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ทุเรียนกวน

#### 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระบบฐานข้อมูล

จิริพันธุ์ (2543) ศึกษาเรื่องระบบฐานข้อมูลบนอินเทอร์เน็ตโดยนำกระบวนการออกแบบข้อมูลเชิงสัมพันธ์ (Relational Model) มาช่วยสร้างฐานข้อมูล และนำมาแสดงบนเว็บไซต์เพื่อลดกระบวนการติดตั้งโปรแกรมให้ผู้ใช้ ใช้กับระบบครูกัณฑ์ ของคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

จูลักษณ์ (2543) ศึกษาเรื่องโปรแกรมระบบฐานข้อมูลแต่ทะเลบนอินเทอร์เน็ต เป็นการพัฒนาโปรแกรมเก็บข้อมูลโครงการอนุรักษ์แต่ทะเลบนอินเทอร์เน็ต โดยนำเครื่องคอมพิวเตอร์มาใช้ในการจัดเก็บข้อมูลให้อยู่ในรูปของฐานข้อมูลเพื่อใช้ในการศึกษาและวิเคราะห์การเจริญพันธุ์ของแต่ทะเล

กนกพรรณ (2544) ศึกษาเรื่องการจัดการฐานข้อมูลด้วย XML กรณีศึกษาเว็บเพจสีเขียวไทย โดยใช้เทคโนโลยีของ Extensible Markup Language (XML) มาประยุกต์ใช้ร่วมกับการจัดการฐานข้อมูล โดยดำเนินการพัฒนาเว็บไซต์สีเขียวไทยเป็นกรณีศึกษา ข้อมูลจะเก็บไว้ในรูปแบบของเอกสาร XML แล้วทำการแปลงข้อมูลที่อยู่ในรูปของเอกสาร XML ลงในฐานข้อมูลเพื่อให้สามารถสืบค้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว การพัฒนาเว็บไซต์เกี่ยวกับสีเขียวไทยซึ่งจะมีข้อมูลของสีเขียวไทยรวมทั้งระบบช่วยในการจำแนกชนิดของสีเขียวตามหลักของอนุกรมวิธาน เพื่อให้ผู้สนใจสามารถเข้าศึกษาได้ผ่านทางอินเทอร์เน็ต

ฉัฐติตา และคณะ (2545) ได้พัฒนาโปรแกรมวิเคราะห์พรรณปลาไทยเป็นซอฟต์แวร์ที่สร้างขึ้น โดยใช้โปรแกรม Macromedia Dreamweaver 3.0 ร่วมกับ โปรแกรมเว็บเบราว์เซอร์ Internet Explorer 5.0 ซึ่งสามารถใช้ประโยชน์ทางอนุกรมวิธานเพื่อจำแนกลักษณะที่แตกต่างกันของปลาชนิดต่าง ๆ โดยมีขีดความสามารถในการจำแนกตั้งแต่ระดับชั้น (Class) อันดับ (Order) ครอบครัว (Family) สกุล (Genus) จนถึงระดับชนิด (Species) ซึ่งครอบคลุมจำนวนพรรณปลาที่พบในประเทศไทยที่มีรายงานการพบในปัจจุบันจำนวน 2 ชั้น 30 อันดับ 1428 ชนิด ผู้สนใจสามารถเข้าถึงโปรแกรม

วิเคราะห์พรรณปลาไทยได้จากเว็บไซต์ [http://www.fishtech.rit.ac.th/fish\\_taxonomy/](http://www.fishtech.rit.ac.th/fish_taxonomy/) หรือสามารถใช้งานจากโปรแกรมวิเคราะห์พรรณปลาไทย CD-ROM

พิเชษฐ (2545) ได้ศึกษาและพัฒนาระบบสารสนเทศเพื่อการบริหารจัดการฐานข้อมูลครุภัณฑ์ เป็นการออกแบบและพัฒนาระบบในลักษณะของ Database Management Application แบบ Single-Tiered Database Module โดยใช้ Barland 4.0 เป็นเครื่องมือที่ช่วยในการพัฒนา Application ส่วนของระบบจัดการฐานข้อมูลคือ Microsoft Access 2000 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวางโครงสร้างการจัดเก็บข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการฐานข้อมูลครุภัณฑ์ เพื่อให้เกิดประโยชน์และเป็นแนวทางพัฒนาระบบจัดการฐานข้อมูลครุภัณฑ์แบบ Client/Server เชื่อมโยงข้อมูลครุภัณฑ์ภายในองค์กร เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการบริหารจัดการครุภัณฑ์องค์กร



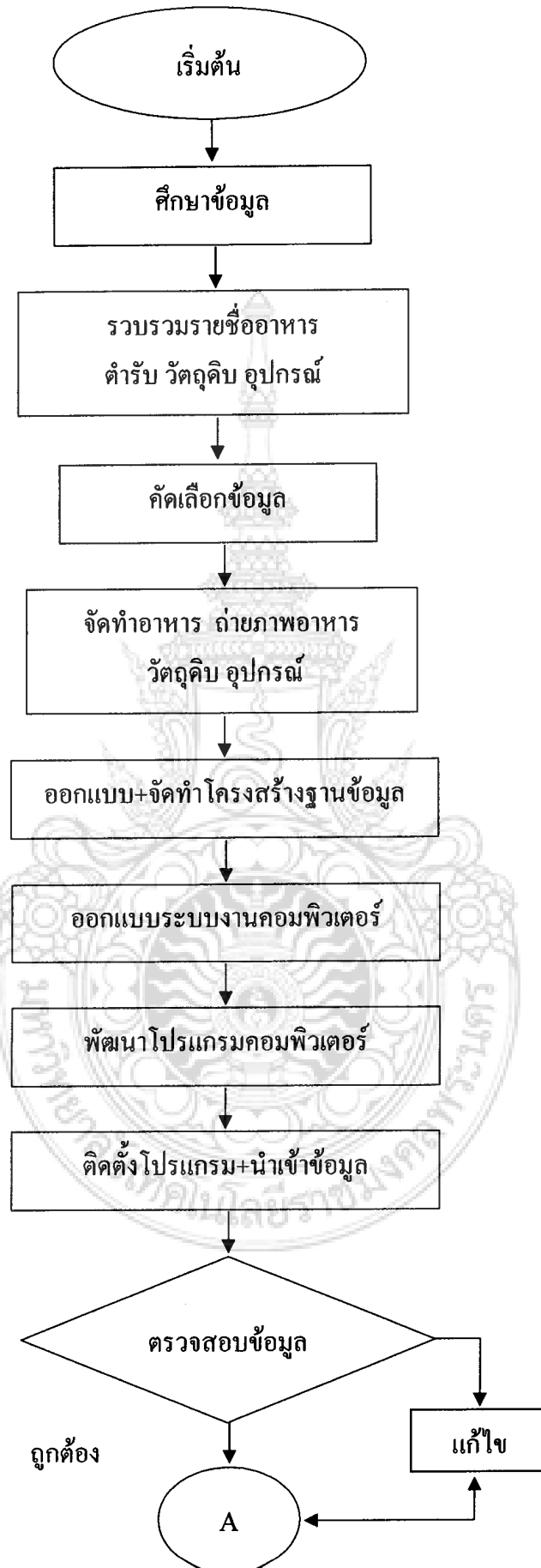
## บทที่ 3

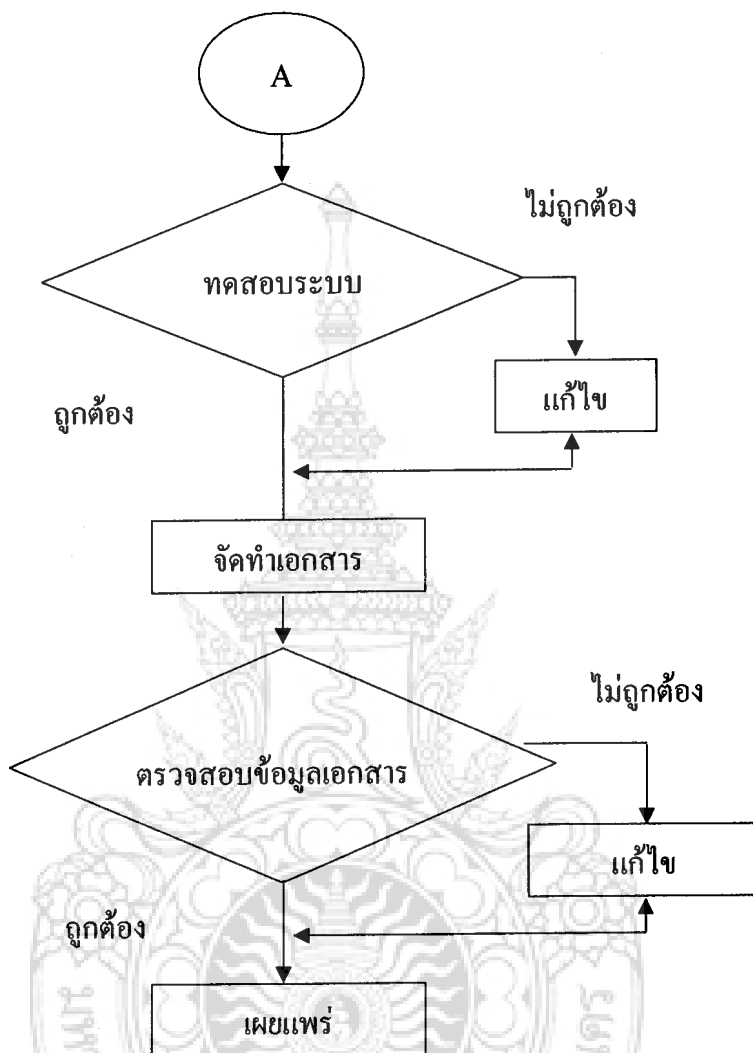
### วิธีดำเนินการวิจัย

#### 1. ขั้นตอนดำเนินการ

การวิจัยเรื่องการพัฒนาขีดความสามารถด้านฐานข้อมูลเทคโนโลยีเพื่อเผยแพร่ผ่านอินเทอร์เน็ต : ฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารสี่ภาค
2. รวบรวมรายชื่ออาหารไทยสี่ภาค ดำรับอาหารวัตถุดิบการทำอาหาร อุปกรณ์การทำอาหาร
3. คัดเลือกข้อมูลโดยกรรมการข้อมูลซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทย
4. จัดทำอาหาร ถ่ายภาพอาหาร วัตถุดิบ อุปกรณ์
5. ออกแบบและจัดทำโครงสร้างฐานข้อมูล
6. ออกแบบระบบงานคอมพิวเตอร์
7. พัฒนาโปรแกรมคอมพิวเตอร์
8. ติดตั้งโปรแกรมคอมพิวเตอร์พร้อมการนำเข้าข้อมูล
9. ทดสอบระบบ
10. จัดทำเอกสารประกอบการใช้งานในโครงการ/รายงานการวิจัย
11. เผยแพร่ฐานข้อมูลผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต





แผนภูมิที่ 1 ขั้นตอนดำเนินการ

## 2. การรวบรวมข้อมูล

### 2.1 ข้อมูลหลัก

ข้อมูลหลักของโครงการ ได้แก่ ข้อมูลและภาพถ่ายของ รายชื่อ ตำรับ จำนวน 100 ตำรับ วัตถุประสงค์ พัฒนาขึ้นเอง โดยนักวิจัยและผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและขนมไทย คือ ผศ.พจนีย์ บุญญา อาจารย์ยั่วไฉกรรณ์ สุทธา อาจารย์จอมขวัญ สุวรรณรักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วิทยาเขตโชติเวช

### 2.2 ข้อมูลประกอบ

ข้อมูลภาพถ่ายของรายชื่ออาหารไทยสี่ภาค จำนวน 300 รายชื่อ ได้นำมาจาก เอกสารและตำราอาหารของ กรองทิพย์ (2537, 2541) จรรยา (2528) จริญญาศรี (2538) จารุวรรณ (2525) จิราธร (2542) ฉลาดชาย (2545) ทวีทอง (2546, 2548) นิตยสารอายิโนะโมะโต๊ะ (ประเทศไทย) จำกัด วันดี ศรีสมร (2535) ศรีสมร และคณะ (2535, 2536) สถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรสกลนคร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล (2543) แสงอรุณ (2544) สำนักพิมพ์แสงแดด (2540) อบเชย (2544) อรวสุ (2542)

## 3. อุปกรณ์ที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม

### 3.1 ฮาร์ดแวร์

#### 3.1.1 คอมพิวเตอร์ฮาร์ดแวร์สำหรับการพัฒนาโปรแกรม

เป็นเครื่องไมโครคอมพิวเตอร์ที่สามารถต่อเชื่อมเข้ากับระบบอินเทอร์เน็ต ได้ ติดตั้งระบบปฏิบัติการแบบกราฟิก เพื่อความสะดวกในการจัดการภาพถ่ายดิจิทัล และสามารถติดตั้งระบบเว็บเซิร์ฟเวอร์และดาต้าเบสเซิร์ฟเวอร์จำลองสำหรับการทดสอบระบบในเครื่องได้

เครื่องที่ใช้ในการทำงานเป็นเครื่องหลัก ประกอบด้วย หน่วยประมวลผล

Pentium-IV 2.8 GHz HT หน่วยความจำ (RAM) ขนาด 1 GB. ฮาร์ดดิสก์ขนาด 120 GB. จอภาพขนาด 17" ติดตั้งระบบปฏิบัติการ Microsoft Windows XP Service Pack 2 ระบบการต่อเชื่อมอินเทอร์เน็ต ADSL ของบริษัท TOT (มหาชน) จำกัด ความเร็ว 512/256 kbps

3.1.2 กล้องถ่ายภาพดิจิทัลความละเอียดสูง สำหรับการถ่ายภาพอาหารและภาพขั้นตอนการทำอาหาร

3.1.3 อุปกรณ์เก็บข้อมูลแบบฮาร์ดดิสก์ชนิดต่อภายนอกขนาด 60 GB. สำหรับการเก็บข้อมูลภาพถ่ายดิจิทัลทั้งหมด

### 3.2 ซอฟต์แวร์

3.2.1 ระบบเซิร์ฟเวอร์จำลองสำหรับการเขียนโปรแกรมและทดสอบระบบ (ติดตั้งบนเครื่องที่ทำระบบทดสอบในข้อ 3.1.1

- Web Server :

Apache http server 2.0.48 for windows



- Database Server : MySQL 4.0
- Programming Language : PHP, Java Script

3.2.2 เครื่องมือบริหารจัดการฐานข้อมูล MySQL ใช้ระบบบริหารจัดการผ่านเว็บ PHPMyAdmin

3.2.3 เครื่องมือในการเขียน โปรแกรม และการจัดทำเพิ่มข้อมูล

- Text Editor : EditPlus 2.0, Notepad
- Web Programming Editor : Dreamweaver MX 2004
- Graphic Editor : Photoshop 7.0
- Image Resizer : Pixresizer
- FTP Client : WS FTP Pro
- Word Processor : Microsoft Word XP
- PDF Creater : Acrobat Professional 7

3.2.4 โปรแกรม Web Browser ได้มีการทดสอบบน Web Browser 2 ตัว คือ Internet Explorer 6 และ Firefox 1.0.4

