สำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก

The Foods Set of Phitsanulok Indigenous

Pakawadee Phugan
Soratworachum Inket
Pibulsongkram Rajabhat University

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ รวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับสำรับอาหารไทยพื้นถิ่น จังหวัดพิษณุโลก และเพื่อนำรายการอาหารจัดทำเป็นสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกโดยทำการวิจัยเชิงสำรวจและเทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) ทำการศึกษาในเขตชุมชนเทศบาลนครพิษณุโลก ทั้งหมด 64 ชุมชน โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลรายการอาหารพื้นถิ่นที่คนในชุมชนนิยมรับประทาน จากการตอบแบบสอบถามของผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนนานมากกว่า 20 ปี มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้และมีประสบการณ์ด้านอาหารพื้นถิ่น จากการสะสมและสืบทอดที่เกิดจากการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง จำนวน 640 คน พบว่าอาหารพื้นถิ่นที่เป็นที่นิยมและต้องการให้มีการสืบทอดต่อไป มีทั้งหมด 148 รายการ แบ่งเป็นประเภทอาหารคาว 126 รายการ และประเภทอาหารหวาน 22 รายการ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นรายการอาหารที่ได้จากการนำวัตถุดิบที่หาง่ายในท้องถิ่นมาปรุง ทำการคัดเลือกและจัดสำรับอาหารพื้นถิ่น จากการสนทนากลุ่มของผู้เชี่ยวชาญด้านสาขาอาหารและโภชนาการ จำนวน 5 คน ได้สำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกทั้งหมด 10 สำรับ โดยแต่ละสำรับประกอบด้วยอาหารคาว 4 รายการ และอาหารหวาน 1 รายการ จากนั้นทำการคัดเลือกสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก 5 สำรับ เพื่อการฟื้นฟูและสืบทอดวิธีการบริโภคอาหารแบบสำรับให้คงอยู่ต่อไป คัดเลือกสำรับอาหารโดยวิธีการสนทนากลุ่มผู้นำชุมชนในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก และตัวแทนกลุ่มสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกได้สำรับอาหารดังต่อไปนี้ สำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก ชุดที่ 1 ได้แก่ แกงหยวกกล้วย แกงเลียงผักรวม ปลาเนื้ออ่อนทอดกระเทียม น้ำพริกปลาย่าง ขนมสอดไส้ และน้ำตาลสด ชุดที่ 2 ได้แก่ แกงขี้เหล็ก แกงส้มไหลบัว ปลาตะเพียนต้มเค็ม แจ่วปลา ขนมกล้วย และ น้ำมะตูม ชุดที่ 3 ได้แก่ แกงบอน ต้มยำหัวปลีปลาย่าง ปลาเห็ด น้ำพริกปลาร้า กล้วยตาก และน้ำตะไคร้ ชุดที่ 4 ห่อหมกปลาช่อนใบยอ แกงแคปลาย่าง ยำหัวปลี แจ่วปลา เมี่ยงคำ และน้ำอัญชัน ชุดที่ 5 ได้แก่ แกงคั่วขนุน แกงหมูเทโพ แกงเลียงผักรวม น้ำพริกปลาย่าง ขนมเปียกปูน และน้ำใบบัวบก

คำสำคัญ : สำรับ อาหารพื้นถิ่น พิษณุโลก

Abstact

This study has objectives to compile knowledge about foods set of Thai indigenous, Phitsanulok, and to manage food into set of Phitsanulok indigenous by conducting a survey research and participatory action research : PAR. The study is taken place in Phitsanulok municipality for 64 communities by collecting information of ingenious food that people living in the community are likely to have. From the answers obtained from the survey of people living in the community for more than 20 years with the age 50 years old and above for 640 people, it is found that there are 148 popular indigenous food which needs to be passed to next generation, and they are divided into 126 types of food and 22 desserts. Most of food is made from raw materials which are easy to find in local area. People will select and manage them into set of indigenous. From the conversation from 5 diet and nutrition experts, there are 10 sets of Phitsanulok indigenous food. Each set contains 4 types of food and 1 dessert. After that, 5 sets of Phitsanulok indigenous food are chosen to regenerate and practice to maintain the consumption of food in set type for next generation. Sets of food are selected by a group of community leaders in Phitsanulok municipality area and representatives of Phitsanulok Culture Council through conversation as follows : 1st set of Phitsanulok indigenous is Thai curry with chicken and banana stalk, Thai spicy mixed vegetable soup, Silurus glanis fried with garlic, grilled fish chili paste, steamed flour with coconut filling, and palm juice. 2nd set is red curry with smoked dry fish and coconut milk, lotus stem yellow curry with shrimp, boiled carp with salt, catfishes with fermented fish flavored chili paste, steamed banana cake, and bale fruit juice. 3rd set is caladrum curry, banana stalk soup with grilled fish, Hed fish (Thai fish), fermented fish flavored chili paste, dried banana, and lemon grass juice. 4th set is steamed fish with curry paste in coconut cream in banana leaf wrap, fried fish clear curry with Sesbania flower, banana stalk spicy salad, catfishes dried chili paste, savoury leaf wraps, and butterfly pea juice. 5th set is jackfruit curry, Thai pork curry with morning glory, Thai spicy mixed vegetable soup, fried fish chili paste, rice flour custard, and centella herbal drink.

