

การศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนจากอัตลักษณ์เพื่อการท่องเที่ยว
เรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพของภูมิภาคตะวันตก: กรณีศึกษาชุมชนท่องเที่ยวล่องชมวิถี
คลองมหาสวัสดิ์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
The study of Local Healthy Food from Identity of Community-based Tourism
for Health Tourism Destinations in Western Thailand: A Case Study
of Maha Sawat Canal Community-based Tourism, Maha Sawat Sub-district,
Putthamonthon District, Nakhon Pathom Province

วรารัตน์ สานนท์¹ และกมลพร สวนทอง²
(Wararat Sanon and Kamolporn Suantong)

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาบริบทอาหารท้องถิ่นในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ 2) เพื่อศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ และ 3) เพื่อสร้างเรื่องเล่า (story) และวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพตามอัตลักษณ์ชุมชนสำหรับนักท่องเที่ยวในชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ ใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพและปฏิบัติการแบบบูรณาการผ่านกลุ่มนักวิจัยและผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่ในประเด็นต่าง ๆ กัน เป็นการส่งเสริมให้ชุมชนได้มีแนวทางในการพัฒนาการท่องเที่ยวในชุมชนโดยใช้เรื่องเล่าอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพเป็นกิจกรรมการท่องเที่ยว อีกทั้งยังเป็นช่องทางสร้างงานสร้างรายได้ให้กับชุมชน นำไปสู่ยกระดับการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

ผลการศึกษาพบว่า 1) ชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ มีอัตลักษณ์ในการท่องเที่ยวชุมชน ได้แก่ การชมนาบัว แหล่งเรียนรู้ข้าวตังบ้านศาลาดิน สวนกล้วยไม้ บ้านพักข้าว และชมสวนผลไม้และนาข้าวปลอดสารพิษ พืชผักพื้นบ้านที่นำมาปรุงอาหารท้องถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ เช่น ข้าว ผักบุ้งไทย ใบและผลมะดัน ใบมะขาม ส้มโอ

* อาจารย์ประจำสาขาวิชาการจัดการอาหาร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม 73000
Lecturer, Department of Food Management, Faculty of Science and Technology, Rajabhat Nakhon Pathom University. Corresponding author : swararat0@gmail.com

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาการจัดการอาหาร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Assistant Professor, Department of Food Management, Faculty of Science and Technology, Rajabhat Nakhon Pathom University. 73000

Corresponding author : kamolporn@webmail.npru.ac.th

ส่วนเนื้อสัตว์หลักเป็นปลาต่าง ๆ ได้แก่ ปลานิล และปลาช่อน ผลการศึกษาโดยสัมภาษณ์เชิงลึกและประชุมกลุ่มย่อยด้านข้อมูลอาหารท้องถิ่น ได้ชื่ออาหารท้องถิ่นจำนวน 53 ชนิด พบว่าส่วนใหญ่เป็นอาหารคาวประเภทแกงไม่ใส่กะทิ และมีพืชผักสวนครัวเป็นแหล่งวัตถุดิบที่สำคัญใช้ในการประกอบอาหาร เนื่องจากชุมชนคลองมหาสวัสดิ์มีพื้นที่ที่ติดริมน้ำจึงนำทรัพยากรอาหารในท้องถิ่นมาประกอบอาหารได้อย่างหลากหลาย 2) การศึกษาความเป็นอาหารท้องถิ่นโดยการสอบถามและสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่าอาหารส่วนใหญ่มีการยอมรับว่าเป็นอาหารท้องถิ่น เป็นอาหารที่รู้จักการมานานมากกว่า 10 ปี มีปริมาณวัตถุดิบในท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารมากกว่าร้อยละ 70 ซึ่งสามารถประกอบอาหารได้ง่ายสำหรับการดำเนินกิจกรรมการท่องเที่ยว และ 3) การสร้างสำหรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ของชุมชนคลองมหาสวัสดิ์จัดโดยการสาธิตและการสัมภาษณ์ได้ 6 สำหรับ โดยนำประวัติ ความเป็นมา และวิถีชุมชน มาเชื่อมโยงสร้างเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่น ความเป็นสำหรับไทย การใช้สมุนไพรและภูมิปัญญา เนื่องจากชุมชนมีการคมนาคมที่สะดวก ระยะทางที่ห่างจากกรุงเทพมหานครและปริมณฑลไม่มากนัก ทำให้ปัจจุบันมีวิถีชุมชนเมืองจึงพบว่ามีการจางหายไปในการใช้ในกิจกรรมท่องเที่ยวที่เอื้อต่อความสะดวกสบาย เช่น ข้าวห่อใบบัว ข้าวน้ำพริกกะปิห่อใบบัว ผัดไทย เพื่อใช้สำหรับจัดสร้างอาหารให้นักท่องเที่ยวของทางชุมชนอีกด้วย

คำสำคัญ : อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ การท่องเที่ยวเรียนรู้อาหาร ชุมชนคลองมหาสวัสดิ์

ABSTRACT

This research aimed to: 1) study the community context in community-based tourism at Maha Sawat Canal; 2) study the local healthy food in Maha Sawat Canal Community and; 3) invent the stories and cooking lesson in local healthy food based on Maha Sawat Canal Community identity. A qualitative method and participatory action research were used by the research team and local people to develop guidelines for promoting community-based tourism development through food story tourism activity. Additionally, this provided job opportunities to local communities, and leveled up to local healthy food learning tourism.

The research result were: 1) the tourism identity of Maha Sawat Canal community was lotus field tour, Learning Center of Thai rice cracker at Ban Sala Din, orchid garden, Ban Gac Fruit Juice, orchard tour and organic rice field tour. The identity local ingredients were, for example, rice, Thai morning glory, Madan leaf and fruit, Tamarind leaf and pomelo. Fishes were main meat, for example, Nile tilapia and snake-head fish. The research result from in-depth interviewed and focus-group discussion about local food revealed 53 local recipes. Most of them were curry without coconut milk. Local vegetables and herbs were main

ingredients. It was because Maha Sawat was located along the canal, where food resources were available for variety of menu. 2) According to an in-depth interview, most of the food were defined as local dishes and has been recognized for more than 10 years. 70 percent of ingredients were locally available. Therefore, it was easy for applying cooking to a tourism activity. 3) There were 6 set of local healthy menu from the creation of local healthy food menu set through demonstration and interview. History, background and way of life in Maha Sawat were related to create stories and learning method of local food, Thai cuisine, herbal use and wise wisdom. Moreover, due to convenient transportation and short distance from Bangkok Metropolitan Region, and the trend of city life, the a la carte menu, such as fried rice in lotus leaf, rice and chili paste in lotus leaf and Thai fried noodles, was found as menu for tourists.

Keywords: Local Healthy Food, Food Learning Tourism, Mahasawat Canal Community

Article history: Received 4 February 2019

Revised 10 March 2019

Accepted 12 March 2019

1. บทนำ

การให้บริการด้านอาหารแก่นักท่องเที่ยวเป็นการบริการด้านหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นสิ่งจำเป็นที่สำคัญที่นักท่องเที่ยวจะต้องบริโภคอาหารเพื่อการดำรงชีวิต ถ้าอาหารที่จัดไว้บริการไม่ปลอดภัยจนทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากอาหารและเครื่องดื่มเป็นสื่อแล้วก็จะมีผลกระทบเชิงลบอย่างรุนแรงต่อธุรกิจการท่องเที่ยวได้ (Chang, Kivela & Mak, 2010) ความสำเร็จของกลยุทธ์การตลาดสำหรับการบริโภคอาหารที่เป็นส่วนสำคัญในการท่องเที่ยวจะขึ้นอยู่กับความเข้าใจในทางเลือกที่มีผลกระทบต่อแรงจูงใจด้านอาหารท้องถิ่น แต่การวิจัยส่วนน้อยได้กำหนดแรงจูงใจในสถานที่ท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องกับการเลือกอาหารท้องถิ่นและความน่าสนใจของสถานที่ท่องเที่ยว ซึ่งแรงจูงใจที่เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นมีแนวความคิดสี่ประเภท ได้แก่ แรงจูงใจด้านร่างกาย แรงจูงใจทางวัฒนธรรม แรงจูงใจระหว่างบุคคล สถานะ (Fields, 2002)