3.3 ระบบบริการข้อมูลผ่านอินเทอร์เน็ต

3.3.1 การจดทะเบียนโดเมนเนม (Domain Name Register) ในชื่อ www.thaicuisinenetwork.com สำหรับไว้บริการข้อมูลในโครงการ โดยในระยะแรกได้จดทะเบียนโดเมนเนมไว้เป็นเวลา 2 ปี เริ่มจากเดือนกันยายน 2547

3.3.2 การเช่าพื้นที่วางข้อมูลบนเว็บ ได้ทำการเช่าพื้นที่ขนาด 100 MB. ฐานข้อมูล MySQL 1 ฐานข้อมูล และการรับส่งข้อมูล (Data Transfer) ขนาด 2 GB. ต่อเดือน เป็นระยะเวลา 2 ปี

#### 4. การพัฒนาโปรแกรม

4.1 องค์ประกอบของระบบ

ฐานข้อมูลอาหารไทย 4 ภาค เป็นระบบเว็บเซอร์วิสที่รวบรวมข้อมูลอาหารไทยจำนวน 400 รายชื่อไว้ให้ทำการศึกษา โดยที่ในจำนวนทั้งหมด 400 รายชื่อนี้ มี 100 รายชื่อที่มีรายละเอียดคำรับ ประกอบด้วยเครื่องปรุง อุปกรณ์ เวลาในการเตรียม เวลาในการปรุง วิธีทำ ปริมาณเสิร์ฟ เทคนิคการประกอบ และคุณค่าทางอาหาร

4.2 ขั้นตอนวิธีการพัฒนาโปรแกรม

ในการพัฒนาโปรแกรม ซึ่งเป็นการออกแบบด้านระบบงานคอมพิวเตอร์ในลักษณะที่เรียกว่า เว็บเซอร์วิส นับตั้งแต่ระดับ Conceptual Design และ Detail Design รวมถึงการจัดทำโปรแกรมต้นแบบ (Prototype) ที่ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ คือ

- ออกแบบการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการจัดทำฐานข้อมูล โดยขั้นตอนนี้เป็น การเตรียมแบบฟอร์มเก็บข้อมูลให้ทางผู้เชี่ยวชาญนำไปรวบรวมข้อมูลเป็น หมวดหมู่ และเตรียมการพัฒนาขั้นตอน โดยได้สรุปออกได้เป็น 3 แบบฟอร์ม คือ แบบฟอร์มรายชื่อและคำรับอาหาร แบบฟอร์มวัตถุดิบ และแบบฟอร์ม อุปกรณ์ สำหรับรายชื่ออาหารที่มีคำรับ จะมีขั้นตอนการทำอาหารแต่ละคำรับ ให้แบ่งเป็น 4 ขั้นตอนการปรุง เพื่อให้เป็นระบบเดียวกัน
- ออกแบบจัดทำผังระบบงาน
- วิเคราะห์ Entity Relationship Diagram และออกแบบฐานข้อมูล
- ออกแบบระบบติดต่อกับผู้ใช้งาน
- เขียนโปรแกรมควบคุมการทำงาน
- นำขึ้นทดสอบบนเว็บเซิร์ฟเวอร์
- เปิดให้บริการข้อมูล

#### 4.3 แนวความคิดการใช้งาน โปรแกรม

การให้บริการข้อมูลคำรับอาหารในระบบงานนี้ มุ่งหวังให้เกิดการใช้งาน

โปรแกรมในลักษณะของข้อมูลสำหรับนำไปใช้ประโยชน์ได้ในลักษณะให้เปล่าผ่านเว็บไซต์ ดังนั้น ผู้ใช้งานสามารถเข้าถึงและศึกษาเนื้อหาต่างๆ ส่วนได้โดยไม่ต้องทำการลงทะเบียนใดๆ แต่อย่างไรก็ตาม เพื่อการเก็บข้อมูลการให้บริการ สำหรับผู้ใช้ที่ต้องการคำรับอาหารสำเร็จที่มีบริการในเว็บ จะต้องทำการลงทะเบียนให้ชื่อที่อยู่ติดต่อได้และ e-mail ให้กับระบบ เพื่อที่ระบบจะได้ส่งรหัส สำหรับการดาวน์โหลดข้อมูลไปยังผู้รับบริการ ซึ่งข้อมูลจะอยู่ในรูปของเอกสารอิเล็กทรอนิกส์ หรือไฟล์ pdf นั่นเอง

สำหรับการเข้าใช้งานทั่วไปในเว็บไซต์ จะมีลักษณะเป็นการค้นหาข้อมูลตามเงื่อนไขที่กำหนด และจะแสดงผลข้อมูลที่สอดคล้องกับเงื่อนไขที่เลือก และข้อมูลใดที่มีรายละเอียดเพิ่มเติม ก็จะแสดงเป็นลิงค์ให้สามารถคลิกไปสู่รายละเอียดที่มากขึ้นได้

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัย “โครงการพัฒนาขีดความสามารถด้านฐานข้อมูลเทคโนโลยีเพื่อการถ่ายทอดเผยแพร่ผ่านอินเทอร์เน็ต : ฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค” เป็นการให้บริการข้อมูลผ่านเว็บ (Web Service) ที่ผู้ใช้สามารถนำข้อมูลไปใช้ตามความต้องการ เพื่อตอบสนองผู้ต้องการนำมารับอาหารไปประกอบอาชีพ หรือสร้างงานสร้างรายได้ได้โดยไม่ต้องมีต้นทุนค่าใช้จ่าย

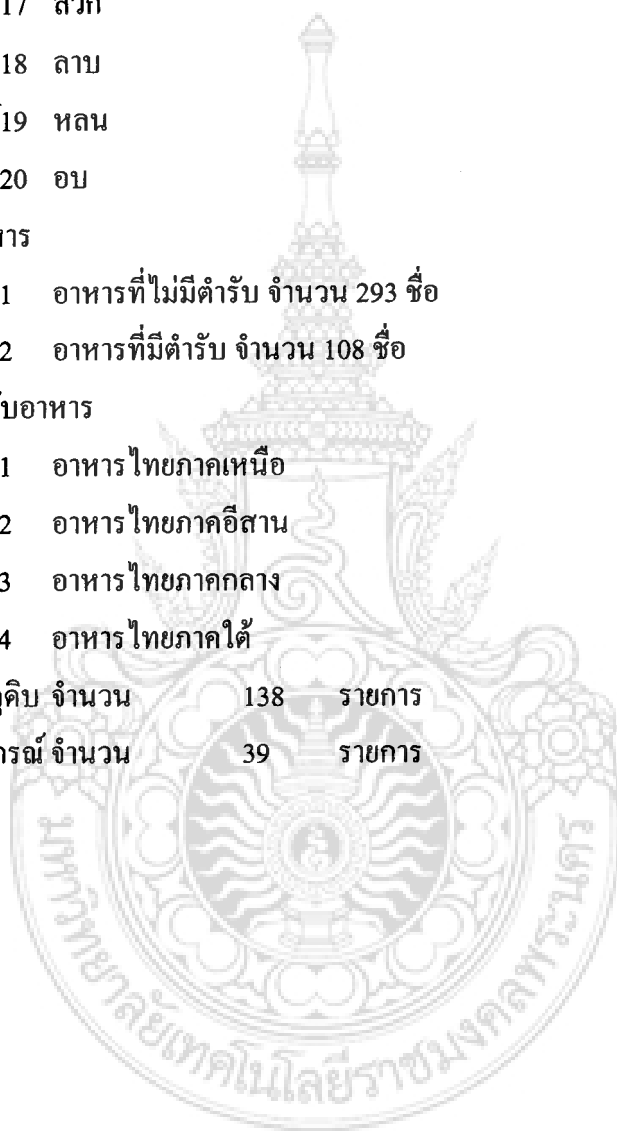
การแสดงผลเว็บเพจทั้งหมดของระบบสามารถเข้าถึงได้จากเว็บไซต์

<http://www.thaicuisinenetwork.com>

#### 1. โครงสร้างของเนื้อหาที่ปรากฏในระบบ

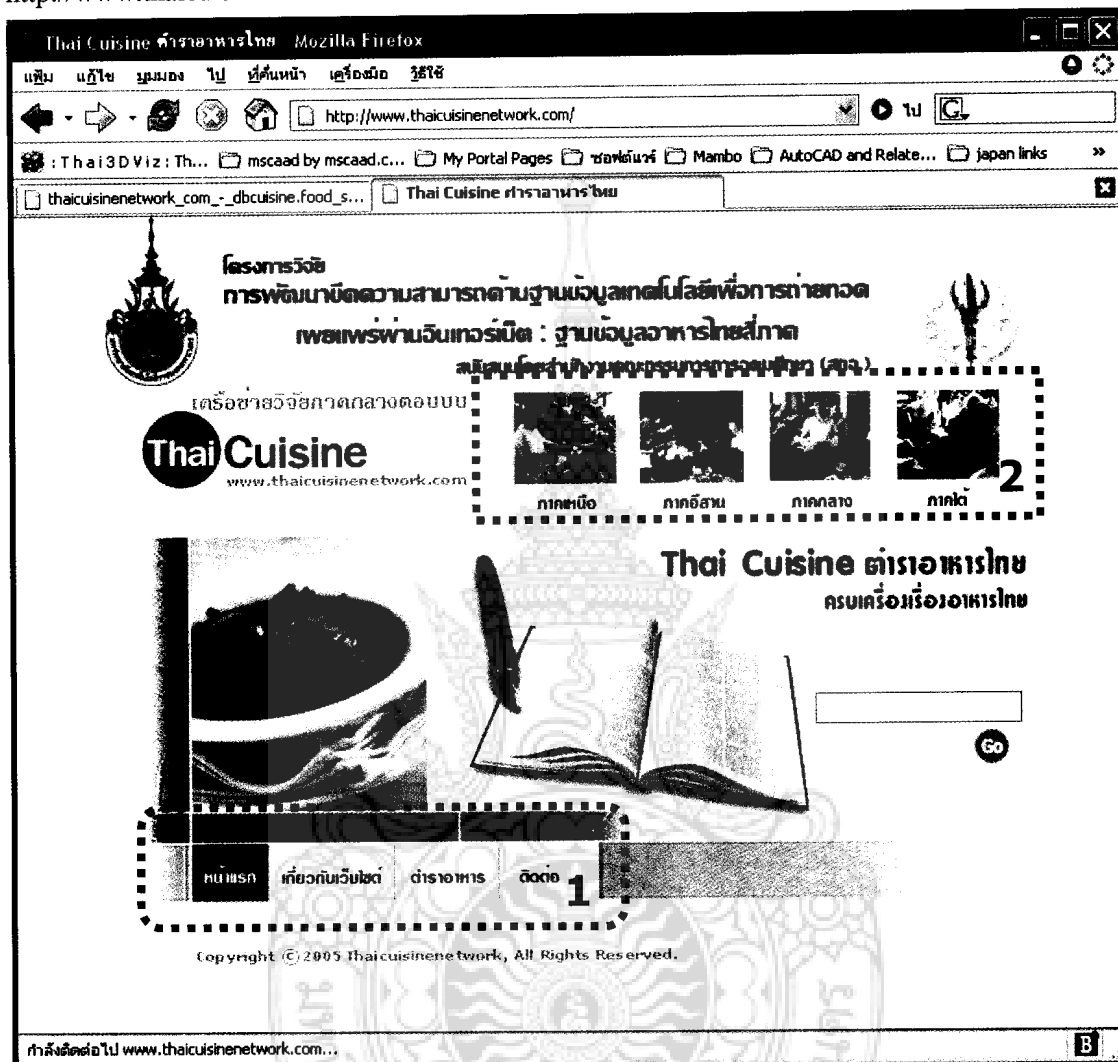
- 1.1 ภาค แบ่งเป็น 4 ภาค
  - 1.1.1 ภาคเหนือ
  - 1.1.2 ภาคอีสาน
  - 1.1.3 ภาคกลาง
  - 1.1.4 ภาคใต้
- 1.2 หมวดอาหาร แบ่งออกเป็น 4 หมวด
  - 1.2.1 อาหารคาว
  - 1.2.2 อาหารหวาน
  - 1.2.3 อาหารว่าง
  - 1.2.4 อาหารจานเดียว
- 1.3 ประเภทของอาหาร แบ่งออกเป็น 20 ประเภท
  - 1.3.1 กวน
  - 1.3.2 ก้อย
  - 1.3.3 แกง
  - 1.3.4 คลุก
  - 1.3.5 คั่ว
  - 1.3.6 จี่
  - 1.3.7 เชื่อมสด
  - 1.3.8 เชื่อมแห้ง
  - 1.3.9 คั้ม
  - 1.3.10 คำ
  - 1.3.11 ทอด

- 1.3.12 นึ่ง
- 1.3.13 ปิ้ง
- 1.3.14 ผัด
- 1.3.15 ย่าง
- 1.3.16 ยำ
- 1.3.17 ลวก
- 1.3.18 ลาบ
- 1.3.19 หลน
- 1.3.20 อบ
- 1.4 อาหาร
  - 1.4.1 อาหารที่ไม่มีตำรับ จำนวน 293 ชื่อ
  - 1.4.2 อาหารที่มีตำรับ จำนวน 108 ชื่อ
- 1.5 ตำรับอาหาร
  - 1.5.1 อาหารไทยภาคเหนือ
  - 1.5.2 อาหารไทยภาคอีสาน
  - 1.5.3 อาหารไทยภาคกลาง
  - 1.5.4 อาหารไทยภาคใต้
- 1.6 วัตถุดิบ จำนวน 138 รายการ
- 1.7 อุปกรณ์ จำนวน 39 รายการ



## 2. การใช้งานเว็บไซต์

2.1 การเรียกเข้าใช้งานเว็บไซต์ ในการเข้าใช้งานเว็บไซต์ สามารถเรียกได้จาก url <http://www.thaicuisinenetwork.com> เมื่อเข้ามาในหน้าแรก จะมีรายละเอียด ดังภาพ



ภาพที่ 1 หน้าโฮมเพจของเว็บไซต์

ในหน้าแรกนี้ จะมีปุ่มหรือเมนูสำหรับให้คลิกเลือกเพื่อเข้าไปใช้งาน อยู่ 2 ตำแหน่ง คือ เมนูข้อความ ในส่วนล่างซ้าย ซึ่งประกอบด้วย หน้าแรก เกี่ยวกับเว็บไซต์ ตำราอาหาร ติดต่อ และ ติดต่อกับเมนูรูปภาพ 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลาง และภาคใต้ ทั้งสองส่วนมีความแตกต่างกัน ดังนี้

2.1.1 **เมนูข้อความ** จะเป็นเมนูปกติ ที่มีการเข้าใช้งานเป็นลำดับขั้น ดังนี้

- หน้าแรก เป็นเมนูนำทางกลับมายังหน้า Homepage ของเว็บไซต์
- เกี่ยวกับเว็บไซต์ ข้อมูลพื้นฐานของโครงการ บุคลากร วัตถุประสงค์
  - กิตติกรรมประกาศ
  - เอกสารอ้างอิง

- ตำราอาหาร เป็นเมนูสำหรับเข้าไปยังหน้าการใช้งานหลักของเว็บไซต์ คือการค้นหารายชื่ออาหาร ตามข้อกำหนดที่ต้องการ
- ติดต่อ เป็นส่วนรับข้อมูลที่อยู่ติดต่อของผู้ที่ต้องการลงทะเบียนรับเอกสารจากเว็บไซต์