Keywords : food set, indigenous, Phitsanulok

บทนำ

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงสมบูรณ์ การบริโภคอาหารถูกหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม (Dholvitayakhun, 2007) อาหารไทยโบราณเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่อยู่คู่กับคนไทยมาอย่างยาวนานตั้งแต่โบราณ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนสมัยก่อน การมีอาหารบริโภคที่เหมาะสมและพอเพียงจึงเป็นเครื่องชี้วัดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในชุมชน อาหารท้องถิ่นของไทยมีความหลากหลายตามวิถีชีวิตความเป็นอยู่และลักษณะทางภูมิประเทศ สมัยโบราณคนไทยมักอยู่รวมกันเป็นครอบครัวใหญ่ มีคนหลายวัยทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และคนชรา ดังนั้นการจัดอาหารจึงต้องมีความหลากหลาย เพื่อให้ทุกคนได้รับประทานอาหารที่ดี และเหมาะสมในแต่ละวัย จึงเกิดวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเป็นสำรับขึ้น โดยมีการจัดอาหารหลายชนิดให้อยู่ในสำรับเดียวกัน สำรับอาหารไทยในทุกมื้อจะถูกจัดขึ้นอย่างพิถีพิถัน มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งนับได้ว่าการจัดสำรับอาหารไทยเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของคนไทยในสมัยก่อนในการสร้างสรรค์อาหารต่างๆ ให้มีความเอร็ดอร่อยน่ารับประทาน และยังอุดมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหาร จังหวัดพิษณุโลกเป็นอีกพื้นที่หนึ่งของ 8 จังหวัดภาคเหนือตอนล่าง ที่มีความหลากหลายทางด้านชาติพันธุ์และวัฒนธรรม รวมถึงองค์ความรู้ในการประกอบและจัดสำรับอาหารไทย ซึ่งมีพัฒนาการมาอย่างยาวนานตั้งแต่สมัยโบราณ เกิดการคิดค้น สืบทอด และผสมผสานเป็นอาหารท้องถิ่นของภาคเหนือ แต่ปัจจุบันการรับประทานอาหารรูปแบบจัดอาหารสำรับเริ่มสูญหายไป เนื่องจากการขาดความสนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่จะช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารของท้องถิ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดาย เพราะความสำคัญของการรับประทานอาหารสำรับนั้น นอกจากจะเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับระบบชีวิตของชุมชนแล้ว ยังเป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญา ที่จะทำให้ผู้บริโภคได้รับสารอาหารหลากหลายชนิดครบถ้วนและมีรสชาติอร่อย ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการจัดระบบความรู้ในเรื่องการจัดสำรับอาหารไทยและมีการสืบสานต่อ เพื่อรักษาคุณค่าทางวัฒนธรรม และเป็นสื่อในการเรียนรู้ของผู้ที่สนใจ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาค้นคว้าและรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นถิ่น หลักวิธีการต่างๆ ในการจัดสำรับอาหารไทย และการจัดสำรับอาหารไทยพื้นถิ่น เพื่อจัดเก็บรวบรวมข้อมูลทางภูมิปัญญา ความเชื่อมโยงทางวัฒนธรรมการบริโภค ของชุมชนต่างๆ ในเขตเทศบาล จังหวัดพิษณุโลก เพื่อเป็นการสืบสานอาหารท้องถิ่นให้คงอยู่ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับสำรับอาหารพื้นถิ่นจังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อจัดสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยประยุกต์ใช้วิธีการวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research-PAR) เพื่อศึกษาและรวบรวมตำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก และนำมาจัดเป็นสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก ของเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ได้ดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและผู้ให้ข้อมูล

ประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาเป็นสมาชิกในชุมชนของเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ที่มีความรอบรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นถิ่น มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ประกอบด้วย 4 เขตพื้นที่ ทั้งหมด 64 ชุมชน

เครื่องมือ

ผู้ให้ข้อมูล (Informant) ในการวิจัยเป็นสมาชิกในชุมชนของเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ที่มีความรอบรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นถิ่น และมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน Multi-Stage Random Sampling จำนวน 33 กลุ่ม

ขั้นที่ 1 เลือกชุมชนกลุ่มผู้ให้ข้อมูลตามลักษณะภูมิศาสตร์ โดยมีพื้นที่อยู่ในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ใช้การสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ เขตพื้นที่ชุมชนทั้งหมดในเขตเทศบาล

ขั้นที่ 2 สุ่มชุมชนร้อยละ 50 ของชุมชนทั้งหมด ของแต่ละเขตพื้นที่ โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากจำนวนชุมชนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก โดยเรียงลำดับจากโซนที่ตั้งของชุมชน ได้ 33 ชุมชน มีรายละเอียดดังนี้

เขตพื้นที่ชุมชนโซนที่ 1 มี 18 ชุมชน สุ่มตัวอย่างได้ 9 ชุมชน คือ คลองมหาดไทย อรัญญิก พระองค์ขาว สุพรรณกัลยา เรือนแพ พิชัยสงคราม มิตรภาพ ธรรมจักรพัฒนา พญาเสือ

เขตพื้นที่ชุมชนโซนที่ 2 มี 14 ชุมชน สุ่มตัวอย่างได้ 7 ชุมชน คือ วัดหนองบัว วิเศษไชยชาญ พระองค์ดำ ราชพฤกษ์ พุทธบูชา มหาธรรมราชา มาลาเบี่ยง

