



การใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน
เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย
อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

ศรินันท์ คำวงศ์ปิ่น

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของความสมบูรณ์ของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแม่โจ้

พ.ศ. 2555

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยแม่โจ้



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแม่โจ้
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน

ชื่อเรื่อง
การใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน
เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย
อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

โดย
สิรินันท์ คำวงศ์ปิ่น

พิจารณาเห็นชอบโดย

ประธานกรรมการที่ปรึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ศรีเงินขวง)

วันที่ 8 เดือน 12 พ.ศ. 55

กรรมการที่ปรึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรารธนา ยศสูง)

วันที่ 8 เดือน 12 พ.ศ. 2555

กรรมการที่ปรึกษา

(นายคณิต หนูธรรมเจริญ)

วันที่ 8 เดือน 12 พ.ศ. 2555

ประธานกรรมการประจำหลักสูตร

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปราโมช สัตตะโกเศศ)

วันที่ 8 เดือน 12 พ.ศ. 55

บัณฑิตวิทยาลัยรับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์ เพ็ญรัตน์ หงษ์วิทยากร)

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 10 เดือน 12 พ.ศ. 2555

ชื่อเรื่อง	การใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่
ชื่อผู้เขียน	นางศิรินันท์ คำวงศ์ปิ่น
ชื่อปริญญา	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนานาฏมิต้องอย่างยั่งยืน
ประธานกรรมการที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ศรีเงินขวง

บทคัดย่อ

การศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาและอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักท้องถิ่น 2) ศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน 3) ศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวันโรงเรียน ได้แบ่งการศึกษออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) ศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพ โดยการเดินสำรวจตามลำห้วย 10 ลำห้วย โดยวิธีเดินสำรวจ ระยะทาง 10 เมตร สองข้างทางเดินข้างละ 5 เมตร ตามลำห้วยหาอาหารของชุมชน จำนวน 10 ลำห้วย ผลการศึกษา พบพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร 168 ชนิด 53 วงศ์ 2) ศึกษากระบวนการมีส่วนร่วมโดยวิธีประชุมกลุ่มย่อย เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานของชุมชน การประชุมผู้ปกครองเพื่อรับสมัครกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจง เพื่อวางแผนปฏิบัติงานร่วมกัน ได้กำหนดแผนปฏิบัติงาน คือ การสำรวจความหลากหลายทางชีวภาพของชุมชน

การอนุรักษ์พันธุ์พืชผักท้องถิ่น ใช้วิธีอบรมและศึกษาดูงาน ผลการศึกษาได้ร่วมกันคิดวิธีปลูกพืชหลากหลายอยู่ร่วมกับป่า เพาะพันธุ์พืชผักท้องถิ่นที่นิยมบริโภค พืชหายาก และพืชเศรษฐกิจ จำนวน 11 ชนิด ได้นำไปปลูกขยายพันธุ์ และเก็บรวบรวมเมล็ดพันธุ์พืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารจำนวน 22 ชนิด สำหรับแลกเปลี่ยนกันปลูกในชุมชน

การศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวันในโรงเรียน โดยการจัดเวทีชุมชน ผลการศึกษา ชุมชนได้นำพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ในชีวิตประจำวันจำนวน 32 ชนิด และประกอบอาหารจากพืชผักท้องถิ่นแบ่งได้ 2 ประเภท คือประเภทกับข้าว (ยำ แกง น้ำพริก ผัด) และประเภทอาหารจานเดียว

สำหรับการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่น เพื่อกำหนดรายการอาหารกลางวันในโรงเรียน ดำเนินการโดยคณะครู และนักเรียน โดยคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นที่มีปริมาณมากเพียงพอต่อการบริโภค และหาได้ง่าย ได้ 11 ชนิด ได้แก่ 1 พริกเขียว 2 น้ำเต้า 3 พริกทอง 4 ถั่วฝักยาว 5 ถั่วลันเตา 6 หน่อไม้ 7 มะเขือ 8 แตงกวา 9 มะละกอ 10 เผือก 11 กระเทียม นำมากำหนดรายการอาหารกลางวันได้ อาหารจานเดียวสำหรับนักเรียนโรงเรียนบ้านหัวฝายได้ 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 1 รายการ รวมเป็นเมนู 40 ชนิด เมนูขนมหวาน 8 ชนิด สำหรับปรุงสลับกันตามความเหมาะสม เพื่อให้นักเรียนได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งนี้ คือ การนำพืชผักท้องถิ่นมาประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านหัวฝาย เกิดการประหยัด คำนึงตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สืบสานภูมิปัญญาการประกอบอาหารของชุมชน และนำพืชผักท้องถิ่นที่มีในชุมชนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ตามหลักการพัฒนาภูมิสังคมอย่างยั่งยืน

Title	Utilization of Local Vegetables by Community Participation for Lunch Meal Cooking of Baan Haufai School, Chaiprakarn District, Chiangmai Province
Author	Mrs. Sirinun Kumwongpin
Degree of	Master of Science in Geosocial Based Sustainable Development
Advisory Committee Chairperson	Associate Professor Dr. Kriangsak Sri-ngernyuong

ABSTRACT

This study was conducted to explore the following: 1) conservation of bio-diversity of local vegetables; 2) local wisdoms in the selection of local vegetables in the community; and 3) utilization of local vegetables of lunch meal cooking of Baan Haufai school. This study was divided into two forms as follows: 1) Exploring bio-diversity by surveying 10 creeks (10 meters in distance, 5 meters from the edges of the path) and 10 creeks where people in the community looked for food). Findings showed that 168 kinds and 53 families were found and 2) Exploring social aspect by using focus group discussion for finding basic data of the community. A guardian meeting was held for the application of a purposive target group. The obtained target group member made a plan for co-working. They had determined the operational plan – a survey of bio-diversity.

With regards to study on methods of local vegetable conservation by training and educational tours, the participants in this study did brainstorming on the methods of local vegetable growing in the forest. Finally, they cultured local vegetables preferred to be consumed by people in the community, rare vegetable species, and cash crops with 11 kinds altogether. Also, they were able to collect 22 kinds of the seeds of edible local vegetables to grow in their community.

With regards to the study on local wisdoms in the selection of local vegetables for lunch meal cooking in the school by holding a community venue, the participants could bring 32 kinds local vegetables and cooked it for 5 dish types: spicy salad, curry, chili paste, stir fried vegetables, and single – dish meals. For the study on the utilization of local vegetable for the

determination of lunch meal menus, teachers and students could select 11 kinds of local vegetables for consumption: green squash, bottle gourd, pumpkin, yard long bean, banana, bamboo shoot, eggplant, cucumber, papaya, taro, and chinese kale. They were brought to set lunch meal menus and obtained a single - dish meal for the students for 8 weeks, 5 days a week. The total menu lists comprised 40 kinds of recipes and 8 kinds of dessert, were served alternately base on appropriateness (5 groups of food nutrients). On Tuesdays, seasonal fruits were served to the students after finishing the lunch meal. Besides, dessert was served to the students. These aimed to make the students be intelligent healthy and, have good growth performance.

The following were suggestions: it is thrifty and worthwhile to cook local vegetables for lunch meal based on the concept of sufficiency economic; it promotes local wisdoms in cooking; and it is beneficial to make use of resources wisely conforming to the principle of the geo-social based sustainable development.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ศรีเงินยวง ประธานกรรมการที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรารธนา ยศสุข และ นายคณิต ธนุธรรมเจริญ กรรมการที่ปรึกษา ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและตรวจสอบแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จ ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณไว้เป็นอย่างสูง ณ ที่นี้ด้วย

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ปราโมช ศิตะโกเศศ ประธาน กรรมการประจำหลักสูตร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ขนิษฐา เสถียรพิระกุล และคณาจารย์ประจำ หลักสูตรอาจารย์ผู้ประสานงาน สาขาการพัฒนากุมิสังคมอย่างยั่งยืน ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณ นายสวิง ชันทะสา และคณะเจ้าหน้าที่ฝ่าย ศึกษาและพัฒนาป่าไม้ ที่ได้ร่วมจัดเวทีชุมชน นายเมือง พวงมาลา นายโยห้ล่า นางสาว นายอนุชา ประดิษฐ์วิทย์ ที่ให้ความร่วมมือเป็นผู้นำในการสำรวจความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น บ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) คูแลรวร่วมพันธุ์พืช คณะครู นักเรียน ผู้ปกครองโรงเรียนบ้านห้วยผา สาขาศรีคำ ตำบลศรีดงเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการ รวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณประชาชนบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) ที่ให้ความร่วมมือในการให้ ข้อมูลจนสำเร็จได้อย่างดียิ่ง

สุดท้ายนี้ข้าพเจ้าน้อมระลึกถึงพระคุณของบิดา มารดา ญาติพี่น้องและ ครอบครัว ผู้เป็นแรงใจให้ข้าพเจ้าทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ และขอขอบพระคุณครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสาทวิชาความรู้ต่าง ๆ แก่ผู้วิจัยและให้กำลังใจมาโดยตลอด

ศิรินันท์ คำวงศ์ปิ่น

สิงหาคม 2555

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(3)
ABSTRACT	(5)
กิตติกรรมประกาศ	(7)
สารบัญ	(8)
สารบัญตาราง	(10)
สารบัญภาพ	(11)
สารบัญตารางผนวก	(12)
สารบัญภาพผนวก	(13)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
โจทย์งานวิจัย	2
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
ขอบเขตการทำวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	6
ข้อมูลพื้นฐานของชุมชน	6
แนวคิดในการศึกษาการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ	8
แนวคิดการมีส่วนร่วม	10
แนวคิดการพัฒนาภูมิสังคม	14
แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง	15
แนวคิดการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ	17
ภูมิปัญญาในการใช้พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหาร	18
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	39
กรอบแนวคิดในการวิจัย	42

	หน้า
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	43
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	43
เครื่องมือในการวิจัยวิธีการเก็บข้อมูล	43
วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล	45
วิเคราะห์ข้อมูล	46
บทที่ 4 ผลการวิจัยและวิจารณ์	48
ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลชุมชน เพื่อวางแผนปฏิบัติการโครงการใช้ประโยชน์ พืชผักท้องถิ่น โดยความร่วมมือของชุมชน เพื่อประกอบอาหาร กลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่	48
ตอนที่ 2 การศึกษา และการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น	57
ตอนที่ 3 การศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชน เพื่อประกอบ อาหารกลางวันของโรงเรียน	77
ตอนที่ 4 การศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่น เพื่อประกอบอาหารกลางวัน ของโรงเรียน	81
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	86
สรุปและอภิปรายผลการศึกษา	86
ข้อเสนอแนะจากการศึกษา	93
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	94
บรรณานุกรม	95
ภาคผนวก	99
ภาคผนวก ก ตารางชนิดและวงศ์พืชผักท้องถิ่นบ้านเวียงผาพัฒนา(ป่าเมี่ยง)	100
ภาคผนวก ข ภาพพืชผักท้องถิ่นบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง)	115
ภาคผนวก ค ภาพประกอบงานวิจัย	137
ภาคผนวก ง ข้อมูลของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมสาธิตการประกอบอาหารจาก พืชผักท้องถิ่น	145
ภาคผนวก จ อาหารกลางวันโรงเรียนบ้านหัวฝาย	162
ภาคผนวก ฉ ประวัติผู้วิจัย	211

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ปริมาณแร่ธาตุและวิตามินที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน (เพศ, วัย)	29
2 อาหารเด็กก่อนวัยเรียน วัยเรียนและวัยรุ่นสาวที่ควรได้รับใน 1 วัน	31
3 แสดงจำนวนพลังงานและปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันของเด็กวัย 6 – 12 ปี	32
4 จำนวนปริมาณอาหารแต่ละหมู่ที่เด็กวัยเรียนต้องรับประทาน	35
5 แสดงแหล่งอาหารที่พบ ประโยชน์ของสารอาหาร และโทษของการขาดสารอาหาร	35
6 พืชผักท้องถิ่นที่ชุมชนใช้ประกอบอาหาร จำแนกตามสถานที่พบ ช่วงเวลาที่พบ และใช้ประโยชน์	53
7 แผนการปฏิบัติกิจกรรมการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย	56
8 ส่วนที่ใช้ประโยชน์ ช่วงเวลาที่พบและบริเวณที่พบของพืชท้องถิ่นบ้านเวียงผา	58
9 จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีผลผลิตตามระยะเวลา (เดือน)	70
10 จำนวนชนิดของพืชอาหารที่สำรวจพบจำแนกตามจำนวนพื้นที่ลำห้วยสำรวจ	72
11 จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นแบ่งตามลักษณะการใช้ประโยชน์	73
12 ชนิดและจำนวนกล้าไม้ที่เพาะเพื่อการอนุรักษ์พันธุ์พืชผักท้องถิ่น	75
13 ชนิดเมล็ดพันธุ์พืชผักพื้นบ้านที่มีในชุมชน	76
14 รายชื่อพืชอาหารบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) ที่ได้จากการจัดเวทีชุมชน	77
15 ชื่ออาหารที่ประกอบจากพืชผักท้องถิ่น	79
16 แสดงรายการอาหารที่ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น	81
17 รายการอาหารอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย	84

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1	ขอบเขตเชิงพื้นที่งานวิจัยบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง)	3
2	แผนผังกระบวนการมีส่วนร่วมในการจัดการของชุมชน	12
3	กรอบแนวคิดในการวิจัย	42
4	แผนที่แสดงพื้นที่บ้านเวียงผาพัฒนา(ป่าเมี่ยง) ตำบลศรีดงเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่	51
5	การประชุมกลุ่มย่อย	52
6	การประชุมผู้ปกครองนักเรียน	56

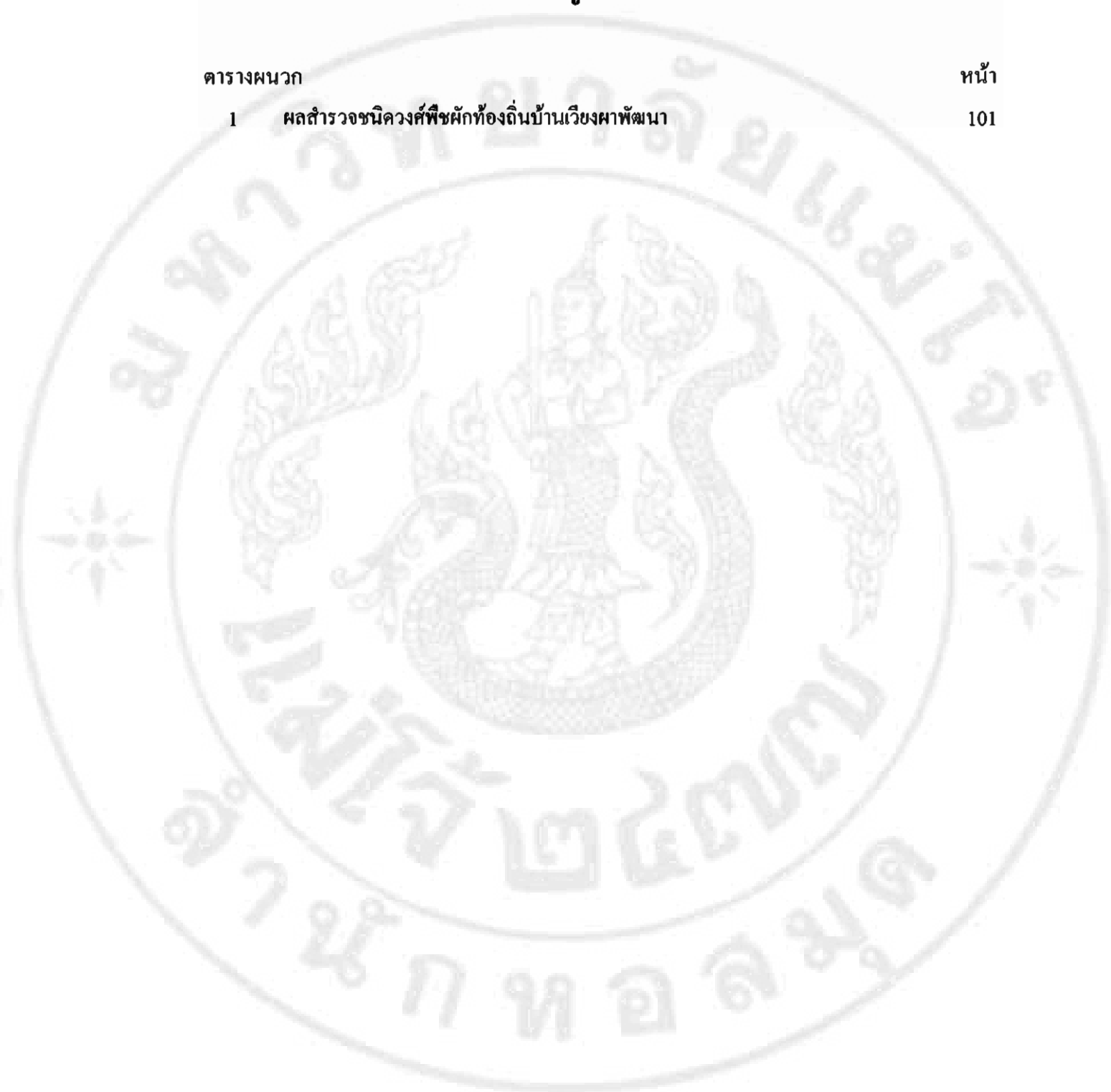
สารบัญตารางผนวก

ตารางผนวก

หน้า

1 ผลสำรวจความคิดเห็นนักท่องเที่ยวที่เดินทางไปบ้านเวียงผาพัฒนา

101



สารบัญภาพผนวก

ภาพผนวก		หน้า
1	พืชท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารของชุมชนบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง)	116
2	พืชท้องถิ่นที่คัดเลือกสำหรับเพาะพันธุ์เพื่อการอนุรักษ์	138
3	เมล็ดพันธุ์พืชท้องถิ่นที่รวบรวมเพื่อเพาะขยายพันธุ์	140
4	กิจกรรมในการศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย	143

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ ซึ่งได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ ที่ต้องรับประทานเพื่อการดำรงชีวิต บำรุงร่างกายให้แข็งแรง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สำหรับเด็กที่อยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโต ต้องการอาหารเพื่อไปพัฒนาส่วนต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย และสติปัญญา เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง มีการเจริญเติบโตที่ปกติ และไปเสริมสร้างพัฒนาการต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับเด็ก แต่อาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ ปราศจากสารพิษเจือปน ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และมีสารอาหารต่างๆ ที่ร่างกายต้องการในปริมาณที่เหมาะสม แหล่งอาหารที่สำคัญสำหรับมนุษย์ได้จากพืชที่มีอยู่มากมายหลายชนิด ทั้งพืชที่มนุษย์ปลูกไว้เพื่อการบริโภค และพืชที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ถ้าเรารู้จักเลือกใช้ประโยชน์ของพืชต่างๆ เพื่อเป็นอาหาร เราก็จะได้รับประโยชน์และคุณค่าของสารอาหารต่างๆ จากพืชอาหารเหล่านี้ มนุษย์ต้องการรับประทานอาหารในจำนวน 3 ครั้งต่อ 1 วัน ดังนั้นปริมาณของอาหารที่มนุษย์ต้องรับประทานจึงมีจำนวนที่มาก ถ้ามนุษย์รู้จักแต่ใช้โดยไม่รู้จักวิธีการดูแล อนุรักษ์แหล่งอาหารเหล่านี้ก็จะค่อยๆ ถูกทำลาย และสูญหายไปในที่สุด

บ้านเวียงผาพัฒนา เป็นหมู่บ้านที่ตั้งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติดอยเวียงผา วิถีชีวิตของชุมชนอยู่กับป่าและมีความสัมพันธ์กับป่า มาตลอด ชุมชนได้อาศัยป่าเพื่อเป็นแหล่งที่ทำกิน แหล่งสินค้าของป่า ในอดีตทรัพยากรธรรมชาติมีความอุดมสมบูรณ์ ต่อมาราษฎรทำการบุกรุกพื้นที่ป่าเพื่อทำการเกษตร การเพิ่มของจำนวนประชากร และการขายพื้นที่ทำกินทำให้มีการบุกรุกพื้นที่เพิ่มขึ้น เมื่อป่าถูกบุกรุกทำลายมีผลต่อสภาพแวดล้อมและระบบนิเวศเปลี่ยนแปลงไป ความอุดมสมบูรณ์ของป่าไม้และความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักได้สูญหายไป เพื่อดำเนินการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวันในโรงเรียนบ้านหัวฝาย

โรงเรียนบ้านหัวฝาย ตั้งอยู่ที่ หมู่ 18 ตำบลศรีดงเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขั้นพื้นฐาน เชียงใหม่ เขต 3 มีนักเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาล 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีจำนวนนักเรียน 81 คน ครู 4 คน ทางโรงเรียนได้จัดการประกอบอาหารกลางวันบริการให้นักเรียนทุกคน การประกอบอาหารกลางวัน และใช้ผักที่ซื้อจากตลาด แต่ถ้าโรงเรียนสามารถใช้ผักในท้องถิ่นมาประกอบ

อาหารก็จะทำให้ได้ผักที่สดใหม่ และสามารถควบคุมคุณภาพของผักที่ปลูกได้ด้วย และยังทำให้เกิดประโยชน์ในการเพิ่มรายได้ให้กับชาวบ้าน และจัดกิจกรรมฟื้นฟูความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้ผักท้องถิ่นในการประกอบอาหาร ทำให้นักเรียน และชาวบ้าน มีความรู้ในการปลูกผักพื้นบ้าน และนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหาร ทำให้ได้บริโภคผักที่มีคุณภาพปลอดภัย และอาหารที่มีคุณภาพ

โจทย์งานวิจัย

ชุมชนบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) ได้ศึกษา และอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น ได้ใช้ภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชน เพื่อการประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน และเพื่อศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียนได้อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษา และอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักท้องถิ่น
2. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชน เพื่อการประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน
3. เพื่อศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่น เพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

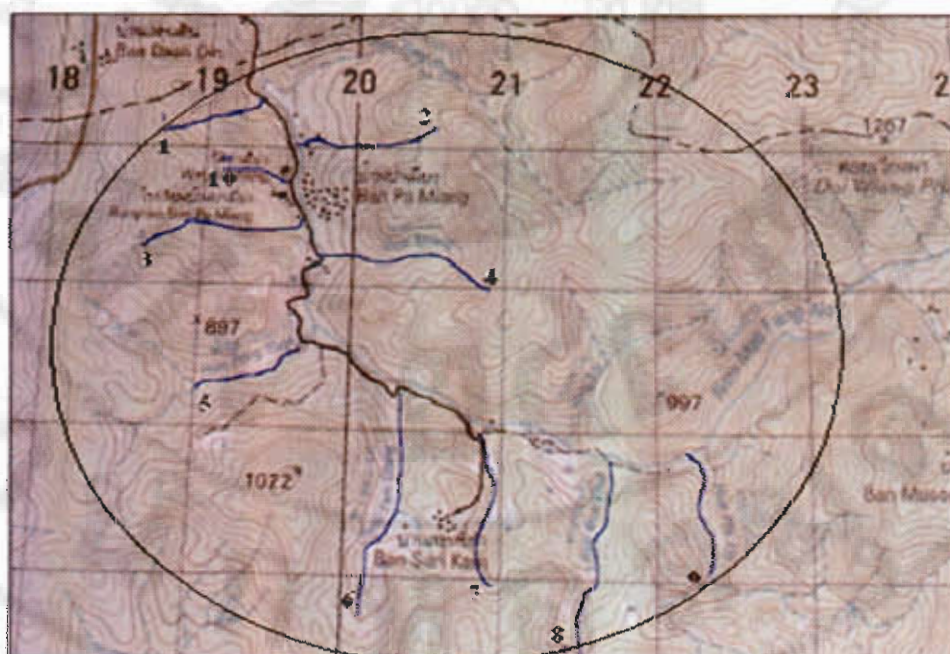
ชาวบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) และ โรงเรียนบ้านหัวฝายได้ใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นในการประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน ซึ่งจะทำให้นักเรียน โรงเรียนบ้านหัวฝายได้รับประทานพืชผักที่สดสะอาด และปราศจากสารพิษ และยังนำพืชผักท้องถิ่นที่มีมาคิดสูตรอาหารใหม่ๆ ให้นำรับประทานได้หลากหลายชนิด ได้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีประโยชน์ต่อร่างกายคุ้มค่าและประหยัด ข้อมูลการใช้พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารที่ได้ยังเป็นประโยชน์สำหรับคนในและนอกชุมชนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ยังมีผลต่อสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชั้นพื้นฐาน เชียงใหม่ เขต 3 ที่จะได้โรงเรียนต้นแบบที่มีการพัฒนาของชุมชนและ

โรงเรียนในด้านการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นในการประกอบอาหารกลางวันในโรงเรียน เพื่อเป็นตัวอย่างแก่โรงเรียนอื่นๆ ทั้งในเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่เขต 3 และพื้นที่การศึกษาอื่นที่สนใจ

ขอบเขตการทำวิจัย

ขอบข่ายเชิงพื้นที่

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษา และอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่นที่เป็นอาหาร ศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชนบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) เพื่อการประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน และศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่น เพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน หมู่บ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) และโรงเรียนบ้านหัวฝาย ตั้งอยู่ หมู่ที่ 18 ตำบลศรีดงเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ (ภาพ 1)



ภาพ 1 ขอบเขตเชิงพื้นที่งานวิจัยบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง)

ขอบเขตเชิงเนื้อหา

การศึกษา และอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักท้องถิ่นบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) พืชผักท้องถิ่นหมายถึง พืชผักที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ตามฤดูกาลที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของพืชผัก หรือเป็นผักที่ชาวบ้านปลูกขึ้นเพื่อนำมาประกอบอาหาร ซึ่งครอบคลุมพื้นที่ที่ทำการศึกษา จำนวน 10 ลำห้วย โดยการเดินสำรวจสองข้างทางเดินหาอาหารของชาวบ้านระยะความกว้าง 10 เมตร ตลอดสองข้างทางเดินข้างละ 5 เมตร ทุกเส้นทาง เพื่อทำการเก็บข้อมูลชนิดของพืชผักท้องถิ่นที่เป็นอาหาร ที่มีในบริเวณพื้นที่หาอาหารของบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) พืชแต่ละชนิดนำมาใช้ประโยชน์อะไรบ้าง ทำการศึกษาวิธีการเก็บหา ส่วนที่ใช้ประโยชน์ ปริมาณที่มี ระยะเวลาที่หาได้ ชื่อท้องถิ่น ชื่อสามัญ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อวงศ์ และการอนุรักษ์ให้มีใช้ได้อย่างยั่งยืน

การศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชน เพื่อการประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน ทั้งนี้ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ความรู้ชาวบ้านที่ถูกสร้างขึ้นมาจากความรู้ความสามารถ ตลอดจนประสบการณ์และถูกถ่ายทอดซึ่งกันและกันในชุมชน หรือชุมชนใกล้เคียง โดยตกทอดและสะสมจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง ชุมชนบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) นำพืชผักท้องถิ่นชนิดใดบ้างมาประกอบอาหาร ใช้ประโยชน์จากส่วนไหน และประกอบอาหารประเภทอะไร มีกี่ประเภท

ศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่น เพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน โรงเรียนได้นำพืชผักท้องถิ่นชนิดไหน มาประกอบอาหารกลางวัน ได้กี่ชนิด

ขอบเขตประชากร

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาประชากร 2 กลุ่ม คือ

1. พืชผักท้องถิ่นที่ชุมชนเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) ใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพในการประกอบอาหาร ซึ่งอยู่ในพื้นที่บ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง)
2. ตัวแทนของครัวเรือนบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) ที่ช่วยกันสำรวจ และอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักท้องถิ่น ใช้ภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชน เพื่อการประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน และการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่น เพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน

ขอบเขตระยะเวลา

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการศึกษาดังแต่เดือน กันยายน พ.ศ. 2552 ถึง พฤศจิกายน พ.ศ. 2554

นิยามศัพท์เฉพาะ

การใช้ประโยชน์ หมายถึง การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้าน บ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) เพื่อเป็นอาหารของโรงเรียนบ้านห้วยผา

พืชผักท้องถิ่น หมายถึง พืชผักที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ตามฤดูกาลที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของพืช หรือเป็นพืชที่ในเขตบ้านเวียงผาพัฒนาปลูกขึ้นเพื่อนำมาประกอบอาหาร

ชุมชน หมายถึง ชุมชนบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) หมู่ที่ 18 ตำบลศรีดงเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

อาหารกลางวัน หมายถึง อาหารที่ครูและนักเรียนช่วยกันทำเพื่อรับประทานในมื้อกลางวัน ที่โรงเรียนบ้านห้วยผา สาขาศรีคำ ตำบลศรีดงเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

ความหลากหลายทางชีวภาพ หมายถึง ความหลากหลายของชนิดพืช และวงศ์พืชผักท้องถิ่นที่ชุมชนบ้านบ้านเวียงผาพัฒนานำมาใช้ประโยชน์ในการประกอบอาหาร

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ความรู้ของชาวบ้านในเรื่องการประกอบอาหาร ที่ถูกสร้างขึ้นมาจากความรู้ความสามารถ ตลอดจนประสบการณ์และถูกถ่ายทอดซึ่งกันและกันในชุมชน หรือชุมชนใกล้เคียง โดยตกทอดและสะสมจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง เพื่อศึกษาวิธีการ และการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหาร

การอนุรักษ์ หมายถึง การรักษา การดูแล พืชผักท้องถิ่นให้คงอยู่ในสภาพเดิม

โรงเรียน หมายถึง โรงเรียนบ้านห้วยผา สาขาป่าเมี่ยงศรีคำ ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 18 บ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) ตำบลศรีดงเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วม เพื่อประกอบอาหารกลางวันโรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ โดยเลือกการใช้ประโยชน์ของพืชผักท้องถิ่นในการประกอบอาหารกลางวัน ของโรงเรียนบ้านหัวฝายหมู่ที่ 18 ตำบลศรีดงเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีประชากรเป็นชาวเขาเผ่าลาหู่ได้ใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักท้องถิ่นในการประกอบอาหาร แต่ยังไม่มีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักท้องถิ่น ภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชน เพื่อการประกอบอาหารของโรงเรียน และการใช้ประโยชน์ของพืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน ดังนั้นการตรวจเอกสารประกอบไปด้วยเนื้อหาที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของชุมชน
2. แนวคิดในการศึกษาการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ
3. แนวคิดการมีส่วนร่วม
4. แนวคิดพัฒนาภูมิสังคม
5. แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง
6. แนวคิดการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ
7. ภูมิปัญญาในการใช้พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหาร
8. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน
9. ความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็กวัยต่างๆ
10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ข้อมูลพื้นฐานของชุมชน

ประวัติความเป็นมาของหมู่บ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) และโรงเรียนบ้านหัวฝาย

บ้านป่าเมี่ยง ซึ่งแต่เดิมเป็นสวนเมี่ยง และมีร่องรอยของชุมชนดั้งเดิม มีวัดร้าง มีหลุมหลบภัย สันนิษฐานว่าน่าจะเป็นสถานที่อยู่ของชาวบ้านสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่เดินทางเข้ามาอยู่เพื่อหนีภัยสงคราม และคงเป็นชุมชนใหญ่เพราะมีวัดอยู่ด้วย และได้ทำการปลูกเมี่ยงใน

จำนวนมาก ซึ่งแต่เดิมชุมชนนี้มีป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ มีสัตว์ป่า มีน้ำสมบูรณ์ เพราะเป็นป่าต้นน้ำของลำน้ำฝาง แต่ไม่มีถนนต้องเดินลัดเลาะตามลำน้ำฝางเป็นทางเข้าออกหมู่บ้านมีความยากลำบากมาก และในฤดูฝนน้ำมากไม่สามารถเดินทางออกมาได้ เมื่อสงครามสงบลง ชาวบ้านจึงได้อพยพออกมาอยู่ข้างนอก ทิ้งหมู่บ้านนี้ให้เป็นหมู่บ้านร้าง

เมื่อประมาณ 60 กว่าปี ได้มีพ่อฮ้อยจันทร์ แม่ฮ้อยคำ หล้าสม ได้อพยพมาจากบ้านป่ากวาง อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่ เข้ามาอยู่ที่บ้านป่าเมี่ยง เป็นครอบครัวแรก ต่อมาก็มีครอบครัว พ่อจันทร์ ป้าผง จากบ้านฮ้อย และครอบครัว พ่อฮ้อย แม่คำ วรรณอุบล จากบ้านปาง อำเภอมะนังตามเข้ามา และได้ยึดอาชีพทำสวนเมี่ยงต่อจากสวนเมี่ยงเดิมโดยแบ่งพื้นที่กันทำตามชอบและเก็บผลผลิตจากเมี่ยง นำไปขายที่ตลาดบ้านฮ้อย ตลาดแม่จิ ตลาดบ้านท่า ซึ่งเป็นตลาดค้าขายที่เจริญรุ่งเรืองมากในสมัยนั้น

ปี พ.ศ. 2531 ได้มีโครงการพัฒนาพื้นที่สูงขององค์กรสหประชาชาติได้ให้เงินทุนมาพัฒนาชาวเขาเพื่อไม่ให้ปลูกฝิ่น ได้เข้ามาพัฒนาและได้อพยพชาวบ้านจากห้วยอมบ้านต่างๆ มาอยู่รวมกันที่บ้านป่าเมี่ยง และได้เปลี่ยนชื่อหมู่บ้านว่า บ้านเวียงผาพัฒนา นายทองอินทร์ ประดิษฐ์วิธิ และนายเรืองโรจน์ รัตนเวียงผา ได้นำกล้าลิ้นจี่เข้ามาปลูกทำให้สวนเมี่ยงดั้งเดิมถูกทำลายไปมากและปลูกสวนลิ้นจี่ขึ้นมาทดแทน ทำให้มองไม่เห็นสภาพดั้งเดิมของป่าเมี่ยง จะเหลือต้นเมี่ยงขนาดใหญ่ให้เห็นอยู่บ้างเป็นบางต้นที่ไม่ได้อยู่ในเขตสวน และบ้านป่าเมี่ยงแต่เดิมก็ได้เปลี่ยนเป็นบ้านเวียงผาพัฒนา และคนในชุมชนก็ได้ทำลายหลักฐานของชุมชนไปจนมองไม่เห็นสภาพดั้งเดิม

ประวัติโรงเรียนบ้านหัวฝาย

โรงเรียนบ้านหัวฝายตั้งอยู่ที่ หมู่ 18 ตำบลศรีดงเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ เดิมห้วยบ้านนี้ชื่อว่า “บ้านป่าเมี่ยง” มีราษฎรมาอาศัยเพื่อทำสวนเมี่ยงและปลูกพืชไร่มาตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2499 จำนวนราษฎรได้เพิ่มขึ้น กระทั่งปีพุทธศักราช 2524 นายทองอินทร์ ประดิษฐ์วิธิ ในฐานะผู้นำในท้องถิ่น ได้ปรึกษาคณะกรรมการ โดยมีผู้ใหญ่บ้านเป็นประธาน จัดสร้างสถานศึกษาขึ้นเพื่อกุลบุตร กุลธิดาให้มีสถานที่เล่าเรียน คณะกรรมการได้มีมติเป็นเอกฉันท์ โดยจัดทำบันทึกรายงานเพื่อขออนุญาตทางราชการ และได้รับอนุมัติให้จัดตั้งขึ้นได้ โดยมีชื่อว่า “โรงเรียนบ้านศรีคำ” และให้สถานภาพของโรงเรียนเป็นสาขาของโรงเรียนบ้านหัวฝาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ และทางสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอฝาง ได้จัดสรรอัตราค่าจ้างครูมาประจำทำการสอนครั้งแรกในปีการศึกษา 2524 จำนวน 2 อัตรา คือนางสาวคารา อินแก้ว และนางสาวนัญญา วงศ์ไผ่ เปิดทำการสอนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 32 คน แยกเป็นนักเรียนชาวเขาเผ่าลีซอ มูเซอ