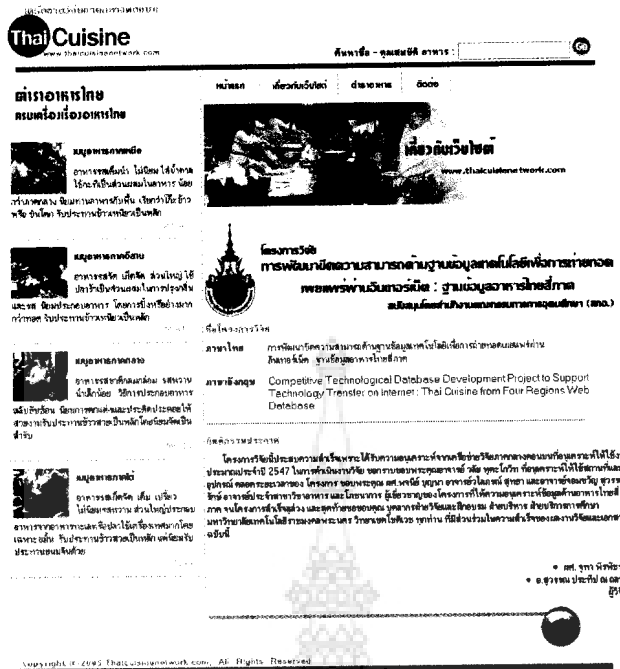
2.1.2 เมนูรูปภาพ 4 ภาค เป็นเมนูลัดไปยังรายชื่ออาหารของแต่ละภาค เมื่อเรียกทางเมนูนี้ จะแสดงรายชื่ออาหารภาคต่างๆ ที่มีมาให้เลือกทันที

2.2 การใช้งานเมนู เกี่ยวกับเว็บไซต์

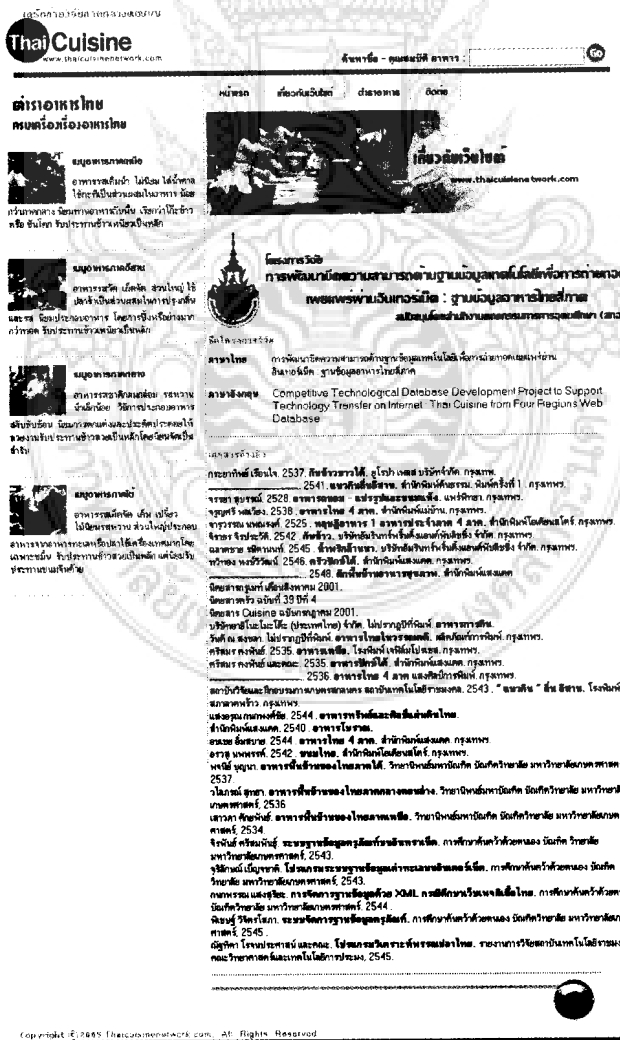


เมื่อคลิกที่เมนู เกี่ยวกับเว็บไซต์ ในส่วนที่ 1 ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว จะเป็นการคลิกไปยังหน้ารายละเอียดโครงการ ซึ่งประกอบด้วยชื่อโครงการวิจัย รายละเอียดคณะผู้วิจัย และ ผู้เชี่ยวชาญ วัตถุประสงค์โครงการ และมี ลิงค์เชื่อมโยงไปยังข้อมูลเพิ่มเติมอีก 2 ส่วน คือ กิตติกรรมประกาศ และ เอกสารอ้างอิง

ภาพที่ 2 เมื่อเรียกเมนู “เกี่ยวกับเว็บไซต์” หน้าแรก



ภาพที่ 3 แสดงหน้ากิตติกรรมประกาศ



ภาพที่ 4 แสดงหน้าเอกสารอ้างอิง

## 2.3 การใช้งานเมนู ตำราอาหาร

เครือข่ายวิจัยกาลามวงจคอมพิวเตอร์

The screenshot shows the Thai Cuisine website interface. At the top, there is a navigation menu with links for 'หน้าหลัก', 'เกี่ยวกับเว็บไซต์', 'ตำราอาหาร', and 'ติดต่อ'. Below the navigation is a search bar with the text 'ค้นหาชื่อ - คุณสมบัติ อาหาร:' and a 'Go' button. The main content area is divided into two columns. The left column contains a list of recipe categories, each with a small image and a brief description. The right column is titled 'ค้นหารายชื่ออาหาร' and contains a search form with the following fields: 'ชื่อ - คุณสมบัติ อาหาร:' (with a 'Go' button), 'หมวดอาหาร:' (with a dropdown menu showing 'เลือกหมวดอาหาร'), 'ประเภทอาหาร:' (with a dropdown menu showing 'เลือกประเภทอาหาร'), and 'ประเภทวัตถุดิบ:' (with a dropdown menu showing 'เลือกประเภทวัตถุดิบ'). Below the search form, there is a large, faint watermark of a Thai temple structure.

ภาพที่ 5 แสดงหน้าค้นหารายชื่ออาหาร

เมื่อเรียกเมนู ตำราอาหาร จะได้นี้หน้าเว็บนี้ขึ้นมา

การใช้งานในส่วนของ ตำราอาหาร จะเป็นการค้นหาข้อมูลรายการอาหารที่ต้องการทราบ โดยใช้ปุ่มกดที่ได้ออกแบบไว้เพื่อการค้นหาข้อมูล 4 ลักษณะ กล่าวคือ

- ก. การป้อนชื่อ หรือคุณสมบัติของอาหารที่ทราบ เพื่อทำการค้นหา (บรรทัดที่ 1)
- ข. การเลือกหมวดของอาหารที่ต้องการ โดยการเลือกจากกล่องรายการที่มีให้เลือก สามารถใช้ร่วมกับการป้อนชื่อในข้อ ก. ได้
- ค. การเลือกประเภทอาหารที่ต้องการ โดยการเลือกจากกล่องรายการที่มีให้เลือก สามารถใช้ร่วมกับการป้อนชื่อในข้อ ก. ได้
- ง. การเลือกประเภทวัตถุดิบที่ต้องการ โดยการเลือกจากกล่องรายการที่มีให้เลือก สามารถใช้ร่วมกับการป้อนชื่อในข้อ ก. ได้

ในการเลือกแต่ละข้อ เมื่อเลือกเสร็จแล้ว ให้กดปุ่ม GO ที่อยู่หลังตัวเลือกแต่ละข้อ เพื่อให้โปรแกรมทำการค้นหาข้อมูลมาแสดง ตามข้อกำหนด



สำหรับในด้านซ้าย จะเป็นเมนูทางลัดไปยังการค้นหาอาหารแบ่งตามภาค เมื่อคลิกเลือกที่ปุ่ม more>> ของแต่ละรายการ จะเป็นการเข้าสู่การค้นหารายการอาหารของภาคนั้นๆ ทั้งหมดทันที เหมือนกับการเรียกเมนูรูปภาพในหน้าแรก

### 2.3.1 ผลการค้นหาจากการป้อนชื่อ – คุณสมบัติอาหาร

ทดสอบการค้นหาโดยการป้อนชื่อ “ทวาย” จะได้ผล ดังภาพ

ค้นหารายชื่ออาหาร					
แสดงผลการค้นหาอาหารที่มีคำว่า "ทวาย" ใน "					
รูปเล็ก	รายชื่ออาหาร	อาหารภาค	หมวดอาหาร	ประเภท	มีสูตร / ไม่ มีสูตร
รูปเล็ก	ยำทวาย	ภาคกลาง	อาหารทวาย	ยำ	X

### ภาพที่ 6 ผลการค้นหาจากการป้อนชื่อ – คุณสมบัติอาหาร

- ประกอบด้วยการแสดงรายละเอียดการดำเนินการ (บรรทัดที่ 1)
- รายละเอียดการค้นพบ จำนวนหน้าของรายงานที่แสดง(บรรทัดที่ 2)
- รายละเอียดข้อมูลที่ค้นพบ พร้อมทั้งลิงค์เชื่อมโยงไปยังข้อมูลรายละเอียด

ซึ่งหากเราคลิกที่ชื่ออาหารจะสามารถเข้าไปดูรายละเอียดได้ ดังนี้

ชื่ออาหาร	
ชื่อภาษาอังกฤษ	Yam Tar-wai
หมวดอาหาร	อาหารทวาย
ชนิดอาหาร	ยำ
คุณลักษณะ	ยำทวาย ประกอบด้วยผักหลายชนิด ได้แก่ ผักบุ้ง มะเขือยาว มะเขือม่วง หัวปลี ถั่วฝักยาว หน่อไม้ พริกชี้ฟ้า ราดหน้าด้วยน้ำพริกปรุงรส โขียงขาว กุ้งแห้งป่น และหอมเจียว
มีสูตร	N
รายละเอียดเพิ่มเติม	


[ กลับไปหน้ารายการ ]

ภาพที่ 7 รายละเอียดข้อมูลอาหาร (ไม่มีตำรับ)

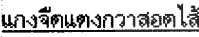
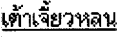



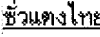
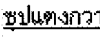

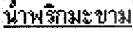
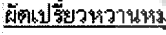
จะสังเกตได้ว่า ข้อมูลอาหารนี้จะไม่มีการรับอาหาร (แสดงด้วยเครื่องหมายกากบาท) ในช่อง มีสูตรหรือไม่มีสูตร ซึ่งเป็นการแสดงรายละเอียดอาหารอย่างสั้นๆ

### 2.3.2 ผลการค้นหาจากการเลือกหมวดอาหาร

ตัวอย่างการค้นหาอาหารที่มีคำว่า “แดง” ซึ่งอยู่ในหมวดอาหารคาว



แสดงผลการค้นหาอาหารที่มีคำว่า "แดง" ใน "หมวดอาหารคาว" :

รูปเล็ก	ชื่ออาหาร	อาหารภาค	หมวดอาหาร	ประเภท	สูตร / ไม่สูตร
	แกงจืดทรงกวาสอดใส่	ภาคกลาง	อาหารคาว	ต้ม	X
	เต้าเจี้ยวหลน	กลาง	อาหารคาว	เครื่องจิ้ม	<input checked="" type="checkbox"/>
	กะปิคั่ว	ภาคกลาง	อาหารคาว	เครื่องจิ้ม	X
	กุ้งหลน	ภาคกลาง	อาหารคาว	หลน	X
	ตัวต๋มหม	เหนือ	อาหารคาว	คั่ว	X
	ข้าวแดงไทย	อีสาน	อาหารคาว	ต้ม	X
	ซุบแดงกวา	อีสาน	อาหารคาว	ซุบ	X
	ตำแดง	อีสาน	อาหารคาว	ต้ม	X
	น้ำพริกมะขาม	ภาคกลาง	อาหารคาว	เครื่องจิ้ม	X
	ผัดเปรี้ยวหวานหมู	ภาคกลาง	อาหารคาว	ผัด	X

ภาพที่ 8 ผลการค้นหาจากการเลือกหมวดอาหาร

### 2.3.3 ผลการค้นหาจากการเลือกประเภทอาหาร

ตัวอย่างการหาอาหาร โดยไม่ระบุค่า ซึ่งอยู่ในประเภทอาหารจานเดียว

**ประเภทอาหาร**  
www.thaicuisienetwork.com

แสดงผลการค้นหาอาหารที่มีคำว่า "ไม่" ใน "ประเภทอาหารอาหารจานเดียว"

รูปเล็ก	รายชื่ออาหาร	อาหารคาว	หมวดอาหาร	ประเภท	มีบัตร / ไม่มีบัตร
	ข้าวย่ำ	ได้	อาหารคาว	อาหารจานเดียว	<input checked="" type="checkbox"/>
	ข้าวย่ำคอก	ได้	อาหารคาว	อาหารจานเดียว	<input checked="" type="checkbox"/>
	ขนมจีนน้ำเงี้ยว	เหนือ	อาหารคาว	อาหารจานเดียว	<input checked="" type="checkbox"/>

ภาพที่ 9 ผลการค้นหาจากการเลือกประเภทอาหาร

### 2.3.4 ผลการค้นหาจากการเลือกประเภทวัตถุดิบ

ตัวอย่างการหาอาหาร โดยระบุค่า "บัวลอย" ซึ่งอยู่ในประเภทวัตถุดิบ

"เผือก"

**ประเภทวัตถุดิบ**  
www.thaicuisienetwork.com

แสดงผลการค้นหาอาหารที่มีคำว่า "บัวลอย" ใน "วัตถุดิบเผือก"

รูปเล็ก	รายชื่ออาหาร	อาหารคาว	หมวดอาหาร	ประเภท	มีบัตร / ไม่มีบัตร
	บัวลอยเผือก	กลาง	อาหารหวาน	ต้ม	<input checked="" type="checkbox"/>

ภาพที่ 10 ผลการค้นหาจากการเลือกประเภทวัตถุดิบ

2.3.5 ผลการค้นหาเมื่อคลิกเลือกที่คำว่า “บัวลอยเผือก” (ชื่ออาหาร)

**ชื่ออาหาร**



**ชื่อภาษาอังกฤษ** Taro root balls in Coconut cream  
**หมวดอาหาร** อาหารหวาน  
**ชนิดอาหาร** คัม  
**คุณลักษณะ** จัดอยู่ในประเภทขนมหวาน บัวลอยที่มีรสชาติ น้ำกะทิเข้มข้น ไม่เหนียว มี 3 รสคือ หวาน ส้ม และกลิ่นเผือก ซ่อมบัวลอยสามารถรับประทานด้วยตัวเองหรือจัดเป็นขนม พิธีของ โนบะ เป็นต้น  
**มีสูตร** Y

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน จะเหมือนเดิม

**ให้เรียงปรุง**

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรทาง	ปริมาณ	ต้นทุน วัตถุดิบ
1	แป้งข้าวเหนียว	95	1 ้วยหลวง		
2	แป้งมัน	11	2 ้วยไข่		
3	เผือก นึ่งสุก หน่อเผือก	102	? ้วยหลวง		
4	น้ำ	77	1/3 ้วยหลวง		
5	กะทิ	225	1 ้วยหลวง		
6	น้ำตาลทราย	165	1 ้วยหลวง		
7	เกลือป่น	3	1 ้วยชชา		
8	ใบอบ คัดเป็นท่อนยาว 6 นิ้ว	2		5 ใบ	
9	กะทิ	550	2 ้วยหลวง		