เขตพื้นที่ชุมชนโซนที่ 3 มี 15 ชุมชน สุ่มตัวอย่างได้ 8 ชุมชน คือ วัดจันทร์ตะวันออก พระยาสุพรรณ ท่ามะปราง ร่วมใจไมตรี ศรีธรรมไตรปิฎก พระยาสุรสีห์ ร่วมใจ บรมไตรโลกนารถ

เขตพื้นที่ชุมชนโซนที่ 4 มี 17 ชุมชน สุ่มตัวอย่างได้ 9 ชุมชน คือ หลังศาล บ้านคลองพัฒนา วัดจันทร์ตะวันตก สิงหวัฒน์ ไชยนุภาพ พระลือ ราชบูรณะ บ้านคลองสามัคคี ประตูเมือง

ขั้นที่ 3 สุ่มสมาชิกในชุมชนของเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ที่มีความรอบรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นถิ่น เป็นกลุ่มตัวอย่าง ชุมชนละ 10 คน โดยเป็นกลุ่มสตรีที่มีคุณสมบัติครบถ้วน และมีความสมัครใจ

การดำเนินการวิจัย

ทำการพัฒนาสำรับอาหารโดยการจัดตกแต่งสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกให้สวยงาม น่ารับประทาน และมีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อถ่ายทอดวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก และสืบทอดรูปแบบวิธีการจัดอาหารเป็นสำรับแบบดั้งเดิมของคนพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก โดยสร้างมูลค่าอาหารด้วยเรื่องราวทางวัฒนธรรมเมืองพิษณุโลก เพื่อให้องค์กรที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดเส้นทางการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมพื้นถิ่น โดยมีการดำเนินงานดังนี้

1. สืบค้นและศึกษาตำนานสำรับอาหารพื้นถิ่นของเมืองพิษณุโลก

ทำการสืบค้นวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร และตำนานสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกที่มีความเชื่อมโยงทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมในชุมชนพื้นถิ่น รวมถึงสืบค้นวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเป็นสำรับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพื่อพัฒนาและเพิ่มมูลค่าทางด้านวัฒนธรรมร่วมกับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก

2. พัฒนาสำรับอาหารและการจัดตกแต่งสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก

2.1 เก็บข้อมูลเพื่อรวบรวมรายการอาหารพื้นถิ่น

ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลรายการอาหารพื้นถิ่นที่คนในชุมชนนิยมรับประทานใช้เครื่องมือในการวิจัยคือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับรายการอาหารพื้นถิ่น โดยใช้เกณฑ์คัดเลือกผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ดังนี้ ต้องเป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชน นานมากกว่า 20 ปี มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่ทำอาหารรับประทานเองในครอบครัว โดยเลือกตัวแทนของชุมชน ชุมชนละ 10 คน จากนั้นทำการรวบรวมรายการอาหารพื้นถิ่นโดยเข้าไปศึกษาเรียนรู้เทคนิค วิธีการปรุงอาหาร และฝึกปฏิบัติปรุงอาหารพื้นถิ่นจากตัวแทนของชุมชน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้และมีประสบการณ์ด้านอาหารพื้นถิ่น

2.2 คัดเลือกรายการอาหารสำรับพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก

นำรายการตำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกที่มีศักยภาพในการเพิ่มมูลค่าทางด้านวัฒนธรรมซึ่งได้จากการรวบรวมในข้อ 2.1 และนำข้อมูลจากโครงการวิจัยสูตรตำรับและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก รวบรวมโดยคัดเลือกตำรับอาหารที่มีความน่ารับประทานและเป็นที่นิยมรับประทานในชีวิตประจำวัน โดยคัดเลือกจากการสนทนากลุ่มของผู้เชี่ยวชาญด้านสาขาอาหารและโภชนาการ จำนวน 5 คน และกำหนดจำนวนสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกทั้งหมด 10 สำรับ โดยแต่ละสำรับประกอบด้วยรายการอาหารคาว 4 รายการ และอาหารหวาน 1 รายการ นำรายการอาหารมาจัดทำตำรับมาตรฐานและจัดสำรับต่อไป

2.3 พัฒนาสำรับอาหารโดยการจัดสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก

นำสำรับมาตรฐานที่ได้จากการคัดเลือกดังกล่าวทั้งหมด 10 สำรับ ทำการคัดเลือกสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก 5 สำรับ เพื่อสืบทอดและฟื้นฟูสำรับอาหาร โดยคัดเลือกจากการสนทนากลุ่มผู้นำชุมชนในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก และตัวแทนกลุ่มสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก เพื่อคัดเลือกสำรับอาหารพื้นถิ่น 5 สำรับ จัดเป็นสำรับอาหารพร้อมตกแต่งสำรับให้สวยงาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis technique)

ผลการวิจัย

การศึกษาสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก ในเขตเทศบาลเขตเทศบาลนครพิษณุโลก โดยใช้กระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วม ดำเนินการสำรวจด้วยแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การปฏิบัติจัดทำตำรับมาตรฐาน โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน วิธีการผลิตอาหาร และความเชื่อมโยงทางวัฒนธรรมการบริโภคของคนในชุมชน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ผลการสืบค้นและศึกษาตำนานอาหารพื้นถิ่นของเมืองพิษณุโลก

จากการสืบค้นวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ตำนานสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก และวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในชุมชนพื้นถิ่น พบว่า วัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นถิ่นของคนในชุมชนเขตเทศบาลนครพิษณุโลก นิยมรับประทานอาหารในเทศกาลต่างๆตามความเชื่อ ใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นและสามารถหาได้ง่ายเป็นหลัก (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นเมืองพิษณุโลก