กะเหรี่ยง และชาวพื้นเมืองสถานที่ตั้งโรงเรียนอยู่ห่างหมู่บ้านประมาณ 700 เมตร ถึงแม้ว่าโรงเรียนจะได้จัดตั้งขึ้นแล้วแต่อาคารเรียนเป็นอาคารไม้ไผ่ หลังคามุงด้วยใบคาและอยู่ห่างจากหมู่บ้านมีความยากลำบากในการเดินทางไปเล่าเรียนและปฏิบัติการสอนครู นายทองอินทร์ ประดิษฐ์วิธิ ได้เห็นความยากลำบากดังกล่าวจึงได้ปรึกษากิจกรรมการศึกษาเพื่อหาทางแก้ไขแล้วรายงานให้สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอฝางทราบ ในที่สุดได้รับการอนุเคราะห์จากท่านนายอำเภอฝาง และคณะกรรมการการประถมศึกษาอำเภอฝางจัดตั้งผ้าป่าสามัคคีในการหาทุนทรัพย์สร้างอาคารเรียนได้เงิน 19,000 บาท (หนึ่งหมื่นเก้าพันบาทถ้วน) เป็นทุนทรัพย์เริ่มต้นในการดำเนินการตามโครงการ ค่อมานาขรพงษ์ อัมพรพุดสุข คหบดีซึ่งมีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร ได้เดินทางมาเห็นความยากลำบากและปัญหานานาประการในการจัดการศึกษาและได้เห็นความยากไร้ของราษฎรที่มีภูมิลำเนาอยู่ในหมู่บ้านขุนฝางน้อยแห่งนี้ จึงขอรับการพัฒนาโรงเรียนบ้านศรีคำไว้ในอุปการะ และได้เสนอความคิดเห็นว่าสมควรย้ายสถานที่จากโรงเรียนเดิมซึ่งคับแคบและอยู่ห่างไกลชุมชนไปยังสถานที่แห่งใหม่ ด้วยข้อคิดเห็นดังกล่าวคณะกรรมการได้รับการสนับสนุนจากนายจะผู้ราษฎรเผ่ามูเซออุทิศที่ดินจำนวน 6 ไร่ เพื่อใช้เป็นสถานที่ตั้งโรงเรียน นายขรพงษ์ อัมพรพุดสุข ได้มอบเงินจำนวน 21,000 บาท (สองหมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน) สมทบเงินผ้าป่าสามัคคี ของคณะกรรมการการประถมศึกษาอำเภอฝาง โดยการนำของนายอำเภอฝาง จัดสร้างอาคารเรียน “วรพงษ์” แบบ ป 1 ก ขนาด 8 × 8 เมตร และบ้านพักครู 1 หลัง ขนาด 6 × 8 เมตร สิ้นค่าใช้จ่ายทั้งสิ้นประมาณ 40,000 บาท (สี่หมื่นบาทถ้วน) และนายขรพงษ์ อัมพรพุดสุข ได้มอบเงินจำนวนหนึ่งให้นายทองอินทร์ สร้างบ้านพักชั่วคราว 2 ห้องนอน 1 หลัง ต่อมาได้รับเงินบริจาคเสาธงเหล็กจาก พ.อ.เขียน ชรรวมชาติ พร้อมกันนี้นายขรพงษ์ อัมพรพุดสุข ได้มอบเสื้อผ้า แบบเรียน สมุด ดินสอ นาฬิกา ยารักษาโรคไว้เพื่อบริการด้านการศึกษา และในช่วงของการจัดการศึกษาปีการศึกษา 2525 โรงเรียนศรีคำได้รับการช่วยเหลือจากคณะครูและลูกเสือโรงเรียนสันตันมี้อ อำเภอแม่อาย จังหวัดเชียงใหม่จัดทำป้ายชื่อโรงเรียนโดยให้ชื่อใหม่ว่า “โรงเรียนบ้านขุนฝางน้อย” ทั้งนี้ให้สอดคล้องกับลักษณะภูมิศาสตร์และชุมชนเพื่อให้ชื่อที่จัดตั้งขึ้นใหม่เป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวเขาเผ่าต่างๆ

แนวคิดในการศึกษาการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ

ยศ สันตสมบัติ และวิฑูร ปัญญาภูต (2536: 76) กล่าวว่า ความหลากหลายทางชีวภาพคือ “ความหลากหลายของสิ่งมีชีวิตทั้งหมดรวมทั้งความหลากหลายทางพันธุกรรมและถิ่นที่อยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิตเหล่านั้น” (Reid and Miller, 1989: 3) ผลรวมทั้งหมดของยีน ชนิด และระบบนิเวศ

เป็นพื้นฐานของชีวิต บนพื้นพิภพนี้มีผู้คาดคะเนว่ามีสิ่งมีชีวิตทั้งหมดในโลกใบนี้ไม่ต่ำกว่า 3 ล้านชนิดด้วยกัน

วิสุทธิ ไบไม้ (2545: 103-104) กล่าวว่า ความหลากหลายทางชีวภาพ (biodiversity) มีความหมายกว้างขวางครอบคลุมถึงความหลากหลายของสิ่งมีชีวิตนานา ชนิด (species diversity) ไม่ว่าจะเป็นพวกจุลินทรีย์ พืช สัตว์ รวมทั้งมนุษย์ สิ่งมีชีวิตแต่ละชนิดล้วนมีองค์ประกอบทางพันธุกรรมที่แตกต่างแปรผันออกไปมากมาย (genetic diversity) เพื่อให้เกิดความสอดคล้องเหมาะสมกับสภาพแหล่งที่อยู่อาศัยในแต่ละท้องถิ่น อันเป็นระบบนิเวศที่ซับซ้อนและหลากหลาย ในบริเวณต่างๆ ของโลก (ecological diversity) ความหลากหลายทางชีวภาพเป็นผลที่เกิดจากกระบวนการวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต

ประเวศ วะสี และคณะ (2537: 159) กล่าวว่า ความหลากหลายทางชีวภาพ มีความหมายถึง องค์รวมทั้งหมดของชนิด ประชากร ชุมชน และระบบนิเวศ ทั้งหลายทั้งปวงของทั้ง สิ่งมีชีวิตที่อยู่ตามธรรมชาติ และที่มนุษย์เพาะเลี้ยง ปลูก ที่ประกอบกันขึ้นเป็นชีวิต ดังนั้นการ รักษาไว้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพจึงปรากฏให้เห็นอยู่ในไร่ ในนา ในสวน ในป่า ที่ชาวบ้านยังรักษาวิถีชีวิตดั้งเดิมของพวกเขาเอาไว้

ยศ สันตสมบัติ และคณะ (2547: 1) กล่าวว่า อาณาบริเวณป่าเขตร้อนในภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย ตั้งแต่ยอดดอยสูงเสียดฟ้าทอดตัวลงสู่พื้นราบ ล้วนอุดมสมบูรณ์พืชพันธุ์ ทรัพยากร สัตว์ แมลง จุลินทรีย์ สมุนไพรรักษาโรค และทรัพยากรพันธุกรรมที่ทรงคุณค่ามากมาย เหลือคณานับ ป่าเขตร้อนไม่เพียงให้ความงดงามและเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่น่ารายได้เข้าประเทศ เท่านั้น หากแต่พื้นป่ายังคงมีความสำคัญต่อการรักษาความสมดุลทางธรรมชาติ เป็นแหล่งต้นน้ำลำธารและยังประโยชน์อย่างยั่งยืนแก่มนุษย์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต บริเวณบริเวณเกือบทั้งหมดของผืนป่าในเขตภาคเหนือตอนบน ยังเป็นที่อยู่อาศัยของชาวบ้านมากมายแต่ละกลุ่มแต่ละชาติพันธุ์ต่าง ก็ได้พัฒนาวิถีชีวิตผูกพันอย่างแนบแน่นอยู่กับป่า และการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรป่ามาเป็นเวลานานร้อยนับพันปี ป่าเขตร้อนจึงมิได้เป็นเพียงแหล่งรวมของความหลากหลายทางชีวภาพเท่านั้น แต่ยังเป็นแหล่งรวมของความหลากหลายทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นของมนุษย์กลุ่มต่างๆ

กิตติชัย รัตนะและชาญชัย งามเจริญ (2548: 86) กล่าวว่า ประเทศไทยตั้งอยู่ในภูมิภาคเขตร้อนของโลกที่มี “ภูมินิเวศที่หลากหลาย” ทั้งป่าชายเลน ป่าเขาหินปูน ป่าเบญจพรรณ ป่าดิบแล้ง ซึ่งในแต่ละพื้นที่ของประเทศล้วนมีวัฒนธรรมของชุมชนที่โดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ เฉพาะตัว ป่านั้นเปรียบเสมือนเป็นทุนทางชีวิตของชุมชน เป็นฐานทรัพยากร ทุนชีวิตของสังคมไทย ป่ามีประโยชน์ในทางชีวภาพ และในทางสังคมเศรษฐกิจ และการเมือง

ประเวศ วะสี (2547: 22) กล่าวว่า สรรพสิ่งทั้งหลายที่มีและเกิดขึ้นบน โลกใบนี้ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงตามหลักพุทธธรรมที่ว่า มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นวัฏจักรของความเปลี่ยนแปลงและหมุนเวียนอย่างต่อเนื่อง สรรพสิ่งต่างๆ เหล่านั้นจะอยู่อย่างโดดเดี่ยวโดยไม่สัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ โดยรอบไม่ได้แต่จะต้องมีปฏิสัมพันธ์ ทั้งทางตรงและทางอ้อมซึ่งกันและกัน ผลที่เกิดขึ้นในขณะใดกับสรรพสิ่งใดย่อมมีสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้นตามหลักพุทธธรรมในเรื่องกฎแห่งกรรม “อิทัปปิจจายตา” กล่าวคือ การเกิดขึ้นของสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ล้วนแล้วแต่มีสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้นเป็นผลสืบเนื่องติดต่อกันเป็นลูกโซ่ทั้งสิ้น

โดยสรุปแล้วบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) ตั้งอยู่ในพื้นที่ภาคเหนือของประเทศไทย มีลักษณะภูมิประเทศเป็นยอดคอกสูงสลับพื้นราบ มีความอุดมสมบูรณ์พืชพันธุ์ธัญญาหาร และทรัพยากรพันธุ์กรรมที่ทรงคุณค่ามากมาย การศึกษา และอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่นบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) โดยการเดินสำรวจชนิดของพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ชื่อท้องถิ่น ชื่อสามัญ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อวงศ์ ส่วนที่ใช้ประโยชน์ ระยะเวลาที่ให้ผลผลิต สถานที่หาได้ และศึกษาวิธีการอนุรักษ์พืชผักท้องถิ่นให้มีใช้มีกินอย่างยั่งยืน

แนวคิดการมีส่วนร่วม

บุญฉวี วุฒิเมธี (2526: 20) กล่าวว่า การมีส่วนร่วม หมายถึง การเปิดโอกาสให้ประชาชน ได้มีส่วนร่วมในการคิดริเริ่ม การพิจารณาตัดสินใจ การร่วมปฏิบัติและร่วมรับผิดชอบในเรื่องต่างๆ อันมีผลกระทบถึงตัวประชาชน

ปาริชาติ วลัยเสถียร (2549: 199 -200) กล่าวว่า การมีส่วนร่วม หมายถึง กระบวนการของประชาชนในการพัฒนา ที่ประชาชนจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการปฏิบัติงาน โดยมีนักพัฒนาหรือนักวิชาการจากภายนอกเป็นผู้ส่งเสริมและสนับสนุนในด้านต่างๆ เช่น ข้อมูลข่าวสารเทคโนโลยี ซึ่งกระบวนการมีส่วนร่วมส่วนใหญ่จะเริ่มจากการค้นหาปัญหาและสาเหตุ การวางแผนดำเนินกิจกรรมแก้ไขปัญหา การปฏิบัติงาน ร่วมรับผลประโยชน์ และการติดตามประเมินผล

วิรัช วิรัชนิภาวรรณ (2530: 61) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมว่า หมายถึง “กระบวนการที่ส่งเสริม ชักนำสนับสนุน และสร้างโอกาสให้ชาวบ้านทั้งในรูปของส่วนบุคคลและกลุ่มคนต่างๆ ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมใด กิจกรรมหนึ่งหรือหลายกิจกรรม โดยต้องเป็นไปตามความสมัครใจมิใช่เข้ามาร่วมเพราะหวังรางวัลตอบแทน และที่สำคัญคือ การมีส่วนร่วมนั้นจะต้องสอดคล้องกับชีวิตความเป็น ความต้องการ และวัฒนธรรมของคนส่วนใหญ่ในชุมชนด้วย

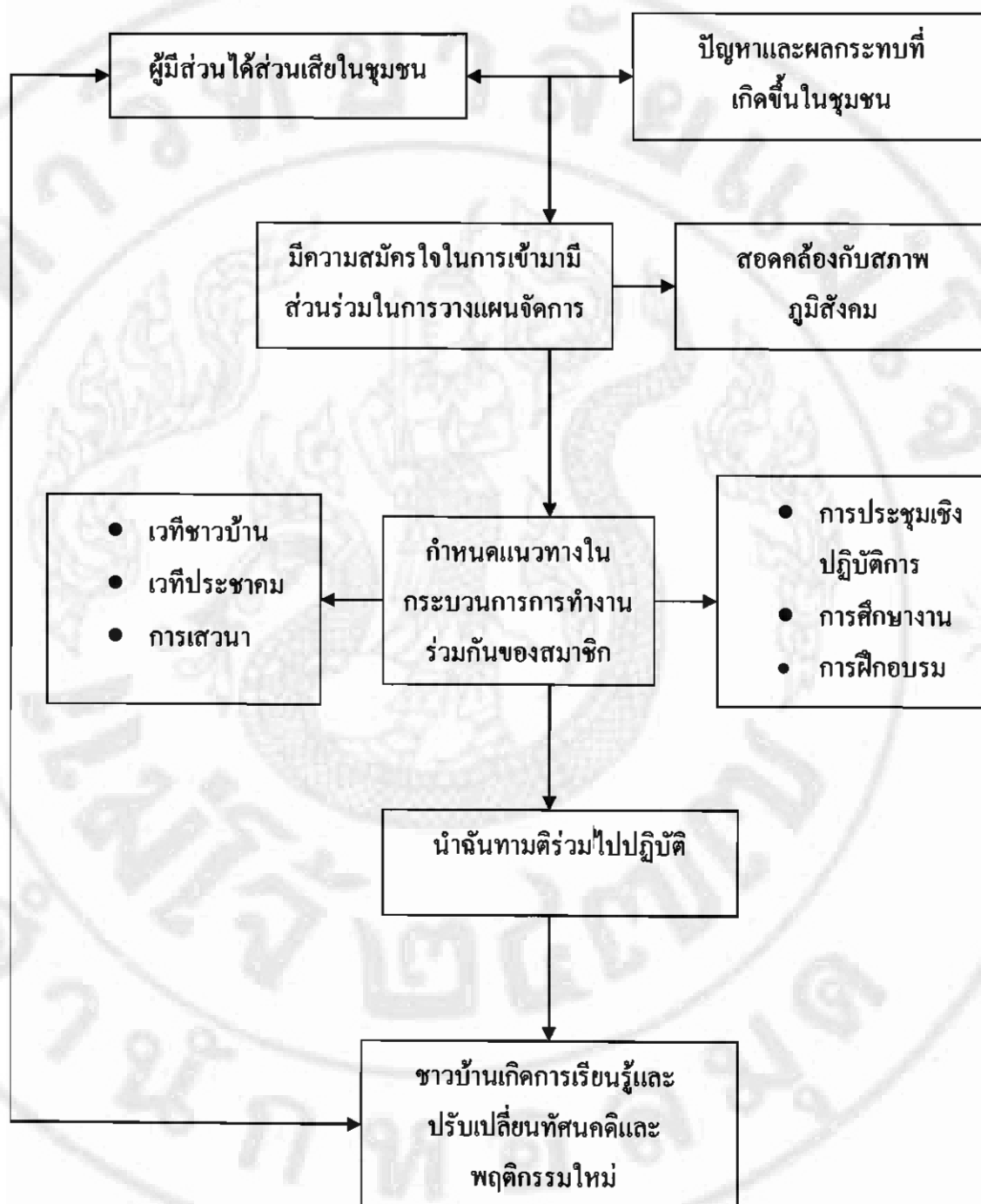
นรินทร์ชัย พัฒนพงศา (2538: 19) กล่าวว่า การมีส่วนร่วม คือการให้ประชาชนเข้ามาเกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจ กระบวนการดำเนินโครงการและร่วมรับผลประโยชน์จากโครงการพัฒนา นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความพยายามที่จะประเมินผลโครงการนั้นๆ ด้วย

ทวีทอง หงส์วิวัฒน์ (2527: 2) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมของชุมชน หมายถึง การที่ประชาชนพัฒนาความสามารถของตนในการจัดการควบคุมการใช้และการกระจายทรัพยากร ตลอดจนปัจจัยการผลิตที่มีอยู่ในสังคม เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีพทางเศรษฐกิจ และสังคม

อคิน รพีพัฒน์ (2531: 36) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมของประชาชน หมายถึง การให้ประชาชนเป็นผู้คิดค้นปัญหา เป็นผู้ทำทุกอย่างไม่ว่าเรากำหนดไปแล้วให้ประชาชนเข้าร่วมในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ทุกอย่างต้องเป็นเรื่องของประชาชนที่คิดขึ้นมา

กิตติชัย รัตนะ และชาญชัย งามเจริญ (2548: 72) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมของชุมชน แท้จริงแล้วไม่ใช่เป็นการสั่งการ หรือออกคำสั่งให้เข้ามาร่วม หรือสั่งการให้มีจิตสำนึกแล้วเข้ามามีส่วนร่วมได้ การมีส่วนร่วมของชุมชนจะเกิดขึ้นผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันของภาคีที่มีอยู่ในชุมชนนั้นๆ ดังนั้นการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมจึงต้องใช้เวลาในการก่อตัวและดำเนินไปแบบเป็นกระบวนการ กระบวนการ หมายถึง ปรากฏการณ์ที่ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไปอย่างมีระเบียบ ไปสู่ผลอีกอย่างหนึ่ง ดังนั้นกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน จึงหมายถึง การเปลี่ยนแปลงจากที่ต่างคนต่างทำ ต่างคนต่างอยู่ ไปสู่การร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ ของทุกภาคส่วนในการจัดการพัฒนาชุมชนให้ยั่งยืน เกิดผลประโยชน์ต่อผู้ที่อยู่ในชุมชนนั้นๆ กระบวนการจึงเป็นทั้งการดำเนินงานผ่านกิจกรรม ผ่านเวทีการเรียนรู้ และการพัฒนาความคิดความอ่านที่มีเหตุผลของคนไปสู่การจัดการชุมชน และเวทีการเรียนรู้ส่วนหนึ่งได้แก่การเรียนรู้ผ่านเวทีชาวบ้าน หรือเวทีชาวบ้านเป็นจุดก่อกำเนิดการเรียนรู้อื่นๆ ที่จะติดตามมาเป็นลูกโซ่ (ภาพ 2)

แผนผังกระบวนการมีส่วนร่วมในการจัดการของชุมชน



ภาพ 2 แผนผังกระบวนการมีส่วนร่วมในการจัดการของชุมชน

ที่มา: กิติชัย รัตนะ และชาญชัย งามเจริญ (2548: 73)

สุภางค์ จันทวานิช (2533: 1) กล่าวว่า การมีส่วนร่วม หมายถึง การเข้าร่วมแสดงความคิดเห็น วางแผน การตัดสินใจดำเนินการ การติดตาม ประเมินผล การมีส่วนร่วมอาจเป็นการเข้าร่วมโดยตรงหรือสนับสนุนให้ผู้อื่นเข้าร่วมโดยที่ผู้เข้าร่วมอาจอยู่ในฐานะผู้กระทำ หรืออยู่ในฐานะผู้รับประโยชน์

กระบวนการมีส่วนร่วมของชาวบ้านในการพัฒนา 5 ระดับ คือ

1. ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหา การพิจารณาปัญหา และจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

2. ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการค้นหาสาเหตุแห่งปัญหา

3. ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการค้นหาและพิจารณาแนวทางวิธีการแก้ปัญหา

4. ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหา

5. ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการประเมินผลการดำเนินกิจกรรมการพัฒนา

อกิติน ระพีพัฒน์ (2531: 49) ได้แบ่งรูปแบบขั้นตอนการมีส่วนร่วมของประชาชน มี 4 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

1. การค้นหาปัญหา สาเหตุของปัญหา ตลอดจนแนวทางแก้ไข

2. การตัดสินใจเลือกแนวทาง และวางแผนพัฒนาแก้ไขปัญหา

3. การปฏิบัติงานในกิจกรรมการพัฒนา

4. การประเมินผลงานกิจกรรมพัฒนา

เจิมศักดิ์ ปิ่นทอง (2527: 10) กล่าวถึงขั้นตอนการมีส่วนร่วมของประชาชนไว้ ดังนี้

1. การมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหา และสาเหตุของปัญหา

2. การมีส่วนร่วมในการวางแผนกิจกรรม

3. การมีส่วนร่วมในการลงทุนและปฏิบัติงาน

4. การมีส่วนร่วมในการติดตามและประเมินผล

สรุปแนวคิดการมีส่วนร่วม คือการพัฒนาาร่วมกันของชุมชน เริ่มจากค้นหาปัญหา และสาเหตุ การวางแผนดำเนินกิจกรรมแก้ไขปัญหา การปฏิบัติงาน ร่วมรับผลประโยชน์ และการติดตามประเมินผล ในการศึกษาวิจัย เรื่อง การใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ในประเด็นการศึกษา ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชนและโรงเรียน ในการวางแผนปฏิบัติงาน และปฏิบัติงานตามแผนร่วมกัน

แนวคิดพัฒนาภูมิสังคม

กปร. (2548: 15) กล่าวว่า การพัฒนาตามแนวพระราชดำริต้องมีกระบวนการศึกษา และวางแผนที่สอดคล้องกับภูมิหรือลักษณะภูมิประเทศทางภูมิศาสตร์ คือ สภาพแวดล้อมรอบๆ ตัวคนและต้องอยู่บนพื้นฐานเดิมของ “สังคม” หรือภูมิประเทศทางสังคมวิทยา ที่คำนึงถึงการดำเนินวิถีชีวิตของคนในสังคมหนึ่งๆ ซึ่งมีลักษณะทางวัฒนธรรม ค่านิยม ความเชื่อและศาสนา ประเพณี เศรษฐกิจและสภาพแวดล้อมในสังคมนั้นๆ การยึดหลัก “ภูมิสังคม” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทำการพัฒนาแบบองค์รวม กล่าวคือ เป็นการพัฒนาที่บูรณาการทุกด้านเข้าด้วยกันภายใต้กระบวนการที่เชื่อมโยงต่อเนื่องกัน

มบุญ มุกข์ประดิษฐ์ (ม.ป.ป) กล่าวว่า การพัฒนาในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนั้นจะเน้นการยึดถือความเป็นจริงของภูมิประเทศ ทั้งในด้านพื้นที่ดิน ด้านสังคมวิทยา และด้านวัฒนธรรมประเพณี ตลอดจนปัจจัยที่เกี่ยวกับนิสัยใจคอ และอริยาคติของคนในพื้นที่พัฒนาเป็นหลัก โดยทรงเน้นเสมอว่า จะพัฒนาอะไรหรือจะทำการใดนั้น ขอให้ยึดหลักสำคัญคือ การทำให้สอดคล้องกับ “ภูมิสังคม” เป็นหลัก

ภูมิ หมายถึง ลักษณะของภูมิประเทศ ซึ่งก็คือสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเรานั้นเอง พุฒแบบชาวบ้านก็คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ นั้นเอง เพราะสภาพภูมิประเทศในแต่ละภูมิภาคนั้นแตกต่างกันไปมาก เช่น อุณหภูมิความหนาวร้อน ความแห้งแล้งและชุ่มฉ่ำแตกต่างกันไป อย่างในประเทศไทย ภาคเหนือพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขา ภาคใต้เป็นพื้นที่พรุ ภาคกลางเป็นที่ราบลุ่ม ส่วนภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นที่ราบสูงแห้งแล้งในบางส่วน เป็นต้น

สังคม หมายถึง สภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม จารีตประเพณี วิถีชีวิต แนวคิดทัศนคติ ที่แตกต่างกันและอยู่ล้อมรอบผู้คนที่มีชีวิตอยู่ในพื้นที่นั้น นักวางแผนพัฒนาจะต้องไม่ประเมินหรือคาดการณ์ว่าผู้คนในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่งจะมีวัฒนธรรม ค่านิยม และการชอบหรือไม่ชอบสิ่งใดเหมือนกัน ไปหมดเป็นบรรทัดฐาน เราจะต้องไม่ไปตัดสินใจแทนเขาในเรื่องของความ ต้องการและ ความพึงพอใจตามแนวคิดที่ผูกพันอยู่กับเรา ดังนั้น แนวคิดในการพัฒนาจึงต้องคำนึงถึงหลัก 2 ประการนี้สำคัญอย่าได้ไปแปรเปลี่ยนสภาพ ทั้งของผู้คนในพื้นที่และภูมิประเทศตรงนั้นให้เสียไปจากสภาพเดิม

สรุปได้ว่า แนวพระราชดำริในการพัฒนาทุกเรื่อง ทรงแนะนำให้ผู้ดำเนินการพัฒนา ศึกษา เรียนรู้และทำความเข้าใจกับสภาพแวดล้อมและภูมิประเทศของท้องถิ่นเป็นหลัก ซึ่งก็คือการพัฒนาโดยยึดหลัก “ภูมิสังคม” เป็นแนวทางนั่นเอง

โดยสรุปแล้วแนวคิด การพัฒนาตามหลักภูมิสังคมเป็นการพัฒนาที่ยึดสภาพแวดล้อมของพื้นที่เป็นจุดเริ่มต้นในการวางแผนพัฒนา และพัฒนาให้สอดคล้องกับ สิ่งที่มีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นสภาพทางกายภาพ สภาพทรัพยากร และคำนึงถึงวัฒนธรรม ความเชื่อ ประเพณี การดำเนินวิถีชีวิตของผู้คนในพื้นที่นั้น เป็นการพัฒนาต่อยอดจากสิ่งที่มีอยู่เดิมให้ดียิ่งขึ้น ตามสถานภาพ และบริบทแวดล้อมของสังคม ซึ่งในการศึกษาวิจัย เรื่อง การใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่น โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ในประเด็นการศึกษา ได้ศึกษา และอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ ศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน และการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน ได้อย่างสอดคล้องกับลักษณะภูมิสังคมของโรงเรียนบ้านหัวฝาย ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่บ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง)

แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

อเนก ขำทอง และปัญญา สละทองตรง (2550: 1–3) กล่าวว่า เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า 30 ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางแก้ไขเพื่อให้รอดพ้น และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง และยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ และความเปลี่ยนแปลง

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้แนะการดำรงอยู่ และการปฏิบัติตนของประชาชนในทุกกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน ระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยยึดหลัก ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงการมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ค่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้ต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ และในขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจให้มีสำนึกคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ สุจริต

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีหลักพิจารณา ดังนี้

1. กรอบแนวคิด เป็นปรัชญาชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนที่ควรเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา มุ่งเน้นให้รอดพ้นจากภัยและวิกฤต เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของสังคมไทย

2. คุณลักษณะ เศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นทางสายกลาง

3. ค่านิยม ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วยคุณลักษณะ 3 คุณลักษณะพร้อมๆ กัน ดังนี้

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้ และไกล

4. เงื่อนไข การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยองค์ความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน ดังนี้

เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกันในการนำไปใช้ และระมัดระวังในการปฏิบัติ

เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องมี ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ สุจริต มีความอดทน มีความพากเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ไม่โลภ ไม่ตระหนี่

สรุป การพัฒนาตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง คือการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาท โดยคำนึงถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ ความรอบคอบ และคุณธรรม ตัดสินใจ และกระทำ

โดยสรุปแล้ว การพัฒนาตามแนวเศรษฐกิจ ในการศึกษาศึกษาวิจัย เรื่อง การใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ได้นำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาปฏิบัติ โดยยึดหลักความพอเพียง โดยใช้ ความรอบรู้ ความรอบคอบ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกัน และตั้งอยู่บนหลักคุณธรรม มาปฏิบัติ

แนวคิดในการอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ

มูลนิธิอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืช สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (ม.ป.ป.) กล่าวว่า ทรงเริ่มโครงการอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืชฯ เมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2535 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีทรงมีพระราชดำริกับนางขวัญแก้ว วัชโรทัย เลขาธิการพระราชวัง และผู้อำนวยการโครงการส่วนพระองค์ฯ สวนจิตรลดา ให้ดำเนินการอนุรักษ์พืชพรรณของประเทศและดำเนินการเป็นธนาคารพืชพรรณ

โครงการอนุรักษ์พันธุ์กรรมอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ได้เริ่มดำเนินการ โดยมีฝ่ายวิชาการโครงการส่วนพระองค์ฯ สำหรับงบประมาณดำเนินการ สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ได้สนับสนุนงบประมาณ ในโครงการอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ โดยจัดสร้างธนาคารพืชพรรณ ขึ้นในปี พ.ศ. 2535 สำหรับเก็บรักษาพันธุ์กรรมพืชที่เป็นเมล็ด และเนื้อเยื่อ และสนับสนุนงบประมาณดำเนินงานทุกกิจกรรมของโครงการ ในปี พ.ศ. 2536 จนถึงปัจจุบัน

ทรงมีพระราชปรารภ และพระราชดำริ พระราชทานแนวทางการดำเนินการโครงการกับนายพิศิษฐ์ วรรณูไร และนายพรชัย จุฑามาศ ในวโรกาสต่างๆ สรุปได้ดังนี้

- ทรงมีพระราชปรารภถึงการเสด็จพระราชดำเนินผ่าน ไปจังหวัดนนทบุรี ทรงเห็นมีพันธุ์ไม้เก่าๆ อยู่มาก เช่นทุเรียนบางพันธุ์ อาจยังคงมีลักษณะคืออยู่แต่สวนเหล่านี้จะเปลี่ยนสภาพไปจึงทรงหวังว่าพันธุ์ไม้เหล่านี้จะหมดไป
- ทรงพระราชทานแนวทางการอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืช ควรอนุรักษ์พันธุ์ที่ไม่ใช่พืชเศรษฐกิจไว้ด้วย
- ตามเกาะต่างๆ มีพืชพรรณมากมายแต่ยังไม่มีผู้สนใจเท่าไร จึงน่าจะมีการสำรวจพืชพรรณตามเกาะด้วย
- พระราชทานแนวทางการสอนและฝึกอบรมให้เด็กมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืช การใช้วิธีปลูกฝังให้เด็กเห็นความงดงามน่าสนใจของพืชพรรณ และเกิดความปิติที่จะทำการศึกษาและอนุรักษ์พืชพรรณต่อไป การใช้วิธีการสอนอบรมที่ให้เกิดความรู้สึกลึกซึ้งว่าหากไม่อนุรักษ์แล้วจะเกิดผลเสียเกิดอันตรายแก่ตนเอง จะทำให้เด็กเกิดความเครียด ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อประเทศในระยะยาว
- พระราชทานแนวทางการดำเนินการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน
- การนำต้นไม้มาปลูกเพิ่มเติมให้เด็กรู้จักนั้น ต้องไม่เป็นพืชเสพติด
- ควรให้เด็กได้เขียนคำรจนาจากการเรียนรู้จากสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

- ทรงให้หาวิธีการที่จะทำให้เด็กสนใจในพืชพรรณต่างๆ และเกิดความสงสัยตั้งคำถามตนเองเกี่ยวกับพืชพรรณที่ตนสนใจนั้นซึ่งจะนำไปสู่การศึกษาทดลองค้นคว้าวิจัยอย่างง่าย ๆ ที่โรงเรียนที่ไม่มีห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์คึก ก็สามารัฒดำเนินการได้ หากอาจารย์โรงเรียนต่างๆ ทำได้ดังนี้ก็จะช่วยให้เด็กเป็นคนฉลาด

สรุปโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีเป้าหมายในการดำเนินงาน เพื่อพัฒนาบุคลากรอนุรักษ์และทรัพยากรพันธุกรรมพืช ให้เกิดประโยชน์กับมหาชนชาวไทย

วัตถุประสงค์

1. ให้เข้าใจและเห็นความสำคัญของพันธุกรรมพืช
2. ให้ร่วมคิด ร่วมปฏิบัติ จนเกิดประโยชน์ถึงมหาชนชาวไทย
3. ให้มีระบบข้อมูลพันธุกรรมพืชสื่อถึงกันได้ทั่วประเทศ

โดยสรุปแล้ว ในการศึกษาศึกษาวิจัย เรื่อง การใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ได้น้อมนำแนวทางที่ได้ทรงพระราชทานมาปฏิบัติ ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ให้ชุมชน และโรงเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของพันธุกรรมพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร
2. ให้ร่วมคิด ร่วมปฏิบัติ ในการศึกษา และอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) จนเกิดประโยชน์ถึงชุมชน และโรงเรียน

ภูมิปัญญาในการใช้พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหาร

ยศ สันตสมบัติ (2544: 48) กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง องค์ความรู้ที่พัฒนาขึ้นในบริบททางกายภาพ และวัฒนธรรมของปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนกับระบบนิเวศชุดหนึ่ง การทำลายระบบนิเวศท้องถิ่น เช่น การปรับเปลี่ยนถิ่นที่อยู่ที่ทำกิน หรือการอพยพชาวเขาลงจากดอย จึงอาจเป็นการทำลายองค์ความรู้และภูมิปัญญาที่มีคุณค่ามหาศาลให้สูญหายไปอย่างไม่มีวันหวนกลับ ความผูกพันอย่างแนบแน่นระหว่างภูมิปัญญากับท้องถิ่น ความรู้กับระบบนิเวศ ทำให้ภูมิปัญญาท้องถิ่น แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญไปจากความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ซึ่งวางอยู่บนพื้นฐานที่ว่า ความรู้มีลักษณะเป็นสากลและแยกออกจากหากจากธรรมชาติ ในทางตรงกันข้าม ภูมิปัญญาท้องถิ่นพัฒนาและสืบต่อกันมาบนพื้นฐานของสัมพันธภาพอันแนบแน่นระหว่างชุมชนกับธรรมชาติ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงไม่อาจดำรงอยู่และพัฒนาสืบต่อไปหากถูกตัดขาดจากรากเหง้าทั้งในด้านของ ธรรมชาติและวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นยังวางอยู่บนหลักการพื้นฐานที่ว่า ความรู้มิได้เป็นสมบัติ ของใครคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะ หากแต่ความรู้เป็นของชุมชน คนในชุมชนหนึ่งๆ จึงอาจมีความรู้ ทั่วไปในเรื่องของพืชผักพื้นบ้านที่ใช้บริโภคเป็นอาหาร และมีการสืบทอดบอกเล่าต่อๆ กันมา

พรชัย ปรีชาปัญญา (2544: 100) กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ความรู้ ชาวบ้าน ที่ถูกสร้างขึ้นมาจากความรู้ ความสามารถ ตลอดจนประสบการณ์และถูกถ่ายทอดซึ่งกัน และกันในชุมชน หรือชุมชนใกล้เคียง โดยตกทอดและสะสมจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เป็นทรัพย์สินทางปัญญาที่มีคุณค่ายิ่ง ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าความรู้ทาง วิทยาศาสตร์ ภูมิปัญญาชาวบ้านได้รับความกระเทยอย่างรุนแรงเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงระบบการ เพาะปลูกเป็นแบบ การเกษตรแผนใหม่ ที่มีการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์ วัสดุ อุปกรณ์ทุนแรง ตลอดจนสารอนินทรีย์ เข้ามาเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร

ประเวศ วะสีและคณะ (2537: 138) กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น (indigenous knowledge) หรือบางครั้งเรียกว่า ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง สติปัญญาอันเกิดจากการเรียนรู้สะสม ถ่ายทอดประสบการณ์ที่ยาวนานของผู้คนในท้องถิ่นซึ่งได้ทำหน้าที่ซึ่งนำพาการจะใช้ชีวิตอย่างยั่งยืน ถาวร และกลมเกลียวกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน กับป่าเขา กับน้ำกับปลา กับฟ้ากับนก กับดินกับหญ้า สัตว์ป่า พืชแมลง หรือธรรมชาติรอบตัวนั้นทำได้อย่างไร

ยศ สันตสมบัติ (2544: 50-51) กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นในเรื่องอาหาร ยา และ สิ่งใช้สอยจากธรรมชาติจึงเป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ และพัฒนาการ ทางด้านวัฒนธรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเรียนรู้จากความจริงในการดำเนินชีวิต การคัดสรร ถ่ายทอดและสั่งสมความรู้ต่อเนื่องกันมาหลายชั่วอายุคน จนตกผลึกกลายเป็นประเพณี ความเชื่อ พิธีกรรม วิธีคิดและระบบคุณค่าที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งกลุ่มชนต่างๆ ได้สั่งสม สืบทอดและพัฒนามาเป็นเวลานานนับร้อยนับพันปี เป็นองค์ความรู้ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับองค์ความรู้ ทางด้านวิทยาศาสตร์

โดยสรุปแล้ว ในการศึกษาศึกษาวิจัย เรื่อง การใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นโดยการ มีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัด เชียงใหม่ ศึกษาภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นประกอบอาหารในชุมชนมีอาหารประเภท ไคบาง

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การศึกษาการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการศึกษาวิจัยเพื่อการพัฒนาที่ศึกษาเน้นในด้านข้อมูลเชิงพื้นที่ เพื่อศึกษาและอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ โดยการเดินสำรวจ เก็บข้อมูล การอนุรักษ์โดยการอบรมและศึกษาดูงาน ร่วมกับการศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน โดยจัดเวทีชุมชน และเพื่อศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่น เพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน โดยการคัดเลือกของคณะครู นักเรียนโรงเรียนบ้านหัวฝาย โดยมีรายละเอียดสถานที่ ดำเนินการวิจัย อุปกรณ์ในการวิจัย และวิธีการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ได้คัดเลือกผู้ปกครองนักเรียนที่มีความสนใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรม และผู้ที่มีความรู้ความสามารถประกอบอาหารจากพืชผักท้องถิ่นได้ 36 คน คณะครู 4 คน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 5 จำนวน 12 คน รวมเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรม 52 คน

เครื่องมือในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้แบ่งเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาภาคสนาม

- 1.1 แผนที่แสดงภูมิประเทศพื้นที่ศึกษา มาตราส่วน 1: 50,000
- 1.2 กล้องถ่ายภาพดิจิทัล
- 1.3 แผ่นบันทึกข้อมูลพันธุ์ไม้
- 1.4 สีสันกำหนดขอบเขตการเดินสำรวจ

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน

อุไร จิรมงคลการ (2547: 012) กล่าวว่า ผักพื้นบ้านหมายถึง พืชชนิดใดก็ได้ที่ชาวบ้านในท้องถิ่นสามารถหาเก็บได้จากแหล่งธรรมชาติในแต่ละฤดูกาล แต่ละภูมิภาคที่แตกต่างกัน ทั้งป่าเขา ริมลำธาร ลำห้วยเล็กๆ หรือตามหัวไร่ปลายนา เพื่อใช้ประกอบอาหารในแต่ละวัน ตามวิถีความเป็นอยู่และวัฒนธรรมการบริโภคของกลุ่มชนนั้นๆ ทั้งยังให้คุณค่าทางโภชนาการและเป็นสมุนไพรในครัวเรือนที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพสิ่งเหล่านี้นับเป็นภูมิปัญญาของคนโบราณที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่นหลาน