**อุปกรณ์**

อุปกรณ์ทำขนม	อุปกรณ์ประกอบ	อุปกรณ์พิมพ์/รับ ประทาน	อุปกรณ์บริการ
1 กระชอน	1 กระทะทอง	1 ้วยชชา	1 ้วยชชชาน หรือ รวยชชช
2 ้วยไข่	2 ้วยชชชชชช		
3 ้วยชชช	3 ้วยชชชชช		
4 ้วยชชช	3 ้วยชชชชช		
5 ้วยชชช	4 ้วยชชชชช		
6 ้วยชชช	6 ้วยชชชชช		
7 ้วยชชช	7 ้วยชชชชช		
8 ้วยชชช			
9 ้วยชชชชชชชช			

**เวลาในการปรุง** : 20 นาที

ส่วนที่ 2 ข้อมูลตำรับ เพิ่มมาจากข้อมูล รายการของเดิม

**เวลาในการปรุง** : 15 นาที

**วิธีทำ**

**ลำดับที่**      **ภาพประกอบ**      **คำอธิบาย**

1  ผสมแป้งข้าวเหนียว แป้งมัน และเผือกที่คั่วสุก นวดจนนุ่ม คั้นแป้งแห้ง คั้นน้ำกะทิและน้มน้ำ นวดจนแป้งเหนียวได้

2  ปั้นแป้งเป็นก้อนขนาดเม็ด ๆ คั้นในน้ำเดือดพอสุก ตักขึ้น น้มน้ำ

3  ละลายน้ำตาลทราย คั้นกะทิที่ 1 ้วย พรมกะทิ 2 ้วย คั้นหางกะทิพรมน้ำตาลทราย เหนียว และ โนบะ พอเดือด ยกลงหวานคั้น

4  ใส่แป้งบัวลอยที่คั้นไว้ลงต้ม ใส่หัวกะทิ พอเดือดหัว ออก

**ปริมาณเสิร์ฟ** : 5 ที่

**เทคนิคการประกอบ** : แป้งที่บวมแล้ว ควรใช้คนช้อน ไม่พังกินไป และไม่เหลวเกินไป กะทิไม่ควรเคี่ยวจนตกมัน รสชาติของขนมหวานอ่อน ๆ

**คุณค่าทางอาหารต่อ 1 ตำรับ** :

พลังงาน	2746.17 กิโลแคลอรี	ใยอาหาร	1.03 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	308.03 กรัม	ไขมันอิ่มตัว	0 ไมโครกรัม (RE)
ไขมัน	168.88 กรัม	เหล็ก	12.78 มิลลิกรัม
โปรตีน	29.9 กรัม	แคลเซียม	139.31 มิลลิกรัม

ส่วนที่ 3 ข้อมูลวิธีทำ สำหรับรายการที่มีตำรับ เพิ่มมาจากข้อมูลรายการของเดิม

[คลิกเพื่อดูรายการ]

ภาพที่ 11 รายละเอียดข้อมูลอาหาร (มีตำรับ)





๑) อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม	อุปกรณ์ประกอบ	อุปกรณ์จัดแต่ง/รับประทาน	อุปกรณ์บริการ
1 กระชอน	1 กระทะทอง	1 ชามแก้ว	1 ถ้วยขนมหวาน พร้อมจานรอง
2 ทัพพีใส่ส่วนผสม	2 หม้อผสมแป้ง		
3 อ่างผสม	3 ทัพพีโปร่ง		
4 ถ้วยตวง	4 ทัพพี		
5 ช้อนตวง	5 เตา		
6 เครื่องชั่ง	6 ริงอี้ง		
7 มีด	7 อ่างผสมแป้ง		
8 เขียง			
9 ถ้วยตวงของเหลว			

๑) เวลาในการเตรียม : 20 นาที

๑) เวลาในการปรุง : 15 นาที

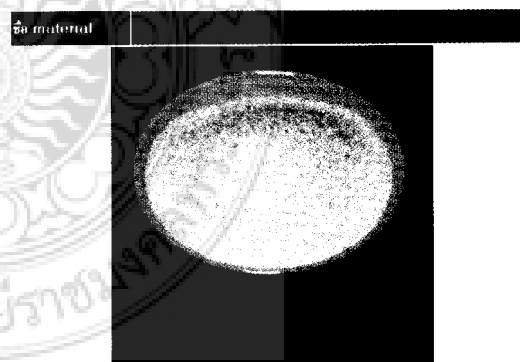
๑) วิธีทำ

ลำดับที่	ภาพประกอบ	คำอธิบาย
1		ผสมแป้งข้าวเหนียว แป้งมัน และแป้งข้าวตอกด้วยกัน นวดพอนุ่ม ถ้ามันแข็งเติม น้ำตาลเล็กน้อย นวดจนแป้งนุ่มปั้นได้
2		ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมเล็ก ๆ ต้มในน้ำเดือดพอสุก ตักขึ้น พักไว้
3		นึ่งข้าวขูดขาว คั้นหัวกะทิ 1 ถ้วย หางกะทิ 2 ถ้วย ต้มหางกะทิกับน้ำตาลทราย เกลือป่น และใบเตย พอเดือด ใส่มรสหวานเค็ม
4		ใส่แป้งขูดที่เตรียมไว้ลงต้ม ใส่หัวกะทิ พอเดือดทั่ว ยกลง

๑) ปริมาณเสร็จ : 5 ที่

ภาพที่ 12 รายละเอียดของส่วนข้อมูลวิธีการทำอาหาร

สำหรับข้อมูลในรายการของ วัตถุดิบอาหารและเครื่องปรุง กับรายการของอุปกรณ์ จะสามารถเชื่อมโยงไปยังไฟล์รายละเอียดของอุปกรณ์หรือวัตถุดิบชิ้นนั้นๆ ได้ สร้างความเข้าใจแก่ผู้ใช้ข้อมูลให้ชัดเจนขึ้น เช่น ที่คำว่า น้ำตาลทราย จะเป็น link ไปแสดงผลรายละเอียดของน้ำตาลทราย ดังรูป

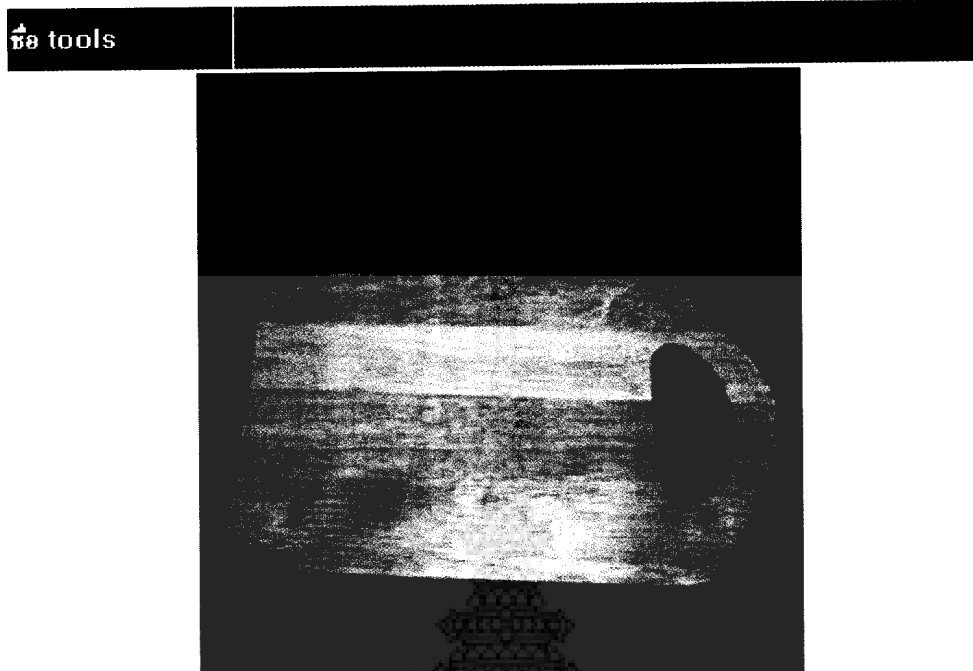


ผู้ใช้งานที่ไม่รู้จักวัตถุดิบ ก็จะสามารถเข้าใจและหาชื่อวัตถุดิบมาใช้งานได้อย่างถูกต้อง

ชื่อภาษาอังกฤษ	Cane sugar, Granulated sugar, white sugar
ชื่อท้องถิ่น	
รหัส file สาน	PA255259
ชื่อทางวิทยาศาสตร์	Saccharum officinarum
วงศ์	
ประเภท	น้ำตาล
พบอยู่ในภาค	เหนือ,กลาง,ตะวันออก,ฝั่งเหนือ,ใต้
คุณสมบัติเฉพาะ	ได้จากอ้อย นำมาหั่นและผ่านกระบวนการแล้วทำให้ตกผลึก น้ำตาลทรายที่ได้มีสีน้ำตาลอ่อน จนถึงสีขาว ผลึกมีขนาดแตกต่างกันไป เพื่อใช้ตามต้องการ
ประโยชน์	ใช้เป็นส่วนผสมของอาหาร เพื่อปรุงรสหวาน
คุณค่าทางอาหาร	คาร์โบไฮเดรต

ภาพที่ 13 รายละเอียดของข้อมูลวัตถุดิบ

## ตัวอย่างการเรียกแสดงผล อุปกรณ์



<b>ชื่อภาษาอังกฤษ</b>	Cutting board / Chopping Block
<b>ชื่อท้องถิ่น</b>	เขียง
<b>ชื่อ file ภาพ</b>	PA255722
<b>ประเภท</b>	เตรียม
<b>พบอยู่ในภาค</b>	เหนือ, กลาง, ตะวันออกเฉียงเหนือ, ใต้
<b>คุณลักษณะ</b>	ทำจากวัสดุหลายชนิด เช่น ไม้ พลาสติก มีหลายขนาด มีรูปทรงแตกต่างกัน เช่น ทรงกลม ทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า เป็นต้น
<b>ประโยชน์</b>	ใช้สำหรับรองเวลาหั่น ตัด หรือสับ
<b>หาซื้อได้ที่</b>	ทั่วไปในประเทศไทย
<b>ฤดูกาลที่พบบ่อย</b>	
<b>หน่วยวัด</b>	1 อัน
<b>ราคา</b>	60.00

ภาพที่ 14 รายละเอียดของข้อมูลอุปกรณ์

## 2.4 การใช้งานเมนู ติดต่อ

เมนูติดต่อ เป็นส่วนที่รับค่าการลงทะเบียนผู้ใช้ ในกรณีที่ผู้ใช้ต้องการให้ระบบส่งรหัสในการเข้าไปทำการ download เอกสารอิเล็กทรอนิกส์ที่ระบบเตรียมไว้ให้บริการ ผู้ใช้ต้องทำการลงทะเบียนกับระบบก่อน ระบบจะส่งรหัสผ่านในการ download เอกสารให้กับผู้ใช้ตาม e-mail ที่ผู้ใช้แจ้งไว้กับทางระบบ



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วิทยาเขต ไซเคิเวท  
168 ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300  
โทรศัพท์ : 0-2282-8531  
โทรสาร : 0-2282-4490  
E-mail Address : info@thaicuisinenetwork.com

กรุณากรอกข้อความลงในแบบฟอร์มด้านล่างนี้ค่ะ :

ชื่อผู้ติดต่อ :  \*

ชื่อบริษัท :  \*

อีเมลล์ :  \*

โทรศัพท์ :  \*

ที่อยู่ในการติดต่อ :  \*

คำแนะนำ, ข้อเสนอนะ :  \*

(\*) ต้องการ

ภาพที่ 15 หน้าจอการกรอกข้อมูลลงทะเบียน

## 2.5 การใช้งานเมนู ภาคเหนือ



แสดงผลการค้นหาอาหารที่มีคำว่า " " ใน " " "

รูปเล็ก	ชื่ออาหาร	ประเภท	ประเภทอาหาร	เครื่องเคียง	เลือก
	<u>เมี่ยง</u>	เหนื่อ	อาหารว่าง	กวน	<input type="checkbox"/>
	<u>หมม (หมสับ)</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	เครื่องเคียง	<input type="checkbox"/>
	<u>อบกั๋ง</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	ปิ้ง	<input type="checkbox"/>
	<u>อบกั๋งผอย</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	เครื่องจิ้ม	<input type="checkbox"/>
	<u>อบถั่วเน่า</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	ปิ้ง	<input type="checkbox"/>
	<u>อบปลา</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	ปิ้ง	<input type="checkbox"/>
	<u>ย้ายอตะขามอ่อน</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	ยำ	<input type="checkbox"/>
	<u>ยำจีนไก่ใส่ปีก้วย</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	ยำ	<input type="checkbox"/>
	<u>ยำชิ้นแห้ง</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	เครื่องจิ้ม	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงเห็ดกับหน่อไม้</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงเห็ดกับหน่อไม้</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงโงะ</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	แกง	<input checked="" type="checkbox"/>
	<u>แกงเฮงใหญ่</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงเลียงผักเชียงดา</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงแคใส่กล้วย</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงแคใส่ดอกกระเจียว</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงแคไก่</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	แกง	<input checked="" type="checkbox"/>
	<u>แกงหมกกระต้าง</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงส้มเมือง</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงส้มผักมะขม</u>	เหนื่อ	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>



## 2.6 การใช้งานเมนู ภาคอีสาน



แสดงผลการค้นหาอาหารที่มีคำว่า " " ใน "อีสาน"

รูปเล็ก	ชื่ออาหาร	ภาคอาหาร	ประเภทอาหาร	ประเภท	เลือกเมนูอาหาร
	<u>เสื่อร้องไห้</u>	อีสาน	อาหารคาว	ช่าง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงเห็ดมด</u>	อีสาน	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงเห็ดตีน</u>	อีสาน	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงเห็ดตีนแฮด</u>	อีสาน	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงเห็ดฟาง</u>	อีสาน	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงยอดมะพร้าว</u>	อีสาน	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงหอย</u>	อีสาน	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงหอยขม</u>	อีสาน	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงสายบัว</u>	อีสาน	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงหน่อไม้</u>	อีสาน	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงหน่อไม้ใส่ผักกระฉ่าง</u>	อีสาน	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงไก่ใส่วันเส้น</u>	อีสาน	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงไก่ใส่หยวกกล้วยฉนวน</u>	อีสาน	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงขนุนอ่อน</u>	อีสาน	อาหารคาว	แกง	<input checked="" type="checkbox"/>
	<u>แกงผักหวานใส่ไข่ต้มแดง</u>	อีสาน	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงผักหวานป่า</u>	อีสาน	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แกงผำ</u>	อีสาน	อาหารคาว	แกง	<input type="checkbox"/>
	<u>แจ่วฮ้อน</u>	อีสาน	อาหารคาว	ต้ม	<input checked="" type="checkbox"/>
	<u>แจ่วบอง</u>	อีสาน	อาหารคาว	ต้ม	<input checked="" type="checkbox"/>
	<u>แจ่วปลาร้า</u>	อีสาน	อาหารคาว	ผัด	<input type="checkbox"/>