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นถิ่น		
ชื่ออาหาร	**ประเด็นความรู้**	**สรุปเนื้อหา**
แกงบอน	วัฒนธรรมการบริโภค	แกงโบราณที่นิยมรับประทานในงานบุญ เช่น งานบวช งานไหว้ครู ไม่นิยมในงานแต่ง เชื่อกันว่าจะทำให้ครอบครัวมีการทะเลาะวิวาทกัน
	ลักษณะอาหาร	เป็นแกงใส่กะทิ มีรสเค็ม มัน และหวานเล็กน้อย
	คุณค่าอาหาร	บอนมีเส้นใยอาหารมาก ช่วยลดอาการไอและขับเสมหะ
แกงหยวกกล้วย	วัฒนธรรมการบริโภค	แกงโบราณที่นิยมรับประทานในงานบุญ เช่น งานแต่ง งานบวช ไม่นิยมบริโภคในงานศพเพราะมีความเชื่อว่าจะทำให้ต้องมีงานศพต่อไปอีกไม่จบ
	ลักษณะอาหาร	เป็นแกงกะทิ มีรสเค็ม มัน และหวานเล็กน้อย
	คุณค่าอาหาร	มีใยอาหารช่วยในการขับถ่าย ลดกรดในกระเพาะอาหาร
ต้มยำหัวปลี	วัฒนธรรมการบริโภค	เป็นแกงโบราณนิยมให้หญิงคลอดบุตรรับประทานเพื่อช่วยเพิ่มน้ำนม
	ลักษณะอาหาร	เป็นแกงรสไม่เผ็ด ไม่ใส่กะทิ
	คุณค่าอาหาร	มีวิตามินและแร่ธาตุสูง
แกงขี้เหล็ก	วัฒนธรรมการบริโภค	แกงโบราณที่นิยมรับประทานในงานบุญ เช่น งานบุญ งานแต่ง งานบวช งานเทศกาลต่างๆ และรับประทานทั่วไป
	ลักษณะอาหาร	เป็นแกงกะทิ มีรสเค็ม มัน และเผ็ด
	คุณค่าอาหาร	ขี้เหล็กช่วยให้นอนหลับง่าย คลายเครียด และป้องกันโรคท้องผูก
ห่อหมกปลาช่อนใบยอ	วัฒนธรรมการบริโภค	นิยมรับประทานในงานมงคล เช่น งานแต่ง โดยเชื่อว่าจะทำให้เจ้าบ่าว-เจ้าสาว มีความเห็นตามกัน ไม่ขัดแย้งหรือขัดใจกัน
	ลักษณะอาหาร	เป็นอาหารพื้นบ้านนึ่งห่อด้วยใบตอง มีรสเผ็ด หวานมัน และเค็มเล็กน้อย
	คุณค่าอาหาร	ให้พลังงานสูงจากกะทิและ มีโปรตีนจากเนื้อปลา
แกงเลียง	วัฒนธรรมการบริโภค	เป็นแกงโบราณนิยมให้หญิงคลอดบุตรรับประทานเพื่อช่วยเพิ่มน้ำนม
	ลักษณะอาหาร	เป็นแกงรสไม่เผ็ด ไม่ใส่กะทิ
	คุณค่าอาหาร	มีวิตามินและแร่ธาตุสูง ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนม
ปลาตะเพียนต้มเค็ม	วัฒนธรรมการบริโภค	ปลาตะเพียนเป็นสัตว์น้ำจืดที่ได้ง่าย เนื่องจากพิษณุโลกเป็นพื้นที่ติดแหล่งน้ำจึงนิยมนำมาปรุงเป็นอาหาร รับประทานทั่วไปในครัวเรือน
	ลักษณะอาหาร	เป็นอาหารประเภทต้ม มีรสเค็ม และหวานเล็กน้อย
	คุณค่าอาหาร	เป็นแหล่งโปรตีนจากเนื้อปลา
แกงคั่วขนุน	วัฒนธรรมการบริโภค	แกงโบราณที่นิยมรับประทานในงานบุญ เช่น งานเลื่อนยศตำแหน่ง งานแต่ง งานบวช ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ เชื่อกันว่าจะช่วยเรื่องการเกื้อหนุนให้มีความเจริญรุ่งเรืองตามชื่อของวัตถุดิบ
	ลักษณะอาหาร	เป็นอาหารประเภทผัด มีรสเผ็ด และเค็ม เล็กน้อย
	คุณค่าอาหาร	ขนุนมีเส้นใยอาหารในปริมาณมาก ลดอาการท้องผูก

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นถิ่น		
ชื่ออาหาร	**ประเด็นความรู้**	**สรุปเนื้อหา**
ปลาเห็ด	วัฒนธรรมการบริโภค	นิยมรับประทานทั่วไป งานบุญ และงานเทศกาลต่างๆ
	ลักษณะอาหาร	เป็นอาหารประเภททอด ชิ้นพอคำ มีรสเผ็ด เค็ม
	คุณค่าอาหาร	เป็นแหล่งโปรตีนจากเนื้อปลา

2. ผลการพัฒนาสำรับอาหารและการจัดตกแต่งสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก

2.1 ผลการเก็บข้อมูลเพื่อรวบรวมรายการอาหารพื้นถิ่น

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลรายการอาหารพื้นถิ่นของคนในชุมชนเขตเทศบาลนครพิษณุโลก โดยเลือกผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนนานมากกว่า 20 ปี และมีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้และมีประสบการณ์ด้านอาหารพื้นถิ่น จากการสะสมและสืบทอดที่เกิดจากแบบแผนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง (Phongphit , 1993) พบว่า อาหารที่นิยมรับประทานในพื้นถิ่น สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ อาหารคาว และอาหารหวาน แสดงรายการอาหาร (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดงรายการอาหารพื้นถิ่นชุมชนเขตเทศบาลนครพิษณุโลก

ประเภทอาหาร	**รายการอาหารพื้นถิ่นชุมชนเขตเทศบาลนครพิษณุโลก**
ประเภทแกง	
1. แกงกะทิ 1.1 แกงเผ็ด	แกงขี้เหล็ก แกงหยวก แกงบอน แกงหน่อไม้ใบย่านาง แกงเผ็ดไก่บ้านหน่อไม้ แกงเผ็ดปลาดุก แกงเผ็ดปลาช่อน แกงเผ็ดกล้วยดิบหมู แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากราย แกงเผ็ดสับนกเนื้อ แกงเผ็ดไหลบัว แกงเผ็ดปลาย่างมะเขือพวง แจ่วปลาดุก แกงเผ็ดเนื้อ แกงคั่วขนุน แกงคั่วหมูมะเขือเปราะ แกงคั่วหอยขม แกงคั่วขี้เหล็กปลาย่าง-หมูย่าง
1.2 แกงคั่ว	แกงคั่วขนุน แกงคั่วหมูมะเขือเปราะ แกงคั่วหอยขม แกงคั่วขี้เหล็กปลาย่าง-หมูย่าง แกงคั่วบอน แกงคั่วส้มผักบุ้งนา แกงคั่วปลาสวาย แกงคั่วสับปะรด แกงคั่วมะระขี้นกปลาย่าง แกงคั่วเห็ดโคน แกงคั่วส้มฝัก แกงคั่วปลาสวายหน่อไม้ดอง แกงคั่วเห็ดเผาะ แกงคั่วส้มสับปะรด แกงคั่วส้มปลาเทโพ
1.3 แกงเขียวหวาน	แกงเขียวหวานไก่ แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย แกงเขียวหวานหมู แกงเขียวหวานเนื้อ
1.4 แกงฉู่ฉี่	แกงฉู่ฉี่ปลาเนื้ออ่อน แกงฉู่ฉี่ปลาดุก แกงฉู่ฉี่ลูกชิ้นปลากราย แกงฉู่ฉี่หอยขม แกงฉู่ฉี่ปลาหมอ แกงฉู่ฉี่ปลาสวาย แกงฉู่ฉี่ปลาดุก
2. แกงไม่ใส่กะทิ 2.1 แกงส้ม	แกงส้มบอน แกงส้มดอกโสน แกงส้มไหลบัว แกงส้มหยวกกล้วย แกงส้มมะละกอกุ้งฝอย แกงส้มสายบัว แกงส้มก้านคูน แกงส้มปลาช่อนดอกโสน แกงส้มปลาช่อนมะรุม แกงส้มดอกแคปลาช่อน แกงส้มผักบุ้ง แกงส้มผักหวาน แกงส้มหน่อไม้ดองปลาสวาย แกงส้มหน่อไม้ดองปลากด แกงส้มแตงโมอ่อน
2.2 แกงป่า	แกงป่าลูกชิ้น แกงป่าปลาเทโพ แกงป่าหมู แกงป่าปลาดุก แกงป่ากุ้งฝอย
2.3 แกงเลียง	แกงเลียงฟักทอง แกงเลียงผักรวม แกงเลียงน้ำเต้าอ่อน แกงเลียงยอดผักหวาน แกงเลียงบวบ แกงหน่อไม้ใบย่านาง แกงเลียงหัวปลี

ประเภทอาหาร	รายการอาหารพื้นถิ่นชุมชนเขตเทศบาลนครพิษณุโลก
ประเภทต้ม	
1. ต้มจืด	ต้มจืดฟักมะนาวดอง ต้มจืดหน่อไม้สดใส่หมู ต้มจืดฟัก ต้มจืดตำลึง
2. ต้มยำ	ต้มยำไก่บ้าน ต้มยำปลาช่อน ต้มยำหัวปลี
3. ต้มโคล้ง	ต้มโคล้งปลาย่าง ต้มโคล้งปลาช่อน ต้มโคล้งปลาหมอ
4. ต้มส้ม	ต้มส้มหยวกกล้วย ต้มส้มปลาช่อน
ประเภทผัด	
1. ผัดจืด	ผัดสายบัว ผัดไหลบัว ผัดดอกขจร ผัดผักบุ้งไทย ผัดมะเขือพวง ผัดฟักทองกับหมู ผัดมะเขือขาว ผัดมะระใส่ไข่
2. ผัดเผ็ด	ผัดเผ็ดปลาดุก ผัดเผ็ดปลาเนื้ออ่อน ผัดเผ็ดกบ ผัดเผ็ดปลาช่อน ผัดเผ็ดถั่วฝักยาว ผัดเผ็ดปลาชิว ผัดเผ็ดไก่บ้าน
ประเภทยำ ลาบ	
1. ยำ	ยำหัวปลี ยำมะม่วง ยำกบใบมะกอก ยำปลากราย ยำปลาจ่อม ยำมะเขือยาว ยำตะไคร้ ยำมะม่วง ยำแตงกวา
2. ลาบ	ลาบปลาดุก ลาบกุ้งฝอย ลาบหมู ลาบไก่ ลาบเห็ด
3. พล่า	กุ้งเต้น พล่ากุ้งฝอย พล่าปลาช่อนเค็ม
4. ต้มส้ม	ต้มส้มหยวกกล้วย ต้มส้มปลาช่อน
ประเภทเครื่องจิ้ม	
1. น้ำพริก	น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาย่าง น้ำพริกตาแดง น้ำพริกมะขาม น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกมะขาม น้ำพริกผัด น้ำพริกปลาป่น
2. หลน	หลนปูนา หลนปูเค็ม หลนเต้าเจี้ยว หลนปลาร้า
3. ต้มโคล้ง	ต้มโคล้งปลาย่าง ต้มโคล้งปลาช่อน ต้มโคล้งปลาหมอ
4. ต้มส้ม	ต้มส้มหยวกกล้วย ต้มส้มปลาช่อน
อาหารหวาน	
ประเภทนึ่ง	ขนมกล้วย ขนมแตง ขนมฟักทอง ขนมมันสำปะหลัง ขนมสอดไส้ ขนมถ้วยฟู ขนมชั้น ข้าวต้มมัด ขนมตาล
ประเภทต้ม	กล้วยบวชชี เผือกบวด ฝักทองบวด มันเทศบวด ถั่วแปบ สาคูเปียก
ประเภทอบ	ขนมหม้อแกงถาด
ประเภทกวน	เปียกปูน ตะโก้เผือกใบเตย เผือกกวน ข้าวเหนียวกวน
ประเภทอื่นๆ	กล้วยตาก เมี่ยงคำ

2.2 ผลการคัดเลือกรายการสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก

จากรายการตำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกที่มีศักยภาพในการเพิ่มมูลค่าทางด้านวัฒนธรรม ซึ่งได้จากการรวบรวม ทำการคัดเลือกตำรับและจัดสำรับอาหารจากการสนทนากลุ่มของผู้เชี่ยวชาญด้านสาขาอาหารและโภชนาการ จำนวน 5 คน พบว่าอาหารพื้นถิ่นที่รับการคัดเลือกเป็นอาหารที่มีความ

น่ารับประทานเป็นที่นิยมรับประทานในชีวิตประจำวัน มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยได้คัดเลือกและจัดสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกทั้งหมด 10 สำรับ โดยแต่ละสำรับจะประกอบด้วยรายการอาหารคาว 4 รายการ และอาหารหวาน 1 รายการ (ตารางที่ 3) จากนั้นนำรายการอาหารมาจัดทำตำรับมาตรฐาน

ตารางที่ 3 แสดงรายการชุดสำรับอาหารพื้นถิ่น 10 สำรับ

สำรับ	รายการอาหาร
1	แกงหยวกกล้วย แกงเลียงผักรวม ปลาเนื้ออ่อนทอด น้ำพริกปลาย่าง ขนมสอดไส้ น้ำตาลสด
2	แกงขี้เหล็ก แกงส้มไหลบัว ปลาตะเพียนต้มเค็ม แจ่วปลาดุก ขนมกล้วย น้ำมะตูม
3	แกงบอน ต้มยำหัวปลี ปลาเห็ด น้ำพริกปลาร้า กล้วยตาก น้ำตะไคร้
4	ห่อหมกปลาช่อนใบยอ แกงแคปลาย่าง ยำหัวปลี แจ่วปลาดุก เมี่ยงคำ น้ำอัญชัน
5	แกงคั่วขนุน แกงหมูเทโพ แกงเลียงผักรวม น้ำพริกปลาย่าง ขนมเปียกปูน น้ำใบบัวบก
6	ห่อหมกปลาช่อนใบยอ แกงเลียงหัวปลี ยำมะม่วง น้ำพริกปลาร้า ขนมชั้น น้ำตาลสด
7	แกงปลาดุกใบยอ อ่อมไก่บ้าน ยำกบใบมะกอก น้ำพริกตาแดง ขนมหม้อแกง น้ำอัญชัน
8	แกงคั่วปลาสวาย แกงเลียง ผัดดอกขจร น้ำพริกมะขาม ขนมแตง น้ำมะตูม
9	แกงแคปลาย่าง ปลาเห็ด ปลาตะเพียนต้มเค็ม น้ำพริกปลาย่าง ขนมเปียกปูน น้ำตาลสด
10	แกงคั่วหอยขม แกงเลียง ลาบปลาดุก น้ำพริกปลาป่น กล้วยตาก น้ำอัญชัน

2.3 ผลการพัฒนาสำรับอาหารโดยการจัดสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก

จากการคัดเลือกสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกจาก 10 สำรับ เพื่อสืบทอดและฟื้นฟูสำรับอาหารพื้นถิ่น ผลที่ได้จากการสนทนากลุ่มผู้นำชุมชนในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก และตัวแทนกลุ่มสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก พบว่า สำรับที่ได้รับการคัดเลือก เป็นสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก มีสำรับที่ได้รับการคัดเลือกทั้งหมด 5 สำรับ แสดงดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงรายการอาหาร 5 สำรับที่ได้รับการคัดเลือก