แนวโน้มการท่องเที่ยวในภูมิภาคตะวันตกมีการเติบโตมากขึ้นตามจำนวนนักท่องเที่ยว และสิ่งที่จะเพิ่มไปพร้อมกับนักท่องเที่ยวคือปริมาณอาหาร เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยหนึ่งในการดึงดูดความสนใจในการท่องเที่ยว รวมถึงเป็นสิ่งที่ต้องรับประทานทุกวัน ขณะเดียวกันนักท่องเที่ยวในปัจจุบันยังให้ความสำคัญและมีความสนใจในด้านสุขภาพมากขึ้น อาหารจึงเป็นสิ่งที่สร้างรายได้ให้แก่ผู้ประกอบการและชุมชนนั้น ๆ ดังนั้นเมื่อแนวโน้มความต้องการอาหารเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้น การรวบรวมข้อมูลอาหารท้องถิ่นที่มีผลดีต่อสุขภาพ เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเป็นเสมือนตัวแทนบอกเล่าวิถีการดำเนินชีวิตด้านบริโภคอาหารของคนในอดีต พร้อมทั้งสื่อถึงภูมิปัญญาด้านอาหารตั้งแต่การเสาะแสวงหาวัตถุดิบ การเตรียม การประกอบอาหาร และยังบอกเล่าถึงความเป็นมาที่สำคัญของชุมชน เป็นจุดขายเชิงวัฒนธรรมผสมกับการให้ความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการ ในการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของไทย อาหารไทยเป็นสินค้าชนิดหนึ่งที่มีจุดขาย จุดเด่นที่ดึงดูดความสนใจของนักท่องเที่ยวได้ด้วยกลิ่น รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ และยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ มีหลายประเทศที่ประสบความสำเร็จเป็นอย่างสูงในการนำอาหารมาเป็นส่วนเสริมการท่องเที่ยว (เกศศิณี ตรีภูทิวากร, 2557)

การศึกษาครั้งนี้ยังรวมถึงการศึกษาภูมิหลังของอาหารท้องถิ่นในชุมชนคลองมหาสวัสดิ์อย่างรอบด้าน เพื่อนำองค์ความรู้มาบอกเล่าให้เป็นเรื่องราวหรือความเชื่อที่ชุมชนมีต่ออาหารคู่กับการบริการอาหารแก่นักท่องเที่ยวจะเป็นการสร้างภาพชัดเจนในความเป็นมาของอาหารท้องถิ่น เน้นการพัฒนาควบคู่กับการอนุรักษ์ สร้างเรื่องเล่าและวิธีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางการท่องเที่ยวจากรูปแบบความต้องการของชุมชนส่งเสริมเป็นกิจกรรมการท่องเที่ยว อีกทั้งยังเป็นช่องทางสร้างงานสร้างรายได้ให้กับชุมชน เพื่อให้เกิดการพัฒนาการท่องเที่ยวให้เป็นไปในทิศทางที่ยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริบทอาหารท้องถิ่นในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ จังหวัดนครปฐม
3. เพื่อสร้างเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ตามอัตลักษณ์ชุมชนสำหรับนักท่องเที่ยวในชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ จังหวัดนครปฐม

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษางานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะแบ่งสาระของการทบทวนวรรณกรรมได้ดังนี้

2.1 อาหารท้องถิ่น

อาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ประชาชนบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่าง ๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำ และจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป ซึ่งอาหารท้องถิ่นมีคุณลักษณะโดยรวมที่สามารถจำแนกได้ (อำไพ พงศ์วรพงศ์กุล, 2551) คือ

1. อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันและโอกาสพิเศษ
2. อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่มีการประกอบด้วยวัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น
3. อาหารมีกรรมวิธีปรุงแบบเรียบง่ายไปจนถึงซับซ้อน และวิธีการปรุงจะคงไว้ซึ่งรสชาติแบบธรรมชาติ
4. อาหารท้องถิ่นมีกระบวนการและเทคนิคในการทำให้อาหารสุกหลายรูปแบบ
5. อาหารท้องถิ่นมีวิธีการประกอบอาหารที่สอดคล้องกับฤดูกาล

2.2. ความสำคัญของอาหารท้องถิ่น

สภาพทางภูมิศาสตร์ของแต่ละท้องถิ่นเป็นปัจจัยสำคัญที่จะกำหนดชนิด ลักษณะของอาหารท้องถิ่น ซึ่งก่อให้เกิดวัฒนธรรมเฉพาะท้องถิ่นอย่างหลากหลาย ทั้งที่แตกต่างและคล้ายคลึงกัน อาหารท้องถิ่นมีความสำคัญ ดังนี้ (สุนี คักดาเดช, 2549)

1. แสดงถึงเอกลักษณ์และวัฒนธรรม ในแต่ละท้องถิ่นจะมีวัตถุดิบอาหาร วิธีการปรุง การรับประทาน อาหารที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว แสดงถึงวัฒนธรรมที่ถ่ายทอดและปฏิบัติสืบต่อกันมา คนในท้องถิ่นใกล้เคียงกันจะมีความนิยมอาหารที่คล้ายคลึงกัน อาหารในแต่ละท้องถิ่นมีเอกลักษณ์ที่เด่นชัดแตกต่างกันไป เช่น อาหารภาคเหนือ รสอ่อน แต่มั่น อาหารภาคอีสาน รสจัด เผ็ด แต่ไม่นิยมใช้น้ำมันหรือกะทิ เป็นต้น
2. เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารท้องถิ่นใช้เนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบในอัตราส่วนที่น้อย ไขมันต่ำ และใช้พืชผักภายในท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบหลัก ตลอดจนแบบแผนในการรับประทานอาหารจะช่วยส่งเสริมให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างสมดุล คือ มีอาหารหลากหลายชนิดในมือเดียว ปรุงด้วยกรรมวิธีที่ต่างกันไป

3. ปลอดภัยจากสารเคมี เนื่องจากพืชผักในท้องถิ่นส่วนใหญ่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เกิดขึ้นหมุนเวียนกันไปตามฤดูกาล จึงไม่ต้องใช้สารเคมีต่าง ๆ ในการดูแลพืชผักให้เจริญเติบโต

4. สร้างอาชีพ สร้างรายได้ อาหารท้องถิ่นนอกจากการปรุงเพื่อรับประทานกันในครัวเรือนแล้ว ยังสามารถผลิตเพื่อออกจำหน่าย เพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัว ทั้งในระดับครัวเรือน และระดับอุตสาหกรรม เนื่องจากอาหารท้องถิ่นบางชนิดเป็นที่นิยมของคนทั่วไป

5. ช่วยประหยัดรายจ่ายของครอบครัว การปรุงอาหารท้องถิ่นเพื่อรับประทานกันในครัวเรือนไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการหาซื้อวัตถุดิบ เนื่องจากสามารถเก็บได้จากท้องถิ่นหรือบริเวณข้างเคียง

6. ได้รับประทานอาหารที่สดใหม่เสมอ วัตถุดิบอาหารและอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว ถ้าจะต้องเก็บไว้นาน ๆ รสชาติ เนื้อสัมผัสคุณค่าทางโภชนาการย่อมลดลง ดังนั้นอาหารท้องถิ่นสามารถปรุงรับประทานสดใหม่ ซึ่งส่งผลดีทั้งในด้านคุณภาพอาหารและการสุขาภิบาลอาหาร

อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวัน และเป็นอาหารในโอกาสต่าง ๆ อาหารท้องถิ่นไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส แต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทยในแต่ละท้องถิ่นที่รังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลักอาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่น และมักเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ตำ มีการปรุงที่เรียบง่าย ใช้เวลาไม่มาก ใช้ไขมันในการปรุงอาหารน้อย แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมูและสัตว์อื่นบางชนิด ใช้สมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพร ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่เมืองไทยตลอดไป จึงเป็นอาหารท้องถิ่นเป็นการผสมผสานระหว่างชนิดอาหาร ปริมาณและชนิดของผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุงอย่างลงตัว (เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, 2540)