## 2.7 การใช้งานเมนู ภาคกลาง



แสดงผลการค้นหาอาหารที่มีคำว่า "ใน" ภาคกลาง

รูปเล็ก	ชื่ออาหาร	อาหารภาค	ประเภทอาหาร	ประเภท	รูปเล็ก
	มะพร้าวแก้ว	ภาคกลาง	อาหารหวาน	เชื่อมแห้ง	<b>X</b>
	ม้าย้วน	ภาคกลาง	อาหารว่าง	นึ่ง	<b>X</b>
	มันต้มน้ำตาล	ภาคกลาง	อาหารหวาน	ต้ม	<b>X</b>
	ยำมะเขือยาว	ภาคกลาง	อาหารคาว	ยำ	<b>X</b>
	ยำใหญ่	ภาคกลาง	อาหารคาว	ยำ	<b>X</b>
	ยำส้มโอ	ภาคกลาง	อาหารคาว	ยำ	<b>X</b>
	ยำหัวปลี	ภาคกลาง	อาหารคาว	ยำ	<b>X</b>
	ยำดอกแค	ภาคกลาง	อาหารคาว	ยำ	<b>X</b>
	ยำทวาย	ภาคกลาง	อาหารคาว	ยำ	<b>X</b>
	ยำพระรามเค็มตง	ภาคกลาง	อาหารคาว	ผัด	<b>X</b>
	เกสรลำเจียก	ภาคกลาง	อาหารหวาน	จืด	<b>X</b>
	แกงร้อน	ภาคกลาง	อาหารคาว	ต้ม	<b>X</b>
	แกงเผ็ดเบ็ดเตล็ด	ภาคกลาง	อาหารคาว	แกง	<b>X</b>
	แกงหมกเผาไฟ	ภาคกลาง	อาหารคาว	แกง	<b>X</b>
	แกงส้มดอกแค	ภาคกลาง	อาหารคาว	แกง	<b>X</b>
	แกงส้มพริกสด	ภาคกลาง	อาหารคาว	แกง	<b>X</b>
	แกงขี้เหล็ก	ภาคกลาง	อาหารคาว	แกง	<b>X</b>
	แกงคั่วพริกกับไก่	ภาคกลาง	อาหารคาว	แกง	<b>X</b>
	แกงจืดแตงกวาสอดไส้	ภาคกลาง	อาหารคาว	ต้ม	<b>X</b>
	แกงจืดถักรอก	ภาคกลาง	อาหารคาว	ต้ม	<b>X</b>

## 2.8 การใช้งานเมนู ภาคใต้



แสดงผลการค้นหาอาหารที่มีคำว่า "ใน" ได้

รูปเล็ก	ชื่ออาหาร	ภาพรวม	ประเภทอาหาร	ประเภท	เมนู
รูปเล็ก	เห็ดแครงบั้งเครื่อง	ได้	อาหารคาว	เครื่องจิ้ม	X
รูปเล็ก	ยำเหมงพรวัว	ได้	อาหารคาว	ยำ	X
รูปเล็ก	ยำใบบัวบก	ได้	อาหารคาว	ยำ	X
รูปเล็ก	ยำส้มมด (ยำมะมด)	ได้	อาหารคาว	ยำ	X
รูปเล็ก	ยำลวกปลิงปลิง (ยำตะลึงปลิง)	ได้	อาหารคาว	ยำ	X
รูปเล็ก	ยำหงปลา (ยำโตปลา)	ได้	อาหารคาว	ยำ	X
รูปเล็ก	แกงเลียงสับปะรดกับปลาข้าวสาร	ได้	อาหารคาว	แกง	X
รูปเล็ก	แกงเลียงปลีกด้วย (แกงเลียงหัวปลี)	ได้	อาหารคาว	แกง	X
รูปเล็ก	แกงเคยปลาใต้ปลาอย่าง	ได้	อาหารคาว	แกง	X
รูปเล็ก	แกงหมกกับลูกเหรียง	ได้	อาหารคาว	แกง	<input checked="" type="checkbox"/>
รูปเล็ก	แกงส้มระกำปลาข้างเหลือง	ได้	อาหารคาว	แกง	X
รูปเล็ก	แกงส้มมันขี้หนู (แกงเหลืองมันขี้หนู)	ได้	อาหารคาว	แกง	X
รูปเล็ก	แกงส้มส้มตปลา	ได้	อาหารคาว	แกง	X
รูปเล็ก	แกงส้มหน่อไม้ตอง (แกงเหลืองหน่อไม้ตอง)	ได้	อาหารคาว	แกง	<input checked="" type="checkbox"/>
รูปเล็ก	แกงส้มอ้อตบ (แกงเหลือง)	ได้	อาหารคาว	แกง	X
รูปเล็ก	แกงส้มปลากะพงกับสับปะรด (แกงเหลือง)	ได้	อาหารคาว	แกง	X
รูปเล็ก	แกงหอยแครงใบชะพลู	ได้	อาหารคาว	แกง	X
รูปเล็ก	แกงหอยขม	ได้	อาหารคาว	แกง	X
รูปเล็ก	แกงไข่แมงดากับสับปะรด	ได้	อาหารคาว	แกง	X
รูปเล็ก	แกงโตปลา	ได้	อาหารคาว	แกง	<input checked="" type="checkbox"/>

Page 1 / 4




Go to page  

ภาพที่ 19 ผลการเรียกเมนูภาคใต้

## บทที่ 5

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

#### 1. บทสรุป

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค เพื่อออกแบบและจัดทำระบบฐานข้อมูลอาหารไทยเผยแพร่ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตและเพื่อดำเนินการถ่ายทอดเทคโนโลยีระบบฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารไทยสี่ภาค
2. รวบรวมรายชื่ออาหารไทยสี่ภาค ตำรับอาหาร วัตถุดิบการทำอาหาร อุปกรณ์การทำอาหาร
3. คัดเลือกข้อมูลที่เหมาะสม
4. จัดทำอาหาร ถ่ายภาพอาหาร วัตถุดิบ อุปกรณ์
5. ออกแบบและจัดทำโครงสร้างฐานข้อมูล
6. ออกแบบระบบงานคอมพิวเตอร์
7. พัฒนาโปรแกรมคอมพิวเตอร์
8. ติดตั้งโปรแกรมคอมพิวเตอร์พร้อมการนำเข้าข้อมูล
9. ทดสอบระบบ
10. จัดทำเอกสารประกอบการใช้งานในโครงการ/รายงานการวิจัย
11. เผยแพร่ฐานข้อมูลผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

การรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย ข้อมูลหลัก ได้แก่ ข้อมูลและภาพถ่ายของตำรับอาหารไทยสี่ภาค จำนวน 108 ตำรับ ข้อมูลวัตถุดิบจำนวน 138 รายการ ข้อมูลอุปกรณ์จำนวน 39 รายการ ส่วนข้อมูลประกอบได้แก่ข้อมูลลักษณะทั่วไปและภาพถ่ายของรายการอาหาร จำนวน 293 รายการ

อุปกรณ์ที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมประกอบด้วย ฮาร์ดแวร์ได้แก่ คอมพิวเตอร์สำหรับการพัฒนาโปรแกรม กล้องถ่ายภาพดิจิทัล อุปกรณ์เก็บข้อมูลแบบฮาร์ดดิสก์ชนิดต่อภายนอก ซอฟต์แวร์ ได้แก่ ระบบเซิร์ฟเวอร์จำลองสำหรับการเขียน โปรแกรมและทดสอบระบบ โปรแกรมบริหารจัดการฐานข้อมูลผ่านเว็บ เครื่องมือในการเขียน โปรแกรม และการจัดทำแฟ้มข้อมูล โปรแกรม Web Browser และ ระบบบริการข้อมูลผ่านอินเทอร์เน็ต

ผลการวิจัยของโครงการเป็นระบบฐานข้อมูลอาหารไทย 4 ภาค คือ อาหารไทยภาคเหนือ อาหารไทยภาคอีสาน อาหารไทยภาคกลาง และอาหารไทยภาคใต้ แบ่งหมวดอาหารออกเป็น 4 หมวด ประเภทการประกอบ 20 ประเภท รายชื่ออาหารที่ไม่มีตำรับ 293 รายชื่อ อาหารที่มีตำรับ 108

คำรับ รายการวัตถุดิบ 138 รายการ และรายการอุปกรณ์ 39 รายการ ผู้สนใจสามารถเข้าถึงระบบฐานข้อมูลอาหารไทย 4 ภาค ได้จากเว็บไซต์ <http://www.thaicuisinenetwork.com>

## 2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ควรมีการจัดทำคำรับอาหารเพิ่มในส่วนรายชื่ออาหารที่ไม่มีคำรับเพื่อเพิ่มจำนวนของคำรับอาหาร และเพื่อความหลากหลายของข้อมูลซึ่งเป็นประโยชน์ในการพัฒนางานด้านอาหารไทย

2.2 ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนาฐานข้อมูลอาหารไทยด้านอื่นๆ เพื่อเป็นการจัดเก็บข้อมูลที่มีอยู่ให้สามารถสืบค้นได้อย่างเป็นระบบ เช่น อาหารไทยโบราณ อาหารไทยตามประเพณีต่างๆ

2.3 ควรพัฒนาระบบฐานข้อมูลอาหารไทย 4 ภาค ให้สามารถเรียกใช้ได้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพื่อให้สามารถบริการผู้ต้องการใช้ข้อมูลในระดับนานาชาติ เป็นการเผยแพร่อาหารไทยสู่ครัวของโลกได้เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น



## บรรณานุกรม

- กนกพรรณ แสงสุริยะ. 2544 การจัดการฐานข้อมูลด้วย XML กรณีศึกษาเว็บเพจสีเขียวไทย.  
การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ.
- กระยาทิพย์ เรือนใจ. 2537. กั๊บข้าวขาวได้. ยูโรปา เพลส บริษัทจำกัด. กรุงเทพฯ.
- \_\_\_\_\_. 2541. แนวกินถิ่นอีสาน. สำนักพิมพ์ต้นธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ.
- จรรยา สุบรรณ. 2528. อาหารดอนม-แปรรูปและขนมแห้ง. แพร์พิทยา. กรุงเทพฯ.
- จัญญศรี พลเวียง. 2538. อาหารไทย 4 ภาค. สำนักพิมพ์แม่บ้าน. กรุงเทพฯ.
- จาวรรณ นพณรงค์. 2525. ทฤษฎีอาหาร 1 อาหารประจำภาค 4 ภาค. สำนักพิมพ์โอเคียนสโตร์.  
กรุงเทพฯ.
- จิรพันธ์ ศรีสมพันธ์. 2543 ระบบฐานข้อมูลครุภัณฑ์บนอินเทอร์เน็ต. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ.
- จิราธร จิระประวัติ. 2542. กั๊บข้าว. บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด. กรุงเทพฯ.
- จูลักษณ์ เบ็ญจชาติ. 2543 โปรแกรมระบบฐานข้อมูลท่าทะเลบนอินเทอร์เน็ต. การศึกษาค้นคว้า  
ด้วยตนเอง บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ.
- ฉลาดชาย รมิตานนท์. 2545. น้ำพริกล้านนา. บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด. กรุงเทพฯ.
- ณัฐทิศา โจรนประศาสน์ และคณะ. 2545 โปรแกรมวิเคราะห์พรรณปลาไทย. รายงานการวิจัยสถาบัน  
เทคโนโลยีราชมงคล คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง ตรีง.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. 2546. ครั้วปักษ์ใต้. สำนักพิมพ์แสงแดด. กรุงเทพฯ.
- \_\_\_\_\_. 2548. ผักพื้นบ้านอาหารสุขภาพ. สำนักพิมพ์แสงแดด  
นิตยสาร Cuisine ฉบับกรกฎาคม 2001.  
นิตยสารกรูเมท์ เดือนสิงหาคม 2001.  
นิตยสารครัว ฉบับที่ 39 ปีที่ 4 .  
บริษัทอายิโนะโมะโต๊ะ (ประเทศไทย) จำกัด. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์. อาหารการกิน.  
พจนีย์ บุญนา. 2537 อาหารพื้นบ้านของไทยภาคใต้. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ.
- พิเชษฐ วิจิตรโสภา. 2545 ระบบจัดการฐานข้อมูลครุภัณฑ์. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ.
- วไลภรณ์ สุทธา. 2536 อาหารพื้นบ้านของไทยภาคกลางตอนล่าง. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ.
- วันดี ณ สงขลา. ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์. อาหารไทยในวรรณคดี. ผลิตภัณฑ์การพิมพ์. กรุงเทพฯ.

ศรีสมร คงพันธ์. 2535. **อาหารเหนือ**. โรงพิมพ์ เจพีลัมโปรดิวเซอร์. กรุงเทพฯ.

ศรีสมร คงพันธ์ และคณะ. 2535. **อาหารปักษ์ใต้**. สำนักพิมพ์แสงแดด. กรุงเทพฯ.

\_\_\_\_\_ . 2536. **อาหารไทย 4 ภาค** แสงศิลป์การพิมพ์. กรุงเทพฯ.

สถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรสกลนคร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. 2543. “**แนวถิ่น**” **ถิ่นอีสาน**. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว. กรุงเทพฯ.

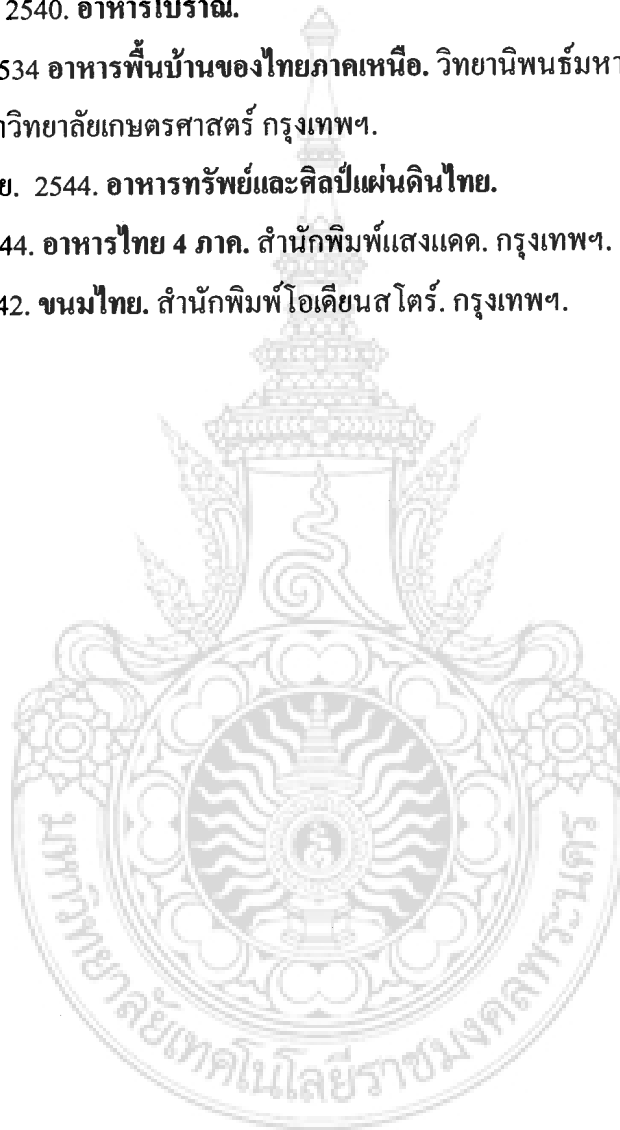
สำนักพิมพ์แสงแดด. 2540. **อาหารโบราณ**.