สำนักพิมพ์แสงแดด (2545: 8-10) กล่าวว่า ผักพื้นบ้านไทยในประวัติศาสตร์ ศาสตราจารย์พิเศษประชิด วามานนท์ ได้กล่าวถึงผักพื้นบ้านไทยว่า “คนไทยกินผักมาช้านานตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ โดยหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ซึ่งถูกค้นพบที่ถ้ำผี หรือถ้ำผีแมนที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน เมื่อปี 2515 ซึ่งเป็นถ้ำที่พบว่าเป็นที่ฝังศพของมนุษย์ในยุคก่อนประวัติศาสตร์ มีพันธุ์ไม้กลายเป็นหินอยู่ถึง 16 ชนิด ได้แก่ กระเจี๊ยบ กระแต้ ติปลี แดงกวา ถั่วแขก ถั่วลันเตา หอม น้ำเต้า พริกไทย พลูด มะกอก เลื่อม หมาก สมอไทย สมอพิเภก มะขาง และมะเข่า ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 2 ประเด็นคือ คนไทยอยู่ในดินแดนนี้มานานแล้ว ไม่ใช่อพยพมาจากเทือกเขาอัลไตอย่างที่เคยเชื่อกัน ประเด็นที่สำคัญเกี่ยวกับการกินอยู่ก็คือ บรรพบุรุษของเรากินผักพื้นบ้านอย่างน้อย 16 ชนิดตามที่พบหลักฐาน”

จากหลักฐานทางโบราณคดี กษัตริย์ขอมส่งพราหมณ์มาเก็บสมุนไพรในบ้านเรา และสร้างปราสาทพนมรุ้งไว้เป็นศาลาโรคยาคือใช้รักษาโรค มีการนำเอาลายผักกูดมาเป็นลายประดับประสา ซึ่งแสดงว่าผักกูดต้องมีมากในแถบนี้ และอาจมีความสำคัญในการรักษาโรคด้วย

ชาวบ้านในสมัยก่อนเรียนรู้การประกอบอาหารจากผักพื้นบ้าน ผักป่า โดยสังเกตฤดูกาล ว่าหน้าไหนมีอะไรกิน สังเกตรสชาติว่ารสแบบไหนมีผลต่อร่างกายอย่างไร รสชาติแบบไหนควรนำมาทำอาหารแบบไหน ต้องใส่อะไรกับอะไร กินอะไรจึงจะไม่เจ็บป่วยทั้งหมดต้องอาศัยการสังเกต คิดค้น และสั่งสมเป็นภูมิปัญญาหลายชั่วคนกว่าจะสรุปกันได้ว่าเอาผักอะไรมากินอย่างไร

การกินผักพื้นบ้านกินกันตามฤดูกาล และจากประสบการณ์ตรงของชาวบ้าน ยกตัวอย่าง เช่น ในหน้าร้อน นิยมกินผักที่ให้ความเย็น ซึ่งจะมีรสขม เช่น มะระขี้นก ผักฮ้วนหม ผักเห็ด ผักกูด ผักปลัง ผักตำลึง ชะอม ผักหวาน ซึ่งเป็นที่หาได้ในหน้าร้อนเช่นเดียวกัน ส่วนในหน้าฝนอากาศชื้น ทำให้เกิดอาการคันเนื้อคันตัว เป็นหวัดง่าย ชาวบ้านจึงนิยมกินของเผ็ดร้อน เช่น ขอดพริก ขิง ข่า โหระพา กระเพรา แมงลัก พลูดาว กระเทียม กระเจียว ผักแพว ซึ่งก็มักจะแตกยอด และ

ออกดอกในหน้าฝนเช่นเดียวกัน ส่วนในหน้าหนาวอากาศเย็น ชาวบ้านนิยมกินรสขม ร้อนและเปรี้ยว เช่น ข่าอ่อน พริกไทย กระชาย ขมิ้น เป็นต้น

การกินผักพื้นบ้านยังมีการกินแก้กัน เช่น อาหารจานไหนหนักไปทางมีเนื้อสัตว์มาก อาจย่อยยาก เช่น ลาบหมู จะต้องใส่เครื่องเทศสมุนไพรพื้นบ้านลงไป เช่น สระแหน่ พริกหอม (มะแขว่น) ซึ่งช่วยย่อยเนื้อได้ นอกจากนี้ลาบยังต้องกินกับผักแก้ลมหายชนิด เช่น ผักชีฝรั่ง พูลูขาว ซึ่งก็ช่วยย่อยป้องกันอาการท้องอืดท้องเฟ้อ มันเป็นการแก้ปัญหาสุขภาพไปในตัว

การกินแกงกะทิซึ่งมีไขมันสูง ชาวบ้านมักใช้กะทิแกงกับขอดีให้เล็กละเอียด ขมมาแก้เลี่ยน และอาศัยสารเส้นใยสูงมาดูดซับไขมันทิ้งไปกับกากอาหารเสียบ้าง อย่างการกินแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน ก็เช่นเดียวกัน การใช้กระชายและใบพริกมาแกงด้วยเป็นการแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อของกะทิที่อาจย่อยยาก และใช้มะเขือพวงซึ่งเป็นผักพื้นบ้านที่มีสารเส้นใยสูงที่สุดมาช่วยซับไขมันทิ้งไปก่อนที่มันจะถูกดูดเข้าไปในร่างกายเป็นการแก้ไขมันในเลือดสูงไปในตัว นับเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ควรสืบทอด

นอกจากนี้การกินผักพื้นบ้านยังขึ้นอยู่กับความเชื่อและประเพณี ยกตัวอย่างเช่น เชื่อกันว่าผู้หญิงท้องห้ามกินบอน เพราะจะทำให้सानรกเปื้อน ห้ามกินผักแว่นเพราะกลัวสายรกพันคอเด็ก และหลังคลอดยังมีข้อปฏิบัติเกี่ยวกับกินผักพื้นบ้าน เพื่อสุขภาพหลายอย่าง เช่น ให้กินปลีกล้วย ขนุนอ่อน ผักตำลึง บัวบก แกงเลียง เพื่อเพิ่มน้ำนม กินไพลเพื่อให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น ผักพื้นบ้านอาหารสุขภาพ ผักพื้นบ้านแต่ละชนิดมิได้มีความหมาย เป็นเพียงแต่ผักกินสดหรือปรุงรสอาหารของแต่ละท้องถิ่นเท่านั้น แต่ยังสะท้อนถึงวัฒนธรรมการกินของแต่ละท้องถิ่น รวมถึงบ่งบอกถึงลักษณะภูมิประเทศและภูมิอากาศของท้องถิ่นนั้นๆ ด้วย อาทิคนปักใต้นิยมกินอาหารรสเผ็ดร้อน จึงต้องมีผักหนาะไว้แกงลดความร้อนแรงของรสอาหาร หรือผักขี้หูดเป็นผักพื้นบ้านของภาคเหนือเพราะเป็นผักที่ชอบขึ้นตามป่าเขาหรือภูสูงเท่านั้น ผักแว่นเจริญเติบโตอย่างสวยงามช่วงหน้าฝน ถ้ามีผักชนิดนี้ตามท้องนาว่างขายในตลาดก็เตือนให้เรารู้ว่าเริ่มเข้าฤดูการทำนาแล้ว ผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ฤดูกาลและการประกอบอาชีพของคนในท้องถิ่น

ผักพื้นบ้านเป็นผักที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติตามฤดูกาลที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของผักหรือเป็นผักที่ชาวบ้านปลูกเอง จึงรับรองเรื่องความปลอดภัยได้ นอกจากนี้ผักพื้นบ้านหลายชนิดมีวิตามินและแร่ธาตุสูง ร่างกายนำไปสร้างวิตามินเอช่วยบำรุงสายตา เช่น ขี้เหล็ก ใบชะพลู ผักหนาม ชะมวง ผักบุ้ง ผักบางอย่างมีเส้นใยอาหารสูง เช่น ไหลบัว ใบบัวบก ผักพื้นบ้านที่มีแคลเซียมสูง ช่วยเสริมสร้างกระดูกระบบเลือด เช่น ผักชีลาว ใบมะกอก ที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ผักกูดน้ำ

ปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการบริโภคผักพื้นบ้านของไทย

อุไร จิรมงคลการ (2547: 011-014) พฤติกรรมการบริโภคของชาวไทยเป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันมาแต่โบราณ ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ด้วยตนเองตามสัญชาตญาณในการบริโภค รวมทั้งปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของคนแต่ละท้องถิ่นไม่ว่าจะเป็นขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อและค่านิยมต่าง ๆ และบอกเล่าแก่คนรุ่นหลังสืบต่อกันมานอกจากปัจจัยดังกล่าวแล้ว สภาพดินฟ้าอากาศ พืชพรรณที่พบในธรรมชาติในแต่ละฤดู รวมทั้งศิลปะในการปรุงอาหาร สภาพเศรษฐกิจ และวัฒนธรรมในท้องถิ่น ยังเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการบริโภคได้เช่นกัน

สภาพภูมิประเทศ นับเป็นสิ่งที่สำคัญที่กำหนดการบริโภคของคนแต่ละภูมิภาคอย่างมากมาย เช่น

ภาคเหนือ ส่วนใหญ่เป็นภูเขาสูง มีแม่น้ำสายสำคัญกระจายอยู่ทั่วพื้นที่ ในฤดูหนาวอากาศหนาวเย็นกว่าภาคอื่นๆ และอากาศร้อนมากในฤดูร้อน จึงมีความหลากหลายของพืชพรรณในธรรมชาติให้ชาวบ้านเก็บมากินได้ไม่เบื่อ ทั้งผักเสี้ยว ผักเชียงดา ผักหวานป่า ผักฮ้วนหมู (กระทุ้งหมาบ้า) ผักเหือด จี๊ว ลิงลาว ไข่น้ำ เทา นางแลว ส้มป่อย จี๊ด (ตัวเกลี้ยง) เห็ดเผาะ เห็ดขอนขาว นำมาปรุงเป็นอาหารได้หลายเมนู และให้คุณค่าทางโภชนาการอย่างพอเพียง เช่น แกงแค ซ่าผัก แกงหน่อไม้ ตำขมุน หรือนำมากินเป็นผักสด ดมหรือลวก กับน้ำพริกอ่อง น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกน้ำปู รับประทานกับข้าวเหนียวที่เป็นอาหารหลัก

อาหารของชาวเหนือมีกลิ่นเครื่องเทศไม่มากนัก มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน และเผ็ดน้อย ช่วยเจริญอาหารและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายได้ บ้างก็ใช้ถั่วเน่าปรุงรสแทนปลาร้า และเพิ่มคุณค่าทางอาหารด้วยแมลงในธรรมชาติ เช่น แมลงมัน ไช้คแดง แมลงอินูน เป็นต้น และเพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน ชาวเหนือส่วนมากจึงนิยมบริโภคอาหารซึ่งปรุงด้วยผักพื้นบ้าน

ภาคอีสาน หรือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นอีกพื้นที่หนึ่งที่ มีสภาพอากาศคล้ายกับภาคเหนือ แต่มีความแห้งแล้งกว่า ชาวอีสานนิยมบริโภคข้าวเหนียวกันมานาน ซึ่งมีหลักฐานยืนยันจากการพบเปลือกข้าวเหนียวในอำเภอบ้านเชียง จังหวัดอุดรธานี และอำเภอนันทกหา จังหวัดขอนแก่น ที่มีอายุมากกว่า 5,500 ปี สำหรับผักพื้นบ้านของชาวอีสานมีความคล้ายคลึงกับชาวเหนือ มีการปรุงแต่งและเพิ่มคุณค่าอาหารด้วยปลาร้า ปลาซึ่ม รวมทั้งสัตว์และแมลงต่างๆ อีกหลายชนิด เช่น ปลาแห้ง แต้ กิ้งก่า แมลงมัน ไช้คแดง จิ้งหรีด แมลงกระซอน ซึ่งนับเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีและยังปลอดสารพิษด้วย

ผักพื้นบ้านที่นิยมบริโภค ได้แก่ ยอดกระโดน ยอดจิก ไข่น้ำ เทา ผักแขยง สันตะวา โหรพาน้ำ ผักเม็ก รวมทั้งเห็ดอีกหลายชนิด เช่น เห็ดโคน เห็ดลม เห็ดถ่าน เห็ดระโงก เห็ด

อย่างไรก็ตามผักพื้นบ้านทั้งห้ากลุ่มนี้ ก็ยังมีอีกหลายชนิดที่สามารถกินได้ทุกส่วน หรือกินได้ทั้งยอด ดอก ผล และมีต่างฤดูกัน ทำให้ในแต่ละฤดูกาลมีผักพื้นบ้านให้เลือกรับประทานอย่างหลากหลาย และรสชาติแตกต่างกันไป

คุณค่าของผักพื้นบ้าน

หลายคนอาจรู้สึกรู้สึกว่าผักพื้นบ้านไม่น่ากิน ไม่อร่อย และไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แท้จริงแล้วผักพื้นบ้านหลายชนิดกลับให้คุณค่าทางโภชนาการสูงพอๆกับผักเศรษฐกิจ หรืออาจมากกว่า เช่น ผักกูดน้ำ ผักแว่น ตำลึง ยอดกระถินที่ให้วิตามินเอสูงกว่าผักเศรษฐกิจหลายชนิด และบางชนิดก็กลายเป็นผักยอดนิยมและมีจำหน่ายอยู่ทั่วประเทศ เช่น สะตอ ผักหวานป่า ผักปลัง หน่อไม้ ผักหนาม กระโดน ผักไผ่ เห็ดโคน เป็นต้น

ผักเหล่านี้ส่วนใหญ่ต่างมีสรรพคุณเป็นสมุนไพรพื้นบ้าน ที่เข้ากับสภาพอากาศ และวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทยได้อย่างดี ซึ่งรสชาติของผักแต่ละชนิดเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงสรรพคุณของผัก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. รสฝาด มีสรรพคุณเป็นยาฝาดสมาน ช่วยรักษาแผล แก้ท้องเสีย ท้องร่วง แต่ถ้ากินมากจะทำให้ท้องอืดเพื่อท้องผูก ได้แก่ ยอดกระโดน กล้วยดิบ มะเดื่ออุทุมพร ลูกฉิง ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักเม็ก เป็นต้น
2. รสเปรี้ยว ช่วยกัดเสมหะและกระตุ้นต่อมน้ำลาย ทำให้เจริญอาหาร แต่ถ้ากินมากไปจะทำให้ท้องอืดร้อนใน และแผลหายช้า ได้แก่ ยอดมะกอก ผักคั่ว กระเจี๊ยบแดง ยอดมะขาม ยอดส้มป่อย ชะมวง เถาส้มกุ่ม ผลของเถาวัลย์ ตะลิงปลิง มะดัน และมะขามฝักอ่อน เป็นต้น
3. รสหวานอ่อนๆ มีสรรพคุณช่วยให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แต่ถ้ากินมากจะทำให้ลมขึ้น ท้องอืดเพื่อและง่วงเหงาหาวนอน ได้แก่ ดอกขจร ดอกข้าวสาร ผักเหมียง ยอดมะพร้าว ยอดเต้าร้าง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน เป็นต้น
4. รสขม สรรพคุณช่วยบำรุงร่างกาย ลดไข้ แก้เลือดเป็นพิษ ถอนพิษเบื่อเมา แต่ไม่ควรกินมากอาจทำให้เพื่อย ได้แก่ ผักขวง มะระขี้นก หน่อหอย ดอกขี้เหล็ก ผักแปม ผักข้าว เป็นต้น
5. รสเผ็ดร้อน สรรพคุณช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร แก้ปวดท้อง ท้องอืดเพื่อ แต่ไม่ควรกินมากเกินไปจะทำให้ร้อนเพื่อย เช่น จิง พริก ยี่หระ กระเพรา โหระพา หนุเสือ ผักไผ่ ผักคราดหัวแหวน เป็นต้น
6. รสหอมเย็น ช่วยบำรุงหัวใจ แก้ลม หน้ามืด ตาลาย ได้แก่ กระชาย เดชหอม เป็นต้น

7. รสมัน แก้อาการเส้นเอ็นพิการ ปวดเสียว เคล็ดขัดยอก อาการกระดูก หักกิน มากอาจเป็นพิษได้ เช่น สะตอ เนียง กระพังโหม ผักเหมียง ขนุนอ่อน ถั่วพู ฟักทอง หัวปลี ไข่น้ำ เป็นต้น

ด้วยรสชาติและสรรพคุณของผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นสมุนไพรได้ ชาวไทยในอดีตจึงมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงกว่าคนในยุคปัจจุบันที่มีอาหารแปลกใหม่กว่าเดิม และมักปรุงแต่งด้วยสารเคมีหลายชนิดซึ่งเป็นโทษต่อร่างกาย ดังนั้นคนรุ่นใหม่จึงควรหันมากินผักพื้นบ้านที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งยังเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาพื้นบ้าน มรดกทางปัญญาของคนไทยที่ไม่อาจประเมินค่าได้

คุณค่าทางโภชนาการ

มีผักพื้นบ้านหลายชนิดให้คุณค่ามากพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน อย่างไรก็ตาม ควรทราบถึงประโยชน์ของวิตามินและแร่ธาตุแต่ละชนิดที่เราได้รับกันก่อน

1. แคลเซียม เป็นแร่ธาตุที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน ช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจ ระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อ ทั้งยังมีบทบาทในการแข็งตัวของเลือด ซึ่งช่วยให้เลือดหยุดไหลหากมีบาดแผลเกิดขึ้น และถ้าเปรียบเทียบกับปริมาณแคลเซียมในร่างกายกับน้ำหนักตัว พบว่าแต่ละคนมีแคลเซียมประมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว ซึ่งถือว่าเป็นแร่ธาตุที่ร่างกายมีมากที่สุดเมื่อเทียบกับแร่ธาตุอื่นๆ

สำหรับผักพื้นบ้านที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ ใบมะกรูด ช้าพลู ใบขมิ้น เกล็ดดอกจืดแห้ง ยอดแค ผักกระเฉด ยอดสะเดา หน่อเหมียง กระถิน เป็นต้น แคลเซียมที่พบในอาหารร่างกายจะดูดซึมได้ 30 - 50 เปอร์เซ็นต์ โดยโปรตีนและวิตามินซีในอาหารจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น

2. ฟอสฟอรัส นับเป็นแร่ธาตุสำคัญของกระดูกและฟัน ที่มีมาก 85 - 90 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งอยู่ในรูปแคลเซียมฟอสเฟตที่ไม่ละลายน้ำ ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรงขึ้น 10 - 15 เปอร์เซ็นต์ โดยผักที่มีแคลเซียมสูงมักมีฟอสฟอรัสอยู่ด้วย

3. ธาตุเหล็ก เป็นแร่ธาตุที่สำคัญของเม็ดเลือดแดงในส่วนเฮโมโกลบิน ซึ่งเป็นตัวพาออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย และยังเป็นตัวพาคาร์บอนไดออกไซด์กลับไปยังปอดเพื่อขับออกจากร่างกาย ถ้าร่างกายได้รับธาตุเหล็กน้อยอาจจะทำให้เป็นโรคโลหิตจางได้ สำหรับผักพื้นบ้านที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ผักกูด ขมิ้นขาว ผักแว่น ใบแมงลัก กระเพราแดง กระถิน ช้าพลู จี่เหล็ก ผักแขยง เป็นต้น

4. วิตามินเอ เป็นวิตามินที่ร่างกายต้องการเพียงเล็กน้อย แต่ขาดไม่ได้เลย เพราะจะทำให้ร่างกายทำงานผิดปกติ และเกิดโรคได้ สำหรับหน้าที่ของวิตามินเอ คือ ช่วยรักษาผิวหนัง และเยื่อส่วนต่างๆ เช่น หลอดลม หลอดอาหาร และเยื่อในตา เป็นต้น ช่วยบำรุงสายตา และปรับสายตาเมื่อเปลี่ยนจากที่สว่างเป็นที่มืด หรือจากที่มืดเป็นที่สว่าง ทั้งยังช่วยควบคุมการเจริญของกระดูกและฟัน และส่งเสริมการทำงานในส่วนต่างๆ ของร่างกาย

สำหรับผักที่ให้วิตามินเอส่วนมากมักอยู่ในรูปของเบต้าแคโรทีน ซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกายได้ มีฤทธิ์ในการต่อต้านสารอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดมะเร็ง ได้แก่ ผักที่มีสีเขียวเข้ม สีเหลือง หรือสีส้ม เช่น ใบยอ นาง ขอดแค กระเพราแดง ขอดคำลิง ชะอม เห็ดขมิ้น ฟักทอง เป็นต้น

5. วิตามินบี 1 (Thiamin) เป็นวิตามินที่ช่วยเปลี่ยนรูปคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และแอลกอฮอล์ให้เป็นพลังงาน ซึ่งช่วยป้องกันการเกิดสารพิษที่ได้จากการเผาผลาญอาหารในร่างกาย ป้องกันโรคเหน็บชา ผู้ที่ขาดวิตามินบี 1 จะมีการเบื่ออาหาร ขาชาบวม และกล้ามเนื้อไม่มีแรง สำหรับอาหารที่ให้วิตามินบี 1 สูง นอกจากข้าวกล้องแล้ว ยังมีในผักพื้นบ้านหลายชนิด เช่น ขอดมะขาม ขอดมะระขี้นก ขอดมะกอก ผักชีลาว ผักหนาม กลอย ผักแขยง ใบชะมวง ขนุนอ่อน บวบหอม เป็นต้น วิตามินบี 1 สามารถละลายในน้ำได้ และละลายตัวเมื่อได้รับความร้อน ดังนั้นควรล้างผักก่อนหั่น และไม่ควรต้มผักนานเกินไป

6. วิตามินบี 2 (Riboflavin) มีหน้าที่ช่วยปลดปล่อยพลังงานหลังจากการเผาผลาญอาหาร และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของวิตามินบี 6 และไนอะซิน ปกติร่างกายจะไม่สะสมวิตามินบี 2 ฉะนั้นเราควรได้รับในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน สำหรับผักที่มีวิตามินบี 2 มาก ได้แก่ ขอดเค็ดดิน มันปู ใบขมิ้น ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ผักแขยง ขอดมันเทศ ขี้เหล็ก ใบขมิ้น กระโดนบก ถั่วพู เห็ดลม เป็นต้น โดยปกติเพศชายต้องการวิตามินบี 2 วันละ 1 - 1.5 มิลลิกรัม และหญิง 1 มิลลิกรัม ถ้าเป็นหญิงมีครรภ์หรือกำลังให้นมบุตรควรได้รับเพิ่มอีก 0.5 มิลลิกรัม ส่วนนักกีฬาต้องการมากกว่า 1.5 มิลลิกรัม ผู้ที่ขาดวิตามินบี 2 จะเป็นโรคปากนกกระจอก ตาฝ้าฟาง ผิวงอกอักเสบ และเป็นโรคโลหิตจางได้

7. วิตามินซี เป็นวิตามินที่ช่วยบำรุงเหงือก ทำให้ผนังเส้นเลือดฝอยแข็งแรง ไม่เปราะง่าย และมีบทบาทในการดูดซึมแร่ธาตุอื่นๆ เช่น เหล็ก แคลเซียม วิตามินซีมีอยู่ในผักผลไม้สดหลายชนิด โดยเฉพาะขอดใบอ่อนและเมล็ดที่กำลังงอก เช่น ถั่วงอก ถั่วงอกหัวโต วิตามินซีสามารถละลายในน้ำได้ง่าย แต่ไม่ทนความร้อนในการหุงต้มที่นานเกินไป

สำหรับผักที่มีวิตามินซีสูงได้แก่ ดอกขี้เหล็ก ยอดและดอกผักฮ้วนหมูหรือกระทุง
หมาบ้า ผักมะรุม พริกขี้หนู ยอดสะเดา ผักเหมียง ผลมะระขี้นก ผักหวานป่า ผักเชียงดา ผักขี้หูด ผักไผ่
ใบปอกระเจา เป็นต้น

8. ไนอะซิน (Niacin) หรือกรดนิโคตินิก (Nicotinic acid) เป็นวิตามินที่เกี่ยวข้อง
กับการสร้างโคเอนไซม์สองชนิดที่ใช้ในการผลิตพลังงานในเซลล์ ในกระบวนการหายใจในเนื้อเยื่อ
และกระบวนการสังเคราะห์กรดไขมัน ถ้าร่างกายขาดไนอะซินจะทำให้ผิวหนังอักเสบ โดยเฉพาะ
บริเวณที่ถูกแสงแดดนอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อระบบประสาท ทำให้ประสาทเสื่อม ความจำ
เลอะเลือน ผักพื้นบ้านที่มีไนอะซินสูง ได้แก่ เห็ดฟาง ชะอม ผลมะแว้งเครือ ใบขมิ้น ผักกระเฉด
แดง เห็ดขมิ้น เป็นต้น

โดยสรุปแล้ว ในการศึกษาศึกษาวิจัย เรื่อง การใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นโดยการ
มีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัด
เชียงใหม่ ได้ศึกษาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน เพื่อนำความรู้มาใช้ในการดำเนินภูมิปัญญาการ
คัดเลือกพืชผักในชุมชน มาใช้ในการคัดเลือกพืชผักมาประกอบอาหารกลางวันในโรงเรียน

ความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็ก

ความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็กวัยต่าง ๆ

1. พลังงาน ขึ้นกับขนาดของร่างกาย อายุ และกิจกรรมของเด็ก เด็กวัยก่อนเรียนมี
อัตราการเติบโตสูงกว่าเด็กโตจึงใช้พลังงานสูงกว่า(พลังงานขณะอยู่นิ่งก็สูงด้วย) ความต้องการ
พลังงานขณะอยู่นิ่งจะสูงขึ้นอีกในวัยรุ่นเพราะต่อมต่างๆ ในร่างกายทำงานมากขึ้นกว่าเดิม ในระยะ
นี้เด็กชายจะต้องการพลังงานมากกว่าเด็กหญิง เพราะปริมาณกล้ามเนื้อมีมากกว่า และอัตราการ
เติบโตสูงกว่าการใช้แรงงานก็มีมากกว่าเด็กหญิงด้วย กองโภชนาการ กรมอนามัย แนะนำปริมาณ
พลังงานที่เด็กอายุต่าง ๆ ควรได้รับไว้ดังนี้

	1-3 ปี	1,200 แคลอรี	4-6 ปี	1,550 แคลอรี
	7-9 ปี	1,900 แคลอรี	10-12 ปี	2,300 แคลอรี
เด็กชาย	13-15 ปี	2,800 แคลอรี	16-19 ปี	3,300 แคลอรี
เด็กหญิง	13-15 ปี	2,355 แคลอรี	16-19 ปี	2,200 แคลอรี

2. โปรตีน เด็กวัยก่อนเรียน วัยเรียน และวัยรุ่นหนุ่มสาวมีความต้องการโปรตีนสูง
กว่าคนผู้ใหญ่ คือ ประมาณวันละ 0.64-0.88 กรัมต่อน้ำหนัก 1 กิโลกรัม ดังนั้น ควรกินโปรตีนวันละ
1-2 กรัม สำหรับความต้องการกรดอะมิโนที่จำเป็นแก่ร่างกายนั้นมีเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เพราะฉะนั้น

โปรตีนที่กินประมาณครึ่งหนึ่งถึงสองในสามควรเป็นโปรตีนประเภทสมบูรณ์ เพื่อช่วยให้ร่างกายสร้างเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์ที่เป็นพื้นฐานของกระดูกและฟันได้เต็มที่ ช่วยป้องกันโรคขาดโปรตีนในเด็กวัยก่อนเรียน และช่วยในการต้านทานวัณโรคในวัยรุ่นสาวซึ่งมักเจ็บป่วยและตายด้วยโรคนี้มากกว่าวัยอื่น ๆ

3. แคลเซียม มีผู้รายงานว่า การกินเกลือแร่แคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงก่อนอายุ 10 ขวบ มีผลดีแก่ร่างกายเพียงเล็กน้อย เพราะร่างกายเด็กจะมีการเก็บสะสมแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงที่สุดในระยะ 2 ปีก่อนที่ร่างกายจะเติบโตเร็วที่สุด ดังนั้น ระหว่างอายุ 1-9 ขวบ เด็กควรได้รับแคลเซียมเท่าผู้ใหญ่คือวันละ 500 มิลลิกรัม หลังจาก 10 ขวบไปแล้วจึงเพิ่มเป็น 600 มิลลิกรัมสำหรับเด็กหญิงทุกอายุ ส่วนเด็กชายนั้นควรได้รับเท่ากับเด็กหญิง ยกเว้นระหว่างอายุ 13-15 ปีที่ควรเพิ่มเป็นวันละ 700 มิลลิกรัม อาหารที่ให้แคลเซียมเหมาะสำหรับเด็กมากที่สุดก็คือนม ถ้าเด็กชอบดื่มนม หรือพ่อแม่มีฐานะเศรษฐกิจดีพอที่จะให้เด็กดื่มนมได้วันละ 3 - 4 ถ้วยก็มักไม่มีปัญหาเรื่องนี้

4. เหล็ก ความต้องการเหล็กขึ้นอยู่กับอายุ ระหว่าง 1-9 ขวบ ควรได้รับเหล็กวันละ 4 มิลลิกรัม ระหว่าง 10-12 ปี เพิ่มเป็น 8 มิลลิกรัม เด็กชายที่มีอายุ 13 ปีขึ้นไปควรได้รับวันละ 11 มิลลิกรัม ส่วนเด็กหญิงอายุเท่ากันมีการสูญเสียเลือดเนื่องจากการมีประจำเดือน ในระยะนี้ จึงควรได้รับเหล็กเท่ากับหญิงผู้ใหญ่ คือ ประมาณวันละ 16 มิลลิกรัม

5. ไอโอดีน เมื่ออย่างเข้วยุ่น ค่อมธัรรอยค้จะทำงานมากขึ้นทำให้ร่างกายต้องการไอโอดีนมากขึ้น ถ้าได้รับไม่พอก็จะเป็นโรคคอพอกได้ง่าย ดังนั้นจึงควรกินอาหารทะเลให้มากและบ่อยครั้งขึ้น เพื่อจะได้รับโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์และไอโอดีนสูงกว่าเด็กวัยอื่น

6. วิตามิน เด็กมีความต้องการวิตามิน เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ปริมาณที่ต้องการมักเท่ากับคนผู้ใหญ่หรือต่ำกว่าเล็กน้อย การเพิ่มอาหารที่ให้โปรตีนและเกลือแร่ดังกล่าวข้างต้น จะช่วยให้เด็กได้รับวิตามินที่จำเป็นเพียงพอ ได้กล่าวไว้ในตอนต้นว่า วัยรุ่นมักมีปัญหาเรื่องวิตามินเอและซีมากเพราะเด็กวัยนี้มักชอบกินขนมหวานหรือของขบเคี้ยวเล่นมากกว่าผักและผลไม้ จึงควรส่งเสริมให้กินผักและผลไม้ให้มากพอเพื่อจะได้ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการขาดวิตามินเอและซี และช่วยบำรุงผิวหนังซึ่งมักมีปัญหากันในวัยนี้

7. น้ำ เด็กมีความต้องการน้ำสูงกว่าผู้ใหญ่ดังกล่าวดังกล่าวมาแล้ว ผู้ใหญ่ควรได้รับน้ำวันละ 1 ซีซีต่อ 1 แคลอรี เมื่อเด็กกินพลังงานมากขึ้นก็ควรดื่มน้ำให้พอ การได้รับน้ำพอเพียงจะช่วยในการขับถ่ายและช่วยให้ผิวพรรณอุ่มเอิบสดชื่นด้วย (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2536: 32-33)

สำหรับปริมาณแร่ธาตุและวิตามินที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันแตกต่างกันไปในแต่ละเพศแต่ละวัย สามารถสรุปได้ดังนี้

ตาราง 1 ปริมาณแร่ธาตุและวิตามินที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน (เพศ,วัย)

วัย / เพศ	แคลเซียม (มก./วัน)	ฟอสฟอรัส (มก./วัน)	เหล็ก (มก./วัน)	วิตามินเอ ($\mu\text{g.RE/วัน}$)	วิตามินบี 1 (มก./วัน)	วิตามินบี 1 (มก./วัน)	ไนอะซิน (มก./วัน)	วิตามินซี (มก./วัน)
เด็ก								
1-6 ปี	> 800	> 800	10-12	390-400	0.7-0.9	0.8-1.0	9-11	45-50
7-9 ปี	> 800	> 800	10-12	500	1.2	1.4	16	45-50
ผู้ใหญ่								
หญิง	> 800	> 800	15	700	1.0	1.2	13-14	60
ชาย	> 800	> 800	10	600	1.0-1.05	1.4-1.7	16-19	60

หมายเหตุ มก. = มิลลิกรัม

$\mu\text{g.RE}$ = ไมโครกรัมเรตินอลอีควิวาเลนต์ (microgram Retinal Equivalent)

(อุไร จิรมงคลการ, 2547: 018-019)

ปัญหาการกิน

1. เด็กวัยเรียน ควรได้รับอาหารที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสมบูรณ์ปริมาณสูง เมื่อได้รับไม่พอก็ทำให้เกิดโรคขาดโปรตีนและสารอาหารอื่นๆ ได้ง่าย นอกจากนี้ ความอยากอาหารของเด็กจะลดลง การสร้างนิสัยที่ดีในการกินที่ดีในวัยนี้เป็นสิ่งจำเป็นมาก ถ้าพ่อแม่ได้เพาะนิสัยการกินที่ดีให้กับเด็กตั้งแต่ต้นแล้ว ก็มักไม่มีปัญหาการกินเมื่อเด็กเข้าวัยหนุ่มสาว

2. เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นหนุ่มสาวมักกินผักและผลไม้ไม่พอ ทั้งนี้เนื่องมาจากนิสัยการกินที่ไม่ดีมาตั้งแต่ต้น หรือมีฉะนั้นก็เนื่องมาจากความกดดันทางอารมณ์และสังคม โดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นวัยที่รักอิสระเสรีและต้องการแสดงออก มีความรักพวกพ้องและต้องการให้เหมือนบุคคลอื่นในกลุ่มของตน รวมทั้งเป็นห่วงเรื่องรูปร่างและความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย มากกว่าสิ่งอื่น มีผู้รายงานว่าจากการศึกษาวัยรุ่นทั้งชายและหญิงปรากฏว่าวัยรุ่นเป็นห่วงเรื่องรูปร่างมากกว่าอย่างอื่นเด็กหญิงมากกว่าร้อยละ 50 กลัวอ้วน ส่วนเด็กชายกลัวผอมหรือน้ำหนักน้อยเกินไป เด็กหญิงที่ต้องการเอาใจเก่งเอวบางมักแก้ปัญหาโดยการอดอาหารบางมื้อ เช่น มื้อเช้าหรือกลางวัน หรือกินอาหารขบเคี้ยวเล่นหรือกินของหวานที่มีแต่แคลอรี ไม่มีประโยชน์อย่างอื่น (Empty calories) ทำให้กินอาหารที่เป็นประโยชน์ เช่น เนื้อสัตว์และสิ่งแทนเนื้อ ผักและผลไม้ น้อย วัยรุ่นนิยมไอศกรีม มันทอด ฯลฯ ไม่กินนมเพราะคิดว่าเป็นอาหารทารก และชอบดื่มกาแฟแบบผู้ใหญ่ ความกดดันทางอารมณ์ก็สำคัญมากในขณะนี้ เช่น ปัญหาสังคม การบ้าน การเรียน ความสัมพันธ์ใน

ครอบครัว การเงิน ความสนใจที่ได้รับจากเพศตรงข้าม ล้วนมีผลถึงการเลือกอาหารและความอยากอาหารทั้งสิ้น เด็กในวัยนี้จึงมักกินอาหารไม่เป็นเวลา อดอาหารหรือรับประทานเกินไป เมื่อหรือรู้สึกเกินไปเรื่องอาหารเมื่อเหนื่อยหรือหงุดหงิด ดังนั้น พ่อแม่ ครู และผู้อยู่ใกล้ๆ ควรให้ความสนใจและเข้าใจในตัวเด็กและความร่วมมือกันแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้หมดไป

อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนควรกินอาหารหลักหมู่ที่ 1 ให้มาก ควรกินเนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์วันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ ไข่อย่างน้อย 1 ฟอง นมหรือเครื่องดื่มผสมนมไม่น้อยกว่า 2 ถ้วย กินผักใบเขียวและผักอื่นๆ วันละ 4-8 ช้อนโต๊ะ ผลไม้และน้ำผลไม้วันละ $\frac{1}{4}$ - 1 ถ้วย กินน้ำมันพืชวันละ 2 ช้อนโต๊ะสำหรับข้าวและขนมปังนั้นกินพออิ่ม หรือไม่เกินวันละ 3 ถ้วย เด็กวัยก่อนเรียนควรกินอาหารว่างหรือเครื่องดื่มตอนสาย บ่าย และก่อนนอนด้วย เช่น น้ำผลไม้ ไอศกรีมหรือขนม ผลไม้และขนมพอสมควร

ดังได้กล่าวแล้วว่า หลังจากอดอาหารวัยก่อนเรียนมักมีความอยากอาหารน้อยกว่าระยะอื่นอยู่พักหนึ่ง ความอยากอาหารจะสูงขึ้นอีกเมื่อเด็กอายุ 5-6 ขวบ เด็กวัยนี้ชอบอาหารรสอ่อน ใส่เครื่องเทศและเครื่องปรุงแต่น้อย มักไม่ชอบผักหรือของที่เคี้ยวมาก ชอบกินผลไม้สด แครก ขนมไอศกรีม และอาหารที่เคี้ยวง่าย เช่น เนื้อบดเนื่องจากระบบทางเดินอาหารของเด็กวัยนี้ยังไม่พัฒนาเต็มที่จึงไม่ควรให้อาหารหวานหรือมันจัด มีกากหรือเซลลูโลสสูง หรือผลไม้เปลือกแข็งที่ย่อยยากมากนัก และไม่ควรให้หิวจัดหรือเหนื่อยมากเพราะจะทำให้ความอยากอาหารลดลงได้ง่าย พ่อแม่ครูควรใช้ความสังเกตเวลากินอาหาร และต้องรู้จักคัดแปลงอาหารให้สมกับความต้องการของเด็ก ควรทำอาหารให้น่ารับประทาน เสริฟทีละน้อยถ้าไม่พอจึงเติมใหม่ ให้อิสระในการเลือกอาหารและกินตามใจชอบบ้างและไม่ควรบังคับเด็กหรือแสดงกิริยาไม่พอใจเมื่อเด็กไม่ยอมรับประทาน (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2536: 33-34)

อาหารของเด็กวัยเรียน

อาหารของเด็กวัยเรียน ควรกินอาหารหลักหมู่ที่ 1 ให้มาก ควรกินเนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์วันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ ไข่อย่างน้อย 1 ฟอง นมหรือเครื่องดื่มผสมนมไม่น้อยกว่า 2 ถ้วย กินผักใบเขียวและผักอื่นๆ วันละ 4-8 ช้อนโต๊ะ ผลไม้และน้ำผลไม้วันละ $\frac{1}{4}$ - 1 ถ้วย กินน้ำมันพืชวันละ 2 ช้อนโต๊ะสำหรับข้าวและขนมปังนั้นกินพออิ่ม หรือไม่เกินวันละ 3 ถ้วย เด็กวัยก่อนเรียนควร

กินอาหารว่างหรือเครื่องดื่มตอนสาย บ่าย และก่อนนอนด้วย เช่น น้ำผลไม้ โยวิร์ตหรือนม ผลไม้ และขนมพอสสมควร แต่เพิ่มปริมาณแต่เพิ่มปริมาณเนื้อสัตว์และสิ่งแทนเนื้อ ผักและผลไม้และหมู่ อื่นๆ ให้มากขึ้น (ดูตาราง 2) โดยเฉพาะระยะที่ฟันแท้กำลังจะขึ้นควรควบคุมเรื่องอาหารและการดูแลรักษาทำความสะอาดฟันให้มาก เด็กวัยนี้เลี้ยงง่ายไม่ค่อยรู้จักเรื่องอาหารเท่ากับวัยก่อนเรียน ระยะนี้ควรให้กินอาหารเหมือนกับวัยผู้ใหญ่ทุกอย่างนอกจากอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต และไขมันสูง และอาหารที่มีรสจัด เด็กวัยนี้มีความอยากอาหารดีมาก แต่มักไม่ชอบกินผัก (ควรใช้ผลไม้ให้มากขึ้น) ไม่ค่อยสนใจเรื่องความสะอาด มักรีบร้อนในการกิน และไม่ค่อยคำนึงถึงมารยาทในการนั่งโต๊ะ เด็กวัยนี้ชอบกินอาหารกับเพื่อนเป็นหมู่เป็นกลุ่ม ชอบเรียนแบบผู้ใหญ่ ดังนั้น ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก และคอยอบรมให้เด็กคำนึงถึงความสะอาดและมารยาทในการกินให้มาก นอกจากนี้จะต้องให้เวลาแก่เด็กพอสสมควร หรือหาเรื่องมาคุยให้เด็กสนใจ เด็กจะได้ไม่รับประทานอาหารสำหรับเด็กวัยนี้ อาหารกลางวันโรงเรียนมีบทบาทสำคัญมากในการปลูกฝังนิสัย การกิน และมารยาทในการกินให้แก่เด็ก (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2536: 35)

ตาราง 2 อาหารเด็กก่อนวัยเรียน วัยเรียนและวัยรุ่นสาวที่ควรได้รับใน 1 วัน

อาหาร	วัยก่อนเรียน	วัยเรียน	วัยรุ่นสาว
เนื้อสัตว์เครื่องในสัตว์	3-4 ช.ต.	180 กรัม	200 กรัม
ไข่	1 ฟอง	1-2 ฟอง	1-2 ฟอง
นมหรือเครื่องดื่มผสมนม	2-3 ถ้วย	3-4 ถ้วย	1-4 ถ้วย
ผักใบเขียวและอื่นๆ	4-8 ช.ต.	$\frac{3}{4}$ -1 ถ้วย	ไม่น้อยกว่า 1 ถ้วย
ผลไม้ (และน้ำผลไม้)	$\frac{3}{4}$ -1 ถ้วย	มือ 1 ผล	มือ 1 ผล
ข้าวหรืออาหารหลักหมู่ที่ 2	1-3 ถ้วย	3-5 ถ้วย	4-6 ถ้วย
ไขมันหรือน้ำมัน	1-2 ช.ต.	2-3 ช.ต.	2-3 ช.ต.