2.3 บทบาทของอาหารต่อการท่องเที่ยว

อาหารเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อประสบการณ์การเดินทางท่องเที่ยว หัวข้อเกี่ยวกับอาหารได้รับการกล่าวถึงกันอย่างกว้างขวางโดยเฉพาะสื่อต่าง ๆ ทั้งทางโทรทัศน์ นิตยสารท่องเที่ยว นิตยสารอาหารและเครื่องดื่ม ซึ่งสื่อเหล่านี้เป็นสิ่งช่วยยืนยันได้ว่าการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้อาหารได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น บทบาทที่สำคัญของอาหารในการท่องเที่ยวคือการเป็นสิ่งที่ส่งเสริมจุดหมายปลายทางการท่องเที่ยว (Hjalager & Richards 2002) อาหารท้องถิ่นมีบทบาทในการดำเนินกลยุทธ์ทางการตลาดท่องเที่ยว อีกทั้งเป็นเครื่องมือในการพัฒนาเศรษฐกิจในท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับ Fathimath (2009) ได้กล่าวว่าอาหารเป็นประสบการณ์ท่องเที่ยวขั้นพื้นฐานที่นักท่องเที่ยวจะได้รับจากการเดินทาง ซึ่งอาหารท้องถิ่นได้หลอมรวมไปกับแหล่งท่องเที่ยวที่สร้างประสบการณ์ท่องเที่ยวอันทรงคุณค่าจึงทำให้อาหารท้องถิ่นมีบทบาทในการสร้างความแตกต่างของแต่ละพื้นที่ อีกทั้งยังมีส่วนสำคัญในเพิ่มจำนวนนักท่องเที่ยว และกระตุ้นการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการจัดการวิจัยเชิงคุณภาพและปฏิบัติการแบบบูรณาการผ่านกลุ่มนักวิจัยและผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่ มีการแบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักตามระยะการเก็บข้อมูล ใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากการประชุมกลุ่มย่อย (focus group) กลุ่มที่ 1 เพื่อศึกษาบริบทอาหารท้องถิ่นในชุมชน 25 คน ซึ่งเป็นผู้นำชุมชน ชาวบ้าน และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 2 ใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการประชุมกลุ่มย่อย เพื่อศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนท่องเที่ยวคลองมหาสวัสดิ์จำนวน 14 คน โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ประชาชนท้องถิ่น ผู้ประกอบการ และกลุ่มสตรีแม่บ้านในชุมชน ขั้นตอนวิจัยดังมีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาบริบทท้องถิ่นของชุมชน

ขั้นตอนที่ 2 ดำเนินการประชุมกลุ่มย่อย เก็บข้อมูลในพื้นที่ด้านอาหารท้องถิ่น ทรัพยากรอาหาร กิจกรรมท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 3 สอบถามและสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชุมชนเกี่ยวกับการจำแนกอาหารท้องถิ่นโดยคัดเลือกอาหารจากชุมชน

ขั้นตอนที่ 4 คัดเลือกอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมาจัดทำเป็นสำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยว และสาธิตอาหารแต่ละตำรับโดยประชาชนท้องถิ่น วิเคราะห์ข้อมูลด้านสำรับอาหารไทย การสร้างเรื่องเล่าจากประวัติความเป็นมาอาหาร หลักการจัดสำรับอาหารไทยควรพิจารณาเรื่องรสชาติของอาหารที่นำมาจัดร่วมสำรับต้องแตกต่างกัน สีสีนของอาหารแต่ละจานต้องจัดให้สวยงามมีสีสันทัดกันหรือแตกต่างกัน เนื้อสัมผัสของอาหารควรมีความแตกต่างกัน รูปลักษณ์ของอาหารต้องมีความหลากหลาย ต้องมีความแตกต่างของประเภทวัตถุดิบที่ใช้ ประเภทของอาหาร วิธีการปรุงอาหารแต่ละชนิดที่เป็นอาหารร่วมสำรับควรแตกต่างกันและมีการจัดสำรับให้ดูสวยงาม

ขั้นตอนที่ 5 สรุปผลการวิจัยและจัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ คณะผู้วิจัยใช้วิธีการการถอดถ้อยคำจากการให้สัมภาษณ์แบบคำต่อคำ จดบันทึกการสังเกตการณ์ และคัดลอกข้อความสำคัญจากเอกสารและบันทึกอย่างละเอียด เพื่อให้การตีความและการกำหนดประเด็นที่สำคัญได้อย่างถูกต้องเชื่อถือได้ แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพตามประเด็น (content analysis) โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป โดยใช้ข้อความบรรยาย (descriptive) เพื่อศึกษาลักษณะอาหารท้องถิ่นตามอัตลักษณ์ของชุมชน เพื่อคัดเลือกอาหารท้องถิ่นมาจัดทำสำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ จำนวน 6 สำรับ ศึกษาความเป็นไปได้ในการจัดการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ร่วมกับความพร้อมของหน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้องรวมทั้งชุมชน เรียบเรียงเพื่อนำเสนอและจัดทำรูปแบบเรื่องเล่าอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชน ตามเส้นทางการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพในแต่ละจังหวัด

4. ผลการวิจัย

ผลการศึกษามี 3 ประเด็น ได้แก่ บริบทของอาหารท้องถิ่น อาหารท้องถิ่นในชุมชน การจัดสำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ และการสร้างเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

4.1 บริบทอาหารท้องถิ่นของชุมชนท่องเที่ยวล่องชมวิถีคลองมหาสวัสดิ์ จังหวัดนครปฐม

4.1.1 ประวัติความเป็นมาของชุมชน

“คลองมหาสวัสดิ์” เป็นคลองประวัติศาสตร์ที่มีมายาวนาน โดยเป็นคลองที่ถูกขุดขึ้นในปี พ.ศ. 2402 โดยพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเพื่อย่นระยะการเดินทางไปนมัสการพระปฐมเจดีย์ โดยเมื่อทำการขุดคลองเสร็จในปี พ.ศ. 2403 พระองค์ได้พระราชทานนามว่า “มหาสวัสดิ์” ชาวบ้านในชุมชนส่วนใหญ่เป็นคนไทยเชื้อสายจีน ประกอบอาชีพการเกษตร ทำสวนผลไม้ ตั้งบ้านเรือนอยู่ริมน้ำหรืออยู่ตามเรือกวานไรรุ่น ชุมชนได้เริ่มต้นการจัดการท่องเที่ยวเชิงเกษตรล่องเรือคลองมหาสวัสดิ์นั้นเริ่มต้นราว พ.ศ. 2540 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยได้ร่วมกับกรมส่งเสริมการเกษตร พัฒนาพื้นที่ทางการเกษตรทั่วประเทศให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร และพบว่าสวนผลไม้ริมคลองมหาสวัสดิ์มีศักยภาพที่สามารถพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรได้ จัดทำเส้นทางท่องเที่ยวล่องเรือชมสวนคลองมหาสวัสดิ์ และชุมชนแห่งนี้ยังได้รับรางวัลชุมชนดีเด่นทางด้านการท่องเที่ยว รางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทยในปี พ.ศ. 2550