เสาวภา ศักยพันธ์. 2534 **อาหารพื้นบ้านของไทยภาคเหนือ**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ.

แสงอรุณ กนกพงศ์ชัย. 2544. **อาหารทฤษฎีและศิลป์แผ่นดินไทย**.

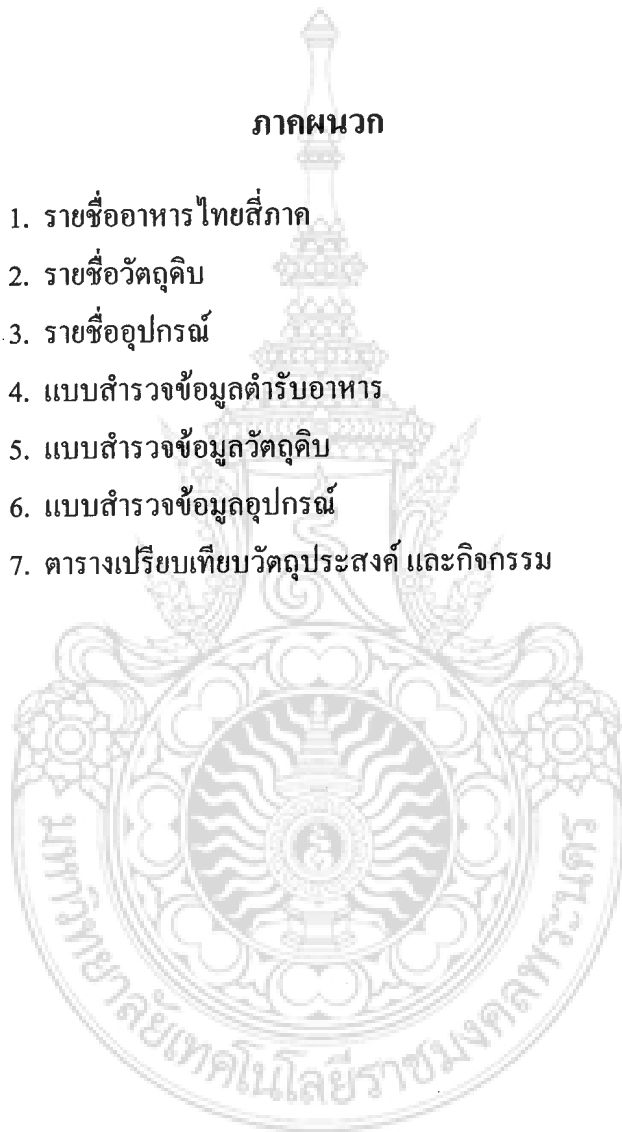
อบเชย อิ่มสบาย. 2544. **อาหารไทย 4 ภาค**. สำนักพิมพ์แสงแดด. กรุงเทพฯ.

อรวิสุ นพพรรค. 2542. **ขนมไทย**. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. กรุงเทพฯ.



## ภาคผนวก

1. รายชื่ออาหารไทยสี่ภาค
2. รายชื่อวัตถุดิบ
3. รายชื่ออุปกรณ์
4. แบบสำรวจข้อมูลตำรับอาหาร
5. แบบสำรวจข้อมูลวัตถุดิบ
6. แบบสำรวจข้อมูลอุปกรณ์
7. ตารางเปรียบเทียบวัตถุดิบประสงค์ และกิจกรรม





รหัสอาหารภาค	ชื่ออาหารไทย	ชื่ออาหารอังกฤษ	หมวดอาหาร	ประเภทอาหาร
001	เหนือ ข้าวซอย	Khao Sawy (Northern Thai Noodle Curry Soup)	อาหารคาว	y แกง
002	เหนือ น้ำพริกอ่อง	Nam Prik Aong (Northern Thai Meat and Tomato Spicy Dip)	อาหารคาว	ผัด
003	เหนือ น้ำพริกหนุ่ม	Nam Prik Num (Northern Thai Green Chilli Dip)	อาหารคาว	ตำ
004	เหนือ ไส้จั่ว	Sai Aua (Northern Thai Spicy Sausage)	อาหารคาว	ย่าง
005	เหนือ จีนปิ้งดับปิ้ง	Chin Ping / Tab Ping	อาหารคาว	ย่าง
006	เหนือ แกงแคไก่	Kaeng Khae Kai (Katurai Chilli Soup with Chicken)	อาหารคาว	แกง
007	เหนือ แกงโสะ	Kaeng Hor	อาหารคาว	แกง
008	เหนือ แกงขนุนอ่อน	Kaeng Khanun-on	อาหารคาว	แกง
009	เหนือ ข้าวกันจีน หรือ จิ้มส้มเงี้ยว	Khao Kan Jin or Jim Som Ngiao	อาหารคาว	นึ่ง
010	เหนือ น้ำพริกปลาจี	Nam Prik Pla Je	อาหารคาว	ตำ
011	เหนือ ขนมจีนน้ำเงี้ยว	Khanom Jin Nam Ngiao	อาหารคาว	y แกง
012	เหนือ น้ำพริกกระเทียม	Nam Prik Krathiam	อาหารคาว	ตำ
013	เหนือ แกงอ่อมเครื่องในหมู	Kaeng Oom Kreueng Nai Moo (Northern Thai Spicy Soup with Pork Giblets)	อาหารคาว	แกง
014	เหนือ น้ำพริกแคหมู	Nam Prik Kaep Moo	อาหารคาว	ตำ
015	เหนือ น้ำพริกมะเขือส้ม	Nam Prik Ma-kheur Som	อาหารคาว	ตำ
016	เหนือ น้ำพริกหมู	Nam Prik Moo	อาหารคาว	ตำ
017	เหนือ น้ำพริกปลา	Nam Prik Pla	อาหารคาว	ตำ
018	อีสาน แจ่วบอง	JAEW BONG	อาหารคาว	ตำ
019	อีสาน ส้มตำมะละกอ (ตำไทย)	SOM TAM MALAKOR (Papaya Salad)	อาหารคาว	ตำ
020	อีสาน ตำปู	Som Tam Pu (Papaya Salad with Salt Crab)	อาหารคาว	ตำ
021	อีสาน ลาบเนื้อ	Larb Neua (Beef Cooked Northeastern Style)	อาหารคาว	ลาบ
022	อีสาน ลาบหมู	Larb Moo (Pork Cooked Northeastern Style)	อาหารคาว	ลาบ
023	อีสาน แจ่วฮ้อน	Jeaw Hon	อาหารคาว	ต้ม
024	อีสาน น้ำตกหมู	Nam Tok Moo	อาหารคาว	ยำ
025	อีสาน ดับหวานหมู	Tab Waan Moo	อาหารคาว	ยำ
026	อีสาน ไก่ย่าง	Kai Yang	อาหารคาว	ย่าง
027	อีสาน ไส้กรอกอีสาน	Sai Krawk E-san (Sausage Northeastern Style)	อาหารคาว	ทอด
028	อีสาน ขุปหน่อไม้	Soup Nor Mai (Bamboo Shoot Salad Northeastern Style)	อาหารคาว	ตำ
029	อีสาน ต้มไก่บ้าน	Tom Kai Ban	อาหารคาว	ต้ม
030	อีสาน ต้มเปราะ (แกงหน่อไม้ใส่ใบย่านาง)	Tom Prer (Kaeng Nor Mai Sai Biyanang)(Bamboo Shoot Soup Northeastern Style)	อาหารคาว	ต้ม
031	อีสาน อ่อมไก่	Kaeng Oom Kai	อาหารคาว	ต้ม
032	อีสาน อ่อมหมูใส่ฟักทอง	Oom-Moo Sai Fak Thong	อาหารคาว	ต้ม
033	อีสาน น้ำพริกปลาร้า	Nam prik-Pla-Ra	อาหารคาว	ตำ
034	อีสาน ก้อยเนื้อ	Koy Neua (Chopped Beef Cooked in Northeastern Style)	อาหารคาว	ก้อย
035	อีสาน แกงขนุนอ่อน	Kraeng Khanun-on (Curry Young Jackfruit)	อาหารคาว	แกง
036	อีสาน นึ่งปลาช่อน	Nong Pla Chon	อาหารคาว	นึ่ง
037	อีสาน ข้าวปุ้นน้ำยาปลาร้า	Khao Pun Namya Pla-ra	อาหารคาว	แกง

รหัสอาหารภาค	ชื่ออาหารไทย	ชื่ออาหารอังกฤษ	หมวดอาหาร	ประเภทอาหาร
038	อีสาน ข้าวปุ้นน้ำยาลาว	Khao Pun Namya Lao	อาหารคาว	แกง
039	อีสาน ปนปลา	Pon Pla	อาหารคาว	ตำ
040	อีสาน หมกไก่ใส่หัวปลี	Mok Kai Sai Hor Ple	อาหารคาว	นึ่ง
041	อีสาน ข้าวต้มหัวหงอก	Khao Tom Hor Hngok	อาหารหวาน	นึ่ง
042	อีสาน ข้าวโพดห่อกบ	Khao Phoht Hor Kab	อาหารหวาน	นึ่ง
043	ใต้ แกงส้มหน่อไม้ดอง (แกงเหลืองหน่อไม้)	Kaeng Som Hnormaidorng	อาหารคาว	แกง
044	ใต้ แกงพริกกระดุกหมู	Kaeng phik Kraduk Moo	อาหารคาว	แกง
045	ใต้ แกงหมูกับลูกเหรียง	Kaeng Moo with Look Rieng (Pork with Look Rieng Soup)	อาหารคาว	แกง
046	ใต้ ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้	Khanom Cheen Numya Pak Tai	อาหารคาว	แกง
047	ใต้ น้ำพริกโจร	Num Phik Choen	อาหารคาว	คลุก
048	ใต้ มุดูทรงเครื่อง	Budu Thong Khuang	อาหารคาว	คลุก
049	ใต้ ไก่ต้มขมิ้น	Kai Tom Ka-Min (Boiled Chicken with Turmeric)	อาหารคาว	ต้ม
050	ใต้ ปลากระบอกต้มส้ม	Pla Krabork Tom Som	อาหารคาว	ต้ม
051	ใต้ กุ้งต้มหวาน / กุ้งต้มน้ำผึ้ง	Kung Tom Hwan	อาหารคาว	ต้ม
052	ใต้ ลูกเห็ดทอด	Lukhed Tord	อาหารคาว	ทอด
053	ใต้ ปลาทอดขมิ้น	Pla Tord Ka-Min	อาหารคาว	ทอด
054	ใต้ ผัดสะตอใส่กะปิ	Phad Sa Taw Soi Ka-Pi (Ster-fried Thai Flat Beans with ShriPaste)	อาหารคาว	ผัด
055	ใต้ เนื้อคั่วกลิ้ง	Nua Kuo Kling	อาหารคาว	ผัด
056	ใต้ ข้าวยา	Khao Yam (Rice Salad)	อาหารคาว	y คลุก
057	ใต้ ข้าวยาคลุก	Khao Yam (Rice Salad)	อาหารคาว	y คลุก
058	ใต้ ผัดเผ็ดสะตอ	Phad Phed Sa Taw	อาหารคาว	ผัด
059	ใต้ ปลาหมึกต้มหวาน	Plamuk Tom Hwan	อาหารคาว	ต้ม
060	ใต้ ขนมโค	Khanom Kho	อาหารหวาน	ต้ม
061	ใต้ แกงไตปลา	Kaeng Tai Pla	อาหารคาว	แกง
062	ใต้ ขนมขี้มอด	Khanom Kheemord	อาหารหวาน	ขนม
063	ใต้ ขนมมด	Khanom Mod	อาหารหวาน	ขนม
064	ใต้ ขนมหัวล้าน	Khanom Huo Lan	อาหารหวาน	ขนม
065	ใต้ ปลาทุตัมส้มแขก	Pla thu Tom Som Khaek	อาหารคาว	ต้ม
066	ใต้ ปลาย่างต้มยอดมะขาม	Pla Yang Tom Yoed Makhham	อาหารคาว	ต้ม
067	กลาง ขนมถ้วย	Khanom Tua Pap (Rice buns with bean filling Coated with coconut shreds sprinkled with s	อาหารหวาน	นึ่ง
068	กลาง ขนมหยกมณี	Khanom Yok Manee (Emerald Tapioca Sweets)	อาหารหวาน	กวน
069	กลาง ถั่วกวน	Thua Kwan	อาหารหวาน	กวน
070	กลาง ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	Green bean in syrup	อาหารหวาน	ต้ม
071	กลาง ไก่หอบใบเตย	Gai Hor Bai Toey (Deep friedmarinated Chicken wrapped in Pandan Leaves)	อาหารคาว	ทอด
072	กลาง ต้มโคล้งปลากรอบ	Tom Klong Pla Krob (Dried Crispy Fish in Sour and Spicy Soup)	อาหารคาว	ต้ม
073	กลาง แกงต้มส้มปลาทู	Keang Tom Som Pla-too (Tamarined Soup with Siamese Sardines)	อาหารคาว	ต้ม
074	กลาง เต้าเจี้ยวหลน	Tao Jiaw Lone (Herbed Soya Beans with Minced Shrimp and Pork in Coconut Milk served	อาหารคาว	หลน