ที่มา: เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2536: 35)

หลักโภชนาการความต้องการปริมาณสารอาหารของเด็กวัยเรียน อายุ 6 – 12 ปี

อบเชย วงศ์ทอง (2551: 55-56) เด็กวัยเรียน มีอายุ 6 – 10 ปีในเด็กหญิง และอายุ 6 – 12 ปีในเด็กชาย อัตราการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนจะช้ากว่าวัยทารกและวัยก่อนเรียน แต่การเจริญเติบโตจะเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ เด็กวัยนี้โตพอที่จะช่วยตัวเองได้ในเรื่องอาหาร รู้จักเลือก

ว่าชอบหรือไม่ชอบอาหารอะไรอย่างไรก็ตาม อาหารที่ชอบนั้นอาจมีคุณค่าทางโภชนาการมากหรือน้อยก็ได้ เด็กวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต มีพัฒนาการทางด้านกระดูก ฟัน กล้ามเนื้อ และระบบต่างๆ อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตเด็กวัยนี้สามารถตัดสินใจได้เองว่าจะเลือกซื้ออาหารชนิดใดมารับประทาน ดังนั้นนอกเหนือจากอาหารหลักที่รับประทานที่บ้านแล้วพฤติกรรมการตัดสินใจซื้ออาหารหรือขนมของเด็กที่โรงเรียนหรือสังคมนอกบ้าน ก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนเช่นกัน จำนวนพลังงานและปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันของเด็กวัย 6 – 12 ปี ดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงจำนวนพลังงานและปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันของเด็กวัย 6 – 12 ปี

สารอาหาร	อายุ 6 – 12 ปี	อายุ 9 – 12 ปี	
		ชาย	หญิง
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	1,400	1,700	1,600
โปรตีน (กรัม)	28	40	41
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	600	600	600
วิตามินดี (ไมโครกรัม)	5	5	5
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	40	45	45
วิตามินบีหนึ่ง (มิลลิกรัม)	0.6	0.9	0.9
วิตามินบีสอง (มิลลิกรัม)	0.6	0.9	0.9
ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	8	12	12
วิตามินบีหก (มิลลิกรัม)	0.6	1.0	1.0
โฟเลท (ไมโครกรัม)	200	300	300
วิตามินบีสิบสอง (ไมโครกรัม)	1.2	1.8	1.8
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	800	1,000	1,000
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	500	1,000	1,000
แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	120	170	170
เหล็ก (มิลลิกรัม)	8.1	11.8	19.1
สังกะสี (มิลลิกรัม)	4	5	5
ไอโอดีน (ไมโครกรัม)	120	120	120

ที่มา: คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (2546)

ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยเรียน (Nutrient requirement of school child) เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ควรได้รับพลังงานและสารอาหารที่มีคุณภาพสูงครบถ้วน และเพียงพอแก่ความต้องการในแต่ละวัน เพื่อใช้ในกระบวนการสร้างเซลล์และกระดูก และการสร้างพลังงานเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ

พลังงาน เด็กวัยนี้ต้องการพลังงานเพื่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ เพื่อการเจริญเติบโต และประกอบกิจกรรม พลังงานที่ได้รับจากอาหารควรมีปริมาณมากพอสำหรับการเจริญเติบโตและมีโปรตีนเหลือเก็บสำรองไว้สำหรับการเปลี่ยนเป็นพลังงานในกรณีที่ขาดแคลน แต่ควรมีในปริมาณที่พอดี ไม่เหลือมากเกินไปจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้ เด็กอายุ 6 – 8 ปี ทั้งชายและหญิง ควรได้รับพลังงานวันละ 1,400 กิโลแคลอรี เด็กอายุ 9 – 12 ปี (ชาย) ควรได้รับพลังงานวันละ 1,700 กิโลแคลอรี และเด็กอายุ 9 – 12 ปี (หญิง) ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี

โปรตีน โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายไปให้อยู่ในสภาพปกติ เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน เอนไซม์ สารสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อบางชนิดรักษาสมดุลกรดด่างและสมดุลของน้ำในร่างกาย และให้พลังงานได้ถ้าร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอ

เด็กวัยเรียนอายุ 6 – 8 ปี มีความต้องการ โปรตีน เป็น 28 กรัม/วัน เด็กอายุ 9 – 12 ปี (ชาย) มีความต้องการ 40 กรัม/วัน ขณะที่เด็กอายุ 9 – 12 ปี (หญิง) มีความต้องการเป็น 41 กรัม/วัน

เกลือแร่และวิตามิน เกลือแร่และวิตามินเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กให้เป็นไปตามปกติ การได้รับสารอาหารเหล่านี้ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เป็นผลให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักและทำให้เกิดโรคหลายชนิด ความต้องการปริมาณไม่มาก แต่ขาดไม่ได้

แคลเซียมและฟอสฟอรัส เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน หากมีการขาดแคลเซียมในเด็ก จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ เด็กอายุ 1 – 10 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ซึ่งเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวแล้ว มีความต้องการแคลเซียม 2 เท่าของผู้ใหญ่ ฉะนั้น เด็กอายุ 6 – 8 ปี ควรได้รับวันละ 800 มิลลิกรัม/วัน และเด็กอายุ 9 – 12 ปี ควรได้รับวันละ 1,000 มิลลิกรัม/วัน

ธาตุเหล็ก เป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบิน หรือสารให้สีของเม็ดเลือดแดง และเอนไซม์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพลังงานให้เซลล์ และเนื้อเยื่อต่างๆ ธาตุเหล็กยังมีหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการทำงานของร่างกาย ได้แก่สมรรถภาพในการทำงานภูมิคุ้มกันต้านทานโรค การขาดธาตุเหล็กจะทำให้เกิดโรคโลหิตจางและนำไปบริโภคอาหารที่มีสารช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก เช่น วิตามินซี และกรดอินทรีย์ต่างๆ และควรลดการบริโภคอาหารที่มีสารขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก เช่น ไฟเตท และแทนนิน ปริมาณธาตุเหล็กที่ควรได้รับในเด็กอายุ 9 – 12 ปี เป็น 8.1 มิลลิกรัม/วัน เด็กอายุ 9 – 10 ปี (ชาย) เป็น 11.8 มิลลิกรัม/วัน และเด็กที่อายุ 9 – 12 ปี (หญิง) เป็น 19.1 มิลลิกรัม/วัน

ไอโอดีน คอพอกเกิดจากการขาดไอโอดีนหรือคอพอกประจำถิ่นในประเทศไทย มีสาเหตุที่สำคัญจากการขาดธาตุไอโอดีน อาการที่เกิดจากการขาดธาตุไอโอดีนในเด็ก เรียกว่า cretinism ซึ่งเป็นความผิดปกติทางด้านจิตใจและประสาทร่วมกับการมีฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ ได้แก่ ปัญญาเสื่อม หูหนวก เป็นไข้ ขาแข็ง กระดูก ตาเหล่ รูปร่างแคระแกร็น ปริมาณความต้องการไอโอดีนสำหรับเด็กอายุ 6 – 8 ปี และวัย 9 – 12 ปี จึงควรเป็น 120 ไมโครกรัม/วัน

สังกะสี เป็นเกลือแร่ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การขาดสังกะสีจะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก ขาดความอยากอาหาร การรับรสน้อยลง และขาดแคลเซียมเข้าสู่ร่างกาย ต้องการในเด็กอายุ 6 – 8 ปี วันละ 4 มิลลิกรัม เด็กอายุ 9 – 12 ปี วันละ 5 มิลลิกรัม แหล่งอาหารที่มีสังกะสีจะอยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์และอาหารทะเล เด็กที่ไม่ได้รับประทานอาหารประเภทนี้อาจขาดสังกะสีได้

วิตามินดี มีความสำคัญต่อการควบคุมเบตาบลิซึมของแคลเซียมและกระดูก การมีวิตามินดีเพียงพอในร่างกายจะช่วยให้การดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่ทางเดินอาหารและการทำงานของเซลล์กระดูกเป็นปกติซึ่งจะเป็นผลให้ระดับแคลเซียมและฟอสฟอรัสในเลือด ปริมาณมวลกระดูกรวมทั้งโครงสร้างและความแข็งแรงของกระดูกอยู่ในเกณฑ์ปกติ วิตามินดีในร่างกายส่วนใหญ่ได้มาจากการสังเคราะห์วิตามินดีขึ้นเองในร่างกายที่ผิวหนังโดยอาศัยแสงแดดเป็นตัวกระตุ้น และส่วนน้อยได้มาจากการบริโภควิตามินดีจากอาหาร ปริมาณวิตามินดีที่ควรได้รับในเด็กอายุ 6 – 8 ปี และ 9 – 12 ปี เป็น 5 ไมโครกรัม/วัน (อบเชย วงศ์ทอง, 2551: 55- 57)

การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยนี้ นับเป็นสิ่งที่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และโรงเรียนควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ เด็กวัยนี้ควรให้รับประทานอาหารเหมือนผู้ใหญ่ทุกอย่าง ควรงดอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง และอาหารที่มีรสจัด เด็กวัยนี้มีความอยากอาหารดีมาก แต่ไม่ชอบรับประทานผัก ควรให้รับประทานผลไม้ให้มากขึ้น มักมีรสนิยมในการรับประทานและไม่ค่อยคำนึงถึงมารยาทในการรับประทาน เด็กวัยนี้ชอบรับประทานอาหารกับเพื่อน และชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ จึงเป็นระยะที่เหมาะสมในการปลูกฝังลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหารของเด็ก ให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหารและคอยอบรมให้เด็กคำนึงถึงความสะอาดและมารยาทในการรับประทานอาหาร การจัดทำอาหารกลางวันที่โรงเรียนจะช่วยปลูกฝังการบริโภคที่ดีให้เด็ก เพื่อให้เด็กได้รับอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย (อบเชย วงศ์ทอง, 2551: 62)

ในการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนที่มีความต้องการพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี และ 1,700 กิโลแคลอรีโดยนำหลักการจัดกลุ่มอาหารจากธงโภชนาการมาใช้ ดังตาราง 4

ตาราง 4 จำนวนปริมาณอาหารแต่ละหมู่ที่เด็กวัยเรียนต้องรับประทาน

กลุ่มอาหาร	เด็กวัยเรียนต้องการ พลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี	เด็กวัยเรียนต้อง พลังงานวันละ 1,700 กิโลแคลอรี
ข้าว – แป้ง	8 ทัพพี	9 ทัพพี
ผัก	4 ทัพพี	4 ทัพพี
ผลไม้	3 ส่วน	3 ส่วน
เนื้อสัตว์	6 ช้อนกินข้าว	7 ช้อนกินข้าว
นม	2 แก้ว	2 แก้ว

ประโยชน์ของอาหาร 5 หมู่

ในแต่ละมื้อเด็กควรรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้เจริญเติบโต แข็งแรง และฉลาด เพราะรับประทานอาหารอย่างครบถ้วนได้สัดส่วนที่เหมาะสม ของพลังงานที่ควรได้รับ ใน 1 วัน ไม่ว่าจะเป็น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน วิตามิน เกลือแร่แม้ว่าร่างกายต้องการในปริมาณที่น้อย แต่ก็มีผลสำคัญอย่างยิ่ง เพราะช่วยให้ระบบต่างๆ ทำงานอย่างเป็นปกติ อาหารหลัก 5 หมู่ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็กมีอะไรบ้าง มีประโยชน์ต่อเด็กอย่างไร ถ้าเด็กได้รับน้อยไปหรือขาดสารเหล่านี้จะได้รับผลกระทบอย่างไรบ้าง ดังตาราง 5

ตาราง 5 แสดงแหล่งอาหารที่พบ ประโยชน์ของสารอาหาร และโทษของการขาดสารอาหาร

สารอาหาร	ปริมาณที่ต้องการ	แหล่งอาหารที่พบ	ประโยชน์	หากขาดจะทำให้เกิด
โปรตีน		ปลา กุ้ง หอย เป็ด ไก่ ไข่ ถั่วต่างๆ เต้าเจี้ยว เต้าหู้	สร้างเนื้อเยื่อ ช่วยซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ สร้างภูมิ คุ้มกันเสริมความจำ รักษาสมดุลภายในร่างกาย	เรียนรู้ช้า ความจำบกพร่อง กล้ามเนื้อลีบ ผอมแห้ง ประหม่าหงุดหงิด ป่วยบ่อย เพราะแบคทีเรียสามารถ เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย
คาร์โบไฮเดรต		ข้าว แป้ง น้ำตาล อ้อย เผือก มัน และพืช ผลไม้ที่มีรสหวาน	ให้พลังงาน สร้างความ อบอุ่นเป็นองค์ประกอบ สำคัญของตับในการ ขจัดสารพิษในเลือด	เหนื่อยมากเนื่องจากไม่มี แรงระบบขับถ่ายผิดปกติ เกิดปัญหาในการดูดซึม สารพิษ

ตาราง 5 (ต่อ)

สารอาหาร	ปริมาณที่ต้องการ	แหล่งอาหารที่พบ	ประโยชน์	หากขาดจะทำให้เกิด
เกลือแร่		ผลไม้ ดับ ปลา ผัก	มีความสำคัญต่อการ	ถ้าขาดแคลเซียมทำให้เลือด
		ใบเขียว นม ไข่แดง	สร้างระบบประสาท	แข็งตัวช้า กระดูกบาง ถ้าขาด
		เนื้อวัวปลาเล็กปลาน้อย	กล้ามเนื้อ สมอง	ธาตุเหล็กจะทำให้โลหิตจาง
ไขมัน		น้ำมันถั่วเหลือง	ควบคุมการทำงานต่างๆ	เคปโตซัว อ่อนเพลีย ภูมิคุ้มกัน
		น้ำมันงา เนย นมปลา	ของของร่างกาย ช่วย	บกพร่อง สมองและสายตาทำ
		น้ำจืดบางชนิด	ละลายวิตามินให้ความ	งาน ไม่ปกติ ไขมันพืชเพราะ
			อบอุ่น ควรรับประทาน	มี โอเมก้า 3.6 ซึ่ง
			ช่วยในการทำงานของ	
			สมอง	
วิตามิน		ผัก ผลไม้ ธัญพืช	ทำให้ระบบขับถ่าย	ท้องผูก ระบบต่างๆ ของ
		ต่างๆ	ทำงานได้ดี ช่วยอวัยวะ	ร่างกายขาดประสิทธิภาพใน
			ต่างๆ ทำงานอย่างมี	การทำงาน
			ระบบ สร้างภูมิคุ้มกัน	
วิตามินเอ	1,298 หน่วยสากล	ตับ ไข่แดง นม ผัก	ช่วยในการมองเห็นสร้าง	ทำให้ตาและผิวหนังแห้ง ถ้า
		ผลไม้สีเหลือง ส้ม	เซลล์ผิวหนังเสริมสร้างภูมิ	ขาดมากจะส่งผลกระทบต่อกระดูก
			ด้านทาน	และฟัน
วิตามินซี	45 มิลลิกรัม	ส้ม ฝรั่ง สตรอเบอร์รี่	ป้องกันโรคหวัด สร้าง	ทำให้อ่อนเพลีย ปวดเมื่อย
		มะเขือเทศ กระหล่ำปลี	ความแข็งแรงของเหงือก	กล้ามเนื้อ เหนื่อยล้า
		บร็อคโคลี่	และฟันกระดูกและ	
			ผิวหนังช่วยการดูดซึม	
			ของธาตุเหล็ก	
วิตามินดี	400 หน่วยสากล	นม ไข่แดง	ช่วยในการดูดซึม	พัฒนาการช้า เกิดความพิการ
		น้ำมันตับปลา	แคลเซียมและฟอสฟอรัส	ทางกระดูก
แคลเซียม	800 มิลลิกรัม	กุ้งแห้ง นม ชีส ผัก	ช่วยในการสร้างกระดูก	ขาดมือและเท้ากระดูกหัก
		โสม โยเกิร์ต ปลา	และฟันควบคุมการ	อ่อนนุ่มร่อนง่ายและประสาท
		เล็กปลาน้อย	ทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ	
ฟอสฟอรัส	800 มิลลิกรัม	ปลา นม ไข่ เมล็ด	เป็นส่วนประกอบของ	เคปโตซัว ซ้ออักเสบ ฟันผุ น้ำ
		พืชทอง	สมองและไขสันหลังเป็น	หนองไหล
			ผู้ช่วยแคลเซียมในการ	
			สร้างกระดูกและฟัน	

ตาราง 5 (ต่อ)

สารอาหาร	ปริมาณที่ต้องการ	แหล่งอาหารที่พบ	ประโยชน์	หากขาดจะทำให้เกิด
เหล็ก	10 มิลลิกรัม	ตับ ไข่แดง เครื่องใน สัตว์ ผักใบเขียว เนื้อสัตว์	เป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดเลือดเนื้อเยื่อ กล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มในสมาธิในการเรียนรู้ และการจดจำ	อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร กล้ามเนื้อทำงานผิดปกติ ภูมิคุ้มกันต่ำ รวมถึงผลการเรียนรู้

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ ที่ต้องรับประทานทุกวันเพื่อบำรุงร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย โดยเฉพาะในวัยเด็กอาหารเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดเพราะจะทำให้เด็กมีความเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย และสติปัญญา แต่ต้องมาจากอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และประกอบโดยกรรมวิธีที่ถูกหลักโภชนาการจึงจะเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และในวันหนึ่งๆ ร่างกายของเราควรได้รับสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ คือ

อาหารหมู่ที่ 1 คือ โปรตีน ได้จากอาหารประเภท เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้ง นม ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และช่วยสร้างสมองในเด็กซึ่งสารอาหาร โปรตีนในนมถือว่าสำคัญและจำเป็นต่อเด็กที่ควรจะได้ดื่มนมทุกวัน นอกจากนี้สารอาหาร โปรตีนจากปลาถือว่าจำเป็นเพราะมีสาร โอเมกา 3 ช่วยสร้างสมองโดยเฉพาะจากปลาทะเล

อาหารหมู่ที่ 2 คือ คาร์โบไฮเดรต ได้จากอาหารที่ทำจาก ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ช่วยทำให้เกิดพลังงานในวัยเด็กที่กำลังซุกซนชอบวิ่งถือว่าเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อเด็กเพราะถ้าเด็กได้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายก็จะทำให้ร่างกายไม่ต้องนำสารอาหารชนิดอื่นมาใช้สร้างพลังงาน

อาหารหมู่ที่ 3 คือ ไขมัน ได้จากน้ำมันจากพืช และสัตว์ กะทิ ช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย และช่วยละลายวิตามิน เอ อี ดี เค ต้องใช้ไขมันเป็นตัวช่วยละลายถึงจะนำไปใช้ประโยชน์ต่อร่างกายได้ ร่างกายต้องการสารอาหารไขมันจำนวนเล็กน้อยแต่ก็ขาดไม่ได้ แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปก็จะทำให้เกิดโรคอ้วนเพราะสารอาหารไขมันให้ปริมาณพลังงานมากกว่าสารอาหารชนิดอื่นๆ

อาหารหมู่ที่ 4 คือ วิตามินต่างๆ ได้จากผักและผลไม้ ซึ่งจะช่วยให้อวัยวะ และระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ และยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรงซึ่งร่างกายของเราอาจต้องการในปริมาณไม่มากแต่ก็ขาดไม่ได้เพราะถ้าขาดก็จะเป็นสาเหตุให้เกิดโรค

ต่างๆ เช่น ถ้าขาดวิตามินซี ในจำนวนมากๆก็จะทำให้เป็นโรคเลือดออกตามไรฟัน ขาดวิตามินบี2 จะทำให้เกิดโรคปากนกจอหรือมุมปากเป็นแผล เป็นต้น

อาหารหมู่ที่ 5 คือ เกลือแร่ ได้จากผักผลไม้ และอาหารทะเล นม มีหน้าที่ทำให้อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติ ร่างกายต้องการจำนวนไม่มากแต่ก็ขาดไม่ได้ถ้าขาดก็จะทำให้เกิดโรคต่างๆกับร่างกาย เช่น ถ้าขาดสารอาหารไอโอดีนก็จะทำให้เป็นโรคคอพอก และในหญิงมีครรภ์ยังจะทำให้ลูกที่เกิดมาปัญญาอ่อนอีกด้วย ถ้าขาดสารอาหารแคลเซียมก็จะทำให้กระดูกและฟันไม่แข็งแรง นอกจากนี้สารอาหารแคลเซียมยังต้องใช้ควบคู่กับสารอาหารฟอสฟอรัส ถ้าขาดตัวใดตัวหนึ่งก็จะทำให้กระดูกและฟันไม่แข็งแรง (ประยงค์ จินดาวงศ์, 2545: 90)

สรุปจากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าอาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะเด็ก ๆ ถ้าขาดสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งก็จะทำให้พัฒนาการด้านต่างๆของเด็กบกพร่อง เพราะเด็กต้องมีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังคำกล่าวที่ว่า จิตอันแจ่มใสต้องอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง ร่างกายจะแข็งแรงได้ก็ต้องรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ เหมาะสม สะอาดปราศจากสารพิษปนเปื้อน

พืชนับว่าเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญที่สุดสำหรับมนุษย์ตลอดมาทุกยุคทุกสมัยในสังคมต่างๆ ทั่วโลก มนุษย์รู้จักเพาะปลูกและค้าขายพืชผลไม่น้อยกว่า 3,000 ชนิด แต่มีพืชเพียง 20 ชนิดเท่านั้นที่คิดตลาดและกลายมาเป็นพืชที่ได้รับการบริโภคอย่างแพร่หลาย ในขณะที่พืชชนิดอื่นๆ นั้นถูกมองข้ามและ ค่อยๆ หายสาบสูญไป การสูญเสียพืชอาหารเหล่านี้นับเป็นการสูญเสียอย่างใหญ่หลวง ไม่เพียงในแง่ของผลผลิตอาหารสำหรับเลี้ยงดูลูกหลานรุ่นต่อไปเท่านั้น แต่ยังเป็นการสูญเสียสายพันธุ์กรรมพืชที่มีค่ายิ่งต่อระบบการผลิตและอุตสาหกรรมอาหารของมนุษย์ต่อไปในอนาคต ทุกวันนี้ กว่าร้อยละ 80 ของอาหารที่หล่อเลี้ยงชีวิตมนุษย์โลกทั้งหมดมาจากพืชและสัตว์เพียง เพียงไม่กี่ชนิดเท่านั้น เหตุผลที่เป็นเช่นนี้สืบเนื่องมาจากอิทธิพลของวัฒนธรรมและอำนาจทางเศรษฐกิจของตะวันตกที่แผ่ซ่านเข้าไปในแทบทุกอนุของสังคมโลก ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีถูกนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนระบบการผลิตอาหารและการเลี้ยงสัตว์ของตะวันตกให้เข้ากับระบบนิเวศแทบทุกประเภททั่วโลก ในปัจจุบันเราเริ่มตระหนักแล้วว่าแหล่งอาหาร เพียงไม่กี่ชนิดที่ผลิตขึ้นตามวัฒนธรรมตะวันตกมิได้เป็นแหล่งอาหารที่มีสารอาหาร วิตามิน เกลือแร่ หรือโปรตีนที่ดีที่สุดในทางตรงกันข้าม อาหารบางชนิดเป็นอันตรายต่อสุขภาพหากบริโภคในปริมาณมากเกินไป พืชผักพื้นบ้านและพืชผักอีกหลายชนิดที่ขึ้นในระบบนิเวศที่แตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะเป็นในทีนา ไร่ สวน หรือตามห้วยหนองคลองบึง ป่าบุ่งป่าทาม ยอดดอกหรือต้นเขามีคุณค่าทางอาหารที่สูงกว่าผักยอดนิยมของทางตะวันตกแทบทั้งสิ้น ในภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย กลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ได้ใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านที่ขึ้นอยู่ตามธรรมชาติ ตั้งแต่ใน

สวนหลังบ้าน ตามหนองน้ำ ริมห้วย ไปจนถึงราวป่าใกล้หมู่บ้าน มีพืชผักที่ขึ้นตามฤดูกาล ตั้งแต่ เห็ด หน่อไม้ พืชล้มลุก ดอกไม้ ใบและดอกของไม้พุ่มไปจนถึงยอดไม้อีกหลากหลายชนิด ระบบนิเวศเชื่อมโยงวิถีชีวิต และระบบการผลิตของผู้คนในชนบทตั้งแต่การทำงานใน ไร่ นา สวน ไปสู่ การเก็บอาหารที่ขึ้นตามธรรมชาติบริเวณลำห้วยและผืนป่าซึ่งเป็นเสมือนดังตลาดสดที่ชาวบ้านสามารถเลือกเก็บอาหารประจำวันได้ตามฤดูกาล (ยศ สันตสมบัติ, 2542: 61-62)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อำไพ พรธิแสงสุวรรณ (2549: 3) ศึกษาเรื่องความหลากหลายของของป่า และการใช้ประโยชน์ของชุมชนในโครงการสถานีพัฒนาการเกษตรที่สูงตามพระราชดำริ คอยอมพาย จังหวัดเชียงใหม่ แบ่งการศึกษาออกเป็นสองลักษณะ คือ การศึกษาความหลากหลายของของป่า ใช้วิธีการวางแปลงทดลองแบบ (quadrat method) โดยวิธีสุ่มเลือกตัวแทนแปลงทดลองรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาด 40 x 40 ตารางเมตร ในป่าธรรมชาติ 3 ประเภท คือ ป่าคูบ้าน ป่าอนุรักษ์ และป่าขุนน้ำ ในพื้นที่ 3 ระดับ ได้แก่ ระดับต่ำ ระดับกลาง ระดับสูง ทำการเก็บข้อมูลชนิดและปริมาณของของป่าที่ชุมชนบ้านสามใช้ประโยชน์ และการจัดการของป่าของชุมชนบ้านสามโดยการประชุมกลุ่มย่อย เพื่อวางแผนงานในการจัดการทรัพยากรของของป่าของชุมชนบ้านสาม

ผลจากการวางแปลงทดลอง การเดินสำรวจตามเส้นทางเดินหาของป่าของชุมชน และจากการประชุมกลุ่มย่อย พบว่า ชุมชนเก็บหาของป่าทั้งในป่าธรรมชาติ ตามลำห้วย หรือไร่ นา ของชุมชนด้วยทำให้ทราบว่าของป่าที่ชนเผ่าละโว้บ้านสามใช้ประโยชน์มีทั้งหมดอย่างน้อย 149 ชนิด ซึ่งเมื่อแยกชนิดตามการใช้ประโยชน์ของชุมชนพบว่าเป็นของป่าประเภทพืชอาหาร 76 ชนิด สมุนไพร 28 ชนิด เป็นทั้งพืชอาหารและสมุนไพร 17 ชนิด ใช้ในพิธีกรรม 2 ชนิด เป็นทั้งพืชอาหาร และใช้ประโยชน์อื่นๆ 1 ชนิด และเป็นทั้งพืชอาหาร พิธีกรรม และใช้ประโยชน์อื่นๆ อีก 2 ชนิด ของป่าบางชนิดเก็บหาได้ตลอดปีและหลายชนิดเก็บได้เฉพาะฤดูกาล ราษฎรในชุมชนเก็บหาของป่าเพื่อยังชีพในครัวเรือนเท่านั้น แต่ในปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้วิถีชีวิตคนในชุมชนเปลี่ยนแปลงไปโดยมีการพึ่งพิงของป่าลดลงส่งผลให้ความรู้หรือภูมิปัญญาด้านของป่าของชุมชนลดลงด้วย

สนั่น กันเงิน (2550: 3) ได้ศึกษาเรื่อง การฟื้นฟูและการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นบ้านนอแล เพื่อศึกษาสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมการบริโภค และการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นบ้านนอแล ศึกษารวบรวมองค์ความรู้ ข้อมูลพืชผักท้องถิ่นของชุมชนบ้านนอแล และศึกษาแนวทางการฟื้นฟูและการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นบ้านนอแล ทั้งนี้

เพื่อบ่มขวัญที่จะให้ชุมชนได้ทราบถึงองค์ความรู้เรื่องพืชผักท้องถิ่น เพื่ออนุรักษ์และใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนร่วมกันหาแนวทางการฟื้นฟูและการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป โดยความร่วมมือกันระหว่างชุมชน หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน

ผลการศึกษา ได้รวบรวมองค์ความรู้ ข้อมูลพืชผักท้องถิ่นของชุมชนบ้านนอแล โดยการสำรวจแหล่งที่พบ ชนิดพันธุ์ การขยายพันธุ์ รวมทั้งการใช้ประโยชน์ พบว่ามีทั้งหมด 42 ชนิด โดยแยกเป็นพืชผักท้องถิ่นทั่วไป 29 ชนิด และพืชผักท้องถิ่นเฉพาะ 13 ชนิด

แนวทางการฟื้นฟู พบว่า ควรดำเนินการโดยเริ่มจากการให้ความรู้ราษฎรในเรื่องของคุณค่าและประโยชน์ของพืชผักท้องถิ่น เพื่อให้ราษฎรเห็นถึงความสำคัญ หลังจากนั้นจึงรวมกลุ่มเพื่อส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดการปลูกผักและบริโภคผักพื้นบ้านให้มากขึ้น โดยการขยายพันธุ์พืชผักท้องถิ่นและนำมาปลูกแซมในพื้นที่ปลูกผักอินทรีย์ และนำพันธุ์พืชผักท้องถิ่นบางชนิดที่สูญหายไปจากพื้นที่กลับมาปลูกใหม่ ตลอดจนชักชวนให้หันมาบริโภคผักพื้นบ้าน และรักษาวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านให้คงอยู่ และแนวทางที่สำคัญอีกประการ คือ การสร้างความร่วมมือระหว่างราษฎรกับสถานีเกษตรหลวงอ่างขาง เพื่อให้ราษฎรบ้านนอแลมีพืชผักท้องถิ่นไว้บริโภคอย่างยั่งยืน

การเก็บรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านในแต่ภูมิภาคของไทยที่ใช้บริโภค โดยกองพฤกษศาสตร์และพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ของภาคเหนือ 120 ชนิด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 130 ชนิด ภาคใต้ 158 ชนิด แต่คนในรุ่นปัจจุบันรู้จักผักพื้นบ้านกันน้อยชนิดลง ประกอบกับสภาพป่าลดน้อยลงทำให้ผักพื้นบ้านหายากมากขึ้น ผักพื้นบ้านเหล่านี้ส่วนใหญ่จะนำยอดอ่อน ดอก ผล และเมล็ดมาบริโภค (สถาบันแพทย์แผนไทย, 2538: 34)

ผลงานวิจัยของ Jaequal C.G.Bertossa (2533: 11-25) นักโบราณคดีด้านพฤกษศาสตร์ชาวสวิตเซอร์แลนด์ สำรวจผักพื้นบ้านตามตลาดในภูมิภาคของประเทศไทย โดยแบ่งเป็นพืชที่ใช้กินเป็นอาหาร เป็นยา ไม้ดอก ไม้ประดับ ห่อรัดมัดร้อย จำนวนทั้งสิ้น 240 ชนิด พืชผักเหล่านี้ได้จำแนกออกเป็นประเภทต่างๆ คือ พืชผักที่ใช้เป็นอาหารและประโยชน์ทางยา มีจำนวน 200 ชนิด เช่น พริกที่กินเมล็ด พริกเผ็ด เฝื่อน และพืชผักประเภทต่างๆ พืชผักที่ใช้เป็นไม้ดอก ไม้ประดับ จำนวน 24 ชนิด เช่น พุทธรักษา จำปี จำปา ฯลฯ พืชที่ใช้สำหรับห่อ รัด มัด ร้อย จำนวน 14 ชนิด เช่น ใบบัว ใบพลวง ไม้ กาบกล้วย พืชที่ใช้ประโยชน์อื่นๆ จำนวน 2 ชนิด คือ สน ปอกระสา การศึกษาครั้งนี้ได้บรรยายลักษณะพืชผัก แหล่งการนำมาใช้ประโยชน์ พืชผักที่นำมาทำอาหารและยาจะบอกวิธีปรุงหรือวิธีใช้มาด้วย รวมทั้งมีภาพประกอบอย่างชัดเจน

สุเทวี สุขประการ และคณะ (อ้างใน สถาบันแพทย์แผนไทย, 2540: 13-34) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน ร่วมกับศูนย์วิจัยและพันธุ์พืชผักแห่งเอเชีย ได้รวบรวมเมล็ดพันธุ์พืชผักในเขตต่างๆ ของประเทศไทย สามารถเก็บตัวอย่างได้ 1792 ชนิด จากพืชผัก 57 สปีชีส์ 36 ยีนส์ แบ่งเป็นภาคเหนือ 411 ชนิด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 637 ชนิด ภาคกลาง 636 ชนิด และภาคใต้ 128 ชนิด ผลงานวิจัยของ ประพิมพร สมณาแสง และคณะ (2529) มหาวิทยาลัยขอนแก่น อาหารตามธรรมชาติของชาวบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลงานวิจัยของชูศรี ไตรสนธิ ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (2534) เก็บรวบรวมผลไม้ที่ใช้เป็นผักในเชียงใหม่ รวบรวมได้ประมาณ 50 ชนิด กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการรวบรวมและวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักพื้นบ้านในเมืองไทยพบว่าพืชผักพื้นบ้านที่บริโภคนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการสูงโดยเฉพาะคุณค่าทางโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่