4.1.2 ทรัพยากรอาหารท้องถิ่นในชุมชน

ผลการศึกษาทรัพยากรอาหารและแหล่งที่มาของอาหารพบว่า มีแหล่งวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารเนื่องจากพื้นที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีการปลูกข้าว พืชผัก โดยใช้วัตถุดิบที่ปลูกและขึ้นเองตามธรรมชาติมาปรุงอาหาร เช่น ใบมะดัน ตำลึง ดอกโสน สะเดา สายบัว ขี้เหล็ก ผักบุ้ง มะระ ตะลิงปลิง กระเจ็ด มะนาว ส่วนเนื้อสัตว์ที่ได้จากธรรมชาติส่วนใหญ่เป็นปลาเนื่องจากเป็นชุมชนใกล้แม่น้ำและลำคลอง ได้แก่ ปลานิล ปลาตะเพียน ปลาหมอ ปลาแรด ส่วนวัตถุดิบที่ประกอบอาหารที่ไม่สามารถผลิตหรือเสาะหาเองได้ คือประเภทเนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ วัว จะซื้อมาจากตลาดหรือร้านค้า ส่วนด้านภูมิปัญญาอาหารในชุมชนพบว่าการแปรรูปผลิตภัณฑ์ปลานิลแดดเดียว และมีการใช้ใบบัวซึ่งเป็นวัสดุท้องถิ่นมาห่อข้าวผัด

4.1.3 ศักยภาพการท่องเที่ยว

ทางชุมชนมีเส้นทางท่องเที่ยวทางเรือ ได้แก่ การชมनाव บ้านพักข้าว แหล่งเรียนรู้บ้านศาลาหิน ข้าวตั้งสวนกล้วยไม้ บ้านพักข้าว และชมสวนผลไม้ (ส้มโอบลอสตสารพิษและนาข้าว) ซึ่งในแหล่งท่องเที่ยวมีบางจุดที่มีการบริการอาหารและเครื่องดื่ม ได้แก่ นาบัว มีการให้บริการและจำหน่ายชาจากเกสรดอกบัว บ้านพักข้าว และบ้านชมสวนผลไม้ มีการให้บริการอาหาร และจำหน่ายผลไม้ต่าง ๆ รวมทั้งผลิตภัณฑ์แปรรูปจากผลไม้ เป็นต้น

4.2 อาหารท้องถิ่นในชุมชนท่องเที่ยวล่องชมวิถีคลองมหาสวัสดิ์ จังหวัดนครปฐม

ผลการสำรวจอาหารท้องถิ่นในชุมชนท่องเที่ยวล่องชมวิถีชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ พบว่ามีอาหารท้องถิ่นจำนวน 53 ชนิด แบ่งตามประเภท ได้แก่

ตารางที่ 1 ประเภทอาหารท้องถิ่นชุมชนท่องเที่ยวล่องชมวิถีคลองมหาสวัสดิ์

ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	อาหารท้องถิ่น
อาหารคาว		
ประเภทแกง		
แกงกะทิ	5	แกงเทโพ แกงซี่เหล็ก แกงคั่วหน่อไม้ แกงเขียวหวาน แกงขาหมูใบมะดัน
แกงไม่ใส่กะทิ	2	แกงส้มผักรวม แกงเลียงผักรวม
ประเภทต้ม	6	ต้มกะทิสายบัว แกงหอม (แกงหมูหงส์) ต้มเค็มปลาตะเพียน ต้มเค็มปลาดุก ต้มยำไก่ใบมะขาม ต้มยำปลาทุมะดัน
ประเภทผัด	4	ผัดบวบกับไข่ ผัดผักบุ้งปลาเค็ม ผัดถั่วฝักยาวกับไข่ ผัด
ประเภทยำ	1	ผัดกาดขาว
ประเภทของแถม	3	ยำส้มโอ
ประเภทเครื่องจิ้ม	5	ปลาแดดเดียว ทอดมันปลากราย ปลานิลทอด น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกกะปิ หลนปลาเค็ม หลนปูเค็ม หลนปลาเง่า
อาหารจานเดียว	7	ข้าวห่อใบบัว ข้าวผัดน้ำพริกปลาทุไข่ต้ม ผัดไทย ก๋วยเตี๋ยวไทยโบราณ ขนมจีนน้ำยา ขนมจีนน้ำพริก ขนมจีนแกงป่า
อาหารหวานและผลไม้	17	ข้าวต้มมัด ขนมขนมบัวลอยโบราณ ไข่หวาน ขนมกล้วย ขนมดอกโสน แกงบวดฟักทอง แกงบวดมัน กล้วยหอมบวชชี ขนมแป้งจี๊ ขนมต้มมะพร้าวแก้ว ส้มโอ มะม่วง ฝรั่ง กล้วยหอม กล้วยน้ำว้า มะละกอ
อาหารว่าง	1	เมี่ยงกลีบบัว
เครื่องดื่ม	2	ชาเกสรบัว น้ำพิกข้าว

ผลการศึกษาพบว่าอาหารท้องถิ่นของชุมชนคลองมหาสวัสดิ์พบว่า อาหารส่วนใหญ่ใช้ทรัพยากรภายในท้องถิ่น เนื่องจากเป็นพื้นที่ราบลุ่ม แม่น้ำไหลผ่าน เหมาะสมแก่การทำเกษตร ทำให้มีพืชผลสำหรับนำมาประกอบอาหารและจำหน่ายหลากหลายชนิด เช่น ข้าว มะพร้าว สะเดา ส้มโอ กล้วยหอม กล้วยน้ำว้า มะม่วง นาน้ำ รวมถึงพืชผักท้องถิ่นที่ขึ้นตามธรรมชาติซึ่งทางชุมชนสามารถนำมาประกอบอาหารได้ เช่น ผักบุ้ง ดอกแค มะดัน ซี่เหล็ก มะเขือ พักข้าว เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการนำพืชผักท้องถิ่นมาใช้ประกอบอาหารค่อนข้างมาก ทั้งในอาหารคาวประเภทแกง เช่น แกงส้มผักรวม แกงเลียงผักรวม อาหารประเภทต้ม เช่น ต้มกะทิสายบัว ต้มยำไก่ใบมะขาม ต้มยำปลาทุมะดัน และอาหารหวาน รวมถึงวิถีชีวิตที่ได้รับอิทธิพลชุมชนเมืองที่ต้องการความสะดวกรวดเร็วทำให้มีอาหารจานเดียวค่อนข้างมาก เช่น ข้าวห่อใบบัว ข้าวผัดน้ำพริกปลาทุไข่ต้ม ผัดไทย ก๋วยเตี๋ยวไทยโบราณ ขนมจีนน้ำยา เป็นต้น

4.3 การจัดสำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ การสร้างเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยวในชุมชนท่องเที่ยวล่องชมวิถีคลองมหาสวัสดิ์

จากผลการศึกษาอาหารท้องถิ่นของชุมชนคลองมหาสวัสดิ์พบว่า มีอาหารท้องถิ่นที่สามารถจัดเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับการจัดสำรับอาหาร โดยการจัดสำรับไทยนั้นจะใช้อาหารที่มีความหลากหลายทั้งวิธีการประกอบ ได้แก่ แกง ต้ม ผัด ทอด ยำ และเครื่องจิ้ม จัดให้มีสี สันสวยงาม รสชาติที่หลากหลาย ลักษณะสัมผัสที่แตกต่างกัน ทั้งนี้การสร้างสำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนท่องเที่ยวคลองมหาสวัสดิ์จัดได้ 6 สำรับ ดังตารางที่ 2 และ 3 โดยนำประวัติความเป็นมา และวิถีชุมชนมาเชื่อมโยงสร้างเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่น รวมถึงสรรพคุณการใช้สมุนไพรและภูมิปัญญาของชุมชน เพื่อใช้สำหรับจัดสำรับอาหารให้นักท่องเที่ยว โดยเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น มีประวัติและเรื่องเล่าอาหาร รวมถึงสรรพคุณทางอาหารที่เกี่ยวข้องในสำรับ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 2 สำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพชุมชนท่องเที่ยวล่องชมวิถีชุมชนคลองมหาสวัสดิ์