รหัสอาหาร	ภาค	ชื่ออาหารไทย	ชื่ออาหารอังกฤษ	หมวดอาหาร	ประเภทอาหาร
075	กลาง	ปลาตกฟู	Deep fried Crispy Cat Fish	อาหารคาว	ทอด
076	กลาง	แซ่ริงวากัง	Saeng Wa Goong (Broiled Shrimp Salad with Thai Herb Sauce)	อาหารคาว	คลุก
077	กลาง	แกงเขียวหวานไก่	Gaeng Kiew Wan Gai (Chicken with Green Curry)	อาหารคาว	แกง
078	กลาง	กล้วยเชื่อม	Kluay Chuam (Whole Banana Boiled in Syrup with Coconut Cream)	อาหารหวาน	เชื่อมสด
079	กลาง	วุ้นกะทิ	Wun Kathi (Coconut Cream Gelatin)	อาหารหวาน	ดัม
080	กลาง	แกงส้มผักรวม	Kaeng Som Phak Ruam (Sour Soup with Mixed Vegetable)	อาหารคาว	แกง
081	กลาง	สังขยา	Khanom Sang Ka Ya (Coconut Custard)	อาหารหวาน	นึ่ง
082	กลาง	ข้าวคลุกกะปิ	Kao Cluk Ka Pi (Mixed Cooked Rice with Shrimp Paste Sauce)	อาหารคาว	คลุก
083	กลาง	ผัดพริกขิงหมูถั่วงอก	Phad Prik Khing Moo Tao Fak Yao (Stirfried Pork with Chilli Paste and String Beans)	อาหารคาว	ผัด
084	กลาง	บัวลอยเผือก	Taro root balls in Coconut cream	อาหารหวาน	ดัม
085	กลาง	ฟักทองแกงบวด	Pumpkin in Coconut cream	อาหารหวาน	ดัม
086	กลาง	แกงคั่วสับปรดกับกุ้ง	Kaeng Kua Sapparod Kab Koong (Red Curry with Pineapple and Prawn)	อาหารคาว	แกง
087	กลาง	เมี่ยงปลาหู	Mieng Platoo (Hot and Spicy Steamed Mackerel with Fresh Herbs)	อาหารคาว	ยำ
088	กลาง	หมู ไข่พะโล้	Moo-Khai Palo (Pork and Egg in Sweet Brown Soup)	อาหารคาว	ดัม
089	กลาง	น้ำพริกกะปิ	Nam Prig Gapi (Shrimp pasted and Chilli Sauce)	อาหารคาว	ตำ
090	กลาง	สาकुเบียมะพร้าวอ่อน	Sakoo Piak Maprao-On (Sago and Young Coconut meat boiled in syrup and topped v	อาหารหวาน	ดัม
091	กลาง	ยำกุ้งสด	Yum Goong (Shrimps Thai Style Salad)	อาหารคาว	ยำ
092	กลาง	ยำหมูย่าง	Yum Moo Yang (Hot and Spicy Pork Salad)	อาหารคาว	ยำ
093	กลาง	แกงจืดหน่อไม้ไก่	Kaeng-Jued Nor Mai Kai (Chicken and Bamboo – Shoot Soup)	อาหารคาว	ดัม
094	กลาง	ยำมะม่วง	Yum Ma-Muang (Green Mango Salad)	อาหารคาว	ยำ
095	กลาง	แกงเลียง	Kaeng Lieng (Shrimp Soup with Siamese Vegetables)	อาหารคาว	แกง
096	กลาง	พะเนียงไก่	Phanaeng Kai (Chicken in Thick Red Curry)	อาหารคาว	แกง
097	กลาง	ปลาแห้ง	Plah Goong (Grilled Prawns Seasoned with Fresh Herbs)	อาหารคาว	ยำ
098	กลาง	ยำถั่วงอก	Yum Tao-Poo	อาหารคาว	ยำ
099	กลาง	ยำวุ้นเส้น	Yum Woon Sen (Spicy Vermicelli Salad with Minced Pork and Shrimps)	อาหารคาว	ยำ
100	กลาง	ต้มข่าไก่	Tom Kha Kai (Thai Chicken Soup with Coconut Milk)	อาหารคาว	ดัม
101	กลาง	ต้มยำกุ้ง	Tom Yum Goong (Hot and Sour Soup with Shrimp)	อาหารคาว	ดัม
102	กลาง	ข้าวตังหน้าตั้ง	Khao Tang Na Tang (Rice Cracker with Peanut Sauce)	อาหารว่าง	ทอด
103	กลาง	แกงจืด 3 กษัตริย์	Khaeng Cheud Sam Ka-Sad (Shrimp Pork and Chicken Clear Soup)	อาหารคาว	ดัม
104	กลาง	บัวลอยเผือก	Taro root balls in Coconut cream	อาหารหวาน	ดัม
105	กลาง	ฟักทองแกงบวด	Pumpkin in Coconut cream	อาหารหวาน	ดัม
106	กลาง	น้ำพริกกะปิ	Nam Prig Gapi (Shrimp pasted and Chilli Sauce)	อาหารคาว	ตำ
107	เหนือ	แกงฮังเล	Kaeng Hang Lay	อาหารคาว	แกง
108	เหนือ	แกงผักจอบใส่ปลา	Kaeng Puk Jo Sai Pla	อาหารคาว	แกง
109	ภาคกลาง	ข้าวเหนียวตัดหน้ากะทิ	Kao Nieaw Tad-Na-Kati (Sweet sticky-rice topped coconut milk	อาหารหวาน	กวน
110	ภาคกลาง	ขนมเปียกปูน	Kha-nom Piak Pun	อาหารหวาน	กวน
111	ภาคกลาง	ขนมเผือก	Khanom Peuak (Steamed Taro Cake)	อาหารหวาน	นึ่ง

รหัสอาหาร	ชื่ออาหารไทย	ชื่ออาหารอังกฤษ	หมวดอาหาร	ประเภทอาหาร
112	ภาคกลาแกงหมูเทโพ	Kaeng Moo Ta Pho (Pork Fillet and Morning Glory Curry)	อาหารคาว	แกง
113	ภาคกลาลูกตาลลอยแก้ว	Loog Tai Loy Kaew (Ghilled sugared Palm in Scented Syrup)	อาหารหวาน	เชื่อมสด
114	ภาคกลาลิมกิ้น	Leum Kleun	อาหารหวาน	กวน
115	ภาคกลาขนมด้วง	Khanom Doung	อาหารหวาน	ต้ม
116	ภาคกลาขนมหันตรา	Khanom Nun-tra	อาหารหวาน	กวน
117	ภาคกลาขนมสาส์	Khanom Salee	อาหารหวาน	อบ
118	ภาคกลาขนมνάดอกไม	Khanom Num Dok Mai	อาหารหวาน	นึ่ง
119	ภาคกลาขนมฝักบัว	Khanom Fluk Bua	อาหารหวาน	ทอด
120	ภาคกลานางเล็ด	Nang Led	อาหารหวาน	ทอด
121	ภาคกลาทองหยิบ	Khanom Thong Yib (Egg Yolk Sweets)	อาหารหวาน	เชื่อมสด
122	ภาคกลาขนมถ้วยฟู	Khanom Tuai Fu	อาหารหวาน	นึ่ง
123	ภาคกลาขนมทองเอก	Khanom Thong Ake	อาหารหวาน	กวน
124	ภาคกลาขนมเม็ดขนุน	Khanom Med Khanun	อาหารหวาน	กวน
125	ภาคกลาทองหยอด	Khanom Thong Yod	อาหารหวาน	เชื่อมสด
126	ภาคกลาขนมฟักทอง	Khanom Fak Thong	อาหารหวาน	นึ่ง
127	ภาคกลามันต้มน้ำตาล	Man Tom Namtan (Sweet Patato in syrup)	อาหารหวาน	ต้ม
128	ภาคกลากั่วดำแกงบวด	Thua Dam Kaeng Buat (Black bean in Coconut Milk)	อาหารหวาน	ต้ม
129	ภาคกลาตะโก้	Ta-Koh	อาหารหวาน	กวน
130	ภาคกลาขอม่วง	Chor Muang (Flower Shaped Dumpling filled with Minced Chicken)	อาหารหวาน	นึ่ง
131	ภาคกลาขนมมันสำปะหลัง	Khanom Mun Sumpalang	อาหารหวาน	นึ่ง
132	ภาคกลาแกงซี่เหล็ก	Kaeng Khe Hlek	อาหารคาว	แกง
133	ภาคกลาต้มกะทิปลาสดใบมะขามอ่อน	Tom Kati Pla Salid Bi Makam-on	อาหารคาว	ต้ม
134	ภาคกลาขนมต้มขาว	Khanom Tom Khao (White Coconut Balls)	อาหารหวาน	ต้ม
135	ภาคกลาขนมต้มแดง	Khanom Tom Daeng (Red Coconut Balls)	อาหารหวาน	ต้ม
136	ภาคกลาขนมเทียน	Khanom Teian	อาหารหวาน	นึ่ง
137	ภาคกลายำมะเขือยาว	Yum Makheau Yiaow (Egg plants Salad)	อาหารคาว	ยำ
138	ภาคกลายำห้วป्ली	Yum Hua Plee (Banana Blossom Salad)	อาหารคาว	ยำ
139	ภาคกลาผัดสายบัว	Pad Sai Bua (Stir-fried Lotus strings with Shrimp)	อาหารคาว	ผัด
140	ภาคกลาจาวตาลเชื่อม	Jao Taan Chueam (Sugared over-ripe Palm Nuts)	อาหารหวาน	เชื่อมสด
141	ภาคกลาขนมตาล	Khanom Tal (Masked ripe sugar Plam and Flour)	อาหารหวาน	นึ่ง
142	ภาคกลาลูกขบ	Luk Chub (Crushed Mung Beans dipped in Jelly)	อาหารหวาน	กวน
143	ภาคกลาขนมกล้วย	Khanom Kluay (Crushed bananas and mixed with Coconut and Flour)	อาหารหวาน	นึ่ง
144	ภาคกลาข้าวเหนียวแก้ว	Khao Neow Gaow (Glutinous Rice in Heavy Syrup)	อาหารหวาน	กวน
145	ภาคกลาทองม้วน	Thong Muan (Rice Flour Cracker)	อาหารหวาน	บึ่ง
146	ภาคกลาส้มโอลอยแก้ว	Som-O Loy Kaew (Chilled Pamolo in scented Syrup)	อาหารหวาน	เชื่อมสด
147	ภาคกลาทับทิมลอยแก้ว	Tap-Tim Loy Kaew (Chilled Pomegranate in scented Syrup)	อาหารหวาน	เชื่อมสด
148	ภาคกลากระท้อนลอยแก้ว	Kra-Ton Loy Kaew (Chilled Santol in scented Syrup)	อาหารหวาน	เชื่อมสด

รหัสอาหาร	ชื่ออาหารไทย	ชื่ออาหารอังกฤษ	หมวดอาหาร	ประเภทอาหาร
149	ภาคกลามะพร้าวแก้ว	Maprow Keow (Coconut Balls)	อาหารหวาน	เชื่อมแห้ง
150	ภาคกลาแกงส้มพริกสด	Kaeng Som Prik Sod (Sour mixed Vegetables and Chilli Curry)	อาหารคาว	แกง
151	ภาคกลาต้มส้มปลาช่อน	Tom Som Pla Chon (Tamarind Soup with Serpent-Head Fish)	อาหารคาว	ต้ม
152	ภาคกลา ผัดเผ็ดปลาดุกทอดกรอบ	Phad Phed Pla Duk Throd Krob (Stir fried Deep fried Catfish with Curry Paste)	อาหารคาว	ผัด
153	ภาคกลาขนมปั้นขลิบทอด	Khanom Pun Klib Tord (Deep fried stuffed miced Chicken wrapped in Rice Flour)	อาหารว่าง	ทอด
154	ภาคกลาหุ่ม	Rhoom (Minced Pork and Shrimp wrapped in Egg-net)	อาหารว่าง	ผัด
155	ภาคกลาแกงส้มดอกแค	Kaeng Som Dok-khae (Sour Katuri Flower Curry)	อาหารคาว	แกง
156	ภาคกลากระทงทอง	Kratong Thong (Minced Chicken and Sweet Corn in Crispy Golden Cup)	อาหารว่าง	ทอด
157	ภาคกลาแกงต้มส้มปลากระบอก	Kaeng Tom Som Pla Khra Bok (Tamarind Soup with Mullet)	อาหารคาว	ต้ม
158	ภาคกลาขนมถ้วย	Khanom Thuay (Steamed Coconut Cup)	อาหารหวาน	นึ่ง
159	ภาคกลาข้าวต้มมัด	Khao-tom-Mad (Steamed and Fried Glutinous Rice in Coconut Milk)	อาหารหวาน	นึ่ง
160	ภาคกลากุ้งหลน	Kung Hlon (Coconut Milk and Shrimp Sauce)	อาหารคาว	หลน
161	ภาคกลากะปิคั่ว	Ka Pi Khua (Deep Fried Shrimp Paste Sauce Dip)	อาหารคาว	คั่ว
162	ภาคกลายำใหญ่	Yum Yai (Spicy Vegetable Salad with Shrimp Chicken and Pork)	อาหารคาว	ยำ
163	ภาคกลาผัดคะน้าหมูกรอบ	Pad Kana Moo Krob (Santeed Kale with Crispy Pork and Oyster Sauce)	อาหารคาว	ผัด
164	ภาคกลาน้ำพริกมะขาม	Nam Prig Ma-kham (Chilli Tamarind Sauce Dip)	อาหารคาว	ตำ
165	ภาคกลาแกงจืดแตงกวาสอดไส้	Kaeng Cheud Tang Khao Sod Sai (Stuffed Cucumber Clear Soup)	อาหารคาว	ต้ม
166	ภาคกลาแกงป่าปลาดุก	Kaeng Pa Pla Dook (Spicy Red Curry of Cat Fish)	อาหารคาว	แกง
167	ภาคกลาปลาเนื้อมะเขืออ่อน	Plar Neua Makheua-on (Grilled Beef and Young Egg plant in Chilli and Lamon Sauce)	อาหารคาว	ย่าง
168	ภาคกลาข้าวมัน-ส้มตำ	Kao Man Som Tam (Rice cooked in Coconut Cream – Papaya Relish served with cooked	อาหารคาว	ตำ
169	ภาคกลาแกงจืดลูกรอก	Kaeng Jued Look Rog (Chicken Consomme with Egg Sausage and Vegetable)	อาหารคาว	ต้ม
170	ภาคกลาขนมจีนน้ำพริก	Khanom Jeen Nam Phrik (Thai Style Noodles with Sweet Shrimp Sauce)	อาหารคาว	y แกง
171	ภาคกลาปลากริมไข่เต่า	Pla Krim Khai tao (Sweet Rice Noodles with Coconut Cream)	อาหารหวาน	ต้ม
172	ภาคกลาปั้นขลิบนึ่ง	Pan Klib Neung (Flour Dumplings Stuffed with Flesh Filling)	อาหารว่าง	นึ่ง
173	ภาคกลาน้ำพริกlinger หมูหวาน	Nam Prik Long Rua Moo Wan (Hot Shrimp Paste Sauce with Crispy Fried Fish and Sweet	อาหารคาว	ผัด
174	ภาคกลาข้าวแช่	Kao-Chae (Cooked Rice Soaked in Iced Water and Eaten with the Usual Complementary	อาหารคาว	
175	ภาคกลาหับทิมกรอบ	Tub Tim Krob (Stuffed Water Chestnut in Syrup and Coconut Milk served with Crushed Ice	อาหารหวาน	ต้ม
176	ภาคกลาหมี่กรอบ	Mee Krob (Sweet Cripny Rice Noodles with Shrimp)	อาหารว่าง	ผัด
177	ภาคกลาขนมเบื้องไทย	Khanom Beaung Thai (Thai Style Crisp Tart)	อาหารหวาน	จี
178	ภาคกลาข้าวเหนียวแดง	Khao-Niaw Deang (Glutinous Rice Cooked with Coconut Cream and Palm Sugar)	อาหารหวาน	กวน
179	ภาคกลาขนมจีบไทย	Khanom Jeeb Thai (Bird Shaped Dumplings with Minced Chicken)	อาหารว่าง	นึ่ง