ปรานอม พานิชเจริญ (2545: บทคัดย่อ) ผลการศึกษาพบว่า บ้านแม่ขนิลเหนือเป็นหมู่บ้านที่ดูแลรักษาป่าให้มีความอุดมสมบูรณ์ มีพืชผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนำมาบริโภคและใช้ประโยชน์ จำนวน 178 ชนิด แยกเป็นเห็ด จำนวน 24 ชนิด หน่อไม้จำนวน 8 ชนิด การนำพืชเศรษฐกิจเข้าไปส่งเสริมให้ประชาชนปลูกมีผลต่อการคงอยู่ของผักพื้นบ้านโดยตรง คือ การทำลายแหล่งที่อยู่ของผักพื้นบ้าน และโดยอ้อมคือ ทำให้วิถีการบริโภคพืชผักพื้นบ้านของชาวบ้านเปลี่ยนไป จากการหาเก็บตามแหล่งธรรมชาติเป็นหาซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้าน ซึ่งอาหารสำเร็จใส่ถุงจากร้านค้าแทนการประกอบอาหารจากพืชผักพื้นบ้านเอง การถ่ายทอดความรู้และวิธีการประกอบอาหารจากพืชผักพื้นบ้านและการนำมาใช้ประโยชน์จากผู้รู้สู่เด็กและเยาวชนขาดหายไป

โดยสรุปแล้ว ในการศึกษาศึกษาวิจัย เรื่อง การใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำความรู้ มาใช้ในการศึกษา และอนุรักษ์ความหลากหลาย เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน และการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาด้านสังคม

2.1 การศึกษาเชิงสังคม ผู้วิจัยได้ใช้วิธีประชุมกลุ่มย่อยแบบเจาะจง โดยคัดเลือกผู้แทนชุมชนเผ่าลาหู่ที่มีความรู้เรื่องพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร 2 คน ผู้แทนชุมชนคนเมืองที่มีความรู้เรื่องพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร 2 คน ผู้แทนจากหน่วยป่าไม้ 1 คน ผู้แทนจากโรงเรียน 1 คน เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาของชุมชน ชนิดของพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ระยะเวลาที่ให้ผลผลิต สถานที่ที่หาพืชอาหาร

2.2 การศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านห้วยผาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ โดยการประชุมเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ได้คัดเลือกผู้ปกครองนักเรียนที่มีความสนใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรม และผู้ที่มีความรู้ความสามารถประกอบอาหารจากพืชผักท้องถิ่นได้ 36 คน คณะครู 4 คน นักเรียน 12 คน รวมเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรม 52 คน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม วางแผนปฏิบัติการ วันที่ปฏิบัติกิจกรรม ผู้รับผิดชอบกิจกรรม สถานที่ปฏิบัติกิจกรรม

2.3 การศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น โดยการเดินสำรวจความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น เป็นการเก็บข้อมูลความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่นในพื้นที่บริเวณลำห้วยที่เป็นทางเดินหาอาหารของชุมชน จำนวน 10 ลำห้วย ทำการเดินสำรวจความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น เพื่อให้ทราบชนิดของพืชผักที่ใช้ประกอบอาหารที่มีอยู่ในบริเวณพื้นที่ศึกษาจึงวางแผนเดินสำรวจตามเส้นทางเดินหาอาหารตามลำห้วยของชุมชน เก็บข้อมูลชนิดของพืชผักที่เป็นอาหารในระยะ 10 เมตร ตลอดสองข้างทางเดินข้างละ 5 เมตร จำนวน 10 ลำห้วย โดยการจัดแบ่งการสำรวจเป็น 3 ครั้ง ตามระยะของฤดูกาล ดังนี้

2.3.1 ครั้งที่ 1 สำรวจในระยะฤดูแล้งช่วงเดือน มีนาคม พ.ศ. 2553

2.3.2 ครั้งที่ 2 สำรวจในระยะฤดูฝนช่วงเดือน สิงหาคม พ.ศ. 2553

2.3.3 ครั้งที่ 3 สำรวจในระยะฤดูหนาวช่วงเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2553

2.3.4 บันทึกจำนวนพืช ชื่อสามัญ ชื่อท้องถิ่นส่วนที่ใช้ประโยชน์ในการทำอาหารของพืชที่เดินสำรวจ จำนวน 10 ลำห้วย ทุกครั้งที่มีการเดินสำรวจ

2.3.5 จัดแยกชนิดของพืชที่สำรวจพบทั้งหมด ออกเป็นจำนวนชนิด (Species) และจำนวนวงศ์ (Family)

2.4 การศึกษาการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น โดยวิธีอบรมและศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยฮ่องไคร้ อันเนื่องมาจากพระราชดำริ อำเภอคอยสะเกิด จังหวัดเชียงใหม่ วันที่ 7 กันยายน พ.ศ. 2553

2.5 การศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชท้องถิ่นในชุมชน เพื่อการประกอบอาหารในโรงเรียน โดยการจัดเวทีชุมชนกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

2.6 การศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านหัวฝาย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยคณะครู 4 คน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 5 จำนวน 12 คน ได้คัดเลือกพืชผักท้องถิ่นเพื่อนำมาประกอบอาหารกลางวันในโรงเรียนบ้านหัวฝาย

วิธีการเก็บข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ จะดำเนินการศึกษาพื้นที่บ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) และโรงเรียนบ้านหัวฝาย หมู่ 18 ตำบลศรีดงเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ โดยทำการศึกษาใน 2 ลักษณะ ดังนี้

1. การเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการเดินสำรวจ

1.1 การเดินสำรวจความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น เพื่อเก็บข้อมูลชนิดของพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ชื่อท้องถิ่น ชื่อสามัญ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อวงศ์ ส่วนที่ใช้ประโยชน์ ระยะเวลาที่ให้ผลผลิต สถานที่หาได้

2. การเก็บข้อมูลทางด้านสังคม

2.1 การประชุมกลุ่มย่อย เก็บข้อมูลพื้นฐานของชุมชน ชนิดพืชอาหาร ระยะเวลาที่มีผลผลิต สถานที่หาได้

2.2 ประชุมกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ในการวางแผนปฏิบัติการกิจกรรม การใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ เก็บข้อมูลการวางแผนปฏิบัติการ ระยะเวลาที่ปฏิบัติการ ผู้รับผิดชอบกิจกรรม สถานที่ปฏิบัติการ

2.3 การอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น โดยวิธีอบรมและศึกษาดูงาน เพื่อเก็บข้อมูลการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น

2.4 ภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชท้องถิ่นในชุมชน เพื่อการประกอบอาหารในโรงเรียน โดยวิธีจัดเวทีชุมชน เพื่อเก็บข้อมูลชนิดพืช ส่วนที่ใช้ประโยชน์ของพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารในชุมชน ประเภทอาหารที่รับประทานในชุมชน ประเภทอาหารที่สาธิต

2.5 การใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านหัวฝาย เก็บข้อมูลรายการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านหัวฝาย

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากภาคสนาม

การวิเคราะห์ข้อมูลความหลากหลายของพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารใช้วิธีวิเคราะห์ชื่อวงศ์ ชื่อท้องถิ่น ชื่อสามัญ ชื่อวิทยาศาสตร์ ลักษณะนิสัยของพืช ส่วนที่ใช้ประโยชน์ และการใช้ประโยชน์ จากหนังสือชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย (เต็ม สมิตินันท์, 2546: 1-810)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสังคม

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพคือ การนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์สรุปอุปนัย (Analytic Induction) เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาวิเคราะห์เพื่อหาบทสรุปร่วมกันของเรื่องนั้น การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ เรียกว่า การตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (สุภางค์ จันทวานิช, 2547: 130) ประกอบด้วยการใช้วิธีเก็บข้อมูล เพื่อรวบรวมข้อมูลเป็นเรื่องเดียวกัน และร่วมกับการใช้วิธีการคืนข้อมูลกลับให้ชุมชนร่วมกันตรวจสอบ โดยเวทีชุมชน พุคคูน นำเสนอข้อมูลที่ได้มา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นความคิดเห็นของชุมชน และมีความเที่ยงตรงที่สุด ในการแสดงความคิดเห็นของชุมชนในเรื่องการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่น โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย

2.1 การประชุมกลุ่มย่อย จัดทำประวัติความเป็นมาของชุมชนบ้านเวียงผาพัฒนา และ โรงเรียนบ้านหัวฝาย ชนิดพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารของชุมชน ระยะเวลาที่มีผลผลิต สถานที่หาพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร

2.2 ประชุมกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง วางแผนปฏิบัติการกิจกรรม ระยะเวลาที่ปฏิบัติการ ผู้รับผิดชอบกิจกรรม สถานที่ปฏิบัติการกรมใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

2.3 การอบรมและศึกษาดูงาน เพื่อวางแผนการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น บันทึกข้อมูลวิธีการอนุรักษ์พันธุ์พืชผักท้องถิ่นที่

2.4 การจัดเวทีชุมชน ศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชท้องถิ่นในชุมชน เพื่อประกอบอาหารในโรงเรียน บันทึกข้อมูลชนิดพืช ส่วนที่ใช้ประโยชน์ของพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารในชุมชน ประเภทอาหารที่ทำรับประทานในชุมชน ประเภทอาหารที่สาธิต

2.5 การใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านหัวฝาย วิเคราะห์รายการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียน ผู้วิจัยได้ตรวจสอบรายชื่ออาหาร ส่วนประกอบ วิธีทำ และประโยชน์ที่ได้รับจากการรับประทานตามหลักโภชนาการความต้องการอาหารของเด็กวัยเรียน เพื่อความเหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อนักเรียน โรงเรียนบ้านหัวฝาย บันทึกข้อมูลรายการอาหารกลางวันของโรงเรียน

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ครั้งนี้เป็นการศึกษาและอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักท้องถิ่น ภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชนเพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน และศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน ผลการศึกษานำมาประมวลผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและแบ่งได้ 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลชุมชน เพื่อวางแผนปฏิบัติการกรมการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ 2 การศึกษา และอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น

ตอนที่ 3 การศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน

ตอนที่ 4 การศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่น เพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน

ตอนที่ 1

การศึกษาข้อมูลชุมชน เพื่อวางแผนปฏิบัติการกรมการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

1.1 ข้อมูลพื้นฐานของชุมชนลักษณะภูมิประเทศ

บ้านเวียงผาพัฒนา(ป่าเมี่ยง) ตั้งอยู่ที่ หมู่ที่ 18 ตำบลศรีคังเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ พื้นที่อยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติดอยเวียงผา ตามแผนที่ ชุด L7018 ระบุว่าที่ 4848 III สภาพพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขาสลับซับซ้อนเทือกเขาเวียงตัวแนวทิศเหนือ - ใต้ เป็นแนวแบ่งเขต จังหวัดเชียงใหม่ - เชียงราย ความลาดชันเฉลี่ยมากกว่า 16 % อยู่ในระดับความสูงจากระดับน้ำทะเลปานกลางตั้งแต่ 360 - 1834 เมตร และมียอดสูงสุดคือดอยเวียงผา มีความสูง 1,834 เมตร

พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นป่าต้นน้ำลำธารและแหล่งกำเนิดของลำห้วยใหญ่ที่สำคัญ เป็นต้นกำเนิดของ ลำน้ำฝางมี

อาณาเขตติดต่อ

ทิศเหนือ ติดต่อกับ บ้านห้วยผา หมู่ที่ 10 ตำบลศรีคงเขิน อำเภอไชยปราการ

ทิศใต้ ติดต่อกับ ตำบลสันทราย อำเภอพร้าว

ทิศตะวันออก ติดต่อกับ แนวเขาห้วยช้างร้อง เขตอุทยานแห่งชาติดอยเวียงผา

ทิศตะวันตก ติดต่อกับ เขตอำเภอพร้าว เขตอุทยานแห่งชาติศรีล้านนา

ลักษณะทางปฐพีวิทยา

สภาพทั่วไปดินเป็นดินร่วนเชิงเขา ลักษณะของดินจะอยู่บนพื้นที่ที่เป็นที่ราบเชิงเขา สลับซับซ้อน ชั้นดินลึก การระบายน้ำดี มีความสามารถในการให้น้ำซึมผ่านปานกลาง มีความสามารถในการยึดนํ้าที่เป็นประโยชน์ต่อพืชปานกลาง

สภาพภูมิอากาศ

สภาพอากาศโดยทั่วไป ก่อนข้างร้อนชื้น อุณหภูมิเฉลี่ยต่ำสุด 15 องศาเซลเซียส และสูงสุด 36.4 องศาเซลเซียสในฤดูร้อน มีปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยประมาณ 1,420.70 มิลลิเมตรต่อปี

ลักษณะทางอุทกวิทยา

พื้นที่บ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) อยู่ในลุ่มน้ำฝางน้อย เขตอุทยานแห่งชาติดอยเวียงผา อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีลำห้วยหลายสาย แต่ที่สำคัญคือลำห้วยแม่ฝางน้อย

ลักษณะพืชพรรณ

สภาพป่าประกอบด้วยป่าเบญจพรรณ ป่าเต็งรัง ป่าดิบเขา ป่าดิบแล้ง ป่าสนเขา ซึ่งป่าแต่ละชนิดเหล่านี้จะอยู่กระจัดกระจายทั่วไปตามระดับความสูงของพื้นที่ พรรณไม้ที่สำคัญ ได้แก่ ไม้สัก ไม้ประดู่ ไม้ตะแบก ไม้เต็ง ไม้รัง จำปีป่า สนสามใบ ก่อชนิดต่างๆ มอส เฟิร์น กล้วยไม้ ฯลฯ และยังมีพรรณไม้ที่สำคัญของเมืองไทย เช่น กุหลาบพันปี กายอม กุหลาบขาว ดอกหญ้าพันธุ์ต่างๆ กล้วยไม้ นานาชนิดที่จะพบเห็นได้บริเวณยอดดอยเวียงผา

สัตว์ป่า

เนื่องจากสภาพป่าที่อุดมสมบูรณ์และขึ้นผสมปะปนกันอยู่หลายชนิด ตามระดับความสูงของพื้นที่ที่แตกต่างกัน จึงทำให้เกิดแหล่งอาหารและเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่านานาชนิด ประกอบด้วย เก้ง หมูป่า เลียงผาเม่น กระต่ายป่า ลิง อีเห็น กระรอก กระแต นกนานาชนิดเช่น นกกางเขนขนดง นกเขา นกเหยี่ยว นกพญาไฟ นกไพล่ดก นกกินปลี นกหัวขวาน ไก่ป่า ฯลฯ และที่สำคัญยังสามารถพบเห็นตัวกะทางหรือจิ้งจกน้ำ (Crocodile Salamander) สัตว์สะเทินน้ำสะเทินบกที่เป็นดัชนีบ่งชี้ถึงความสมบูรณ์ของผืนป่าได้เป็นอย่างดี

การคมนาคม

การเดินทางไปยังบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) มีเส้นทางคมนาคมโดยรถยนต์ 2 เส้นทาง คือเส้นทางที่ 1 ทางหลวงหมายเลข 107 (ถนนเชียงใหม่ - ฝาง) เข้าสู่อำเภอไชยปราการ แยกขวามือ เข้าสู่ถนนสายอำเภอไชยปราการ - พร้าว ประมาณ 8 กิโลเมตร บริเวณบ้านหัวฝาย แยกซ้ายมือตามป้ายชื่อหมู่บ้านเวียงผาพัฒนา ผ่านหน้าหน่วยพิทักษ์ที่ วพ. 1 (หัวฝาย) ระยะทางประมาณ 6 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางจากตัวเมืองเชียงใหม่ - บ้านเวียงผาพัฒนาประมาณ 4 ชั่วโมง และเส้นทางที่ 2 ทางหลวงสายเชียงใหม่ - พร้าว แล้วมายังถนนพร้าว - เชียงดาว แยกขวามือที่บ้านป่าอิน เข้าสู่ถนนสายพร้าว - ไชยปราการ บ้านหัวฝาย แยกขวามือเข้าสู่บ้านเวียงผาพัฒนา ใช้เวลาเดินทางจากตัวเมืองเชียงใหม่ - บ้านเวียงผาพัฒนาประมาณ 4 ชั่วโมง

ลักษณะสังคม

ประชากรบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) หมู่ที่ 18 ตำบลศรีดงเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วยกลุ่มชนดังนี้ ชนเผ่าลาหู่ กระเหรี่ยง ลีซอ คนเมือง (คนไทยจังหวัดเชียงใหม่ ที่พูดภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ) มีประชากรทั้งหมด 423 คน ชาย 230 คน หญิง 163 คน มีจำนวน 109 ครัวเรือน นับถือศาสนาคริสต์ และพุทธ มีโบสถ์สำหรับประกอบพิธีกรรมทุกวันอาทิตย์จำนวน 3 หลัง และมีสำนักสงฆ์เพื่อให้พุทธศาสนิกชนประกอบพิธีกรรมทางพุทธศาสนาจำนวน 1 หลัง(องค์การบริหารส่วนตำบลศรีดงเย็น.2552: 6)

ลักษณะเศรษฐกิจและอาชีพ

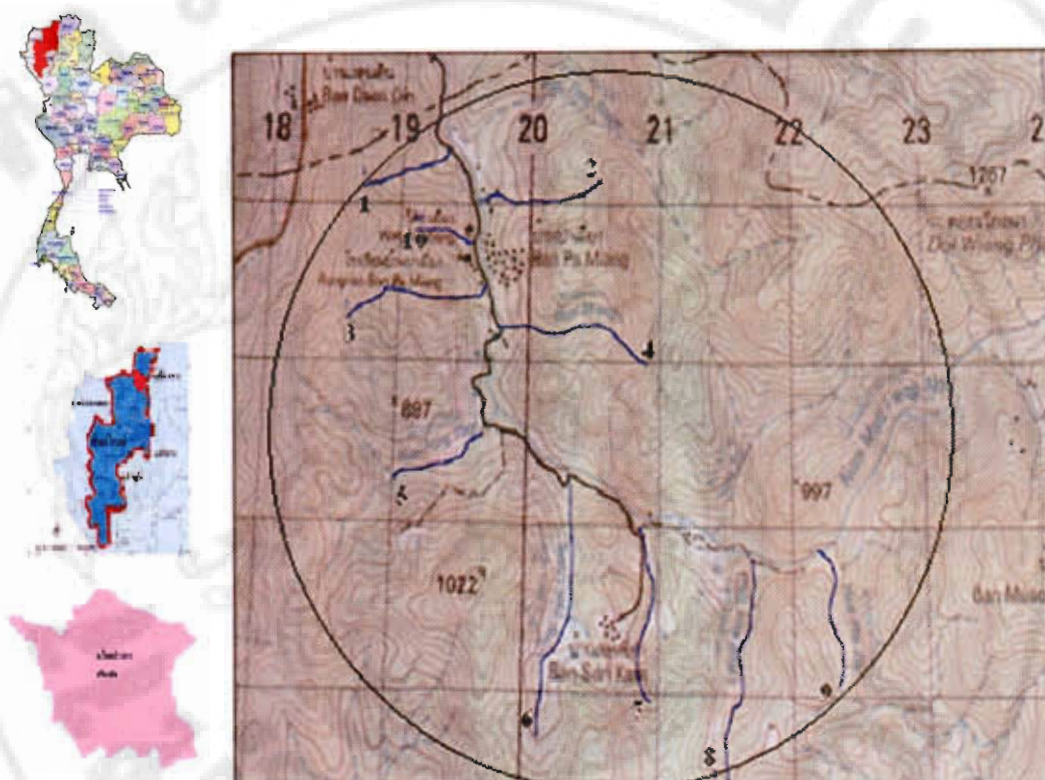
ราษฎรบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) มีอาชีพเกษตรกรรม คือทำไร่ (ข้าว ถั่วลิสง จิง) ทำสวน (ลิ้นจี่) ทำนา และยังมีอาชีพรับจ้าง ค้าขาย เลี้ยงสัตว์ (วัว) ชาวบ้านปลูกข้าวไว้สำหรับบริโภคอย่างเดียว ปลูกข้าวโพด เผือก งาม พัก ฟักทอง และผสมกับข้าวไร่ไว้บริโภคในครัวเรือน ในการทำการเกษตรชาวบ้านนิยมใช้ยาฆ่าหญ้า และปุ๋ยเคมี สารเคมีช่วยในการรักษาผลผลิต ยาฆ่าแมลง และฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต บ้างครอบครัวเลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ไว้บริโภคในครัวเรือน ราษฎรมีรายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนประมาณ 24,698 บาท/ปี/ครัวเรือน

การศึกษา

บ้านเวียงผาพัฒนา(ป่าเมี่ยง) มีโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานเขตการศึกษาพื้นบ้านเชียงใหม่ เขต 3 กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 1 แห่ง โรงเรียน คือโรงเรียนบ้านหัวฝาย สาขาปางเมี่ยงศรีคำ เปิดสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาล 1 จนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในปีการศึกษา 2552 มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 81 คน เป็นชาย 40 คน หญิง 41 คน ครู 4 คน

แหล่งน้ำ

บ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) ใช้น้ำอุปโภคและบริโภค จากระบบประปาภูเขา ซึ่งได้ทำการต่อน้ำจากลำห้วยตอง และได้ใช้น้ำจากลำน้ำฝางน้อยด้วย (องค์การบริหารส่วนตำบลศรีดงเย็น, 2552: 6)



ภาพ 4 แผนที่แสดงพื้นที่บ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) ตำบลศรีดงเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

ที่มา: อุทยานแห่งชาติดอยเวียงผา อ.ไชยปราการ จ.เชียงใหม่

1.2 ข้อมูลพื้นฐานการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นมาประกอบอาหาร

เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นมาประกอบอาหารอะไรบ้าง ผู้วิจัยจัดประชุมกลุ่มย่อย ดังภาพ 4 เนื่องจากคนในชุมชนเป็นชาวเขาเผ่าลาหู่สื่อสารภาษาไทยไม่ได้เป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้คัดเลือกผู้แทนชุมชนที่มีความรู้เกี่ยวกับพืชอาหารในชุมชนและสามารถพูดสื่อสารภาษาไทยได้ ซึ่งประกอบด้วย ชาวบ้านเผ่าลาหู่ 2 คน ชาวบ้านคน

เมือง 2 คน ผู้แทนจากหน่วยคั้นน้ำ 1 คน ผู้แทนจากโรงเรียน 1 คน และจัดประชุมตามประเด็นคำถามที่ผู้วิจัยตั้งไว้ ผลการศึกษาจากประเด็นคำถาม มีพืชชนิดใดบ้างที่ชาวบ้านนำมาทำอาหารทั้งพืชที่มีอยู่ในป่าและที่ปลูกเอง จะหามาใช้ได้ในระยะเวลาเดือนอะไร และหาได้จากที่ไหน ซึ่งได้ผลการศึกษาพบดังนี้

เดือน มกราคม-เมษายน มีพืชอาหาร คือ ผักกูด ผักหนาม ปลีกล้วย จ้าพริกพริก ฟัก ฟักทอง ข้าวโพด จิง ถั่วลิสง งา สาเล่ มะม่วง

เดือน พฤษภาคม-สิงหาคม มีพืชอาหารคือ เห็ด หน่อไม้ มะเขือพวง ปลีกล้วย จ้าพริก ถั่วลิสง มะม่วง ขนุน ผักกาด แดงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือยาว มะเขือม่วง น้ำเต้า

เดือน กันยายน-ธันวาคม เห็ดลม เห็ด จ้าพริก หน่อหูก ผักกาด คะน้า แดงกวา ฟัก ฟักทอง จิง ถั่วลิสง

สถานที่หาพืชอาหาร ผักหาได้ตามริมน้ำห้วยต่างๆ และในสวน ในไร่ เห็ดและหน่อไม้ ป่าหลังโรงเรียน ป่าปางปันลม ตามไร่เหล่า สำหรับข้อมูลพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ระยะเวลาที่เก็บมารับประทาน สถานที่ที่หาได้ ดังตาราง 6



ภาพ 5 การประชุมกลุ่มย่อย

ตาราง 6 พืชผักท้องถิ่นที่ชุมชนใช้ประกอบอาหาร จำแนกตามสถานที่พบ ช่วงเวลาที่พบและใช้ประโยชน์

ที่	ชนิดพันธุ์พืช	สถานที่พบ						ช่วงเวลาที่พบและใช้ประกอบอาหาร		
		ริมน้ำ	ไร่	สวน	ไร่เหล่า	ป่าหลังรร.	ปางปันลม	ม.ค.-เม.ย.	พ.ค.-ส.ค.	ก.ย.-ธ.ค.
1	ผักกูด	+	+	+	+	-	-	+	-	-
2	ผักหนาม	+	+	+	+	-	-	+	-	-
3	ปลีกล้วย	+	+	+	+	+	+	+	+	-
4	จำพวก	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	ผักเขี้ยว	+	+	+	+	-	-	+	-	+
6	ผักทอง	+	+	+	+	-	-	+	-	+
7	ข้าวโพด	+	+	+	+	-	-	+	-	-
8	ขิง	+	+	+	+	-	-	+	-	+
9	ถั่วลิสง	+	+	+	+	-	-	+	-	+
10	งา	+	+	+	+	-	-	+	-	-
11	สาเล่	+	+	+	+	-	-	+	-	-
12	มะม่วง	+	+	+	+	+	+	+	+	-
13	เห็ด	+	+	+	+	+	+	-	+	+
14	หน่อไม้	+	+	+	+	+	+	-	+	-
15	มะเขือพวง	+	+	+	+	+	+	-	+	-
16	ลิ้นจี่	+	+	+	+	+	+	-	+	-
17	ผักกาด	+	+	+	+	+	+	-	+	+
18	แตงกวา	+	+	+	+	+	+	-	+	+
19	ถั่วฝักยาว	+	+	+	+	+	+	-	+	-
20	มะเขือยาว	+	+	+	+	+	+	-	+	-
21	มะเขือม่วง	+	+	+	+	+	+	-	+	-
22	น้ำเต้า	+	+	+	+	+	+	-	+	-
23	เห็ดลม	+	+	+	+	+	+	-	-	+
24	หน่อหูก	+	+	+	+	+	+	-	-	+
25	คะน้า	+	+	+	+	+	+	-	-	+

หมายเหตุ + หมายถึงพบและใช้ประกอบอาหาร - หมายถึงไม่พบและไม่มีการใช้ประกอบอาหาร

1.3 ข้อมูลการวางแผนปฏิบัติการกิจกรรมการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

การจัดประชุมผู้ปกครองนักเรียนเป็นกระบวนการสร้างการเรียนรู้วิธีหนึ่ง ที่อาศัยการประชุมแบบมีส่วนร่วมทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์กันระหว่างผู้เข้าร่วมประชุม โดยเน้นความเสมอภาค เพื่อให้ผู้ประชุมได้เรียนรู้ ความแตกต่างหลากหลายทางความรู้ ความคิด รู้จักอคติ (เมื่อมีผู้ไม่เห็นด้วย) และประนีประนอม โดยใช้เหตุผล คือการทราบข้อมูลอย่างถูกต้องและเพียงพอ มิใช่การใช้ความรู้สึก หรืออารมณ์ มาใช้ในการตัดสินใจร่วมกัน (นรินชัย, 2547: 80) สำหรับการจัดประชุมครั้งนี้ เป็นการประชุมเพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งนี้ในการประชุมมีนางนราพร พระทองแสง ประธานกลุ่มแม่บ้านบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมียง) เป็นผู้แปลความหมายจากคำพูดของราษฎรที่ใช้ภาษาพูดของชาติพันธุ์มูเซอ

ผลการจัดกิจกรรมประชุม

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ของการประชุม ดังนี้
 - 2.1 การสำรวจ และอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร
 - 2.2 การศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชน เพื่อการประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน
 - 2.3 การใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่น เพื่อประกอบอาหารของโรงเรียน
 - 2.4 การวางแผนปฏิบัติการร่วมกัน
3. การรับสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามความสมัครใจ โดยมีผู้เข้าร่วมจำนวน 52 คน แบ่งเป็นราษฎรในชุมชน จำนวน 36 คน คณะครู 4 คนและนักเรียน 12 คน ดำเนินการร่วมกันกำหนดแผนปฏิบัติการ
4. ผู้ร่วมประชุมเสนอความคิดเห็น
 - 4.1 การสำรวจความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร มีผู้เสนอความเห็น ดังนี้
 - 4.1.1 ให้ช่วยกันเดินสำรวจ
 - 4.1.2 ให้แบ่งกันไปสำรวจแต่ละลำห้วย
 - 4.1.3 ส่งตัวแทนไปสำรวจ

ผลสรุปที่ประชุมเลือกวิธีส่งตัวแทนไปสำรวจ เพื่อความถูกต้องของข้อมูล และชาวบ้านส่วนมากไม่เข้าใจภาษาไทย และเขียนหนังสือไม่ได้จึงได้เสนอโดยการคัดเลือกตัวแทนประกอบด้วย ผู้แทนชุมชน 3 คน คณะครู 2 คน นักเรียน 3 คน

ผู้แทนชุมชน 3 คน ได้แก่ 1. นายเมือง พวงมาลา 2. นายโยห้ล่า นาสาว และ 3. นายล่อซาง จะอือ

ผู้แทนครู 2 คน ได้แก่ 1.นายกมล คำวงศ์ป็น 2. นางศิรินันท์ คำวงศ์ป็น

ผู้แทนนักเรียน 3 คน ได้แก่ 1.เด็กชายสุรศักดิ์ พอใจ 2. เด็กชายจะสอ ปออี 3. เด็กหญิงสโรชา ป้อจาย

4.2 การอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักท้องถิ่น โดยวิธีการช่วยกันดูแลรักษา และช่วยกันปลูก

ผลที่ประชุมเสนอช่วยกันปลูก แต่จากการสอบถามวิธีเก็บพืชผักท้องถิ่นมาใช้ ชุมชนกลับไม่เห็นความสำคัญนิยมคัดค้านเช่น ต้นตำ เนื่องจากเป็นที่นิยมรับประทานกันมากในชุมชน เพราะมีรสชาติหวานอร่อย คนในชุมชนจึงคัดค้านมารับประทานเป็นจำนวนมาก จนทำให้หายาก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเสนอวิธีอบรมและศึกษาดูงาน เพื่อให้ชุมชนเกิดความตระหนักในการใช้และอนุรักษ์ความหลากหลายพืชผักท้องถิ่น เพราะเป็นการเรียนรู้จากของจริง ทำให้เกิดความคิดและเข้าใจสถานการณ์โดยตรง

4.3 ผู้ร่วมประชุมเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นของชุมชน เพื่อการประกอบอาหารในโรงเรียน โดยการ

4.3.1 ระบุชื่อ และส่วนที่ใช้ประโยชน์ของพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร

4.3.2 สานิตประกอบอาหารจากพืชผักท้องถิ่น

4.3.3 ให้นักเรียนช่วยกันเขียน ชื่อพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ส่วนที่ใช้ประโยชน์ เขียนชื่ออาหารที่ชุมชนรับประทาน ส่วนประกอบ และวิธีปรุงอาหาร

ที่ประชุมตกลงเลือกวิธีให้นักเรียนช่วยกันเขียน และผู้วิจัยได้เสนอเพิ่มเติมให้มีการจัดเวทีชุมชน เพื่อสอบถามชนิดของพืชอาหาร ส่วนที่ใช้ประโยชน์ นำมาใช้ประโยชน์ทำอาหารอะไร สอบถามชื่ออาหารที่ทำรับประทานในชุมชนและสานิตการประกอบอาหารเพื่อให้รู้สภาพจริงของอาหาร นอกจากนั้นที่ประชุมได้ร่วมกันกำหนดแผนการปฏิบัติการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย ดังตาราง 7

ตาราง 7 แผนการปฏิบัติกิจกรรมการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวัน
โรงเรียนบ้านหัวฝาย

ที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วัน เวลา - สถานที่
1.	สำรวจความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักท้องถิ่นบ้านเวียงผาพัฒนา	1. เพื่อสำรวจความหลากหลายของพืชท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารของชุมชน	9 - 23 มี.ค. 2553 10 - 24 ส.ค. 2553 14 - 20 ธ.ค. 2553 ลำห้วยทางเดินหาอาหารของชุมชน
2.	อบรมและศึกษาดูงาน	2. เพื่อสร้างแนวทางการอนุรักษ์พืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร	28 ส.ค. 2554 ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยฮ่องไคร้ฯ
3.	จัดเวทีชุมชน	3. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผัก ท้องถิ่น เพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน	7 ก.ย. 2554 โรงเรียนบ้านหัวฝาย



ภาพ 6 การประชุมผู้ปกครองนักเรียน

ตอนที่ 2

การศึกษา และอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น

การศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น ดำเนินการสำรวจภาคสนาม จำนวน 10 ลำห้วย ทำการสำรวจโดยใช้ผู้แทนชุมชน 3 คน คณะครู 2 คน นักเรียน 3 คน ซึ่งได้รับการคัดเลือกจากที่ประชุม กำหนดตำแหน่งโดยแผนที่ 1:50,000 บ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) หมู่ 18 ตำบลศรีดงเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

สถานที่วิจัย ดำเนินการสำรวจบริเวณพื้นที่ป่าบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) บริเวณพื้นที่ลำห้วยที่เป็นเส้นทางเดินหาอาหารของชุมชน เป็นพื้นที่ป่าต้นน้ำในเขตอุทยานแห่งชาติดอยเวียงผา เป็นลำห้วยสาขาของลำน้ำฝางน้อย จำนวน 10 ลำห้วยดังนี้ 1. ลำห้วยก๊วคอฟาน 2. ลำห้วยปง 3. ลำห้วยปาง 4. ลำห้วยเมี่ยง 5. ลำห้วยปางโดน 6. ลำห้วยตามช้าง 7. ลำห้วยสลีคำ 8. ลำห้วยเด่นเมา 9. ลำห้วยตอง 10. ลำห้วยปู่ดืบ ลำห้วยทั้ง 10 ลำห้วย มีลักษณะที่แตกต่างกันตามลักษณะภูมิประเทศของพื้นที่ มีทั้งที่เป็นพื้นที่สูงตามภูเขา พื้นที่ราบลุ่มระหว่างภูเขาและลำห้วยสูงบนยอดเขา ซึ่งมีพืชอาหารต่างๆ ที่เหมือนและแตกต่างกัน การเดินสำรวจได้สำรวจแยกตามฤดูกาลคือในฤดูแล้งเดินสำรวจในเดือนมีนาคม ฤดูฝนเดินสำรวจในเดือน สิงหาคม และในฤดูหนาวเดินสำรวจในเดือน ธันวาคม ระยะทางการเดินสำรวจตามแนวความยาวของลำห้วยระยะทาง 10 เมตร และในพื้นที่สองข้างทางเดินข้างละ 5 เมตร จำนวนพื้นที่ลำห้วยที่สำรวจ รวม 10 ลำห้วย ผลการสำรวจพบดังนี้

1. ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น

จำนวนและชนิดของพืชที่สำรวจพบในพื้นที่ลำห้วยสำรวจทั้ง 10 ลำห้วยพบชนิดของพืชที่ทั้งหมดจำนวน 168 ชนิด ใน 53 วงศ์ และไม่สามารถแยกวงศ์ได้ 2 ชนิดคือ 1. ผักปี (แคปโป) 2. มะเขือขม (มะขิงคา) ดังนี้ ตาราง 8

ตาราง 8 ส่วนที่ใช้ประโยชน์ ช่วงเวลาที่พบและบริเวณที่พบของพืชท้องถิ่นบ้านเวียงผา

ส่วนที่ใช้ประโยชน์	มีนาคม		สิงหาคม		ธันวาคม		บริเวณที่พบ (ภาพ 4)
	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	
1 ลำต้น 1	1 กัง	ปือกกอดคอ	1 กัง	ปือกกอดคอ	1 กัง	ปือกกอดคอ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
2 ยอดอ่อน 2	2 หญ้าคออ่อน	ตะบูนเก	2 หญ้าคออ่อน	ตะบูนเก	2 หญ้าคออ่อน	ตะบูนเก	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
3 ยอดอ่อน 2	3 จ้าพริก	หอกกรอ	3 จ้าพริก	หอกกรอ	3 จ้าพริก	หอกกรอ	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10
4 ต้นอ่อน ยอดอ่อน 1, 2	4 ผักขม	หือบวย	4 ผักขม	หือบวย	4 ผักขม	หือบวย	1, 3, 4, 10
5 ผลแก่ 3	5 -	-	-	-	5 ส้มเขียวหวาน	มะรุสตี	1, 4, 6, 7
6 ใบอ่อน หัวแก่ 2, 4	6 มันสำปะหลัง	กอละมะมีก๊วย	6 มันสำปะหลัง	กอละมะมีก๊วย	6 มันสำปะหลัง	กอละมะมีก๊วย	1, 2, 4, 7, 10
7 ต้นอ่อน 1	7 บอน	แปคอ	7 บอน	แปคอ	7 บอน	แปคอ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
8 ยอดอ่อน 2	8 เคื่อหนูกวาง	จิโพจะ	8 เคื่อหนูกวาง	จิโพจะ	8 เคื่อหนูกวาง	จิโพจะ	1, 2, 4, 5, 7, 9
9 ยอดอ่อน 2	9 ชะอม	ยะ	9 ชะอม	ยะ	9 ชะอม	ยะ	1, 3, 4
10 ยอดอ่อน 2	10 ส้มกุ่ม	อู่แมจะ	10 ส้มกุ่ม	อู่แมจะ	10 ส้มกุ่ม	อู่แมจะ	1, 3, 6, 7, 8
11 ต้นอ่อน 1	11 ผักกาดหมูเซอ	อะวอ	11 ผักกาดหมูเซอ	อะวอ	11 ผักกาดหมูเซอ	อะวอ	1, 2, 6, 7
12 ยอดอ่อน ดอกตูม 2, 5	12 สะบ้า	กูรุ	12 สะบ้า	กูรุ	12 สะบ้า	กูรุ	1, 2, 4, 7, 9
13 ยอดอ่อน 2	13 เมียง	ล่า	13 เมียง	ล่า	13 เมียง	ล่า	1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10
14 ต้นอ่อน 1	14 ค้อ	เตาะมา	14 ค้อ	เตาะมา	14 ค้อ	เตาะมา	1, 2, 4, 9
15 ยอดอ่อน ดอก 2, 5	15 ผักคราด	กะกือไม้ะ	15 ผักคราด	กะกือไม้ะ	15 ผักคราด	กะกือไม้ะ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
16 ใบอ่อน 2	16 บัวบก	ฝาดเตนา	16 บัวบก	ฝาดเตนา	16 บัวบก	ฝาดเตนา	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8
17 ยอดอ่อน 2	17 ปิ้งขาว	พะนูมา	17 ปิ้งขาว	พะนูมา	17 ปิ้งขาว	พะนูมา	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10