สำรับ ที่	สำรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการท่องเที่ยว				
	ข้าว/แป้ง	อาหารคาว 1	อาหารคาว 2	อาหารคาว 3	ผลไม้/ ของหวาน
1	ข้าว	แกงเลียง	น้ำพริกมะม่วง ผัดสด ผักต้ม	ปลานิลทอด	มะม่วง/ฝรั่ง
2	ข้าว	แกงส้มผักรวมปลา	ผัดผักบุ้งปลาเค็ม	ทอดมันปลาทราย	กล้วยหอมบวชชี
3	ข้าว	แกงเทโพหมู	ผัดบวบไข่	ปลาแดดเดียว	มะละกอ/กล้วย
4	ข้าว	น้ำพริกกะปิปลาทุทอดห่อใบบัว	ต้มยำไก่ใบมะขาม	ไข่ต้ม	มะละกอ
5	ข้าวห่อใบบัว	ต้มยำปลาทุมะดัน	-	-	มะม่วง/ฝรั่ง
6	ผัดไทย	-	-	-	ขนมต้มและ ส้มโอ/มะละกอ

ผลการศึกษาการจัดสำรับอาหารท้องถิ่นสามารถสรุปรายการอาหาร รสชาติและคุณลักษณะของแต่ละตำรับอาหาร ส่วนผสม วิธีทำ การเป็นสำรับไทย วัตถุดิบอาหารพื้นบ้านที่ใช้ในการประกอบอาหาร อาหารสมุนไพร ภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยมีเรื่องเล่าของสำรับอาหารจัดทำโดยนำประวัติความเป็นมาของอาหารแหล่งที่มาของทรัพยากรอาหาร คุณประโยชน์และสรรพคุณทางยาของวัตถุดิบในการประกอบอาหารมาเรียบเรียงเป็นเรื่องเล่าประกอบสำรับอาหาร ได้ดังนี้

1. สำรับที่ 1 ประกอบด้วยข้าวสวย แกงเลียง น้ำพริกมะม่วง ผักสด ปลานิลทอด มะม่วง/ฝรั่ง โดยมีเรื่องเล่าดังนี้

“กุศโลบายที่สะท้อนมากับวัฒนธรรมอาหารของคนไทยนั้นคือการกินข้าวพร้อมกันทั้งครอบครัว เน้นการรับประทานอาหารและพืชผักให้หลากหลายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพ สำรับแกงเลียงกับน้ำพริกมะม่วง

จึงแสดงให้เห็นแนวคิดของวิถีไทยที่สะท้อนภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ แง่เสียงของชุมชนคลองมหาสวัสดิ์เป็น แกงโบราณไม่ใช้กะทิ แต่มีความเข้มข้น เผ็ดร้อน กระตุ้นความอยากอาหารจากพริกแกงที่ใช้กุ้งแห้ง หอมแดง กระชาย พริกไทย และกะปิ โขลกรวมกันจนเป็นเนื้อเดียว ใส่ผักสวนครัวในบ้านทั้งหัวปลี ตำลึง ฟักทอง บวบ และใบแมงลัก ซึ่งเมื่อมองส่วนผสมทั้งหมดจะพบว่ามีผักสมุนไพรหลายชนิดที่ให้คุณประโยชน์แก่ร่างกาย โดยเฉพาะกระชายที่ช่วยเพิ่มกลิ่นและรสชาติให้โดดเด่นจากแกงเสียงทั่วไป ช่วยบำรุงกำลัง ขับลม เพราะ ความกระชุ่มกระชวย หัวปลีที่ช่วยขับน้ำนม และยังลดน้ำตาลในเลือด ใบแมงลักที่มีกลิ่นหอมเป็น เอกลักษณ์ทั้งยังมีธาตุเหล็กสำหรับบำรุงเลือด และยังมีวิตามินเอสูงช่วยบำรุงผิวหนังและสายตา จับคู่กับ น้ำพริกมะม่วงปรุงรสเปรี้ยวเค็มหวาน แนมกับผักสดนานาชนิดทั้งถั่วพู แดงกวา มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว การนำมะม่วงมาใช้จึงเป็นการปรุงแต่งรสชาติของน้ำพริกกะปิให้มีความเปรี้ยวอมหวานจาก วัตถุดิบท้องถิ่น ลดความเผ็ดร้อนด้วยปลานิล ปลาน้ำจืดเนื้อแน่นแหล่งที่มาของโปรตีนจากลำน้ำตามวิถี คลองของชุมชน ทอดจนเหลืองทองเนื้อนุ่มฉ่ำ กรอบนอกนุ่มใน”

2. สำหรับที่ 2 ประกอบด้วย ข้าวสวย แกงส้มผักรวมปลา ผัดผักบุ้งปลาเค็ม ทอดมันปลาทราย กล้วยหอมบวชซี โดยมีเรื่องเล่าดังนี้

“สำหรับแกงส้มผักรวมเป็นอาหารท้องถิ่น จากแกงส้มที่เป็นแกงโบราณที่ใช้คำว่าส้มจากความ เปรี้ยวในรสชาติน้ำแกง ซึ่งชุมชนใช้มะขามเปียกรสเปรี้ยวอมหวาน ใส่ผักที่หาได้ในตลาด ได้แก่ กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว หัวไชเท้า หรือเก็บตามริ้วบ้านอย่างดอกแค ปรุงจนกลมกล่อมกับพริกแกงส้มที่ประกอบไปด้วยพริก แห้ง หอมแดง กระชาย กะปิกับเนื้อปลาได้น้ำข้นกำลังดี จุดเด่นอยู่ที่กระชาย พิษสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา ทั้งแก้ปากเปื่อย ใจสั่น แก้มวนท้อง พร้อมบำรุงกำลัง รวมถึงดับคาวปลา มีแคลเซียม ฟอสฟอรัสกินคู่กันจึง ส่งเสริมการดูดซึมได้ดี ช่วยในการบำรุงกระดูกและฟัน ส่วนผัดผักบุ้งปลาเค็มเป็นการนำพืชผักในแหล่งพื้นที่มา ใช้ทำอาหาร ด้วยวิถีชีวิตล้าคลองผักทอดยอดหรือผักบุ้งจึงมีมากพอต่อการนำไปทำอาหาร เพิ่มรสชาติด้วยปลา อินทรีเค็มเล็กน้อยเพื่อไม่ให้รสจัดจนเกินไป เมื่อรับประทานกับแกงส้มจึงมีความเข้ากันดีทั้งสีกลิ่นและหน้าตา อาหาร โดยผักบุ้งที่ขึ้นตามคูน้ำข้างไร่นาสวนผสมที่ทางชุมชนปลูกมีลำต้นอวบ ยอดอ่อน และเนื้อกรอบ อุดมไปด้วยวิตามินเอ เบต้าแคโรทีน และวิตามินซีช่วยบำรุงสายตา เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย มีสรรพคุณทางยา รสเย็น ถอนพิษเบื่อเมาได้ รับประทานกับทอดมันปลาทรายซึ่งเป็นเนื้อสัตว์หลักในสำหรับโดยโขลกเนื้อปลารวม กับพริกแกงคั่ว กระชาย รากผักชี นวดจนเหนียวเป็นก้อนเดียวกัน เพิ่มผักพื้นบ้านอย่างถั่วพูและใบมะกรูดซอย ให้ได้เนื้อสัมผัสที่นุ่ม เสิร์ฟพร้อมขนมหวานตบท้ายอย่างกล้วยหอมบวชซี ที่ทางชุมชนนำผลผลิตจากกล้วย หอมที่ปลูกเพื่อจำหน่ายมาตัดแปลงจากกล้วยน้ำว้าเดิมมาเป็นกล้วยหอมห่ามซึ่งมีความเหนียวนุ่มไม่เหมือนที่ได้ จากเทคนิคการเลือกความสุกและวิธีการต้มที่พอเหมาะ ทำให้เนื้อกล้วยเป็นสีเหลืองทองน่ารับประทาน”

3. สำหรับที่ 3 ประกอบด้วยข้าวสวย แกงเทโพหมู ผัดบวบไข่ ปลานิลแดดเดียวทอด มะละกอ/ กล้วย โดยมีเรื่องเล่าดังนี้

“สำหรับอาหารที่ตั้งจุดเด่นของชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ จังหวัดนครปฐม คงหนีไม่พ้นอาหารจากผัก ริมน้ำและเนื้อหมู โดยแกงเทโพหมูถือเป็นแกงคั่วแบบโบราณ ปรากฏอยู่ในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานใน

รัชกาลที่ 2 ปัจจุบันให้ปรับตำรับโดยใช้เนื้อหมูสามชั้น ประุงรสเข้มข้น เปรี้ยวเค็มนำตามด้วยหวานเล็กน้อย มีกลิ่นหอมเฉพาะจากใบมะกรูด ใส่ผักบุ้งไทยขาวยอดอ่อน ลำต้นอบวบ แยกกับกะทิจนหมูสามชั้นนุ่ม มีรสเปรี้ยวจากมะขามเปียก ผักบุ้งจะช่วยบำรุงสายตาเนื่องจากมีวิตามินเอสูง แยกเทโพยงช่วยในการดูดซึมวิตามินเอซึ่งเป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน การนำมาประกอบเป็นแกงกะทิจึงส่งเสริมกันในเชิงโภชนาการ ส่วนผัดบวบไข่ใช้ผักสวนครัวอย่างบวบที่มีสรรพคุณเป็นที่เป็ผักที่มีน้ำมาก คนโบราณถือว่าบวบเป็นผักธาตุเย็น ช่วยคลายความร้อนได้ดี ช่วยลดไข้ แก้อ่อนใน และที่มองข้ามไม่ได้คือนอกจากจะมีเส้นใยสูง บวบเหลี่ยมยังให้ฟอสฟอรัสและแคลเซียมในปริมาณที่ค่อนข้างสูงช่วยส่งเสริมและบำรุงกระดูกและฟัน รับประทานร่วมกับปลานิลแดดเดียวทอดเพื่อลักษณะเนื้อสัมผัสที่หลากหลาย โดยปลานิลตัวเล็กแล้ว เนื้อทอดกรอบ สีสน้ำตาลทองรสชาติเค็มเล็กน้อย ช่วยให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้น ทั้งยังเป็นภูมิปัญญาทางการถนอมอาหารของชุมชน ที่ทำให้เนื้อปลาเก็บได้นาน และยังสามารถจำหน่ายเป็นอาชีพเสริมได้อีกด้วย”

4. สำหรับที่ 4 ประกอบด้วย ข้าวสวย น้ำพริกกะปิปลาทุทอดห่อใบบัว ต้มยำไก่ใบมะขาม ไข่ต้ม มะละกอ โดยมีเรื่องเล่าดังนี้

“หากกล่าวถึงวิถีดั้งเดิมในอดีตของคนไทยภาคกลางที่ดำรงชีวิตด้วยอาชีพทำนาทำสวน อาหารท้องถิ่นที่รับประทานง่ายระหว่างการทำงานมักจะเป็นอาหารที่ค่อนข้างแห้ง ใช้มือเปิบกินได้สะดวก ดังนั้นคนโบราณจึงใช้ข้าวสวยกับน้ำพริกเป็นเครื่องชูโรง เพิ่มพลังกำลังระหว่างวันได้ ยังมีภูมิปัญญาด้านบรรจุภัณฑ์ที่สร้างสรรค์จากวัตถุดิบในท้องถิ่น ดังเช่นชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ที่เป็นแหล่งปลูกนาบัวจึงใช้ใบบัวขนาดใหญ่ห่อข้าว ป้องกันการฉีกขาด สามารถบรรจุกับข้าวได้หลายอย่าง พร้อมกินกับปลาทุทอดและไข่ต้มที่เป็นโปรตีนทำให้ได้รับสารอาหารอย่างครบครัน แนนกับพืชผักสวนครัวอย่างถั่วพู ถั่วฝักยาว ดอกแค ดอกกะหล่ำ และมะเขือเปราะ ช่วยลดความเผ็ดของน้ำพริกกะปิให้ลดลง ส่งเสริมความเจริญอาหารได้ดี หากจะรับประทานให้ครบครันให้จับคู่กับต้มยำไก่ใบมะขาม อาหารท้องถิ่นอีกตำรับที่ใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติไร้สารเคมี เนื่องจากมะขามมักปลูกในบริเวณบ้านหรือขึ้นตามชุมชนและปลูกแซมตามถนน สามารถเก็บทั้งยอด ดอก ใบ มาประกอบอาหารได้ ซึ่งทางชุมชนมักใช้ความเปรี้ยวจากพืชผักมากกว่าการปรุงรสด้วยมะนาวที่เปรี้ยวโดดเพียงอย่างเดียว ยอดมะขามจึงเป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยขับเลือดและลมในลำไส้ ขับเสมหะ แก้กิด แก้อิ้อ แก้วัดคัดจุมก อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิด ทั้งวิตามินเอ ซี แคลเซียม และฟอสฟอรัสอีกด้วย”

5. สำหรับที่ 5 ในสำหรับประกอบด้วย ข้าวห่อใบบัว ต้มยำปลาทุมะดิน มะม่วง/ฝรั่ง มีเรื่องเล่าดังนี้

“ข้าวห่อใบบัวในสำรับนี้เป็นอาหารจานเดียวที่ได้รับอิทธิพลมาจากประเทศจีน ด้วยความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นและนครปฐมเป็นเมืองที่มีคนไทยเชื้อสายจีน ทำให้เกิดการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหาร ประยุกต์ดัดแปลงโดยนำข้าวหอมมะลิมาผัดกับเครื่องเทศโขลกที่มีรากผักชี กระเทียม พริกไทย ปรุงรสชาติอ่อน ไม่หวานและไม่เค็ม ลดน้ำตาลและซอสปรุงรสให้น้อยลงเพื่อเป็นการดีต่อสุขภาพ นำวางบนเครื่องคาวคล้ายปะจ่างทั้งไข่เค็มแดง กุนเชียง กุ้งแห้งทอด แปะก๊วย หมูหมัก และเห็ดหอม ก่อนห่อด้วยใบบัวและนึ่งจนหอมกรุ่น จึงจะเห็นได้ว่าการที่ชุมชนนำบัววัตถุดิบจากอาชีพหลักมาใช้อย่างรอบด้านเป็นการแสดงศักยภาพและภูมิปัญญาอีกทางหนึ่ง เพราะนอกจากจะนำใบบัวมาบรรจุอาหาร ยังนำไปนึ่งเพื่อให้ข้าวภายในมีกลิ่นหอม

นำรับประทานอีกด้วย เสริมกับเมนูต้มยำปลาหมึกมะดัน อาหารประเภทต้มไม่ใส่กะทิ โดยใช้มะดันเพิ่มรสเปรี้ยว แทนมะนาว มีกลิ่นหอมจากผลมะดันและเครื่องต้มยำ รสชาติเปรี้ยวเค็มกลมกล่อม โดยมะดันมีวิตามินเอและซีสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย บำรุงผิวพรรณ และยังมีสรรพคุณทางยา ผลช่วยแก้อาการคอแห้ง ช่วยทำให้ชุ่มชื้นคอ เหมาะสำหรับนำไปรับประทานระหว่างการเดินทางเที่ยวชมธรรมชาติในคลองมหาสวัสดิ์”

6. สำหรับที่ 6 ประกอบด้วยผัดไทย ขนมต้ม ส้มโอ/มะละกอ มีเรื่องเล่าดังนี้

“ผัดไทยเป็นอาหารวัฒนธรรมที่สะท้อนความสัมพันธ์และพัฒนาการทางด้านอาหารของไทยได้อย่างชัดเจน เดิมคือก๋วยเตี๋ยวผัดเป็นอาหารของชาวจีนในศตวรรษที่ 15 โดยเผยแพร่เข้ามากับชาวจีนที่อพยพถิ่นฐานมาทำงานในประเทศไทย เมื่อนำมาปรุงในครัวไทยจะมีรสชาติแบบไทยมีความกลมกล่อมรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามแบบฉบับของชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ แม้ผัดไทยจะคล้ายไปทางอาหารจีนที่ใช้เส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัด แต่ได้เปลี่ยนเป็นเส้นผัดไทยแบบเส้นเล็ก ผัดกับเต้าหู้เหลืองซอย กุ้งแห้ง ไข่ไก่ ใบกุยช่าย ถั่วงอกดิบ จึงทำให้มีสารอาหารทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุอย่างครบครัน รับประทานกับขนมหวานไทยแท้อย่างขนมต้มที่นำแป้งข้าวเหนียวเนื้อนุ่มห่อด้วยไส้กระฉีกที่ผัดด้วยมะพร้าวที่นึ่งที่กและน้ำตาล มะพร้าวได้กลิ่นรสหอมหวาน พร้อมผลไม้ขึ้นชื่อของนครปฐมคือส้มโอพันธุ์ขาวน้ำผึ้งที่มีใยอาหารและน้ำสูง ช่วยในระบบขับถ่าย ลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งทางเดินอาหาร ขับสารพิษ และแก้ธาตุไม่ปกติได้”