ภาษาไทย	ภาษาอังกฤษ
I001 กระชาย	Wild ginger
I002 กระถิน	White Popinac, Lead Tree
I003 กระเทียม	Garlic
I004 กระเทียมดอง	Pickled garlic
I005 กล้วยไซ	Pisang Mas, Banana Kai variety
I006 กล้วยน้ำว้า	Banana, Nam-wa variety
I007 กะปี้	Shrimp paste
I008 กุ้งแชบ๊วย	Sea Lobster
I009 กุ้งแม่น้ำ	Prawn, River Shrimp common
I010 กุ้งแห้ง	Dried Shrimp
I011 เกลือป่น	Salt table
I012 ไก่	Chicken
I013 ขนมจีน	rice noodle / Noodle rice round
I014 ขนุนอ่อน	Jackfruit Tree
I015 ขมิ้น	Turmeric
I016 ข่า	Galanga
I017 ข้าวคั่ว	Roasted uncooked rice
I018 ข้าวเจ้า	White rice
I019 ข้าวตัง	Crisp Rice Sheets
I020 ข้าวโพด	Corn, Maize
I021 ข้าวเหนียว	White glutinous rice
I022 ขิง	Ginger หรือ Zingiber
I023 คื่นช่าย	Gardem celery
I024 ไข่ไก่	Egg
I025 ไข่เป็ด	Duck's Egg
I026 แคนบ้าน	Sesban
I027 แคปหมู	Fried Pig's Skin ; Pork Craklings
I028 งา	Sesame seeds, Benne, Teel
I029 ชะอม	Acacia pennata
I030 ซิอิ้วขาว	Soybean Sauce
I031 ซิอิ้วดำ	Soybean sauce dark thick
I032 ดอกจิวแดง	Red cotton tree flowers dried
I033 ต้นหอม	Spring Onion, Chive
I034 ตะไคร้	Lemongrass หรือ Lapine
I035 ตำลึง	Ivy Gourd
I036 เต้าเจี้ยว	Soybean paste
I037 เต้าหู้	Tofu
I038 แดงกวา	Common Cucumber
I039 ไตปลา	Fish Intestines
I040 ถั่วเขียว	Mung bean
I041 ถั่วดำ	Cowpea
I042 ถั่วเน่า	Soybean fermented
I043 ถั่วฝักยาว	Yard Long Bean
I044 ถั่วพู	Winged bean Toa – poo
I045 ถั่วลิสง	Peanut, Groundnut
I046 น้ำตาลทราย	Cane sugar, Granulated sugar, white sugar
I047 น้ำตาลปีบ	Coconut sugar, Jaggery
I048 น้ำตาลปึก	palm sugar formed into cakes
I049 น้ำตาลแว่น (ผลิตภัณฑ์จากตาลโดนด)	Num-tan-wan
I050 น้ำนุดู	Budu, Fish sauce southern style
I051 น้ำปลา	Fish sauce
I052 น้ำปูนใส	Lime water
I053 น้ำพริกเผา	Roasted chilli paste
I054 น้ำมันงา	Sesame oil
I055 น้ำมันพืช	Vegetable oil ; shortening

I056	น้ำส้มโตนด	Num-som-loog-nhoad
I057	น้ำส้มสายชู	Vinegar
I058	วัว	Beef and Entrails
I059	บวบกลม (บวบหอม)	Spungegourd fruit
I060	บวบเหลี่ยม	Angled Loofah, Angled gourd
I061	บัวบก (ผักแว่น)	Phakwaen, Asiatic Pennywort, Tiger Herbal
I062	ใบกะเพรา	Holy basil
I063	ใบชะพลู	Wild Betel Leafbush
I064	ใบตอง (ใบกล้วย)	Banana leaf
I065	ใบทองหลาง / ทองหลาง	Coral leaves / Coral Tree / Tong laang
I066	ใบพาโหม	Fever vine
I068	ใบมะขามอ่อน	Bai makham – on, Tamarind young leaves
I069	ใบแมงลัก	Hoary Basil
I070	ใบย่านาง	Bai-ya-nang ; Ya-nang young leaves
I071	ใบโหระพา	Sweet Basil, Common Basil
I072	ปลากรอบ	Crisp – dried Fish
I073	ปลากระบอก	Bluespot Gray Mullet
I074	ปลากะพงขาว	Seabass Giant Seaperch
I075	ปลาช่อน	Striped snake-head fish
I076	ปลาดุกด้าน	Fresh - water Catfish
I077	ปลาทุ	Short-body, macherel, steamed
I078	ปลาน้ำดอกไม้	Shortjawed Barracuda
I079	ปลาร้า	Pla – ra (Fermented Fish)
I080	ปลาหมึกกล้วย	Splendid Squid, BodyLoligo formosana Sasaki
I081	ปูเค็ม	Salted Crab
I082	แป้งข้าวเจ้า	Rice flour
I083	แป้งข้าวเหนียว	White glutinous flour
I084	แป้งมันสำปะหลัง	Tapioca Starch
I085	ผงพะโล้	Pha-Loh
I086	ผักกาดขาว	Chinese White Cabbage
I087	ผักกาดหอม	Lettuce
I088	ผักชี / รากผักชี	Coriander
I089	ผักชีฝรั่ง	Fennel common leaves
I090	ผักชีล้อม	Phakchee lum, Water dropwort
I091	ผักชีลาว	Dill
I092	ผักนึ่ง	Water Convolvulus, Swamp cabbage, Swamp morning glory
I093	ผักปลั่ง (กลาง)	Paracress, Spotflower paracress leaves
I094	ผักเผือก	Pak-Pai
I095	ผักไผ่	
I096	ผักแพว	
I097	ผักแว่น	Water Clover, Clover Fern
I098	เผือก	Taro
I099	พริกขี้หนู	Bird Chilli, Chili pepper
I100	พริกขี้ฟ้า	Chili spur pepper
I101	พริกไทย	Pepper
I102	พริกหนุม	Chili spur pepper
I103	พริกแห้ง	Dried Hot Pepper
I104	ฟักทอง	Pumpkin, Cushaw, Winter Squash
I105	มะกรูด	Kaffir lime หรือ Leech Lime
I106	มะขามเปียก	Tamarind
I107	มะเขือเทศ	Tomato
I108	มะเขือเปราะ	Cockroach Berry, Brinjal
I109	มะเขือพวง	Devil's Fig
I110	มะเขือยาว	Snake Egg Plant
I111	มะเขือส้ม	Wild tomato, Love apple
I112	มะนาว	Lime, Common Lime

I113	มะพร้าว	Coconut
I114	มะม่วง	mango tree
I115	มะละกอ	Papaya
I116	เม็ดมะม่วงหิมพานต์	Cashew Nut
I117	ยอ	Indian Mulberry
I118	ยี่หระ	Cumin
I119	ลูกเนียง	luk nieng, Djenkol bean fruit
I120	ลูกผักชี	Coriander
I121	ลูกเหรียง	luk rieng
I122	วุ้นผง	Agar-Agar
I123	วุ้นเส้น	Mung bean vermicelli
I124	ส้มแขก	Garcinia Cambogia
I125	ส้มโอ	Pummelo
I126	สะตอ	Stink bean
I127	สะระแหน่	Kitchen mint
I128	สับปะรด	Pineapple
I129	สาकुเม็ดเล็ก	Tapioca pellets, Small Sago
I130	เส้นข้าวซอย	Sen-Khoa-Soy, Noodle
I131	หน่อไม้สด / หน่อไม้ไผ่ดง	Bamboosaceae
I132	หมู	Pork
I133	หอมแดง	Shallot
I134	หอมหัวใหญ่	Onion
I135	หัวไชเท้า	Chinese Radish
I136	หัวปลี	Banana Flower
I137	หัวผักกาดเค็ม	Radish Salted
I138	เห็ดหูหนู	Auricularia





	ภาษาไทย	ภาษาอังกฤษ
T001	กรรไกร	Scissors
T002	กรวยพลาสติก	Funnel
T003	กระชอน	Sieve
T004	กระทะ	Pan
T005	กระทะทอง	Brass Pan
T006	เขียง	Cutting board / Chopping Block
T007	ครกและไม้ตีพริก (ครกหินและครกดิน)	Mortar and pestle
T008	เครื่องชั่ง	Scale
T009	เครื่องบดอาหาร	Grinder
T010	จาน	Dish, Plate
T011	ช้อนตวง	1 set of measuring spoons
T012	ช้อนและส้อม	Spoon and Fork
T013	ดอก	
T014	กระชอนลวดและตะกร้อลวด	Strainer
T015	ตะแกรงปิ้ง	Broiler, Gridiron
T016	ตะหลิว	Turner
T017	เตาแก๊ส	Gas Stove
T018	เตาถ่าน	Stove
T019	เตาปิ้งไร้ควัน	
T020	ถ้วย (แก้ว)	Cup
T021	ถ้วยตวงของเหลว	Liquid Measurement
T022	ถ้วยตวงของแห้ง	1 set of Dry Measuring cups
T023	ถาด	Tray
T024	ถาดสี่เหลี่ยม	Tray
T025	ทัพพี	Ladle
T026	ทัพพีโปร่ง	Slotted spoon
T027	ผ้าขาวบาง	Straining cloth / Filter Cloth
T028	ช้อนไม้ หรือพายไม้	Wooden spoon
T029	พิมพ์ขนม	Mould Mold
T030	พิมพ์ขนมโก๋	Image
T031	มีด	Knives
T032	มือแมว	Scraper
T033	ไม้ก่ลัด	
T034	ไม้ย่างจันทน์	Food Pick
T035	ไม้แหลม	
T036	รังถึง	Steamer / Double Boiler
T037	หม้อ	Pot
T038	หม้อดิน (เครื่องปั้นดินเผา)	Eerthen Pot
T039	อ่างผสมหรือชามผสม	Mixing Bowl



8. อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัดตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ/รับประทาน	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์


9. เวลาในการเตรียม \_\_\_\_\_ นาที

10. เวลาในการปรุง \_\_\_\_\_ นาที

11. วิธีทำ

- 11.1. \_\_\_\_\_
- 11.2. \_\_\_\_\_
- 11.3. \_\_\_\_\_
- 11.4. \_\_\_\_\_
- 11.5. \_\_\_\_\_

12. ปริมาณเสิร์ฟ \_\_\_\_\_ ที่

13. เทคนิคการประกอบ

- 13.1. \_\_\_\_\_
- 13.2. \_\_\_\_\_
- 13.3. \_\_\_\_\_
- 13.4. \_\_\_\_\_

14. คุณค่าทางอาหารต่อ 1 ตำรับ

พลังงาน _____ แคลอรี	วิตามิน เอ _____ RE
คาร์โบไฮเดรต _____ กรัม	เหล็ก _____ มิลลิกรัม
ไขมัน _____ กรัม	แคลเซียม _____ มิลลิกรัม
โปรตีน _____ กรัม	
เส้นใยอาหาร _____ กรัม	

แบบสำรวจข้อมูล

วัตถุดิบ

โครงการ การพัฒนาขีดความสามารถด้านฐานข้อมูลเทคโนโลยีเพื่อการถ่ายทอดเผยแพร่ผ่าน  
อินเทอร์เน็ต : ฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค

1. ชื่อวัตถุดิบ ภาษาไทย \_\_\_\_\_  
ภาษาอังกฤษ \_\_\_\_\_  
วิทยาศาสตร์ \_\_\_\_\_  
ท้องถิ่น \_\_\_\_\_  
วงศ์ \_\_\_\_\_
2. ประเภท  เนื้อสัตว์  สัตว์ปีก  อาหารทะเล  นม  ไข่  
 ผัก  เครื่องเทศและสมุนไพร  ผลไม้  น้ำ/น้ำผลไม้/น้ำอื่นๆ  
 น้ำตาล  ไขมัน/น้ำมัน  แป้ง/ธัญพืช  เกลือ  สารช่วยฟู
3. วัตถุดิบประจำภาค  เหนือ  กลาง  ตะวันออกเฉียงเหนือ  ใต้  
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
4. ภาพประกอบ(ระบุชื่อไฟล์ภาพ) \_\_\_\_\_
5. ลักษณะทั่วไป \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. การใช้ประโยชน์ในอาหาร \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. สารอาหาร/คุณค่าทางอาหาร(ระบุสารอาหารที่เด่น) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. สรรพคุณทางยา \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. แหล่งจำหน่าย(ประเทศไทย) (กรุงเทพฯ)(ทั่วไปในประเทศไทย) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. ราคาต่อหน่วย หน่วยวัด.....หน่วยน้ำหนัก.....ราคา.....



สัญญาเลขที่ 005/2547

โครงการ “การพัฒนาขีดความสามารถด้านฐานข้อมูลเทคโนโลยีเพื่อการถ่ายทอด  
เผยแพร่ผ่านอินเทอร์เน็ต : ฐานข้อมูลอาหารไทย 4 ภาค”  
สรุปรายงานความก้าวหน้าและผลงานของโครงการ

รายงานในช่วงตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2547 ถึงวันที่ 15 กันยายน 2548

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัยผู้รับทุน : ผศ.จุฬา พิรพัชระ

หน่วยงาน : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วิทยาเขต ไซติเวศ

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1) เพื่อรวบรวมฐานข้อมูลอาหารไทย 4 ภาค
- 2) เพื่อออกแบบและจัดทำระบบฐานข้อมูลอาหารไทยเผยแพร่ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต
- 3) เพื่อดำเนินการถ่ายทอดเทคโนโลยีระบบฐานข้อมูลอาหารไทย 4 ภาค

รายละเอียดผลการดำเนินงานของโครงการตามแผนงานโดยสรุป

กิจกรรมตามแผน	ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ตามแผน)	ผลการดำเนินงาน	หมายเหตุ
1. รวบรวมรายชื่อ อาหารไทย 4 ภาค	1. รายชื่ออาหารไทย ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ รวม 400 รายชื่อ	1. รายชื่ออาหารไทย ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ รวม 401 รายชื่อ	
2. รวบรวมข้อมูลวัตถุดิบ อาหารไทย 4 ภาค	2. ข้อมูลวัตถุดิบอาหารไทย ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้	2. ข้อมูลวัตถุดิบอาหารไทย ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้	
3. รวบรวมข้อมูลอุปกรณ์ อาหารไทย 4 ภาค	3. ข้อมูลอุปกรณ์อาหารไทย ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้	3. ข้อมูลอุปกรณ์อาหารไทย ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้	
4. คัดเลือกข้อมูลที่เหมาะสม	4. ข้อมูลอาหารไทย 4 ภาคที่ผ่านการ คัดเลือกจากผู้เชี่ยวชาญ	4. ข้อมูลอาหารไทย 4 ภาคที่ผ่านการ คัดเลือกจากผู้เชี่ยวชาญ	
5. จัดทำคำรับและประกอบ อาหารไทย 4 ภาค พร้อม ถ่ายภาพประกอบ	5. ข้อมูลคำรับอาหารไทย 4 ภาค พร้อมภาพประกอบ 80 คำรับ	5. ข้อมูลคำรับอาหารไทย 4 ภาค พร้อมภาพประกอบ 108 คำรับ	
6. ออกแบบและจัดทำ โครงสร้างฐานข้อมูล	6. โครงสร้างฐานข้อมูล	6. โครงสร้างฐานข้อมูล	
7. พัฒนาโปรแกรม คอมพิวเตอร์	7. โปรแกรมต้นแบบ	7. โปรแกรมต้นแบบ	

รายละเอียดผลการดำเนินงานของโครงการตามแผนงานโดยสรุป (ต่อ)

กิจกรรมตามแผน	ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ตามแผน)	ผลการดำเนินงาน	หมายเหตุ
8. ติดตั้งโปรแกรมคอมพิวเตอร์พร้อมบันทึกข้อมูล	8. ฐานข้อมูล	ฐานข้อมูล	
9. ทดสอบระบบ	9. ระบบฐานข้อมูลผ่านการทดสอบและใช้งานได้	9. ระบบฐานข้อมูลผ่านการทดสอบและใช้งานได้	
10. จัดทำเอกสารประกอบการใช้งานและรายงานการวิจัย	10. เอกสารประกอบการใช้งานและรายงานการวิจัยฉบับร่าง	10. เอกสารรายงานการวิจัยประกอบด้วยเอกสารการใช้งาน	

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ต่อเครือข่ายการวิจัยภาคกลางตอนบน -

ลงนาม

หัวหน้าโครงการวิจัยผู้รับทุน

วันที่

เดือนกันยายน พ.ศ 2548