ตาราง 8 (ต่อ)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์	มีนาคม		สิงหาคม		ธันวาคม		บริเวณที่พบ (ภาพ 4)
	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	
18 ต้นอ่อน 1	18 ตำว	กอนาะ	18 ตำว	กอนาะ	18 ตำว	กอนาะ	1, 4, 9
19 ใบอ่อน 2	19 ผักปี	แตโป	19 ผักปี	แตโป	19 ผักปี	แตโป	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9
20 ใบอ่อน 2	20 เกียงพาย	เกียงพาย	20 เกียงพาย	เกียงพาย	20 เกียงพาย	เกียงพาย	1, 2
21 ต้นแก่ 1	21 อ้อย	ปอน่อ	-	-	21 อ้อย	ปอน่อ	1, 3, 4, 6, 9
22 หน่ออ่อน 1	22 ไพลคำ	มีบอดู	22 ไพลคำ	มีบอดู	22 ไพลคำ	มีบอดู	1, 2, 3, 5, 7, 8
23 ผลอ่อน 3	23 -	-	23 มะเจือพวง	มะแควคา	-	-	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10
24 ยอดอ่อน 2	24 4 ปินนกไล่	เมาะแกมา	24 ปินนกไล่	เมาะแกมา	24 ปินนกไล่	เมาะแกมา	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
25 ใบอ่อน 2	25 คิงว่า	ต๋อจันะ	25 คิงว่า	ต๋อจันะ	25 คิงว่า	ต๋อจันะ	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9
26 ต้นไม้แก่ไม่อ่อน 1	26 สะค่าน	จะค่าน	26 สะค่าน	จะค่าน	26 สะค่าน	จะค่าน	1, 2, 4, 5, 7, 9, 10
27 ต้นอ่อน 1	27 หวาย	อะกรอ	27 หวาย	อะกรอ	27 หวาย	อะกรอ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 8, 10
28 ต้นอ่อน ปลี 1, 5	28 กล้วยป่า	อะปอ	28 กล้วยป่า	อะปอ	28 กล้วยป่า	อะปอ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
29 ต้นอ่อน 1	29 บอนผา	แปคอหนี	29 บอนผา	แปคอหนี	29 บอนผา	แปคอหนี	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
30 ต้นอ่อน หน่ออ่อน 1	30 กาฏัก	อะเมาะมีบอ	-	-	30 กาฏัก	อะเมาะมีบอ	1, 2, 3, 5, 9
31 ยอดอ่อน ผลแก่ 2, 3	31 มะระจั่นก	ซูกัว	31 มะระจั่นก	ซูกัว	31 มะระจั่นก	ซูกัว	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
32 ยอดอ่อน 2	32 -	-	32 กระสัง	กระสัง	32 -	-	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10
33 หน่ออ่อน 1	33 -	-	33 ไม้หก	วะก่อตู	33 -	-	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9
34 ยอดอ่อน ผลแก่ 2, 3	34 พริกขี้หนู	อะเมาะ	34 พริกขี้หนู	อะเมาะ	34 พริกขี้หนู	อะเมาะ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

ตาราง 8 (ต่อ)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์	มีนาคม		สิงหาคม		ธันวาคม		บริเวณที่พบ (ภาพ 4)
	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	
35 ยอดอ่อน หัว 2, 4	35 -	-	35 มันเทศ	มีกวย	35 มันเทศ	มีกวย	1, 2, 6
36 ฝักไม้อ่อนไม้แก่ 3	36 ข้าวโพด	คอตะ	36 ข้าวโพด	คอตะ	36 ข้าวโพด	คอตะ	1, 2, 3, 4, 6, 7, 10
37 หน่ออ่อน 1	37 -	-	37 ไร่ไร่	แมลง	37 -	-	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
38 ยอดอ่อน ผลแก่ทุก 2, 3	38 -	-	38 เสาวรส	หม่าทกรก	38 เสาวรส	หม่าทกรก	1, 2
39 ยอดอ่อน ผลดิบ, ทุก 2, 3	39 มะละกอ	มะละกอ	39 มะละกอ	มะละกอ	39 มะละกอ	มะละกอ	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10
40 ยอดอ่อน 2	40 ผักหน้าง	ปอวอ	40 ผักหน้าง	ปอวอ	40 ผักหน้าง	ปอวอ	1, 2, 3, 4, 7, 8, 9
41 ต้น 1	41 ตะไคร้	จะไค้	41 ตะไคร้	จะไค้	41 ตะไคร้	จะไค้	1, 2, 3, 4, 6, 8
42 ต้นอ่อน ยอดอ่อน 1, 2	42 ผักกาดกวางตุ้ง	อาบ่วย	42 ผักกาดกวางตุ้ง	อาบ่วย	42 ผักกาดกวางตุ้ง	อาบ่วย	1, 3, 4, 7, 10
43 ดอกตูม 5	43 ค้าง	พุท	43 -	-	43 -	-	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
44 ต้นอ่อน 1	44 ผักกูด	พะถุนา	44 -	-	44 ผักกูด	พะถุนา	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
45 ใบอ่อน ยอดอ่อน 2	45 ปอสา	หม่าสา	45 ปอสา	หม่าสา	45 ปอสา	หม่าสา	2, 3
46 ใบอ่อน 2	46 ะพลูป้า	กอยพะ	46 ะพลูป้า	กอยพะ	46 ะพลูป้า	กอยพะ	2, 4, 5, 7, 8, 9, 10
47 ผลแก่ 3	47 -	-	47 ตาลี่	อะปอสี	47 -	-	2, 3, 4, 10
48 ผลแก่ 3	48 ลิ่นจี	ลิ่นจี	48 -	-	48 -	-	2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10
49 หน่ออ่อน 1	49 -	-	49 ไร่ไร่	วะตุ	49 -	-	2, 4, 5, 6, 7, 8, 9
50 ยอดอ่อน ผล ดอก 2, 3, 5	50 ฟักทอง	อะมียอ	50 ฟักทอง	อะมียอ	50 ฟักทอง	อะมียอ	2, 4, 5, 6, 7, 9, 10
51 ดอก 5	51 แห้งค่าง	ที่ม่วย	51 -	-	51 -	-	2, 3, 7

ตาราง 8 (ต่อ)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์	มีนาคม		สิงหาคม		ธันวาคม		บริเวณที่พบ (ภาพ 4)
	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	
52 ผลแก่สุก 3	52 สลอคเตา	หมีหลอด	52 -	-	52 -	-	2, 4, 10
53 ยอดอ่อน ฝักอ่อน, แก่ 2, 3	53 มะขาม	หมีขาแกง	53 มะขาม	หมีขาแกง	53 มะขาม	หมีขาแกง	2, 6
54 ผลอ่อน, แก่สุก 3	54 ขนุน	หมีขนุน	54 ขนุน	หมีขนุน	54 ขนุน	หมีขนุน	2, 3, 4, 6, 8, 9, 10
55 ต้นอ่อน หัวแก่ 1, 4	55 บุกต่าง	กาบู้	55 บุกต่าง	กาบู้	55 บุกต่าง	กาบู้	2, 4, 6, 8
56 ใบอ่อน ผลอ่อน, แก่, สุก 2, 3	56 มะม่วง	หมีโม่ง	56 -	-	56 มะม่วง	หมีโม่ง	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
57 ผลแก่ 3	57 ฝรั่ง	หมีก๊วย	57 ฝรั่ง	หมีก๊วย	57 ฝรั่ง	หมีก๊วย	2, 3, 7, 10
58 ผลแก่ 3	58 มะเขือแจ้	หมีเข้	58 มะเขือแจ้	หมีเข้	58 มะเขือแจ้	หมีเข้	2
59 ต้นอ่อน	59 เขือง	หมี	59 เขือง	หมี	59 เขือง	หมี	2, 3, 4
60 หน่ออ่อน ต้นแก่ 1	60 -	-	60 ไม้ข้าวหลาม	ออกคอกหลาคา	60 ไม้ข้าวหลาม	ออกคอกหลาคา	2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10
61 ผลแก่ 3	61 -	-	61 ลำไย	ลำไย	61 -	-	2, 4, 6, 8
62 หน่ออ่อน 1	62 -	-	62 ไม้หอบ	แมงฆาง	62 -	-	2, 5, 9
63 ยอดอ่อน 2	63 สะระแหน่	หอมคั่ว	63 สะระแหน่	หอมคั่ว	63 สะระแหน่	หอมคั่ว	2, 3
64 ฝักอ่อน ดอก 3, 5	64 -	-	64 เพกา	มะกาฏ	64 -	-	2, 8
65 ผลแก่ 3	65 -	-	65 มะนาว	มะพาติ	65 มะนาว	มะพาติ	2, 4, 6
66 ยอด ใบ 2	66 -	-	66 ใบแมงลัก	กอมก้อขาว	66 ใบแมงลัก	กอมก้อขาว	2, 6

ตาราง 8 (ต่อ)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์	มีนาคม		สิงหาคม		ธันวาคม		บริเวณที่พบ (ภาพ 4)
	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	
67 ผักไม้อ่อนไม้แก่ 3	67 -	-	67 ถั่วฝักยาว	อะเนาะ	67 ถั่วฝักยาว	อะเนาะ	2, 3, 6, 10
68 ยอด ใบ 2	68 -	-	68 กระเพราขาว	อาแปะนู	68 กระเพราขาว	อาแปะนู	2
69 ยอด ใบ 2	69 -	-	69 กระเพราแดง	อาแปะนู	69 กระเพราแดง	อาแปะนู	2, 3, 10
70 ใบ 2	70 ผักชีฝรั่ง	กอเราะอิติ	70 ผักชีฝรั่ง	กอเราะอิติ	70 ผักชีฝรั่ง	กอเราะอิติ	2, 3, 6, 8, 9, 10
71 ผลอ่อน, แก่ 3	71 มะแว้งต้น	มะแวคา	71 มะแว้งต้น	มะแวคา	71 มะแว้งต้น	มะแวคา	2, 3
72 ยอดอ่อน 2	72 ส้มป่อย	ส้มป่อย	72 ส้มป่อย	ส้มป่อย	72 ส้มป่อย	ส้มป่อย	2
73 หัวแก่ 4	73 ขมิ้น	มิยอ	73 ขมิ้น	มิยอ	73 ขมิ้น	มิยอ	2, 3
74 หัวอ่อน, แก่ 4	74 ข่า	อะพะมิบอ	74 ข่า	อะพะมิบอ	74 ข่า	อะพะมิบอ	2, 5, 9
75 ยอดอ่อน 2	75 กระถิน	ยะจะ	75 กระถิน	ยะจะ	75 กระถิน	ยะจะ	2, 3
76 ผลแก่ 3	76 -	-	76 -	-	76 ส้มโอ	78 ส้มโอ	2, 3
77 ดอก 5	77 กระทิงหมาบ้า	ผักฮ้วนหมู	77 -	-	77 -	-	2
78 ยอดอ่อน ดอก 2, 5	78 ผักเชียงดา	ผักเชียงดา	78 ผักเชียงดา	ผักเชียงดา	78 ผักเชียงดา	ผักเชียงดา	2
79 ผลแก่สุก 3	79 กลัวย่อม	ปอแตะเนาะ	79 กลัวย่อม	ปอแตะเนาะ	79 กลัวย่อม	ปอแตะเนาะ	2
80 ผลอ่อน 3	80 -	-	80 มะเขือจาน	หมาแง	80 มะเขือจาน	หมาแง	2
81 ดอก 5	81 คากลา	คากลา	81 คากลา	คากลา	81 คากลา	คากลา	2
82 ต้น, ผลแก่, สุก ปลี 1, 3, 5	82 กลัวย่น้ำว้า	ปอกู	82 กลัวย่น้ำว้า	ปอกู	82 กลัวย่น้ำว้า	ปอกู	2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10

ตาราง 8 (ต่อ)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์	มีนาคม		สิงหาคม		ธันวาคม		บริเวณที่พบ (ภาพ 4)
	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	
83 ยอดอ่อน ผลแก่สุก 2, 3	83 กระตกรก	ชามอวลิ	85 กระตกรก	ชามอวลิ	83 กระตกรก	ชามอวลิ	2, 4, 6, 7
84 เมล็ดอ่อน แก่ 3	84 -	-	86 ถั่วแปะยี	อะเนาะ	84 ถั่วแปะยี	อะเนาะ	2
85 ใบไม่อ่อนไม่แก่ 2	85 ชะพลู	คอย	87 ชะพลู	คอย	85 ชะพลู	คอย	2
86 ยอดอ่อน 2	86 เหล็กฟาน	เหล็กฟาน	88 เหล็กฟาน	เหล็กฟาน	86 เหล็กฟาน	เหล็กฟาน	2
87 ยอด ใบ 2	87 -	-	89 ยี่หระ	ใบจันทร์	87 ยี่หระ	ใบจันทร์	2
88 ยอด ใบ 2	88 -	-	90 โหระพา	โหระพา	88 โหระพา	โหระพา	2
89 ใบ 2	89 เดยหอม	เตง	91 เดยหอม	เตง	89 เดยหอม	เตง	2, 3
90 ยอด ใบ 2	90 ผักไผ่	ฝ้าย	92 ผักไผ่	ฝ้าย	90 ผักไผ่	ฝ้าย	2, 7, 9
91 ต้น 1	91 ถุน	ผะผุ	93 ถุน	ผะผุ	91 ถุน	ผะผุ	2, 3
92 ผลแก่ 3	92 มันกั่ว	นังก้า	94 -	-	92 มันกั่ว	นังก้า	2
93 ใบอ่อน 2	93 ไม้เตม	จิคอ	95 ไม้เตม	จิคอ	93 ไม้เตม	จิคอ	2, 4, 6, 7, 8, 10
94 ผลแก่ 3	94 มะเขือเทศ	หมาเข้สุย	96 -	-	94 มะเขือเทศ	หมาเข้สุย	2
95 ผลอ่อน ไม่อ่อนไม่แก่ 3	95 -	-	97 บวบหอม	กาเบ็ง	95 บวบหอม	กาเบ็ง	2
96 ยอดอ่อน 2	96 ผักนึ่ง	ผักนึ่ง	98 ผักนึ่ง	ผักนึ่ง	96 ผักนึ่ง	ผักนึ่ง	2, 3
97 ใบอ่อน 2	97 ไคร้มันปลา	ไคร้มันปลา	99 ไคร้มันปลา	ไคร้มันปลา	97 ไคร้มันปลา	ไคร้มันปลา	2
98 หัว 4	98 กระชาย	หัวละแอน	100 กระชาย	หัวละแอน	98 กระชาย	หัวละแอน	2
99 เมล็ดอ่อน แก่ 3	99 -	-	101 ถั่วราชมาษ	เนาะเต้และ	99 ถั่วราชมาษ	เนาะเต้และ	2, 3

ตาราง 8 (ต่อ)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์	มีนาคม		สิงหาคม		ธันวาคม		บริเวณที่พบ (ภาพ 4)
	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	
100 ยอดอ่อน ผลแก่ทุก 2, 3	100 พริกขี้หนู	พริกขี้หนู	100 พริกขี้หนู	พริกขี้หนู	100 พริกขี้หนู	พริกขี้หนู	2, 6
101 ยอดอ่อน ผลแก่ทุก 2, 3	101 มะกอก	มะกอก	101 มะกอก	มะกอก	101 มะกอก	มะกอก	2, 6
102 ใบไม่อ่อนไม่แก่ 2	102 โกสน	โกสน	102 โกสน	โกสน	102 โกสน	โกสน	2
103 พริกไม่อ่อนไม่แก่ 3	103 ถั่วแปบ	เนาะคาแฮล	103 ถั่วแปบ	เนาะคาแฮล	103 ถั่วแปบ	เนาะคาแฮล	2, 6, 10
104 ยอด 2	104 -	-	104 -	-	104 เลียบ	หน่อจาก	2
105 ยอด ใบ 2	105 หอมคั่วหลวง	วอแปะ	105 หอมคั่วหลวง	วอแปะ	105 หอมคั่วหลวง	วอแปะ	2
106 ใบ 2	106 คาวทอง	ชิมังเม	106 คาวทอง	ชิมังเม	106 คาวทอง	ชิมังเม	2
107 ผลอ่อน แก่ 3	107 พริกเขียว	วะปามี	107 พริกเขียว	วะปามี	107 พริกเขียว	วะปามี	2, 3, 4, 6, 7, 9, 10
108 ยอด ผลอ่อน 2, 3	108 มะเขือเครือ	กรอราคา	108 มะเขือเครือ	กรอราคา	108 มะเขือเครือ	กรอราคา	2, 6
109 เมล็ดแก่ 3	109 -	-	109 -	-	109 ข้าวเหนียว	จนอก่า	2
110 ยอดอ่อน 2	110 ตำลึง	ผักแคะ	110 ตำลึง	ผักแคะ	110 ตำลึง	ผักแคะ	2
111 ยอดอ่อน 2	111 โกงจูล่าพา	ผักชี	111 โกงจูล่าพา	ผักชี	111 โกงจูล่าพา	ผักชี	2
112 ต้นอ่อน 1	112 ผักหนาม	พะนาตุ	112 ผักหนาม	พะนาตุ	112 ผักหนาม	พะนาตุ	3, 7, 8
113 ยอดอ่อน 2	113 กระโถม	ออแปะ	113 กระโถม	ออแปะ	113 กระโถม	ออแปะ	3
114 ต้น หัวแก่ 1, 4	114 กระเทียม	ชุกรี	114 กระเทียม	ชุกรี	114 กระเทียม	ชุกรี	3, 7
115 ผลสุก 3	115 -	-	115 หนามไข่มุก	ชุกการะ	115 -	-	3, 4, 5, 6, 7, 8
116 เมล็ดแก่ 3	116 -	-	116 ถั่วมะแป้	เนาะค๊ะ	116 ถั่วมะแป้	เนาะค๊ะ	3, 6

ตาราง 8 (ต่อ)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์	มีนาคม		สิงหาคม		ธันวาคม		บริเวณที่พบ (ภาพ 4)
	ชื่อทั่วไป	ชื่อพันธุ์	ชื่อทั่วไป	ชื่อพันธุ์	ชื่อทั่วไป	ชื่อพันธุ์	
117 ยอดอ่อน ผักอ่อน 2, 3	117 -	-	117 ถั่วมะแฮะ	ห่อจอนาะ	117 ถั่วมะแฮะ	ห่อจอนาะ	3, 6
118 ใบ ต้นอ่อน 2	118 ผักชี	อิติ	118 ผักชี	อิติ	118 ผักชี	อิติ	3, 7
119 ต้นไม้อ่อนไม้แก่ 1	119 กระน้ำ	อะวอ	119 กระน้ำ	อะวอ	119 กระน้ำ	อะวอ	3
120 ใบอ่อน 2	120 เคื่อน้ำ	หมาเคื่อ	120 เคื่อน้ำ	หมาเคื่อ	120 เคื่อน้ำ	หมาเคื่อ	3
121 เมล็ดแก่ 3	121 -	-	121 -	-	121 ถั่วดำ	โนนะ	3, 7
122 เมล็ดแก่ 3	122 -	-	122 -	-	122 ข้าว	อะลิ	3, 4, 7, 10
123 ดอกตูม 5	123 นางลาว	ลิงลาว	123 -	-	123 -	-	3, 7
124 ดอกตูม 5	124 นางแลว	นางแลว	124 -	-	124 -	-	3
125 ใบอ่อน 2	125 มะเคื่อปล้อง	จิโพ	125 มะเคื่อปล้อง	จิโพ	125 มะเคื่อปล้อง	จิโพ	3, 7
126 ผลแก่ 3	126 มะขม	โนนะ	126 -	-	126 มะขม	โนนะ	3, 7
127 เมล็ดแก่ 3	127 ถั่วลิสง	ทุติ	127 ถั่วลิสง	ทุติ	127 ถั่วลิสง	ทุติ	3, 4, 6, 7, 9
128 ผลแก่ 3	128 -	-	128 -	-	128 มะตาด	หมาสานติ	4, 6
129 หน่ออ่อน 1	129 -	-	129 ไร่บง	วะก่อกุ	129 -	-	4, 10
130 ผลอ่อน แก่ทุก 3	130 แดงไทย	อะบุ	130 -	-	130 แดงไทย	อะบุ	4
131 ยอดอ่อน 2	131 ส้มเสี้ยนผี	ส้มเสี้ยนผี	131 ส้มเสี้ยนผี	ส้มเสี้ยนผี	131 ส้มเสี้ยนผี	ส้มเสี้ยนผี	4
132 หน่ออ่อน 1	132 -	-	132 ไร่เอี้ย	แมฆาง	132 -	-	4, 9
133 ต้น 1	133 -	-	133 -	-	133 ผักกาดขาว	วะปออะ	4

ตาราง 8 (ต่อ)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์	มีนาคม		สิงหาคม		ธันวาคม		บริเวณที่พบ (ภาพ 4)
	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	
134 ผลอ่อน 3	134 -	-	134 แดงร้าน	อะแพ	134 แดงร้าน	อะแพ	4, 5, 7, 8, 9, 10
135 คั่นอ่อน 1	135 ฮางคาว	ทีแตนา	135 ฮางคาว	ทีแตนา	135 ฮางคาว	ทีแตนา	4, 7, 9
136 ใบอ่อน 2	136 เคื่อหัว	ปอปาน	136 เคื่อหัว	ปอปาน	136 เคื่อหัว	ปอปาน	4, 5, 6, 8, 9
137 ผลแก่ 3	137 สับประค	หม่าจง	137 -	-	137 -	-	4, 9
138 ใบอ่อน ผลสุก 2, 3	138 หม่อน	ปอเจ	138 -	-	138 -	-	4
139 ใบอ่อน 2	139 ะมวง	หม่าฮ่อ	139 ะมวง	หม่าฮ่อ	139 ะมวง	หม่าฮ่อ	5, 7, 9
140 ใบอ่อน 2	140 ทองหลางน้ำ	หมอดตอง	140 ทองหลางน้ำ	หมอดตอง	140 ทองหลางน้ำ	หมอดตอง	5, 6, 7, 9, 10
141 ดอกอ่อน 5	141 -	-	141 เห็ดขอนขาว	หม่อนอแปะ	141 -	-	5
142 ดอกอ่อน 5	142 -	-	142 เห็ดหูหนู	หม่อนอแปะ	142 -	-	2, 5, 9
143 คั่นอ่อน 1	143 ก้า	มีบอนอ	143 ก้า	มีบอนอ	143 ก้า	มีบอนอ	5, 7, 8, 9
144 ใบอ่อน 2	144 เขียววัว	เขียววัว	144 เขียววัว	เขียววัว	144 เขียววัว	เขียววัว	5, 7, 9
145 ผลแก่ 3	145 มะกั้ง	แฮปลิวะปามี	145 -	-	145 มะกั้ง	แฮปลิวะปามี	5, 7, 8
146 ผลอ่อน 3	146 น้ำเต้า	อะพู	146 น้ำเต้า	อะพู	146 น้ำเต้า	อะพู	6, 9, 10
147 ผลแก่ 3	147 -	-	147 -	-	147 ส้มแข้ง	ส้มแข้ง	6
148 ผลอ่อน แก่ 3	148 มะเขือกรอบ	หม่าเช่าคา	148 มะเขือกรอบ	หม่าเช่าคา	148 มะเขือกรอบ	หม่าเช่าคา	6, 10
149 ผลแก่ 3	149 แก้วมังกร	แก้วมังกร	149 แก้วมังกร	แก้วมังกร	149 แก้วมังกร	แก้วมังกร	6
150 ฝักไม้อ่อน ไม้แก่ 3	150 -	-	150 ถั่วปีแดง	อะเนาะ	150 ถั่วปีแดง	อะเนาะ	6, 7, 10

ตาราง 8 (ต่อ)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์	มีนาคม		สิงหาคม		ธันวาคม		บริเวณที่พบ (ภาพ 4)
	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	
151 ใบอ่อน 2	151 จิงป่า	ซูปี	151 จิงป่า	ซูปี	151 จิงป่า	ซูปี	6, 8
152 ผลแก่สุก 3	152 กาแฟ	กาฬิ	152 -	-	152 -	-	6
153 ผลแก่ 3	153 มะเคืออุทุมพร	หมาเคือ	153 มะเคืออุทุมพร	หมาเคือ	153 มะเคืออุทุมพร	หมาเคือ	5, 7
154 ฝัก 3	154 -	-	154 ถั่วพริ้ว	เนาะติะ	154 ถั่วพริ้ว	เนาะติะ	6
155 ใบอ่อน หัวอ่อน แก่ 2, 4	155 จิง	ซูปี	155 จิง	ซูปี	155 จิง	ซูปี	6, 7
156 ผลไม้อ่อนไม่แก่ 3	156 -	-	156 บวบเหลี่ยม	กาเป็ง	156 บวบเหลี่ยม	กาเป็ง	6, 7
157 ต้น 1	157 ไคร้หน้า	เตา	157 ไคร้หน้า	เตา	157 ไคร้หน้า	เตา	7, 9
158 ต้นอ่อน 1	158 เต้าร้าง	หยิ	158 เต้าร้าง	หยิ	158 เต้าร้าง	หยิ	7, 9
159 ยอดอ่อน 2	159 กระทงลาย	บ่าแตก	159 กระทงลาย	บ่าแตก	159 กระทงลาย	บ่าแตก	7
160 ผลแก่ 3	160 มะเขือขม	มะจิงคา	160 มะเขือขม	มะจิงคา	160 มะเขือขม	มะจิงคา	7
161 ยอด ใบ 2	161 ส้มออบ	ออรอ	161 ส้มออบ	ออรอ	161 ส้มออบ	ออรอ	8
162 ต้นอ่อน หัว 1, 4	162 ผือก	แปจิ	162 ผือก	แปจิ	162 ผือก	แปจิ	9
163 ฝักอ่อน 3	163 ถั่วพู	เนาะแตนา	163 ถั่วพู	เนาะแตนา	163 ถั่วพู	เนาะแตนา	10
164 เมล็ดแก่ 3	164 -	-	164 -	-	164 งาขาว	อะหนุ่ยตุ	10
165 ผลอ่อน 3	165 มะเขือยาว	มะเซ่สะแว	165 มะเขือยาว	มะเซ่สะแว	165 มะเขือยาว	มะเซ่สะแว	10

ตาราง 8 (ต่อ)

ส่วนที่ใช้ประโยชน์	มีนาคม		สิงหาคม		ธันวาคม		บริเวณที่พบ (ภาพ 4)
	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	ชื่อทั่วไป	ชื่อLatin	
166 ผักไม้อ่อนไม้แก่ 3	166 ผักขี้หนู	พะแปมา	166 -	-	166 ผักขี้หนู	พะแปมา	10
167 ผลแก่ 3	167 บัว	อะแ	167 -	-	167 -	-	10
168 เมล็ดแก่ 3	168 ข้าวฟ่าง	ข้าวด้วย	168 -	-	168 ข้าวฟ่าง	ข้าวด้วย	10

จำนวนและชนิดของพืชที่สำรวจพบในพื้นที่ลำห้วยสำรวจทั้ง 10 ลำห้วยพบชนิดของพืชที่ทั้งหมดจำนวน 168 ชนิด ใน 53 วงศ์ และไม่สามารถแยกวงศ์ได้ 2 ชนิดคือ 1 ผักปี่ (แคปโป) 2 มะเขือขม (มะขิงคา) แยกชนิดที่พบตามลำห้วยต่างๆ และระยะเวลาที่ให้ผลผลิต ดังนี้

1.1 จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นจำแนกตามช่วงเวลาสำรวจที่ให้ผลผลิต

จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีผลผลิตในแต่ละ เดือนที่เดินสำรวจพบพืชที่ให้ผลผลิตช่วงเวลาที่สำรวจ เดือน มีนาคม สิงหาคม ธันวาคม พบ 102 ชนิด คือ 1 กัง 2 หย้าคออ่อน 3 จ้าพริก 4 ผักขม 5 มันสำปะหลัง 6 บอน 7 เคื่อหูกวาง 8 ชะอม 9 ส้มกุ่ม 10 ผักกาดหมูเซอ 11 สะบ้า 12 เมี่ยง 13 ค้อ 14 ผักคราด 15 บัวบก 16 ปิงขาว 17 ตำว 18 ผักปี่ 19 เกียงพาโย 20 ไพลคำ 21 ปีนนกไส้ 22 คิงว่า 23 สะค้าน 24 หวาย 25 กล้วยป่า 26 บอนผา 27 มะระจีนก 28 พริกขี้หนู 29 ข้าวโพด 30 เสาวรส 31 มะละกอ 32 ผักหนิง 33 ตะไคร้ 34 ผักกาดกวางตุ้ง 35 ผักกรูด 36 ปอสา 37 พักทอง 38 มะขาม 39 ขนุน 40 บุกค้าง 41 ผรั่ง 42 มะเขือแจ้ 43 เขือง 44 สะระแหน่ 45 ผักชีฝรั่ง 46 มะแว้งคัน 47 ส้มป่อย 48 กาไก่ 49 ขมิ้น 50 กระถิน 51 ผักเชียงดา 52 กล้วยตอม 53 ดาหลา 54 กล้วยน้ำว่า 55 กระทกรก 56 ชะพลู 57 เพลี้ยฟาน 58 เตยหอม 59 ผักไผ่ 60 ถุน 61 ไม้เค็ม 62 ผักบู่ 63 ไคร้มันปลา 64 กระชาย 65 พักข้าว 66 มะกอก 67 โกสน 68 ถั่วแปบ 69 หอมควนหลวง 70 คาวตอง 71 พักเขียว 72 มะเขือเครือ 73 คำลิ่ง 74 โกฐจุฬาตำพา 75 ผักหนาม 76 กระโถม 77 กระเทียม 78 ผักชี 79 ตะไคร้ 80 เตื่อน้ำ 81 เตื่อปล้อง 82 ถั่วลิสง 83 ส้มเสี้ยนผี 84 ฮางขาว 85 เตื่อหัว 86 ชะมวง 87 ทองหลางน้ำ 88 ก้า 89 เขียววาว 90 น้ำเต้า 91 มะเขือกรอบ 92 แก้วมังกร 93 จิงป่า 94 มะเดื่ออุทุมพร 95 จิง 96 ไคร้ 97 เต้าร้าง 98 กระทกลาย 99 มะเขือขม 100 ส้มออบ 101 ผือก 102 มะเขือยาว

จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีผลผลิต เดือนมีนาคม พบ 9 ชนิด คือ 1 แดง ค้าง 2 สลอคเถา 3 นางลาว 4 นางแลว 5 บัว 6 กระทุ้งหมาบ้า 7 สับปะรด 8 หม่อน 9 กาแฟ

จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีผลผลิต เดือนสิงหาคม พบ 14 ชนิด คือ 1 มะเขือ พวง 2 กระดัง 3 ไผ่หก 4 ไผ่ไร่ 5 ไผ่ขาว 6 ไผ่หอบ 7 ไผ่บง 8 ไผ่เหี้ย 9 สาเล่ 10 ลำไย 11 เพกา 12 หนามไขกุ่ม 13 เห็ดขอนขาว 14 เห็ดหูหนู

จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีผลผลิต เดือนธันวาคม พบ 8 ชนิด คือ 1 ส้มเขียวหวาน 2 ข้าวเจ้า 3 ข้าวเหนียว 4 ส้มโอ 5 ส้มแซง 6 เลียบ 7 ผักกาดขาว 8 งามขาว

จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีผลผลิต เดือนสิงหาคม – ธันวาคม พบ 22 ชนิด คือ 1 มันเทศ 2 ไผ่ข้าวหลาม 3 มะนาว 4 ใบแมงลัก 5 มะกั้ง 6 กระเพราขาว 7 กระเพราแดง 8 แดงร้าน 9 แดงไทย 10 ขีหว่า 11 โหระพา 12 มันกุ่ม 13 ถั่วฝักยาว 14 ถั่วราชมาช 15 ถั่วมะแป้ 16 ถั่วมะสะ 17 ถั่วปีแดง 18 ถั่วพริ้ว 19 ถั่วเปะยิ 20 ถั่วพู 21 บวบหอม 22 บวบเหลี่ยม

จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีผลผลิต เดือนธันวาคม – มีนาคม พบ 8 ชนิด คือ

1 อ้อย 2 กาฐ 3 มะม่วง 4 มะเขือจาน 5 ผักขี้หูด 6 ข้าวฟ่าง 7 มะเขือเทศ 8 มะขม

จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นจำแนกตามช่วงเวลาสำรวจที่ให้ผลผลิตดังตาราง 9

ตาราง 9 จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีผลผลิตตามระยะเวลา (เดือน)

ที่	ระยะเวลา	จำนวนชนิดพืช
1	มีนาคม – ธันวาคม	102
2	มีนาคม	9
3	สิงหาคม	14
4	ธันวาคม	8
5	สิงหาคม – ธันวาคม	22
6	ธันวาคม – มีนาคม	8

1.2 ความถี่ในการพบชนิดพืชผักท้องถิ่นในพื้นที่ลำห้วยที่เดินสำรวจ ผลการสำรวจพบดังนี้

1.2.1 ชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีความถี่ในการพบในพื้นที่ลำห้วย 10 ลำห้วย มีชนิดพืชผักท้องถิ่นที่พบ 10 ชนิด ได้แก่ 1 กัง 2 หย้าคออ่อน 3 บอน 4 บอนผา 5 ผักคราด 6 หวาย 7 กล้วยป่า 8 มะระขี้นก 9 พริกขี้หนู 10 ใผ่ไร่

1.2.2 ชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีความถี่ในการพบในพื้นที่ลำห้วย 9 ลำห้วย มีชนิดพืชผักท้องถิ่นที่พบ 7 ชนิด ได้แก่ 1 จำปrik 2 ปิ้งขาว 3 มะเขือพวง 4 ปีนนกไส้ 5 มะละกอ 6 ดัง 7 มะม่วง

1.2.3 ชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีความถี่ในการพบในพื้นที่ลำห้วย 8 ลำห้วย มีชนิดพืชผักท้องถิ่นที่พบ 9 ชนิด ได้แก่ 1 เมียง 2 แตโป 3 คิงว่า 4 กระสัง 5 ใผ่หก 6 ใผ่ข้าวหลาม 7 ถิ่นจี 8 กล้วยน้ำว้า 9 กาฐ

1.2.4 ชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีความถี่ในการพบในพื้นที่ลำห้วย 7 ลำห้วย มีชนิดพืชผักท้องถิ่นที่พบ 9 ชนิด ได้แก่ 1 บัวบก 2 สะค้าน 3 ข้าวโพด 4 ผักหนั 5 ผักกูด 6 สะพลูป่า 7 ใผ่ขาง 8 พักทอง 9 ขนุน

1.2.5 ชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีความถี่ในการพบในพื้นที่ลำห้วย 6 ลำห้วย มีชนิดพืชผักท้องถิ่นที่พบ 7 ชนิด ได้แก่ 1 เต้าหู้กวาว 2 โพลคำ 3 ตะไคร้ 4 ผักชีฝรั่ง 5 ไม้เตม 6 หนามไขกุ่ม 7 แดงรำ

1.2.6 ชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีความถี่ในการพบในพื้นที่ลำห้วย 5 ลำห้วย มีชนิดพืชผักท้องถิ่นที่พบ 8 ชนิด ได้แก่ 1 มันสำปะหลัง 2 ส้มกุ่ม 3 สะบ้า 4 อ้อย 5 ถั่วลิสง 6 ผักกาด กวางตุ้ง 7 เต้าหู้ 8 ทองหลางน้ำ

1.2.7 ชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีความถี่ในการพบในพื้นที่ลำห้วย 4 ลำห้วย มีชนิดพืชผักท้องถิ่นที่พบ 12 ชนิด คือ 1 ผักขม 2 ส้มเขียวหวาน 3 ผักกาดหมูเข้ 4 ถั่ว 5 สาเล่ 6 บุกด่าง 7 ฝรั่ง 8 ลำไย 9 ถั่วฝักยาว 10 ข่า 11 กระตกรก 12 ถั่ว