สำรับ	รายการอาหาร
1	แกงหยวกกล้วย แกงเลียงผักรวม ปลาเนื้ออ่อนทอดกระเทียม น้ำพริกปลาย่าง ขนมสอดไส้ น้ำตาลสด
2	แกงขี้เหล็ก แกงส้มไหลบัว ปลาตะเพียนต้มเค็ม แจ่วปลาดุก ขนมกล้วย น้ำมะตูม
3	แกงบอน ต้มยำหัวปลีปลาย่าง ปลาเห็ด น้ำพริกปลาร้า กล้วยตาก น้ำตะไคร้
4	ห่อหมกปลาช่อนใบยอ แกงแคปลาย่าง ยำหัวปลี แจ่วปลาดุก เมี่ยงคำ น้ำอัญชัน
5	แกงคั่วขนุน แกงหมูเทโพ แกงเลียงผักรวม น้ำพริกปลาย่าง ขนมเปียกปูน น้ำใบบัวบก

ภาพที่ 1 แสดงสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกชุดที่ 1 ได้แก่ แกงหยวกกล้วย แกงเลียงผักรวม ปลาเนื้ออ่อนทอดกระเทียม น้ำพริกปลาย่างแบบน้ำ ขนมสอดไส้ และน้ำตาลสด

ตารางที่ 5 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารสำรับที่ 1

ชนิดของอาหาร	ไขมัน (g.)	โปรตีน (g.)	คาร์โบไฮเดรต (g.)	วิตามินบี3 (mg.)	วิตามินซี (mg.)	พลังงาน
แกงหยวกกล้วย	36.50	21.14	42.27	0.31	12.0	582.14
แกงเลียงผักรวม	2.50	27.50	24.50	5.35	61.50	230.50
ปลาเนื้ออ่อนทอด	12.0	17.30	0.10	1.40	-	177.60
น้ำพริกปลาย่าง	2.60	25.19	37.87	0.52	2.60	275.64
ขนมสอดไส้	0.9	6.4	52.15	4.60	-	242.30
รวม	**54.50**	**97.53**	**156.89**	**12.18**	**76.1**	**1508.18**

หมายเหตุ * สารอาหารที่ได้ต่อปริมาณอาหาร 100 กรัมโดยการเทียบตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย

ภาพที่ 2 แสดงสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกชุดที่ 2 ได้แก่ แกงขี้เหล็ก แกงส้มไหลบัว ปลาตะเพียนต้มเค็ม แจ่วปลาดุก ขนมกล้วย และน้ำมะตูม

ตารางที่ 6 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารสำรับที่ 2

ชนิดของอาหาร	ไขมัน (g.)	โปรตีน (g.)	คาร์โบไฮเดรต (g.)	วิตามินบี3 (mg.)	วิตามินซี (mg.)	พลังงาน
แกงขี้เหล็ก	40.18	16.10	43.74	1.90	42.0	600.98
แกงส้มไหลบัว	3.0	5.20	0.60	1.80	-	50.20
ปลาตะเพียนต้มเค็ม	3.20	20.40	18.85	2.70	-	185.80
แจ่วปลา	11.55	25.43	62.94	0.32	7.67	457.43

ชนิดของอาหาร	ไขมัน (g.)	โปรตีน (g.)	คาร์โบไฮเดรต (g.)	วิตามินบี3 (mg.)	วิตามินซี (mg.)	พลังงาน
ขนมกล้วย	0.05	0.33	10.62	0.05	13.2	44.25
รวม	**57.98**	**67.46**	**136.75**	**6.77**	**62.87**	**1338.66**

หมายเหตุ * สารอาหารที่ได้ต่อปริมาณอาหาร 100 กรัมโดยการเทียบตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย

ภาพที่ 3 แสดงสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกชุดที่ 3 ได้แก่ แกงบอน ต้มยำหัวปลีปลาย่าง ปลาเห็ด น้ำพริกปลาร้า กล้วยตาก และน้ำตะไคร้

ตารางที่ 7 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารสำรับที่ 3

ชนิดของอาหาร	ไขมัน (g.)	โปรตีน (g.)	คาร์โบไฮเดรต (g.)	วิตามินบี3 (mg.)	วิตามินซี (mg.)	พลังงาน
แกงบอน	17.78	8.34	73.80	1.70	2.0	488.58
ต้มยำหัวปลีปลาย่าง	4.16	8.20	8.10	14.09	56.18	102.64
ปลาเห็ด	12.85	19.6	10.15	18.70	22.0	234.65
น้ำพริกปลาร้า	7.40	3.40	0.70	2.10	2.0	83.0
กล้วยตาก	0.20	1.10	35.40	1.40	11.0	147.80
รวม	**42.39**	**40.64**	**128.15**	**37.99**	**93.18**	**1056.67**

หมายเหตุ * สารอาหารที่ได้ต่อปริมาณอาหาร 100 กรัมโดยการเทียบตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย

ภาพที่ 4 แสดงสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกชุดที่ 4 ได้แก่ ห่อหมกปลาช่อนใบยอ แกงแคปลาย่าง ยำหัวปลี แจ่วปลาดุกเมี่ยงคำ และน้ำอัญชัน

ตารางที่ 8 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารสำรับที่ 4

ชนิดของอาหาร	ไขมัน (g.)	โปรตีน (g.)	คาร์โบไฮเดรต (g.)	วิตามินบี3 (mg.)	วิตามินซี (mg.)	พลังงาน
ห่อหมกปลาช่อนใบยอ	10.40	12.90	11.56	9.60	9.0	191.44
แกงแคปลาย่าง	8.03	33.09	18.76	38.5	42.85	279.67
ยำหัวปลี	12.30	21.0	4.25	5.0	5.70	211.70
แจ่วปลา	11.55	25.43	62.94	0.32	7.67	457.43
เมี่ยงคำ	8.92	4.17	22.10	4.10	18.30	185.36
รวม	**51.20**	**96.59**	**119.61**	**57.52**	**83.52**	**1325.60**