ตารางที่ 3 ลักษณะสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการท่องเที่ยวชุมชนคลองมหาสวัสดิ์และภูมิปัญญา

สำหรับที่	รายการสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ	ภูมิปัญญาท้องถิ่น
1	ข้าวสวย แกงเลียง น้ำพริกมะม่วง ผักสด ปลานิลทอด มะม่วง/ฝรั่ง	ห้าวปลี นิยมนำห้าวปลีมาทำอาหาร กินได้ทั้งแบบดิบหรือสุก แบบดิบเป็นเครื่องเคียง หรือนำไปต้ม แกงได้จะมีคุณสมบัติช่วยขับน้ำมัน ฝาดรสมัน บำรุงน้ำมัน ป้องกันโรคลำไส้ ลดน้ำตาลในเลือดได้
		ตำลึง บวบเป็นผักที่ขึ้นตามธรรมชาติในชุมชน มีผลผลิตทุกฤดู สามารถเก็บรับประทานได้ จึงปลอดภัยและปลอดภัยต่อการบริโภค

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ลำดับที่	รายการสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ	ภูมิปัญญาท้องถิ่น
2	ข้าวสวย แกงส้มผักรวมปลา ผักผักบุ้ง ปลาเค็ม ทอดมันปลากราย ก๋วย หอมบวชชี	กระชายใช้เหง้าและรากซึ่งมีรสเผ็ดร้อน ขมเล็กน้อย ดับกลิ่นคาวปลาในการประกอบอาหาร รวมถึงหมอ ยาพื้นบ้านใช้เหง้าและรากของกระชายแก้ปวดมวน ในท้อง แก้ท้องอืดเฟ้อ แก้ลมจุกเสียด
		ผักบุ้งไทยที่ปลูกในคลอง เป็นผักที่ขึ้นตามคลอง ธรรมชาติในบริเวณชุมชน จึงปลอดสารพิษ
		ก๋วยหอมและมะพร้าวอ่อนปลูกมากในชุมชน จึงมี การประยุกต์นำมาทำขนมแกงบวด ก๋วยหอมดิบยังมี สรรพคุณช่วยเรื่องบรรเทาอาหารปวดท้อง โรค กระเพาะอาหารได้
3	ข้าวสวย แกงเทโพหมู ผักบวบไข่ ปลา นิลแดดเดียวทอด มะละกอ/ก๋วย	ผักบุ้งไทยที่ปลูกในคลอง เป็นผักที่ขึ้นตามคลอง ธรรมชาติในบริเวณชุมชน จึงปลอดสารเคมี ผักบุ้ง ช่วยบำรุงสายตา เนื่องจากมีวิตามินเอสูง ซึ่งวิตามิน เอละลายในไขมัน จึงนำมาประกอบอาหารเป็นแกง กะทิ เพื่อช่วยในการดูดซึมวิตามินได้ดียิ่งขึ้น
		ปลานิลแดดเดียวเป็นภูมิปัญญาด้านการถนอม อาหาร ทำให้เก็บได้นาน และสามารถจำหน่ายเป็น อาชีพเสริมได้
4	ข้าวสวย น้ำพริกกะปิปลาทุทอดห่อใบ บัว ต้มยำไก่ใบมะขาม ไข่ต้ม มะละกอ	ข้าวห่อใบบัวเป็นการบรรจุอาหารโดยใช้วัสดุ ธรรมชาติ หาได้ง่ายในท้องถิ่น เนื่องจากเป็นแหล่งนา บัว สามารถนำอาหารไปรับประทานระหว่างทำสวน ทำไร่ เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
		มะขามเป็นพืชที่ขึ้นทั่วไปในชุมชน สามารถทำส่วน ต่าง ๆ ทั้งใบ ยอด ผล มาประกอบอาหารได้หลาย หลายชนิด เป็นการปลูกโดยธรรมชาติไม่มีสารเคมี จึงมีผลดีต่อสุขภาพ

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ลำดับที่	รายการสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ	ภูมิปัญญาท้องถิ่น
5	ข้าวห่อใบบัว ต้มยำปลาทุมะดัน มะม่วง/ฝรั่ง 	ข้าวห่อใบบัวเป็นการบรรจุอาหารโดยใช้วัสดุธรรมชาติที่หาได้ในท้องถิ่น เนื่องจากเป็นแหล่งนาบัวสามารถนำอาหารไปรับประทานระหว่างทำสวน เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และอาหารมีรสชาติสดหวาน มัน และเค็ม ทำให้มีผลดีต่อสุขภาพ มะดันเป็นพืชที่ขึ้นทั่วไปในชุมชน ทั้งใบ ยอด ผลมีรสเปรี้ยวสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายหลายชนิด เป็นการปลูกโดยธรรมชาติไม่มีสารเคมี จึงมีผลดีต่อสุขภาพ
6	ผัดไทย ขนมต้ม ส้มโอ/มะละกอ 	ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการประกอบอาหารที่พบได้แก่ หัวปลี นิยมนำหัวปลีมาทำอาหาร กินได้ทั้งแบบดิบหรือสุก แบบดิบเป็นเครื่องเคียง หรือนำไปต้ม แกงได้ จะมีคุณสมบัติช่วยขับน้ำนม ฝาดรสมัน บำรุงน้ำนม ป้องกันโรคลำไส้ ลดน้ำตาลในเลือดได้

5. สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุป และอภิปรายผล

จากการดำเนินการวิจัยเรื่องการศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนจากอัตลักษณ์เพื่อการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพของภูมิภาคตะวันตก: กรณีศึกษาชุมชนท่องเที่ยวล่องชมวิถีคลองมหาสวัสดิ์ ในชุมชนมีการนำทรัพยากรอาหารท้องถิ่นมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร พืชผักพื้นบ้านที่นำมาปรุงอาหารท้องถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ เช่น ผักบุ้งไทย ใบและผลมะดัน ใบมะขาม ส้มโอ ข้าว ซึ่งปลูกโดยวิธีปลอดสารพิษ มีพืชผักสวนครัว ได้แก่ ตำลึง หัวปลี ดอกแค มะเขือ บวบ มะม่วง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบกะเพรา โหระพา และพริกชี้หนู ส่วนเนื้อสัตว์หลักเป็นปลาต่าง ๆ ได้แก่ ปลานิล ปลาช่อน ในชุมชนเน้นการใช้พืชผักมากกว่าเนื้อสัตว์ มีภูมิปัญญาด้านการบรรจุอาหารคือการใส่อาหารในปิ่นโตและห่อด้วยใบบัว สามารถนำไปรับประทานระหว่างการทำงาน หรือใช้ในกิจกรรมการท่องเที่ยวได้

อาหารท้องถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ของชุมชน ได้แก่ แกงเทโพ แกงส้มผักรวม ต้มยำปลาทุมะดัน ต้มยำไก่ใบมะขาม น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง ปลานิลทอด ปลาแดดเดียว และอาหารจานเดียว ได้แก่ ข้าวน้ำพริกกะปิปลา ทูทอดห่อใบบัว เมื่อพิจารณาจากวัตถุดิบอาหารพบว่าส่วนใหญ่เป็นอาหารคาวและอาหารจานเดียว ใช้ปลาเป็นวัตถุดิบหลัก ส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิและอาหารประเภทต้ม เป็นพืชที่มีรสเปรี้ยวสามารถใช้