1.2.8 ชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีความถี่ในการพบในพื้นที่ลำห้วย 3 ลำห้วย มีชนิดพืชผักท้องถิ่นที่พบ 20 ชนิด ได้แก่ 1 มะขอม 2 ตำลึง 3 มันเทศ 4 แดงค่าง 5 สลัดเตา 6 มะขาม 7 เจริญ 8 ฝักรอบ 9 มะนาว 10 กระเพราแดง 11 ผักไผ่ 12 ถั่วแปบ 13 ผักหนาม 14 ยางคาว 15 มะม่วง 16 เห็ดหูหนู 17 เยี่ยววัว 18 มะกิ้ง 19 น้ำเต้า 20 ถั่วปีศาจ

1.2.9 ชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีความถี่ในการพบในพื้นที่ลำห้วย 2 ลำห้วย มีชนิดพืชผักท้องถิ่นที่พบ 37 ชนิด ได้แก่ 1 เกียงพาโย 2 เสาวรส 3 ปอสา 4 สะระแหน่ 5 ใบแมงลัก 6 มะแว้งคัน 7 ขมิ้น 8 เพกา 9 กระถิน 10 ส้มโอ 11 คากา 12 มะพลู 13 เตยหอม 14 ถั่ว 15 ผักบุ้ง 16 ถั่วราชมา 17 ผักข้าว 18 มะกอก 19 มะเขือเครือ 20 ถั่วมะแป้ 21 ถั่วมะสะ 22 ผักชี 23 เต้าน้ำ 24 นางลาว 25 เต้าปล้อง 26 มะขม 27 มะตาด 28 ฝักรอบ 29 ฝักรอบ 30 สับปะรด 31 มะเขือกรอบ 32 จิงป่า 33 มะเคื่ออุทุมพร 34 จิง 35 บวบเหลี่ยม 36 ใรน้ำ 37 เค้าร้าง

1.2.10 ชนิดพืชผักท้องถิ่นที่มีความถี่ในการพบในพื้นที่ลำห้วย 1 ลำห้วย มีชนิดพืชผักท้องถิ่นที่พบ 42 ชนิด ได้แก่ 1 มะเขือแจ้ 2 กระเพราขาว 3 ส้มป่อย 4 กระทุ้งหมาบ้า 5 ผักเชียงดา 6 ถั่วค่อม 7 มะเขือจาน 8 ถั่วแปบ 9 เกล็ดฟาน 10 ยี่หว้า 11 โหระพา 12 มันคู้ 13 มะเขือเทศ 14 บวบหอม 15 ไคร้มันปลา 16 กระชาย 17 โกสน 18 เกล็ด 19 หอมควนหลวง 20 ข้าวเหนียว 21 คำลึง 22 โกฎจุฬาลำพา 23 กระโถม 24 ตะไคร้ 25 นางแลว 26 แดงไทย 27 ส้มเลี่ยนผี 28 เห็ดขอนขาว 29 ส้มแข้ง 30 แก้วมังกร 31 กาแฟ 32 ถั่วพริ้ว 33 กระตกรก 34 มะขิงคา 35 ส้มออบ 36 ผือก 37 ถั่วพู 38 งาขาว 39 มะเขือยาว 40 ผักขี้หนู 41 บัว 42 ข้าวฟ่าง

ทั้งนี้ความถี่ในการพบชนิดพืชในพื้นที่ลำห้วยสำรวจดังตาราง 10

ตาราง 10 จำนวนชนิดของพืชผักท้องถิ่นที่สำรวจจำแนกตามจำนวนพื้นที่ลำห้วย

ที่	จำนวนลำห้วยที่พบชนิดพืช	จำนวนชนิดพืชที่สำรวจพบ
1	10	10
2	9	7
3	8	9
4	7	9
5	6	7
6	5	8
7	4	12
8	3	20
9	2	37
10	1	42

2. จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นจำแนกตามลักษณะการใช้ประโยชน์ จากการเดินสำรวจจำนวน 10 ลำห้วย ดังนี้

2.1 จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประโยชน์จากส่วนของลำต้น มี 37 ชนิด คือ
 1 กัง 2 ผักขม 3 บอน 4 ผักกาดมูเซอ 5 ค้อ 6 ตำว 7 อ้อย 8 ไพลดำ 9 สะถ้าน 10 หวาย 11 กล้วยป่า
 12 บอนผา 13 กาฏีก 14 กระสัง 15 ใผ่หก 16 ใผ่ไร่ 17 ใผ่ขง 18 ใผ่ข้าวหลาม 19 ใผ่หอบ 20 ใผ่เขีย
 21 ใผ่บง 22 ตะไคร้ 23 ผักกาดกวางดุ้ง 24 ผักกูด 25 บุกด่าง 26 เบือง 27 กล้วยน้ำว่า 28 กุน
 29 ผักหนาม 30 กระเทียม 31 กระน้ำ 32 ผักกาดขาว 33 ชางขาว 34 ก้า 35 ไคร้หน้า 36 เต่าร้าง 37 ผือก

2.2 จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประโยชน์จากส่วนของยอด ใบ มี 70 ชนิด คือ
 1 หญ้าค้ออ่อน 2 ข้าพริก 3 ผักขม 4 มันสำปะหลัง 5 เตื่อหูกวาง 6 ชะอม 7 ส้มกุ้ง 8 สะบ้า 9 เมียง
 10 ผักคราด 11 บัวบก 12 ปิ้งขาว 13 ผักปี 14 เกียงพาโย 15 ปิ่นนกลั้ 16 ดิงว่า 17 มะระจีนก
 18 พริกขี้หนู 19 มันเทศ 20 เสาวรส 21 มะละกอ 22 ผักหนิง 23 ผักกาดกวางดุ้ง 24 ปอสา 25 ชะพล
 ป่า 26 ฟักทอง 27 มะขาม 28 มะม่วง 29 สะระแหน่ 30 ใบแมงลัก 31 กระเพราขาว 32 กระเพราแดง
 33 ผักชีฝรั่ง 34 ส้มป่อย 35 กระถิน 36 ผักเชียงดา 37 กระทกรก 38 ชะพลู 39 เพี้ยฟาน 40 ยี่หระ
 41 โหระพา 42 เดยหอม 43 ผักไผ่ 44 ไม้เตม 45 ผักนึ่ง 46 ไคร้มันปลา 47 ฟักข้าว 48 มะกอก
 49 โกสน 50 เลียบ 51 หอมค่วนหลวง 52 กาวทอง 53 มะเขือเครือ 54 คำลึง 55 โกงจูพาลำพา

56 กระโถม 57 ถั่วมะแฮ 58 ผักชี 59 เคื่อน้ำ 60 เคื่อปล้อง 61 เคื่อหัว 62 หม่อน 63 ชะมวง 64 ทองหลางน้ำ 65 เยี่ยววัว 66 จิงป่า 67 จิง 68 กระทงลาย 69 ส้มออบ 70 ส้มเสี้ยนผี

2.3 จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประโยชน์จากส่วนของผล มี 65 ชนิด คือ 1 ส้มเขียวหวาน 2 มะเขือพวง 3 มะระขึ้นก 4 พริกขี้หนู 5 ข้าวโพด 6 เสาวรส 7 มะละกอ 8 สาลี่ 9 ลิ้นจี่ 10 ฟักทอง 11 สลอคเตา 12 มะขาม 13 ขนุน 14 มะม่วง 15 ฝรั่ง 16 มะเขือแจ้ 17 ลำไย 18 เพกา 19 มะนาว 20 ถั่วฝักยาว 21 มะแว้งต้น 22 ส้มโอ 23 มะเขือจาน 24 กล้วยค่อม 25 กล้วยน้ำว้า 26 กระทกรก 27 ถั่วแปะยี 28 มันกู 29 มะเขือเทศ 30 บวบหอม 31 ถั่วราชมาช 32 ฟักข้าว 33 มะกอก 34 ถั่วแปบ 35 ฟักเขียว 36 มะเขือเครือ 37 ข้าวเหนียว 38 หนามไขกึ่ง 39 ถั่วมะแป้ 40 ถั่วมะแฮ 41 ถั่วดำ 42 ข้าวเจ้า 43 มะขม 44 ถั่วลิสง 45 มะคาด 46 แดงไทย 47 แดงร้าน 48 สับปะรด 49 หม่อน 50 มะกั้ง 51 น้ำเต้า 52 ส้มแข้ง 53 มะเขือกรอบ 54 แก้วมังกร 55 ถั่วปีแดง 56 กาแฟ 57 มะเคื่ออุทุมพร 58 ถั่วพรี 59 บวบเหลี่ยม 60 มะเขือขม 61 ถั่วพู 62 มะเขือยาว 63 ผักขีหนู 64 บัว 65 ข้าวฟ่าง

2.4 จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประโยชน์จากส่วนของหัว มี 9 ชนิด คือ 1 มันสำปะหลัง 2 มันเทศ 3 บุกค้าง 4 ขมิ้น 5 ข่า 6 กระชาย 7 กระเทียม 8 จิง 9 เผือก

2.5 จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประโยชน์จากส่วนของดอก มี 15 ชนิด คือ 1 สะบ้าย 2 ผักคราด 3 กล้วยป่า 4 กล้วยน้ำว้า 5 ผักเชียงดา 6 ค้างหลวง 7 ฟักทอง 8 แดงต่าง 9 เพกา 10 กระทุ้งหมา 11 คาหลา 12 นางลาว 13 นางแลว 14 เห็ดขอนขาว 15 เห็ดหูหนู

จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นจำแนกตามลักษณะการใช้ประโยชน์ จากการเดินสำรวจ จำนวน 10 ลำห้วยดังตาราง 11

ตาราง 11 จำนวนชนิดพืชผักท้องถิ่นแบ่งตามลักษณะการใช้ประโยชน์

ที่	ส่วนที่ใช้ประโยชน์	จำนวนชนิด
1	ลำต้น	37
2	ยอด ใบ	70
3	ผล	65
4	หัว	9
5	ดอก	15

3. การอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ โดยวิธีอบรมศึกษาดูงาน

กิจกรรมอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น โดยวิธีอบรม และ ศึกษาดูงาน โดยชุมชนคัดเลือกผู้แทนเข้าร่วมอบรมและศึกษาดูงาน กลุ่มเป้าหมายมีมติให้ส่งผู้แทน ของกลุ่มเข้าร่วมอบรม จำนวน 10 คน (โดยคัดเลือกผู้ที่ฟังภาษาไทยเข้าใจ และสามารถพูดได้ตอบ ได้) ประกอบด้วยคณะครู 4 คน นักเรียน 12 คน รวมทั้งสิ้น 26 คน เพื่ออบรม ณ ศูนย์ศึกษาการ พัฒนาห้วยฮ่องไคร้ อันเนื่องมาจากพระราชดำริ และศึกษาดูงานที่บ้านปางก่าแพงหิน ตำบลป่าเมี่ยง อำเภอค้อยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

โดยการฝึกอบรมครั้งนี้ ผู้วิจัยร่วมกับชุมชน โรงเรียนบ้านหัวฝาย และนายกฉิต ฐนุธรรมเจริญ นักวิชาการป่าไม้ ชำนาญการ จัดให้มีการฝึกอบรมศึกษาดูงาน ที่ฝ่ายศึกษาและพัฒนา ป่าไม้ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยฮ่องไคร้อันเนื่องมาจากพระราชดำริ วันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ. 2553 เวลา 9.00 น. – 16.00 น. ในหัวข้อเรื่องการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารและการอนุรักษ์พันธุ์พืช อาหาร โดยมีนายสวิง ชันทะสา เจ้าหน้าที่ฝ่ายศึกษาและพัฒนาป่าไม้ เป็นวิทยากรบรรยาย และนำ ศึกษาดูงานการใช้ประโยชน์จากความหลากหลายของพืชที่อยู่ร่วมกับป่า กิจกรรมในช่วงครึ่งวัน แรก ผู้เข้าอบรมเข้ารับฟังการบรรยายและเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของป่าไม้ การปลูกป่า 3 อย่าง ประโยชน์ 4 อย่าง สำหรับกิจกรรมช่วงบ่ายเป็นการศึกษาดูงานบ้านปางก่าแพงหิน และช่วย กำหนดรูปแบบกิจกรรมการอนุรักษ์พันธุ์พืชผักท้องถิ่นที่จะใช้ประกอบอาหารของบ้านเวียงผา (ป่าเมี่ยง)

ผลการอบรม จากการที่วิทยากรและผู้เข้าอบรมได้พูดคุยสอบถามถึงพืชอาหารที่มี อยู่ในบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) ตลอดจนวิธีการใช้และการดูแล สรุปได้ว่า ผู้เข้าอบรมไม่มีความรู้ในการจัดสภาพแวดล้อม มีการเปิดพื้นที่ปลูกพืชเชิงเดี่ยว ใช้ประโยชน์จากป่าไม้ตามใจชอบ โดยไม่คำนึงถึงผลเสีย นอกจากผลประโยชน์ของคน

แต่ภายหลังการอบรมและศึกษาดูงาน พบว่าผู้เข้าอบรมได้รับความรู้เกี่ยวกับการ ใช้ประโยชน์จากพืชร่วมกับการอนุรักษ์ป่าเพิ่มขึ้น สังเกตเห็นได้จาก ผู้เข้าอบรมเข้าใจเรื่องการปลูก พืชหลากหลายอยู่ร่วมกับป่า คิดปลูกพืชอาหารหลายอย่างอยู่ร่วมกัน และวางแผนอนุรักษ์ความ หลากหลายทางชีวภาพ โดยการเพาะพันธุ์พืชที่หายาก พืชที่นิยมบริโภค และพืชเศรษฐกิจ รวมถึง การรวบรวมเมล็ดพันธุ์พืชไว้แลกเปลี่ยนกันเพื่อนำไปปลูกในชุมชน

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า ผู้ที่เข้าอบรมมีความรู้เรื่องการใช้ประโยชน์จากความ หลากหลายของพันธุ์พืชเห็นถึงประโยชน์ของการปลูกพืชหลายชนิดอยู่ร่วมกับป่า พื้นที่ที่เดียว สามารถปลูกพืชหลายชนิดอยู่ร่วมกันโดยปลูกตามชั้นความสูงของต้นไม้ ได้ต้นไม้ใหญ่ของป่าปลูก ไม้ชั้นสูงเป็นต้นพลับ ได้ต้นพลับปลูกต้นกาแฟ ชา ได้ต้นกาแฟ ชา ปลูกต้นดอกลิงลาว ทำให้ได้ ประโยชน์จากพืชหลายชนิดอยู่ร่วมกับป่า

นอกจากนั้น ผู้เข้าร่วมอบรมได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากพืชอาหารและการอนุรักษ์พันธุ์พืชอาหารบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) โดยการคิดอนุรักษ์พืชผักท้องถิ่น โดยการเพาะพันธุ์พืชที่หายาก พืชที่นิยมบริโภค และพืชเศรษฐกิจ ร่วมถึงการรวบรวมเมล็ดพันธุ์พืชไว้แลกเปลี่ยนกันเพื่อนำไปปลูกในพื้นที่ของตนเอง และแจกจ่ายให้นักเรียนนำไปปลูกที่บ้านของนักเรียน

การกำหนดรูปแบบการอนุรักษ์พืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร โดยการสรุปผลความรู้หลังการอบรมและศึกษาดูงาน ผู้เข้าอบรมมีมติให้นายอนุชา เปลี่ยนวิถี เป็นผู้รวบรวมเมล็ดพันธุ์พืชอาหาร และเพาะพันธุ์กล้าไม้พืชอาหารที่หายาก พืชที่นิยมบริโภค และพืชเศรษฐกิจ ร่วมถึงการรวบรวมเมล็ดพันธุ์พืชไว้แลกเปลี่ยนกันเพื่อนำไปปลูกในพื้นที่ของตนเอง และแจกจ่ายให้นักเรียนนำไปปลูกที่บ้านของนักเรียน หากผู้สนใจอยากได้เมล็ดพันธุ์ไปปลูกในพื้นที่ของตนเอง เพื่อช่วยกันขยายพันธุ์พืชอาหารให้มีจำนวนมากเพียงพอต่อการบริโภคของชุมชน และโรงเรียน ที่ประชุมคัดเลือกพืชที่นำมาเพาะขยายพันธุ์จำนวน 11 ชนิด ประกอบด้วย 1. ก้อย จำนวน 40 ต้น 2. ผักหน้าง 50 ต้น 3. ผักนางแลว 40 ต้น 4. ค้างหลวง 31 ต้น 5. เขือง 4 ต้น 6. ผักหนาม 104 ต้น 7. ผักกูด 190 ต้น 8. ตำว 20 ต้น 9. ไผ่บง 20 ต้น 10. ลิงลาว 100 ต้น 11. คาหลา 30 ต้น ทั้งนี้ชนิดและจำนวนกล้าไม้ที่เพาะเพื่อการอนุรักษ์พันธุ์พืชผักท้องถิ่นดังตาราง 12

ตาราง 12 ชนิดและจำนวนกล้าไม้ที่เพาะเพื่อการอนุรักษ์พันธุ์พืชผักท้องถิ่น

ที่	ชื่อพืชอาหาร	จำนวนต้น
1.	ก้อย	40
2.	ผักหน้าง	50
3.	ผักนางแลว	40
4.	ค้างหลวง	31
5.	เขือง	4
6.	ผักหนาม	104
7.	ผักกูด	190
8.	ตำว	20
9.	ไผ่บง	20
10.	ลิงลาว	100
11.	คาหลา	30

การรวบรวมเมล็ดพันธุ์พืชผักท้องถิ่น เพื่อนำไปปลูกขยายพันธุ์ และแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์พืช โดยมีกฎว่า ต้องการเมล็ดพันธุ์พืชชนิดใดจำนวนเท่าไรก็ต้องนำเมล็ดพันธุ์ที่อยู่มีมาแลกเปลี่ยนในจำนวนที่เท่ากันหรือมากกว่า ซึ่งชุมชนสามารถรวบรวมเมล็ดพันธุ์พืชได้ 22 ชนิด ดังตาราง 13

ตาราง 13 ชนิดเมล็ดพันธุ์พืชผักพื้นบ้านที่มีในชุมชน

ที่	ชื่อทั่วไป	ชื่อท้องถิ่น
1	ผักชี	อิถิ
2	ถั่วฝักยาว	อะเนาะ
3	ถั่วลันเตา	ทุล
4	ฟักทอง	อะมิบอ
5	แตงร้าน	อะแพ
6	ข้าวโพด	คอสะ
7	แตงไทย	อาเปาะ
8	ถั่วแปบ	เนาะคาแฮล
9	ข้าวโพดคั่ว	คอสะ
10	ถั่วพริ้ว	เนาะค๊ะ
11	ถั่วแดง	อะเนาะ
12	ถั่วเขียว	เนาะค๊ะ
13	ผักชีหูด	อะวอวิ
14	คะน้า	อะวอ
15	ถั่วลิสง	เนาะกิละ
16	ถั่วมะแป้	เคาะเจอะเนาะ
17	ฟักเขียว	วะปามี
18	ถั่วพู	เนาะจิละ
19	ถั่วพุ่มแดง	อะเนาะ
20	ถั่วดำ	เนาะนะ
21	ฟักแม้ว	กอละคา
22	ขิง	จูปี

ตอนที่ 3

การศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวันของ โรงเรียน

การศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียนดำเนินการจัดเวทีชุมชน เพื่อสอบถาม และตรวจสอบข้อมูล ซึ่งรายละเอียดของเวทีมีดังนี้

เปิดเวทีชุมชน เพื่อสอบถามข้อมูลพืชผักท้องถิ่นบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) มีอะไรบ้าง และนำมาประกอบอาหารได้อย่างไร จากนั้นตรวจสอบชื่อพืชอาหารท้องถิ่นที่ได้เดินสำรวจมา จัดกิจกรรมสาธิตภูมิปัญญาการทำอาหารจากพืชผักท้องถิ่นบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) ณ โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ วันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ. 2554 มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 52 คน โดยมีกระบวนการดังนี้

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง คณะผู้ร่วมงาน เพื่อทำความรู้จักกับชาวบ้าน
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ กิจกรรม และประโยชน์ของงานวิจัย ให้ชาวบ้านได้รับทราบ สอบถามจำนวนพืชผักท้องถิ่นบ้านเวียงผาพัฒนา(ป่าเมี่ยง)จากการช่วยกันบอกเล่าของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งทำให้ได้ชื่อพืชที่ใช้ประกอบอาหารจำนวน 32 ชนิด (ทั้งชื่อสามัญ และชื่อท้องถิ่น) ทั้งนี้มีการระบุส่วนที่รับประทาน ประเภทอาหารที่ใช้ส่วนประกอบจากพืชเหล่านี้ ซึ่งได้ผล ตาราง 14

ตาราง 14 รายชื่อพืชอาหารบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) ที่ได้จากการจัดเวทีชุมชน

ที่	ชื่อถิ่น	ชื่อพื้นเมือง	ใช้ส่วนไหน	ใช้ทำอะไร
1	ผาภูนา	ผักกูด	ยอด	ผัด ยำ แกง
2	ผะนาคู	ผักหนาม	ใบ ดอก	แกง นึ่ง ลวก
3	ปอแจ	ปลี	ดอก	ยำ แกง ผัด
4	วาตู	หน่อ	ต้นอ่อน	แกง ยำ คอง ผัด
5	อาแพ	แตงกวา	ผล	แกง ยำ ผัด
6	อาเนาะ	ถั่วฝักยาว	ฝัก	แกง ยำ ผัด
7	มะขีมา	มะเขือพวง	ผล	ยำ ผัด ตำ
8	เคาะมา	ก้อ	ต้นอ่อน	แกง
9	ชุกวา	มะระขี้นก	ผล ยอด	จิ้ม น้ำพริก

ตาราง 14 (ต่อ)

ที่	ชื่อลาหู่	ชื่อพื้นเมือง	ใช้ส่วนไหน	ใช้ทำอะไร
10	อามี	ฟักแก้ว	ผล ยอด	ผัด แกง ขนม
11	วาปามี	ฟักเขียว	ผล	ผัด แกง
12	หือบวย	ผักขม	ยอด	ยำ แกง
13	กอนาะ	หวาย	หน่อ	แกง คำน้ำพริก
14	พูซี่	ตำ	ดอก	ลวก ผัด แกง
15	กูดู	สะบ้า	ยอด ดอก	ลวก แกง
16	กอรออีตี	ผักชีฝรั่ง	ใบ	คำน้ำพริก แกง
17	อาบ่วย	ผักกาด	ต้น	แกง ผัด ยำ
18	กาเป็ง	บวบ	ผล ยอด	แกง ผัด ลวก
19	ผักนึ่ง	ผักนึ่ง	ยอด	ผัด ลวก
20	กอละตา	มะระหวาน	ผล ยอด	แกง ผัด ลวก
21	จีเหล็ก	จีเหล็ก	ยอดอ่อน	ลวก แกง
22	นากำกู๋	เพกา	ผัก	ผัด ยำ
23	ยะ	ชะอม	ยอด	แกง
24	ฝ่าเตนา	ผักหนอก	ใบ	จิ้ม น้ำพริก
25	ฝาย	ผักไผ่	ใบ	ใส่ลาบ ใส่แกง
26	ซิมึงเม่	คาวตอง	ใบ	ลาบ น้ำพริก
27	อาชี ซีนู	ก่อแป้น ก่อเคียบ	ผล	คั่ว
28	ซูปี	จิง	หัว	ผัด ต้ม
29	แปรู	เผือก	หัว	แกง
30	หน่อจาด	เลียบ	ยอด	แกง จิ้ม น้ำพริก
31	กูลี	ถั่วดิน	เมล็ด	คั่ว ต้ม คำน้ำพริก
32	ทิม่วย	ดอกแค	ดอก	ยำ

ภูมิปัญญาการประกอบอาหารจากพืชผักท้องถิ่น

การสำรวจรวบรวมรายชื่ออาหารที่ประกอบจากพืชผักท้องถิ่นได้จำนวน 32 ชนิด และนำมาประกอบอาหาร แบ่งเป็น 4 ประเภท ดังตาราง 15

ตาราง 15 ชื่ออาหารที่ประกอบจากพืชผักท้องถิ่น

ที่	ประเภท – ชื่ออาหาร		พืชที่ใช้ประกอบอาหาร
	ชื่อลาหู่	ชื่อไทย	
อาหารประเภทผัก			
1.	มะจิโคะ	ผักมะเขือขาว	มะเขือขาว
2.	พูติเตะโค๊ะ	ผักน้ำเต้า	น้ำเต้า
3.	โปะแจะโอะ	ผักปลีกกล้วย	ปลีกกล้วย
4.	อะมีโอะ	ผักฟักทอง	ฟักทอง
5.	ผักบั้งโอะ	ผักผักบั้ง	ผักบั้ง
6.	มิสีโอะ	ผักเห็ดหอบ	เห็ดหอบ
7.	มิขีสุ่ยโอะ	ผักมะเขือเทศ	มะเขือเทศ
8.	วะตุโอะ	ผักหน่อไม้	หน่อไม้
9.	อะลูโอะ	ผักมันฝรั่ง	มันฝรั่ง
10.	อะแพโอะ	ผักแดงกวา	แดงกวา
11.	กอบีโอะ	ผักกะหล่ำปลี	กะหล่ำปลี
12.	อะวอโอะ	ผักคะน้า	คะน้า
13.	พะกุนาโอะ	ผักผักกรูด	ผักกรูด
อาหารประเภทแกง			
1.	วะปามีจา	แกงฟักเขียว	ฟักเขียว
2.	แปติจา	แกงเผือก	เผือก
3.	กอละคาจา	แกงมะระหวาน	มะระหวาน
4.	อาวอจา	แกงผักกาด	ผักกาด
5.	คาวอนีจา	แกงหน่อหวาย	หน่อหวาย
6.	โป๊ะแจะจา	แกงปลีกกล้วย	ปลีกกล้วย

ตาราง 15 (ต่อ)

ที่	ประเภท – ชื่ออาหาร		พืชที่ใช้ประกอบอาหาร
	ชื่อลาหู่	ชื่อไทย	
7.	อะดูจา	แกงมันฝรั่ง	มันฝรั่ง
8.	อะพูจา	แกงน้ำเต้า	น้ำเต้า
9.	คำวหม่าเนาะจา	แกงคำว	คำว
10.	อะมีจา	แกงฟักทอง	ฟักทอง
11.	มูจา	แกงเห็ดฮ้า	เห็ดฮ้า
12.	กอบีจา	แกงกะหล่ำปลี	กะหล่ำปลี
13.	จะจา	แกงชะอม	ชะอม
อาหารประเภทยำ			
1.	อะวอเฮาะ	ยำผักกาดขวางดั่ง	ผักกาดขวางดั่ง
2.	พะกุนาเฮาะ	ยำผักกูด	ผักกูด
3.	อะแพเฮาะ	ยำแตงกวา	แตงกวา
4.	พะแตนาเฮาะ	ยำใบบัวบก	ใบบัวบก
5.	โปีะแจะเฮาะ	ยำปลีกล้วย	ปลีกล้วย
6.	วะตุเฮาะ	ยำหน่อไม้	หน่อไม้
อาหารประเภทน้ำพริก			
1.	วะตุแอะพะ	น้ำพริกหน่อไม้	หน่อไม้
2.	งาชาแต๊ะ	น้ำพริกปลาทุ	เคื่อหัว
3.	อะพะทุลี	น้ำพริกถั่วลิสง	ถั่วลิสง

การสาธิตภูมิปัญญาการประกอบอาหารจากพืชผักท้องถิ่น

ผู้สาธิตภูมิปัญญาการประกอบอาหารจากพืชผักท้องถิ่นที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ จำนวน 16 คน มีอาหารจำนวน 15 ชนิด และอีก 1 คน สาธิตการหุงข้าวโดยการห่อใบตอง และนำไปต้มในกระบอกไม้ไผ่ ในกิจกรรมครั้งนี้มีนางนราพร พระทองแสง ประธานกลุ่มแม่บ้านบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) เป็นผู้แปลความหมาย จากภาษาพูดของชาติพันธุ์ลาหู่ สำหรับรายการอาหารที่ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นดังตาราง 16

ตาราง 16 แสดงรายการอาหารที่ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ที่	ประเภทของอาหาร				
	1. ยำ	2. แกง	3. น้ำพริก	4. ผัด	5. อาหารจานเดียว
1.	ยำแตงกวา	แกงคั่ว	น้ำพริกหอม	ผัดหัวปลี	ก๋วยเตี๋ยวน้ำซุบน้ำพริก
2.	ยำหน่อไม้	แกงฟักทอง	น้ำพริกถั่วลิสง	ตำมะเขือพวง	
3.	ยำหัวปลี	ยำไก่ใส่ปลี	น้ำพริกถั่วเน่า		
4.	ยำจำพวก	งบบปลา			
5.	ตำถั่วฝักยาว				

ตอนที่ 4

การศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่น เพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน

ประชุมวางแผนจัดรายการอาหารกลางวันโรงเรียนบ้านหัวฝาย

จากการประชุมคณะครู และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 5 จำนวน 12 คน ครู 4 คน โดยให้นักเรียนไปสำรวจพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารที่มีอยู่ในแต่ละบ้านว่ามีพืชชนิดใดบ้างที่มีปริมาณมากพอกับความต้องการของโรงเรียนที่จะใช้ประกอบอาหารกลางวันได้ตลอดปี และหาได้ง่าย คณะครูและนักเรียนได้คัดเลือกพืชอาหารที่มีปริมาณมากพอกับความต้องการของโรงเรียนที่จะใช้ประกอบอาหารกลางวัน และเป็นพืชที่หาได้ง่าย พบว่า คณะครู และนักเรียนได้คัดเลือกพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารได้จำนวน 11 ชนิด คือ 1. พริกเขียว 2. น้ำเต้า 3. ฟักทอง 4. ถั่วฝักยาว 5. กถั่ว 6. หน่อไม้ 7. มะเขือ 8. แตงกวา 9. มะละกอ 10. เผือก 11. กระบี่

จากนั้นคณะครูและนักเรียนนำพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร มากำหนดรายการอาหาร และแยกชนิดของพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ดังนี้

1. พริกเขียว และ น้ำเต้า จัดเป็นพืชผักประเภทเดียวกัน สามารถนำมาประกอบอาหารได้ 4 รายการ คือ 1 ต้มจืด 2 ต้มไก่ 3 แกงเผ็ด 4 แกงคั่ว

2. ฟักทอง ประกอบอาหารได้เพียงรายการเดียว คือ 1 เชื่อม เนื่องจากเป็นพืชผักที่นักเรียนไม่นิยมบริโภค และหาฟักทองที่คุณภาพดีรสชาติอร่อยได้ยาก

3. ถั่วฝักยาว ประกอบอาหารได้ 3 รายการ คือ 1 ผัดกระเพรา 2 ขนมหิน 3 น้ำพริกถั่ว

4. กุ้ง (ปลี หยก ผล) ประกอบอาหารได้ 6 รายการ คือ 1 แกงเขียวหวาน กุ้งดิบ 2 ไก่ใส่ปลีกุ้ง 3 ห่อหุ้มปลีกุ้ง 4 แกงหยวกกุ้ง 5 หมูซ่า 6 กุ้งอบวุ้น

5. หน่อไม้ ประกอบอาหารได้ 3 รายการ คือ 1 แกงถั่ว 2 ห่อหุ้ม 3 ต้มจืด หน่อไม้ โรงเรียนได้ถนอมอาหารโดยวิธีการดองไว้รับประทานได้ทั้งปี

6. มะเขือ ประกอบอาหารได้รายการเดียว คือ แกงเผ็ด ซึ่งในความเป็นจริงมะเขือสามารถประกอบอาหารได้หลายรายการ แต่นักเรียนได้รับประทานที่บ้านเป็นประจำ จึงเลือกนำมาประกอบอาหารรายการเดียว

7. แตงกวา ประกอบอาหารได้หลายรายการ คือ 1 ยำใหญ่ 2 ข้าวผัด 3 ข้าวมันไก่ 4 น้ำพริกอ่อน 5 ข้าวหมูแดง 6 ข้าวคุกปลาสมุนไพร 7 ข้าวคุกกะปิ

8. มะละกอ ประกอบอาหารได้รายการเดียว คือ ผัดเผ็ด

9. ผือก ประกอบอาหารได้ 2 รายการ คือ 1 บวดเผือก 2 สาเกเปียกเผือก

10. อาหารแนะนำของนักเรียน (ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า)

สรุปรายการอาหารที่คณะกรรมการ นักเรียนช่วยกันคิด ได้ 29 รายการ

รายการอาหารที่นักเรียนแนะนำ เพราะชอบรับประทาน 1. ขนมจีนน้ำเงี้ยว 2. ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว 3. ก๋วยเตี๋ยวน้ำ 4. ก๋วยเตี๋ยวดำรงหน้า 5. ไข่พะโล้

สรุปรายการอาหารแนะนำของนักเรียน 5 รายการ

จากรายการอาหารที่คณะกรรมการ นักเรียนช่วยกันแนะนำเมื่อวิเคราะห์แล้วพบว่ายังมีสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายของนักเรียน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้จัดรายการ อาหารต่างๆ เพิ่มขึ้นเพื่อให้ได้อาหารหลากหลาย และเพิ่มปริมาณสารอาหารให้นักเรียน ได้นำพืชผักนอกชุมชนมาใช้ปรุงอาหารอีก 14 รายการ ดังนี้

1. หัวผักกาด แครอท ประกอบอาหาร คือ 1 ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น 2 ต้มจืดวุ้นเส้น 3 ต้มจืดหมูบั่นก้อน

2. ถั่วงอก ประกอบอาหาร 1 ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น (2 ขนมจีนน้ำเงี้ยว)

3. มะเขือเทศ ประกอบอาหาร 1 ไก่ซ่า 2 น้ำพริกอ่อน (3 ขนมจีนน้ำเงี้ยว)

4. สับปะรด หอมใหญ่ ประกอบอาหาร 1 ราตรีประดับดาว 2 ต้มจืดหมูบั่นก้อน

5. เห็ด ประกอบอาหาร 1 ต้มแซบกระดูกหมู

6. มะพร้าว ประกอบอาหาร 1 แกงเผ็ด 2 แกงถั่ว 3 ต้มข่า 4 ลอดช่องน้ำกะทิ 5 เต้าส่วน 6 ครอบแครงแก้ว

7. มันเทศ ประกอบอาหาร 1 มันต้มน้ำจิ้ม

8. ปลา ประกอบอาหาร 1 ปลาราดพริก (2 ข้าวคุกปลาสมุนไพร)

การกำหนดรูปแบบการจัดอาหารกลางวันจากพืชผักท้องถิ่นในโรงเรียนบ้านหัวฝาย

การมีส่วนร่วมของครู และนักเรียนในการจัดรายการอาหาร ยึดหลักตามความต้องการและปริมาณของสารอาหารต่างๆ ของเด็กวัยเรียน อายุ 6 – 12 ปี หลักอาหาร 5 หมู่ คำนึงถึงแหล่งสารอาหาร ปริมาณที่ต้องการ ประโยชน์ที่ได้รับ และโทษที่จะเกิดถ้าขาดสารอาหารนั้นๆ ตามหลักโภชนาการ และนำพืชผักที่คัดเลือกไว้ทั้ง 11 ชนิด มาคิดเป็นรายการอาหารที่ใช้สำหรับประกอบอาหารกลางวันให้นักเรียน โดยคัดเลือกวิธีทำจากหนึ่งประกอบอาหารต่างๆ ตามความเหมาะสม

นอกจากนั้นทั้งครู และนักเรียน พบว่า อาหารกลางวันควรเป็นอาหารจานเดียว เพราะสะดวกในการทำ อย่างไรก็ตามการเสิร์ฟ อาหารจานเดียวในแง่โภชนาการควรจะมีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ของไทย อีกทั้งอาหารจานเดียวเป็นอาหารเฉพาะอย่างที่ขาดความหลากหลายในรสชาติอาหารให้เลือกรับประทาน ฉะนั้นในการจัดรายการอาหารที่ควรคำนึงถึง วยของคนรับประทาน วิธีหุงต้ม การเตรียม การปรุง และรสชาติของอาหาร ให้เป็นไปตามรสนิยมของผู้รับประทาน เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาเรื่องรับประทานไม่ได้ เพราะแข็งไป เหนียวไป หรือรสจัดไป ในการเลือกอาหารจานเดียวนอกจากต้องคำนึงถึงคุณค่าของอาหารแล้ว ประการสำคัญที่ต้องมาอันดับหนึ่งคือ ต้องมีลักษณะน่ารับประทาน สวยงาม สะอาด เพื่อกระตุ้นให้ผู้เห็นอยากรับประทานมากขึ้น ศรีสมร คงพันธุ์ (2551: 68)

ในการจัดรายการอาหารครั้งนี้คณะครู และนักเรียน ได้นำพืชผักท้องถิ่นบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) มาประกอบอาหาร แต่พืชผักท้องถิ่นที่คัดเลือกได้มีน้อยชนิด ดังนั้น คณะครู และนักเรียนจึงได้จัดอาหารจากพืชผักจากนอกท้องถิ่นเข้ามาเสริม เพื่อให้ได้รสชาติที่แตกต่าง มีความหลากหลายทางรสชาติ สีสวย กลิ่นชวนรับประทาน ได้รับคุณค่าทางโภชนาการเพิ่มขึ้น และได้สร้างเสริมแหล่งอาหารโปรตีน เกลือแร่ จากเนื้อสัตว์ที่ใช้ประกอบอาหาร (หมู ไก่ กุ้ง ปลาน้ำจืด และปลาทะเล) และมีการเพิ่มไข่ไก่ เต้าหู้ และเห็ด

ผลการจัดรายการอาหารกลางวัน ได้จัดรายการอาหารเป็นสัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน ได้จัดรายการอาหารกลางวันไว้ จำนวนทั้งหมด 8 สัปดาห์ เพื่อทำสลับกันตามความเหมาะสม ทั้งนี้ 1 สัปดาห์จะมีอาหารคาว 5 รายการ (ทำวันละ 1 รายการ) และในทุกวันอังคารมีผลไม้ และในทุกวันพฤหัสบดีเลี้ยงขนมหวานเพิ่มให้แก่นักเรียน รายละเอียดดังตาราง 17