หมายเหตุ * สารอาหารที่ได้ต่อปริมาณอาหาร 100 กรัมโดยการเทียบตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย

ภาพที่ 5 แสดงสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกชุดที่ 5 ได้แก่ แกงคั่วขนุน แกงหมูเทโพ แกงเลียงผักรวม น้ำพริกปลาย่างแบบน้ำ ขนมเปียกปูน และน้ำใบบัวบก

ตารางที่ 9 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารสำรับที่ 5

ชนิดของอาหาร	ไขมัน (g.)	โปรตีน (g.)	คาร์โบไฮเดรต (g.)	วิตามินบี3 (mg.)	วิตามินซี (mg.)	พลังงาน
ห่อหมกปลาช่อนใบยอ	10.40	12.90	11.56	9.60	9.0	191.44
แกงแคปลาย่าง	8.03	33.09	18.76	38.5	42.85	279.67
ยำหัวปลี	12.30	21.0	4.25	5.0	5.70	211.70
แจ่วปลา	11.55	25.43	62.94	0.32	7.67	457.43
เมี่ยงคำ	8.92	4.17	22.10	4.10	18.30	185.36
รวม	**51.20**	**96.59**	**119.61**	**57.52**	**83.52**	**1325.60**

หมายเหตุ * สารอาหารที่ได้ต่อปริมาณอาหาร 100 กรัมโดยการเทียบตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก พบว่าสำรับอาหารพื้นถิ่นที่รับประทานในชีวิตประจำวันของคนในพื้นถิ่น และมีการปรุงเพื่อรับประทานในงานบุญหรืองานเทศกาลต่างๆ สำรับอาหารจะประกอบด้วยข้าวสวยและกับข้าว 3-4 ชนิด ซึ่งประกอบด้วยกับข้าวทั้งรสเผ็ดและรสจืด นอกจากนั้นในสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกนิยมมีขนมพื้นบ้านอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Nitiworakarn (2014) ได้ทำการศึกษาสำรับอาหารมอญเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี พบว่าการจัดสำรับอาหารมอญจะประกอบด้วยข้าวเป็นอาหารจานหลักและกับข้าว 2-3 ชนิดหรือมากกว่า รวมทั้งมีอาหารหวาน การรับประทานอาหารแบบสำรับของคนในพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก นอกจากจะมีทั้งอาหารคาวและขนมพื้นบ้านแล้ว ยังพบว่านิยมบริโภคผักพื้นบ้านเป็นผักเครื่องเคียงด้วย การรับประทานอาหารหลากหลายชนิดจะทำให้มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (Detkoonchorn, 2009) อาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกที่คนในพื้นถิ่นนิยมรับประทานมีทั้งหมด 148 รายการ เป็นประเภทอาหารคาว 126 รายการ และประเภทอาหารหวาน 22 รายการ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นรายการอาหารที่ได้จากการนำวัตถุดิบที่หาง่ายในท้องถิ่นมาปรุง และมีเทคนิคการปรุงอาหารให้อร่อยตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Trinumitr (2010) ที่ศึกษาเรื่อง การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ พบว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นทางด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาที่เรียนรู้จากธรรมชาติ นำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติ ด้านวัฒนธรรมการบริโภค การทำอาหารพื้นถิ่นเพื่อรับ ประทานในงานบุญ หรืองานเทศกาลต่างๆ จะคำนึงถึงความเชื่อต่างๆ ที่สืบทอดกันมา จากการคัดเลือกสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกเพื่อสืบทอดและฟื้นฟูการบริโภคอาหารแบบสำรับ พบว่า สำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกที่ได้รับการคัดเลือกทั้งหมด 5 สำรับ รายการอาหารในสำรับพื้นถิ่นที่ได้รับการคัดเลือกเป็นอาหารที่คนในชุมชนคุ้นเคยในการบริโภคและได้มีการรับประทานตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Supavititpatana (2011) ได้ศึกษาเรื่องการสืบสานตำนานตำรับอาหารพื้นถิ่นของชุมชนจอมทอง อ.เมือง จ.พิษณุโลก พบว่า อาหารพื้นถิ่นของชุมชนจอมทองประกอบด้วย แกงหยวกกล้วย แกงบอน แกงขี้เหล็ก แกงหน่อไม้ แจ่วปลา และขนมเปียกปูน

References

Detkoonchorn, Jariya. (2009). **Food Set Thai.** Bangkok : Phetkanruen Press.

Dholvitayakhun, Achara. (2007). **Basic Nutrition.** Bangkok : Xodeiynstor Press.

Nitiworakarn, Saruda. (2014). Mon Food Set Menus at Kohkred Community, Nontaburi Porvince. *Cultural Approach.* 15(28) : 39-85.

Nutrition Division. (2011). **Nutritive Values of Thai Foods.** Nutrition Division. Department of Health. Ministry of Public Health.

Phongphit, Seri. (1993). **Wisdom Rural Development.** Bangkok : Amarinting Press.

Supavititpatana, Thawatchai. (2011). **Conservation Legendary Recipes Thailand Community Chom Thong district of Phitsanulok.** Faculty of Food and Agricultural Technology, Pibulsongkram Rajabhat University, Phitsanulok.

Trinumitr, Jumnong. (2010). **Transmitting Traditional Knowledge of Indigenous Communities, some Cultural Cuisine Kadi.** Bansomdejchaopraya Rajabhat University.