ทดแทนมะนาวนอกฤดูฤดูกาล เช่น มะดัน มะขามและมะม่วง ประกอบอาหารประเภทต้ม ไตแก่ ต้มยำปลาทุมะดัน ต้มยำไก่ใบมะขาม ส่วนอาหารประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง นิยมรับประทานกับผักแนมมี ทั้งผักสดและผักต้ม อาหารในชีวิตประจำวันจึงปลอดภัยจากพิษจากการปลูกพืชผักสวนครัวเอง และจากการคมนาคมที่สะดวก ด้วยระยะทางที่ห่างจากกรุงเทพมหานครและปริมณฑลไม่มากนัก ทำให้ปัจจุบันมีวิถีชุมชน เมืองและการท่องเที่ยวจากนักท่องเที่ยวแบบวันเดียวเข้ามามากขึ้น จึงมีอาหารจานเดียวที่ใช้ในกิจกรรมท่องเที่ยว เพื่อเอื้อต่อความสะดวกสบาย เช่น ข้าวห่อใบบัว ข้าวน้ำพริกกะปิห่อใบบัว ผัดไทย แต่ยังคงความเป็นอัตลักษณ์ไว้ โดยการใช้ใบบัวมาบรรจุและห่ออาหารแทนใบตอง มีการประยุกต์วัตถุดิบให้มีความโดดเด่นคือการนำกล้วยหอม ห่ามาทำเป็นขนมหวานแทนกล้วยน้ำว้า คือ กล้วยหอมบวชชี แสดงถึงความคิดสร้างสรรค์ตำรับอาหารของชุมชน จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าอาหารท้องถิ่นของชุมชนคลองมหาสวัสดิ์ใช้น้ำมันและไขมันในการประกอบอาหาร น้อยจึงเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เมื่อนำมาจัดเป็นตำรับอาหารจึงส่งผลให้แต่ละตำรับมาจากวัตถุดิบที่ ปลอดภัยจากพิษ ดังนั้นตำรับอาหารท้องถิ่นจึงมีสรรพคุณทางยาจากพืชผักสมุนไพร และในเชิงโภชนาการยังพบว่าใน แต่ละตำรับมีอาหารครบ 5 หมู่ มีไขมันพอเหมาะ และมีใยอาหารจากผักและผลไม้ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ โดย สอดคล้องกับ สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ (2545) ได้ศึกษาคุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ พบว่าอาหารไทย เป็นอาหารที่มีศักยภาพสูง ในการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ จึงควรรณรงค์ให้ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องกับคน ไทย ให้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารไทยที่มีต่อสุขภาพ ทั้งยังส่งผลให้การจัดตำรับอาหารเป็นการสร้าง กิจกรรมท่องเที่ยวที่เพิ่มขึ้นจากเดิม โดยการมีแหล่งการเรียนรู้ของชุมชน เช่น การสาธิตอาหารท้องถิ่น มีการนำ ประวัติความเป็นมาและภูมิปัญญาชุมชนมาสอดแทรกเพื่อให้ความรู้แก่นักท่องเที่ยว ให้ความรู้ ประโยชน์และ สรรพคุณทางยาวัตถุดิบอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ ไสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์ (2557) ว่าความสำเร็จของการจัดการ ท่องเที่ยวส่วนหนึ่งของความสำเร็จ คือการนำเสนอสิ่งที่แตกต่างจากที่นักท่องเที่ยวเคยพบเจอ โดยมีปัจจัยพื้นฐาน ด้านความสะดวกสบาย อิมเมอร์เป็นองค์ประกอบ อาหารท้องถิ่นมีการใช้วัตถุดิบที่แตกต่างจากอาหารอื่นทั่วไป จึงควรได้รับการนำเสนอสู่นักท่องเที่ยวบ้าง เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้ทดลองสิ่งแปลกใหม่ สอดคล้องกับ สุทธิพงษ์ สุริยะ และวันดารา อำไพพอน (2548) กล่าวว่า “อาหารและการท่องเที่ยว” จะเป็นสิ่งที่อยู่คู่กันเสมอแทบแยก จากกันไม่ออกเพราะช่วงเวลาแห่งความสุขคือการได้ออกเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ที่ชอบเพื่อชื่นชม บรรยากาศความสวยงามที่น่าประทับใจ การได้ลองชิมอาหารของท้องถิ่นนั้น ๆ ที่แตกต่างกันออกไป รวมทั้งมีการ จัดอาหารเพื่อบริการนักท่องเที่ยวในรูปแบบหนึ่งวัน หรือเพื่อพัฒนาไปสู่การท่องเที่ยวแบบค้างคืนอีกด้วย

5.2 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้เชิงนโยบาย

1. ครอบครัวยุคใหม่ และผู้ประกอบการอาหารในชุมชน ควรมีส่วนร่วมและตระหนักถึง ความสำคัญของอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในกระบวนการผลิต และการถ่ายทอดภูมิปัญญา ผู้นำชุมชนควรเร่ง สร้างความเข้าใจต่อมุมมองการนำวัตถุดิบในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร เพื่อให้เห็นคุณค่าอาหารท้องถิ่นของ ตนเอง สนับสนุนและส่งเสริมการใช้อาหารท้องถิ่นในการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวของชุมชน

2. หน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องทั้งในระดับส่วนปกครองท้องถิ่นและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับชุมชน ควรส่งเสริมให้มีการนำอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพมาใช้ในการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยว โดยมีนโยบายที่ สอดคล้องในระยะสั้นและระยะยาว สนับสนุนเชิงนโยบายและการวางแผน เพื่อผลักดันให้เกิดการจัดการ การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพโดยใช้ภูมิปัญญาอาหารอันเป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่นนั้น ๆ อันจะส่งผลถึงการยกระดับ มาตรฐานการท่องเที่ยว รวมทั้งควรดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง

5.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษารวบรวมและจัดทำสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพในระดับจังหวัด เน้นการมีส่วนร่วมของ ชุมชน เพื่อจัดทำคลังข้อมูลมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมอาหารอันส่งผลไปสู่การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ
2. ควรศึกษาวิจัยอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในจังหวัดอื่น ๆ ในภูมิภาคต่าง ๆ ที่มีอัตลักษณ์ของ อาหาร เพื่อยกระดับมาตรฐานด้านการท่องเที่ยว

6. กิตติกรรมประกาศ

ส่วนหนึ่งของในโครงการการศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนจาก อัตลักษณ์เพื่อการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพของภูมิภาคตะวันตก โดยได้รับสนับสนุนงบประมาณจาก สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

เอกสารอ้างอิง

- เกศศิณี ตระกูลทิวากร. (2557). รายงานการวิจัยเรื่องการส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยใช้ภาพลักษณ์ของ อาหารท้องถิ่น. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ. 2540. อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. กรุงเทพฯ: สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ.(2545). คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ. [ออนไลน์]. ค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2560 จาก http://www.thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id=40.
- สุทธิพงษ์ สุริยะ และวันดารา อ่ำไพพอน. (2548). Food and Travel ลาว. กรุงเทพฯ ฯ : บ้านพระอาทิตย์.
- สุนี ศักดาเดช. (2549). อาหารท้องถิ่น. จันทบุรี: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ รำไพพรรณี.
- โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์. (2557). ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น: การจัดการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวในภาค ตะวันออก. ปรัชญาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อ่ำไพ พฤติวงพงศ์กุล. (2551). อาหารพื้นบ้านไทย ในตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ ฯ : กอง การแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.

- Chang, R. C. Y., Kivela, J., & Mak, A. H. N. (2010). Food preferences of Chinese tourists. **Annals of Tourism Research**. 37(4), 989-1011.
- Fathimath A. (2009). **The role of local food in Maldives tourism: a focus on promotion and economic development**. Auckland University of technology.
- Fields, K. (2002). **Demand for the gastronomy tourism product: motivational factors**. In A.-M. a. G. R. Hjalager (Ed.), *Tourism and gastronomy* (36-50). London: Routledge.
- Hjalager, A.M., & Richards, G. (Eds.). (2002). **Tourism and gastronomy**. London: Routledge.