ตาราง 17 รายการอาหารอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย

สัปดาห์ที่	วัน	รายการอาหาร	
1	จันทร์	1. คัมจัดหมูสับกับต้นผักชี	
	อังคาร	2. แกงกั่วหน่อไม้สด	ผลไม้
	พุธ	3. ยำปลาทุ	
	พฤหัสบดี	4. ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น	กล้วยบวชชี
	ศุกร์	5. ไก่ชำ	
2	จันทร์	6. ยำใหญ่	
	อังคาร	7. แกงเขียวหวานไก่กล้วยดิบ	ผลไม้
	พุธ	8. ข้าวผัดสายรุ้ง	
	พฤหัสบดี	9. ห่อนึ่งหน่อไม้	สอคชองน้ำกะทิ
	ศุกร์	10. ไข่พะโล้	
3	จันทร์	11. คัมจัดเต้าหู้สำหรับ	
	อังคาร	12. คัมแซบซี่โครงหมูอ่อน	ผลไม้
	พุธ	13. ขนมจีนน้ำเงี้ยว	
	พฤหัสบดี	14. แกงฟักใส่ไก่	ฟักทองเชื่อม
	ศุกร์	15. ยำไก่ใส่ปลีกกล้วย	
4	จันทร์	16. คัมจัดหมูปั้นก้อน	
	อังคาร	17. ราตรีประดับดาว	ผลไม้
	พุธ	18. ข้าวมันไก่กะไคร้	
	พฤหัสบดี	19. ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว	สาเกเปียกเผือก
	ศุกร์	20. ห่อนึ่งปลีกกล้วย	
5	จันทร์	21. ไก่ตุ๋นมะนาวดอง	
	อังคาร	22. แกงหยวกกล้วย	ผลไม้
	พุธ	23. ก๋วยเตี๋ยวลดหน้า	
	พฤหัสบดี	24. หมูชำ	เต้าส่วน
	ศุกร์	25. น้ำพริกอ่อน	

ตาราง 17 (ต่อ)

สัปดาห์ที่	วัน	รายการอาหาร
6	จันทร์	26. คัมข่าหัวปลี
	อังคาร	27. ผัดวุ้นเส้น
	พุธ	28. ข้าวหมูแดง
	พฤหัสบดี	29. ผัดกระเพรา
	ศุกร์	30. ปีกไก่อบน้ำแดง
7	จันทร์	31. คัมจืดวุ้นเส้น
	อังคาร	32. แกงคั่วส้มฟัก
	พุธ	33. ข้าวคดลูกปลาสมุนไพร
	พฤหัสบดี	34. ผัดเผ็ดมะละกอ
	ศุกร์	35. หมูอบสับประค
8	จันทร์	36. คัมจืดหน่อไม้
	อังคาร	37. แกงอ่อมซี่โครงหมู
	พุธ	38. ข้าวคดลูกกะปิ
	พฤหัสบดี	39. แกงเผ็ดมะเขือ
	ศุกร์	40. ปลาราดพริก

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

การศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย เพื่อศึกษาและอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ ศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน และศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารของโรงเรียน โดยการวิจัยในครั้งนี้เริ่มต้นจากความต้องการแก้ไขปัญหาของบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) ซึ่งเป็นหมู่บ้านที่ตั้งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติดอยเวียงผา มีวิถีชีวิตของชุมชนอยู่กับป่าและมีความสัมพันธ์กับป่ามาโดยตลอด ชุมชนอาศัยป่าเพื่อเป็นแหล่งทำกิน แหล่งสินค้าของป่า ซึ่งในอดีตทรัพยากรธรรมชาติมีความอุดมสมบูรณ์ นอกจากนั้นโรงเรียนบ้านหัวฝายซึ่งเป็นโรงเรียนประจำชุมชนที่มีการจัดการประกอบอาหารกลางวันบริการให้นักเรียนทุกคน ซึ่งการประกอบอาหารกลางวันเป็นการใช้ผักที่ซื้อจากตลาด แต่ถ้าหากโรงเรียนสามารถใช้ผักในท้องถิ่นมาประกอบอาหารก็จะทำให้ได้ผักที่สดใหม่ และสามารถควบคุมคุณภาพของผักที่ปลูกได้ด้วย และยังทำให้เกิดประโยชน์ในการเพิ่มรายได้ให้กับชาวบ้าน และจัดกิจกรรมฟื้นฟูความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้ผักท้องถิ่นในการประกอบอาหาร ทำให้นักเรียน และชาวบ้าน มีความรู้ในการปลูกผักพื้นบ้าน และนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหาร ทำให้ได้บริโภคผักที่มีคุณภาพปลอดภัย และอาหารที่มีคุณภาพ ต่อไป เพื่อดำเนินการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องตลอดจนผลงานวิจัยต่างๆเพื่อเป็นพื้นฐานแนวคิดในการทำการวิจัย และดำเนินการวิจัยร่วมกับชุมชน ผลการวิจัยสามารถสรุป อภิปรายผลและให้ข้อเสนอแนะได้ดังนี้

สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

1. การศึกษาข้อมูลชุมชน เพื่อวางแผนปฏิบัติการจัดการการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่น โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

บ้านเวียงผาพัฒนา(ป่าเมี่ยง) ตั้งอยู่ที่ หมู่ที่ 18 ตำบลศรีดงเย็น อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ พื้นที่อยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติดอยเวียงผา พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นป่าต้นน้ำลำธารและแหล่งกำเนิดของลำห้วยใหญ่ที่สำคัญ เป็นต้นกำเนิดของลำน้ำฝาง มีโรงเรียนประจำชุมชนคือ โรงเรียนบ้านหัวฝาย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานเขต

พื้นที่การศึกษาขั้นพื้นฐาน เชียงใหม่ เขต 3 มีนักเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาล 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีจำนวนนักเรียน 81 คน ครู 4 คน จากการประชุมกลุ่มย่อยแบบเจาะจงชุมชนมีการวางแผนปฏิบัติกิจกรรมการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านหัวฝาย ชุมชนทำการหาพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารแบ่งเป็น 3 ช่วงคือ เดือนมกราคม – เมษายน มีสถานที่หาพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารที่ ริมน้ำห้วย ไร่ สวน ไร่เหล่า เดือนพฤษภาคม – สิงหาคม มีสถานที่หาพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ที่ป่าหลังโรงเรียน ริมน้ำห้วย ไร่ สวน ไร่เหล่า ปางปันลม เดือนกันยายน – ธันวาคม มีสถานที่หาพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ที่ป่าหลังโรงเรียน ริมน้ำห้วย ไร่ สวน ไร่เหล่า ปางปันลม

ผู้ปกครองนักเรียน คณะครูและนักเรียน มีการอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมวิจัย พร้อมร่วมกำหนดเวลา สถานที่ ผู้รับผิดชอบงาน และวางแผนงานการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นของชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ โดยแบ่งกิจกรรมเป็น 3 กิจกรรม คือ

1. กิจกรรมสำรวจความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อสำรวจความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารของชุมชนโดยวิธีเดินสำรวจ 3 ครั้ง คือเดือน มีนาคม สิงหาคม และธันวาคม สถานที่ล่าห้วยหาอาหารของชุมชน จำนวน 10 ลำห้วย
2. กิจกรรมอบรมศึกษาดูงาน เพื่อสร้างแนวทางการอนุรักษ์พืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร วันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ. 2554 ณ ศูนย์ศึกษาพัฒนาการห้วยฮ่องไคร้ฯ อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่
3. กิจกรรมจัดเวทีชุมชน เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่น เพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน วันที่ 7 กันยายน พ.ศ. 2554 ณ โรงเรียนบ้านหัวฝาย

2. การศึกษา และอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น

การสำรวจความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารตามลำห้วยทางเดินหาอาหารของชุมชนจำนวน 10 ลำห้วย คือ 1 ก๊วคอฟาน 2 ห้วยปง 3 ห้วยปาง 4 ห้วยเมียง 5 ห้วยปางโดน 6 ห้วยตามช้าง 7 ห้วยสลีคำ 8 ห้วยเด่นเมา 9 ห้วยดอง 10 ห้วยปู้ดืบ แบ่งสำรวจเป็น 3 ช่วง ตามฤดูกาล ดังนี้

- | | | | |
|------------|----------------|---------|-----------|
| ครั้งที่ 1 | วันที่ 9 – 23 | มีนาคม | พ.ศ. 2553 |
| ครั้งที่ 2 | วันที่ 10 – 24 | สิงหาคม | พ.ศ. 2553 |
| ครั้งที่ 3 | วันที่ 14 – 20 | ธันวาคม | พ.ศ. 2553 |

ความหลากหลายของพืชผักท้องถิ่นบ้านเวียงผาที่สำรวจพบมี จำนวนพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร 168 ชนิด 53 วงศ์ แยกวงศ์ไม่ได้ 2 ชนิด คือ 1 ผักปี่ 2 มะเขือขม มีการนำมาใช้ประโยชน์ในการประกอบอาหารของชุมชน 32 ชนิด และพบว่า การสำรวจพืชผักท้องถิ่นที่มีผลผลิตได้ทั้งปี 102 ชนิด สำรวจพืชผักท้องถิ่นที่มีผลผลิตระยะเดือนมีนาคม 9 ชนิด สำรวจพืชผักท้องถิ่นที่มีผลผลิตระยะเดือนสิงหาคม 14 ชนิด สำรวจพืชผักท้องถิ่นที่มีผลผลิตระยะเดือนธันวาคม 8 ชนิด สำรวจพืชผักท้องถิ่นที่มีผลผลิตระยะเดือนสิงหาคม – ธันวาคม 23 ชนิด สำรวจพืชผักท้องถิ่นที่มีผลผลิตระยะเดือน ธันวาคม – มีนาคม 8 ชนิด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของอำไพ พรธิแสงสุวรรณ (2549: 3) ที่ศึกษาเรื่องความหลากหลายชนิดของของป่า และการใช้ประโยชน์ของชุมชนบ้านสาม พบว่า ชุมชนบ้านสามเก็บหาของป่าทั้งในป่าธรรมชาติ ตามลำห้วย ไร่ นาของชุมชน มาใช้ประโยชน์ทั้งหมด 149 ชนิด เป็นพืชอาหาร 76 ชนิด สมุนไพร 28 ชนิด เป็นทั้งพืชอาหารและสมุนไพร 17 ชนิด ใช้ในพิธีกรรม 2 ชนิด เป็นทั้งพืชอาหารและใช้ประโยชน์อื่นๆ 1 ชนิด และเป็นทั้งพืชอาหาร พิธีกรรม และใช้ประโยชน์อื่นๆ อีก 2 ชนิด ถึงจำนวนชนิดและจำนวนการใช้ประโยชน์จะแตกต่างกัน แต่การเก็บหาของป่าทั้งในป่าธรรมชาติ ตามลำห้วย ไร่ นาของชุมชน มาใช้ประโยชน์ในการประกอบอาหาร โดยของป่าบางชนิดเก็บหาได้ตลอดปี และหลายชนิดเก็บได้เฉพาะฤดูกาลเช่นกัน

และยังพบว่า ความถี่ในการพบชนิดพืชผักท้องถิ่นในพื้นที่ลำห้วยที่เดินสำรวจจำนวน 10 ลำห้วย มีจำนวนพืชผักท้องถิ่นที่สำรวจพบ ดังนี้ สำรวจพบจำนวน 10 ลำห้วย 10 ชนิด สำรวจพบ 9 ลำห้วย 7 ชนิด สำรวจพบ 8 ลำห้วย 9 ชนิด สำรวจพบ 7 ลำห้วย 9 ชนิด สำรวจพบ 6 ลำห้วย 7 ชนิด สำรวจพบ 5 ลำห้วย 8 ชนิด สำรวจพบ 4 ลำห้วย 12 ชนิด สำรวจพบ 3 ลำห้วย 20 ชนิด สำรวจพบ 2 ลำห้วย 37 ชนิด และสำรวจพบ 1 ลำห้วย 42 ชนิด นอกจากนี้พืชผักท้องถิ่นที่สำรวจพบทั้ง 10 ลำห้วย เป็นพืชผักท้องถิ่นที่มีอยู่ตามธรรมชาติ สำหรับพืชผักที่สำรวจพบ 3-9 ลำห้วยเป็นพืชผักท้องถิ่นที่มีอยู่ตามธรรมชาติ และที่ชุมชนปลูก และพืชผักท้องถิ่นที่สำรวจพบ 1-2 ลำห้วยเป็นพืชผักที่ชุมชนปลูกอย่างเดียว ซึ่งนำมาจำแนกชนิดของพืชผักท้องถิ่นว่า แต่ละชนิดมีอยู่ที่ไหน เมื่อต้องการพืชผักท้องถิ่นอะไร จะหาจากลำห้วยไหนได้บ้าง

นอกจากนั้นการอนุรักษ์ พันธุ์พืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร โดยวิธีการอบรมและศึกษาดูงาน ผลของการอบรมพบว่าผู้เข้าอบรมมีความเข้าใจการปลูกพืชหลากหลายให้อยู่ร่วมกับป่า คิดปลูกพืชหลากหลายอยู่ร่วมกับป่า และวางแผนอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น โดยการเพาะพันธุ์พืชที่หายาก พืชที่นิยมบริโภค และพืชเศรษฐกิจ โดยการรวบรวมเมล็ดพันธุ์พืชไว้แลกเปลี่ยนกัน เพื่อนำไปปลูกในชุมชนทำให้มีพืชผักท้องถิ่นไว้บริโภคอย่างยั่งยืน ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวของชุมชนมีความสอดคล้องกับการน้อมนำแนวทางที่ได้ทรงพระราชทาน

มาปฏิบัติ ตามหลักการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ดังนี้

1. ให้ชุมชน และ โรงเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของพันธุกรรมพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร
2. ให้ร่วมคิด ร่วมปฏิบัติ ในการศึกษา และอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) จนเกิดประโยชน์ถึงชุมชน และ โรงเรียน

การดำเนินการวิจัยที่บ้านเวียงผาพัฒนา มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ สนั่น กันเงิน (2550: 3) พบว่า การให้ความรู้ชุมชนเรื่องการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่น โดยวิธีการสำรวจแหล่งที่พบ ชนิดพันธุ์ รวมทั้งการใช้ประโยชน์ แนวทางการอนุรักษ์โดยให้ความรู้กับชุมชน ในเรื่องคุณค่าและประโยชน์ของพืชผักท้องถิ่น เพื่อให้ชุมชนเห็นถึงความสำคัญ หลังจากนั้นจึงรวมกลุ่มเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการปลูกผักและบริโภคผักพื้นบ้านให้มากขึ้น และขยายพันธุ์พืชผักท้องถิ่นและนำมาปลูกแซมในพื้นที่ปลูกผักอินทรีย์ นำพืชผักท้องถิ่นที่สูญหายไปกลับมาปลูกใหม่ ตลอดจนชักชวนให้ชุมชนหันมาบริโภคผักพื้นบ้าน และรักษาวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านให้คงอยู่ โดยความร่วมมือของชุมชนกับสถานีเกษตรหลวงอ่างขาง เพื่อให้ชุมชนบ้านนอแลมีพืชผักท้องถิ่นไว้บริโภคอย่างยั่งยืน

ทั้งนี้จากอดีตที่ผ่านมาชุมชนบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) มีการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพพืชผัก เพื่อให้เป็นแหล่งอาหารของชุมชนยังมีอยู่อย่างจำกัด ทั้งที่ตามความเป็นจริงชุมชนบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) มีการตั้งถิ่นฐานในพื้นที่นี้มาเป็นเวลานานนับ 50 ปี แต่ชุมชนมองไม่เห็นถึงความสำคัญของพืชผักท้องถิ่นทำให้หันไปซื้อผัก รวมไปถึงอาหารสำเร็จรูปจากตลาดมาบริโภคแทนวิถีการดำรงชีวิตแบบดั้งเดิมที่มีการเก็บของป่าเพื่อการค้ามากกว่าการใช้บริโภคเองแต่จากการที่ชุมชนได้มีส่วนร่วมในการทำการศึกษการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นในการประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านห้วยผาย ทำให้ชุมชนมีการริเริ่มการอนุรักษ์พืชผักท้องถิ่นของชุมชนขึ้นจึงเป็นการเริ่มต้นที่ดีสำหรับความยั่งยืนของแหล่งอาหารชุมชนต่อไป

3. การศึกษาภูมิปัญญาการคัดเลือกพืชผักท้องถิ่นในชุมชน เพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน

ชนิดของพืชผักท้องถิ่นที่คัดเลือกใช้ประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน มีจำนวน 32 ชนิด การสอบถามภูมิปัญญาการประกอบอาหาร ได้แบ่งอาหารออกเป็นประเภทต่างๆ ผัก 13 ชนิด แกง 13 ชนิด ยำ 6 ชนิด น้ำพริก 3 ชนิด การสาธิตภูมิปัญญาการประกอบอาหารจาก

พืชผักท้องถิ่น มีผู้สาธิตทำอาหาร จำนวน 16 คน แบ่งเป็นอาหาร 5 ประเภท ดังนี้ 1 ยำ 2 แกง 3 น้ำพริก 4 ผัด 5 อาหารจานเดียว และจากการได้ จำนวนชนิดของพืชท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ของชุมชน ประเภทอาหารที่ชุมชนประกอบเพื่อรับประทาน ทำให้ได้ชนิดของพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ส่วนที่ใช้ประโยชน์ และอาหารที่นักเรียนรับประทานที่บ้าน จากรายการอาหารที่รับประทานในชุมชนจะเห็นได้ว่าส่วนมากประกอบจากพืชผักท้องถิ่น

การใช้ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของพืช ผลการศึกษาพบว่า ชุมชนบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) ได้ใช้ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร จากลำดับจำนวน 37 ชนิด ยอด ใบ 70 ชนิด ผล 65 ชนิด หัว 9 ชนิด ดอก 15 ชนิด พืชที่ใช้ประโยชน์ได้ 2 ส่วน 27 ชนิด และพืชที่ใช้ประโยชน์ได้ 3 ส่วน 2 ชนิด ซึ่งสอดคล้องกับการเก็บรวบรวมข้อมูลผักพื้นบ้านในแต่ละภูมิภาคของไทยที่ใช้บริโภค โดยกองพฤกษศาสตร์และพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. (สถาบันแพทย์แผนไทย, 2553: 34) ซึ่งพบข้อมูลผักพื้นบ้านที่ใช้บริโภคของภาคเหนือ 120 ชนิด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 130 ชนิด ภาคใต้ 158 ชนิด เห็นว่าจากหลายส่วนต่างๆ ในทุกภูมิภาคเหล่านี้จำนวนชนิดจะแตกต่างกัน แต่ผักพื้นบ้านเหล่านี้ส่วนใหญ่จะนำยอดอ่อน ดอก ผล และเมล็ดมาบริโภค เช่นกัน

ผลการศึกษาของ ปรานอม พาณิชเจริญ (2545: 3) ที่พบว่า บ้านแม่ขนิลเหนือ เป็นหมู่บ้านที่ดูแลรักษาป่าให้มีความอุดมสมบูรณ์ มีพืชผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนำมาบริโภค และใช้ประโยชน์ 178 ชนิด การนำพืชเศรษฐกิจเข้าไปส่งเสริมให้ประชาชนปลูกมีผลต่อการคงอยู่ของผักพื้นบ้านโดยตรง คือ การทำลายแหล่งที่อยู่ของผักพื้นบ้าน และโดยอ้อม คือ ทำให้วิถีการบริโภคพืชผักพื้นบ้านของชาวบ้านเปลี่ยนไป จากการหาเก็บตามแหล่งธรรมชาติเป็นหาซื้อจากร้านค้า ซึ่งอาหารสำเร็จรูปแทนการประกอบอาหารจากพืชผักท้องถิ่น การถ่ายทอดความรู้และวิธีการประกอบอาหารจากพืชผักพื้นบ้านและการนำมาใช้ประโยชน์จากผู้รู้สู่เด็กและเยาวชนขาดหายไป ซึ่งแตกต่างจากผลการศึกษาของบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) ชุมชนได้นำพืชผักท้องถิ่นมาประกอบอาหาร ได้ 2 ประเภท คือ 1. ประเภทกับข้าว ประกอบด้วย ผัด แกง ยำ และน้ำพริก 2. ประเภทอาหารจานเดียว นำพืชผักใกล้เคียงมาใช้ประโยชน์ได้อย่างหลากหลาย และนำพืชผักท้องถิ่นมาประกอบอาหารกลางวันในโรงเรียน ซึ่งก่อให้เกิดค่านิยม ที่ชุมชน ครู และนักเรียนเห็นว่าพืชผักท้องถิ่นของตนเองสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย เป็นการส่งเสริมให้ชุมชนและโรงเรียน นิยมบริโภคอาหารที่ประกอบจากพืชผักท้องถิ่น และมีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่ลูกหลาน ทำให้ภูมิปัญญาเหล่านี้ยังอยู่กับชุมชนอย่างยั่งยืน

4. การศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่น เพื่อประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน

การใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่น เพื่อประกอบอาหารของโรงเรียน โดยการกำหนดรูปแบบการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวัน ของโรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่ โดยการประชุมของคณะครู และนักเรียน เพื่อหาปริมาณของพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารที่มีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของโรงเรียน ได้จำนวนพืชผักท้องถิ่น จำนวน 11 ชนิด โดยพิจารณาจากพืชที่มีผลผลิตมากเพียงพอต่อความต้องการบริโภคตลอดทั้งปี และหาได้ง่ายซึ่งทางคณะครู และนักเรียนได้ร่วมกันเสนอรายการอาหารที่สามารถประกอบอาหารจากพืชผักที่คัดเลือกไว้ จัดรายการอาหารได้ 29 รายการ อาหารที่นักเรียนชอบรับประทาน 5 รายการ อาหารที่คณะครูและนักเรียนร่วมวิเคราะห์จัดเพิ่มเติม 14 รายการ รวม 48 รายการ เป็นรายการอาหารจานเดียว 40 รายการ ขนมหวาน 8 รายการ

การเสนอรายการอาหาร ผู้วิจัยได้นำมาคัดเลือกปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการและความต้องการปริมาณสารอาหารของเด็กวัยเรียนอายุ 6 – 12 ปี ตลอดจนคำนึงถึงวิธีการประกอบอาหารซึ่งผู้วิจัยได้เลือกประกอบอาหารจานเดียวเพื่อสะดวกในการจัดการ จากการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นในการประกอบอาหารของชุมชน เห็นได้ว่าอาหารที่นักเรียนได้รับประทานที่บ้านมีส่วนประกอบเป็นพืชผักเป็นส่วนใหญ่ นักเรียนจะขาดสารอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารทะเล ดังนั้นในการจัดรายการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนจึงเน้นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เพราะเด็กควรได้รับสารอาหารเพื่อสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย สดปัญหาควรได้รับเนื้อสัตว์หลากหลาย มีหมู ไก่ กุ้ง ปลาน้ำจืด ปลาน้ำเค็ม ไข่ และเต้าหู้ซึ่งมีสารอาหารใกล้เคียงเนื้อสัตว์ จัดประกอบอาหารกลางวันทีปรุงจากอาหารทะเลสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และได้จัดทำขนมหวาน ผลไม้ สัปดาห์ละ 1 ชนิด รายการอาหารได้จัดทำไว้ 8 สัปดาห์ มีอาหารคาว 40 รูปแบบ อาหารหวาน 8 รูปแบบ และผลไม้ตามฤดูกาล

จากการศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นเพื่อการประกอบอาหารของโรงเรียนบ้านหัวฝาย (ป่าเมี่ยง) เกิดผลต่อชุมชนและโรงเรียน ในด้านต่างๆ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านการเพิ่มรายได้แก่ชุมชนและลดค่าใช้จ่ายของโรงเรียน จากการที่ชุมชนนำพืชผักมาขายให้โรงเรียน ทำให้ชุมชนเกิดรายได้เพิ่มขึ้นและทำให้มองเห็นถึงความสำคัญของพืชผักท้องถิ่น ชุมชนมีรายได้เพิ่มจากค่าผัก อีกทั้งทำให้โรงเรียนได้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปซื้ออาหารสด เพราะไม่ต้องเดินทางไปซื้ออาหารสดบ่อยๆ และได้นำเงินส่วนนี้มาทำขนมหวาน และซื้อผลไม้เสริมให้นักเรียนได้รับประทานทำให้เกิดความประหยัด ใช้จ่ายที่มีอยู่ในชุมชนให้เกิดประโยชน์ตามวิถีความพอเพียง สร้างค่านิยม ทำให้ชุมชน ครู และนักเรียนได้เห็นว่าพืชผักท้องถิ่นของตนเองสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย เป็นการส่งเสริมให้ชุมชน

และโรงเรียน นิยมบริโภคพืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหาร การประยุกต์ใช้พืชผักท้องถิ่นสามารถนำมาคิดสูตรอาหารคาวหวานได้อย่างสวยงามและรสชาติอร่อย ถูกปากผู้ที่รับประทาน มีดังนี้ ข้าวสมุนไพร ถั่วลันเตา แก้ว พายกล้วย พายเผือก เค้กกล้วยตาก ซึ่งทางโรงเรียน ได้จัดเป็นงานฝึกวิชาชีพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 5 ด้านความรู้ ได้ความรู้ในการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหาร และได้นำมาคิดเพิ่มสูตรอาหารต่างๆ ตลอดจนได้รู้จักใช้และอนุรักษ์เพิ่มจำนวนพืชผักที่นิยมบริโภค ด้านคุณธรรมผลผลิตต่างๆ ชุมชนได้นำมาด้วยความตั้งใจ เต็มใจ และด้านภูมิคุ้มกันเกิดค่านิยมบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

2. ด้านความสอดคล้องกับสภาพของภูมิและสังคม บ้านเวียงผาพัฒนา(ป่าเมี่ยง) เป็นชุมชนต้นน้ำ พื้นที่อุดมสมบูรณ์ มีความหลากหลายทางชีวภาพของพืชท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารมาก การที่ชุมชนและโรงเรียนใช้พืชผักท้องถิ่นประกอบอาหารกลางวันได้พัฒนาต่อยอดจากพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารของชุมชน มาใช้ประกอบอาหารของโรงเรียนโดยคิดวิเคราะห์รูปแบบอาหารให้สอดคล้องกับหลักโภชนาการอาหารของเด็กวัยเรียน ได้ประโยชน์อย่างคุ้มค่า ได้ราคาของสินค้าพืชผัก และที่ได้อันยิ่งใหญ่คือสุขภาพที่ดี นอกจากนั้นยังทำให้ชุมชนเข้าใจถึงหลักการของการรักษาความหลากหลายพืชท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ที่ต้องสร้างความรู้ ความเข้าใจ เห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ใช้อย่างถูกต้อง ดูแลรักษา อนุรักษ์ และปลูกเพิ่มให้เพียงพอับความต้องการของชุมชน และโรงเรียน

3. ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน จากอดีตที่การประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียนต้องนำพืชผักนอกชุมชนมาใช้ประกอบอาหาร และชุมชนขาดความรู้ ความเข้าใจ ในการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ทำให้เกิดปัญหาการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นอย่างผิดวิธี ซึ่งผู้ที่มองเห็นประโยชน์ของพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ก็ช่วยกันดูแลรักษา ผู้ที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนก็ใช้ตามใจชอบ แต่ภายหลังจากที่ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัย ทำให้เกิดการร่วมมือกันแก้ไขปัญหาและมีแนวทางปฏิบัติโดยการส่งเสริมการปลูกพืชผักที่ต้องใช้ในการบริโภคของโรงเรียนมาปลูกในชุมชน และโรงเรียนให้เพียงพอับความต้องการ

4. ด้านการพึ่งตนเองของชุมชน จากการใช้แนวทางการส่งเสริมการปลูกพืชผักที่โรงเรียนต้องการบริโภคให้กับกลุ่มผู้ที่สนใจ โดยวิธีประชุมวางแผนร่วมกันระหว่างชุมชนกับโรงเรียน และกำหนดชนิดของพืชผักที่ยังไม่มีในท้องถิ่น แต่มีความต้องการนำมาใช้ประกอบอาหาร การกำหนดปริมาณที่ต้องการ ระยะเวลาในการปลูก ผู้ที่รับผิดชอบการปลูกเพื่อสร้างผลผลิต โดยทำร่วมกันของชุมชน และโรงเรียน การส่งเสริมความรู้ให้ชุมชน โรงเรียนในเรื่องการปลูก

พืชผัก และช่วยกันสร้างผลผลิตให้เพียงพอกับความต้องการบริโภคของชุมชน และโรงเรียน เป็นแนวทางการพึ่งตนเอง สร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชนและสร้างความมั่นคงและยั่งยืนของพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร

ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

1. ควรเปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และเสนอแนะรูปแบบอาหารกลางวัน แนะนำพืชท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารชนิดใหม่ที่เป็นผลผลิตของชุมชน เพื่อกระตุ้นให้ชุมชนเห็นความสำคัญ และประโยชน์ของพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารกลางวัน โดยบริหารจัดการประกวดการประกอบอาหารกลางวันจากพืชผักท้องถิ่น ในวันงานประเพณีปีใหม่วอ (กินวอ) โดยกำหนดให้ผู้เข้าประกวดเป็นคู่ (พ่อ แม่ ลูก) และต้องเขียนส่วนประกอบ วิธีทำประโยชน์ที่ได้รับจากการรับประทานอาหารที่ประกวด ส่งคณะกรรมการ และขอความร่วมมือจากท่านนายกองค์การบริหารส่วนตำบลศรีคงเย็น เป็นประธานมอบรางวัล และสนับสนุนงบประมาณสูตรอาหารต่าง ๆ ที่ชุมชนส่งเข้าประกวดโรงเรียน นำมาคัดเลือกสูตรที่เหมาะสมสำหรับนักเรียน เพื่อใช้ประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านหัวฝายต่อไป
2. ควรให้ชุมชนตระหนักถึงความสำคัญของพื้นที่ป่าต้นน้ำลำธารเพราะเป็นแหล่งกำเนิดพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ควรจัดการพื้นที่อนุรักษ์ฟื้นฟูป่าต้นน้ำและรักษาระบบนิเวศของป่าไม้ให้สมบูรณ์และมีความยั่งยืน โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนและโรงเรียนในการช่วยกัน สร้างฝายชะลอน้ำ ปลูกพืชหลากหลายอยู่ร่วมกับป่า ปลูกพืช 3 อย่างประโยชน์ 4 อย่าง สร้างความตระหนักให้คนในชุมชน และนักเรียน เห็นถึงประโยชน์ของป่าไม้และพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารซึ่งอยู่ร่วมกันได้อย่างเกื้อกูลกัน
3. ควรมีการส่งเสริมให้อนุรักษ์พืชผักท้องถิ่นและพืชผักที่ต้องการบริโภค ให้เพียงพอกับความต้องการ บริโภคของชุมชน และโรงเรียน เพื่อลดปริมาณการนำพืชผักภายนอกชุมชนมาใช้ ดังนั้นเพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นอย่างยั่งยืน ควรสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมในชุมชนให้เข้มแข็ง โดยวิธีการจัดกลุ่มอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยกันดูแล อนุรักษ์ปลูกเพิ่มเติม ชักชวนคนในชุมชนให้มองเห็นถึงความสำคัญของพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ช่วยกันจดบันทึกรายได้จากพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร ทั้งที่เก็บมาขายบริโภคในครัวเรือนและที่เก็บมาขาย จะทำให้มองเห็นผลผลประโยชน์ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อชุมชนเห็นคุณค่า และประโยชน์ของพืชผักท้องถิ่น ทำให้เกิดจิตสำนึกในการดูแลรักษา

4. ควรให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานน้ำขุนฝาง สำนักงานเกษตรอำเภอ ไชยปราการ องค์การบริหารส่วนตำบลศรีดงเย็น และหน่วยงานอื่นๆ เข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยเหลือชุมชน และโรงเรียนด้านการใช้ประโยชน์และการอนุรักษ์ความหลากหลายของพืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหาร ด้านการจัดการความรู้ สร้างความเข้าใจ การใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่น รวมไปถึงการอนุรักษ์ อย่างถูกต้อง และยั่งยืนตลอดไป โดยองค์การบริหารส่วนตำบลศรีดงเย็น จัดสรรงบประมาณช่วยเหลือชุมชนและโรงเรียนปลูกพืชผักท้องถิ่นเพิ่มเติม ทั้งในพื้นที่ของโรงเรียน และพื้นที่ของชุมชน เจ้าหน้าที่เกษตรอำเภอ ไชยปราการ ให้ความรู้วิธีการปลูกพืชผัก คัดเลือกพันธุ์ วิธดูแลรักษา ระยะเวลาในการปลูก วิธีการเก็บผลผลิต เจ้าหน้าที่หน่วยค้ำน้ำซึ่งอยู่ในพื้นที่บ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง) ใกล้เคียงกับชุมชนดูแลและให้คำปรึกษา ผลผลิตที่ได้เพื่อชุมชนและโรงเรียน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลจากการมีสุขภาวะที่ดีทางโภชนาการในการรับประทานอาหารที่ประกอบจากพืชผักท้องถิ่นตามสูตรต่างๆ ที่เกิดขึ้นใหม่ เพื่อหาคุณภาพของอาหารที่ดีที่สุดสำหรับนักเรียน โดยเปรียบเทียบน้ำหนัก ส่วนสูง ของนักเรียน ที่รับประทานอาหารจากสูตรที่เกิดขึ้น เพื่อคัดเลือกสูตรอาหารที่ดีและเหมาะสมสำหรับนักเรียน
2. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ รูปแบบการอนุรักษ์พืชผักท้องถิ่นของชุมชน โดยการสร้างเครือข่ายกับชุมชนและโรงเรียนอื่น เพื่อเพิ่มพื้นที่การอนุรักษ์พืชผักท้องถิ่น และเพิ่มปริมาณพืชผักท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหาร รวมไปถึงเพื่อสร้างความยั่งยืนของพืชอาหารของชุมชน

บรรณานุกรม

- กรมส่งเสริมการเกษตร. คำรับอาหารประทานครวสวายโรกแห่งครอบครว. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กรรณิกา ฝากาบล. 2553. "คำรับประจำตระกูล". แม่บ้าน 34, 490 (มีนาคม): 81.
- กระทรวงสาธารณสุข. 2535. คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรุงเทพฯ: กองโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กิตติชัย รัตนและชาญชัย งามเจริญ. 2548. การบริหารจัดการลุ่มน้ำโดยชุมชนเป็นศูนย์กลาง.
กรุงเทพฯ: ภาควิชาอนุรักษ์วิทยา คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จริยา เศรษฐวร. 2549. ขนบไทย เล่ม 2. กรุงเทพฯ: เพชรการเรือน.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. 2527. การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาชนบทในสภาพสังคมและ
วัฒนธรรมไทย. กรุงเทพฯ: ศูนย์การศึกษานโยบายสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
_____. 2554. ผักพื้นบ้านอาหารสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด.
- นรินทร์ชัย พัฒนาพงศา. 2547. การมีส่วนร่วม หลักการพื้นฐาน เทคนิค และกรณีตัวอย่าง.
เชียงใหม่: สิริลักษณ์การพิมพ์.
- นิตดา หงษ์วิวัฒน์ และทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ (บรรณาธิการ). 2548. ผักพื้นบ้านอาหารไทย.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด
- นิตดา หงษ์วิวัฒน์. 2554. "ครัวต้านโรค". ครัว 17, 199 (มกราคม): 25.
- บริษัท ชัยทิพย์. 2550. เมนูข้าวกับ 9 เชฟดัง. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มติชน.
- ประยงค์ จินดาวงศ์. 2544. การงานอาชีพและเทคโนโลยี. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ประสานมิตร.
- ประเวศ วะสี, วิสุทธิ ไข่มไ้ และ ยศ สันตสมบัติ. 2537. ความหลากหลายทางชีวภาพกับการ
พัฒนา อย่างยั่งยืน. กรุงเทพฯ: สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา.
- ประเวศ วะสี. 2547. ธรรมชาติของสรรพสิ่ง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ร่วมด้วยช่วยกันและสำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
- ปรีดา เหตุระกูล (บรรณาธิการ). 2550. อาหารจากสมุนไพร อร่อย สุขภาพดี. กรุงเทพฯ: แม่บ้าน.
- ปาริชาติ วลัยเสถียร. 2542. กระบวนการและเทคนิคการทำงานของนักพัฒนา. กรุงเทพฯ: สำนัก
กองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- พรชัย ปรีชาปัญญา. 2544. ภูมิปัญญาพื้นบ้าน เกี่ยวกับระบบนิเวศวนเกษตรในแหล่งต้นน้ำลำธาร
ในภาคเหนือ. เชียงใหม่: หจก. ธนบรรณการพิมพ์.

มนูญ มุกข์ประดิษฐ์. น.ป.ป. ภูมิสังคมกับแนวพระราชดำริ. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://www.hail.or.th/wiki84/indea> (14 กันยายน 2552).

มาโนช วาamananท์. และแพทย์หญิงเพ็ญภา ทรัพย์เจริญ (บรรณาธิการ). 2538. ผักพื้นบ้านความหลากหลายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

มูลนิธิอนุรักษ์พันธุกรรมพืช สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. 2555. มูลนิธิ

อนุรักษ์พันธุกรรมพืช. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.rspg.or.th/> (5 กรกฎาคม 2555).

เมตตา อุทกะพันธุ์ (บรรณาธิการ). 2553. เมนูอาหารสุขภาพ 30 วัน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

ยศ สันตสมบัติ และ วิฑูร ปัญญากุล. 2538. ความหลากหลายทางชีวภาพมิติสังคมและนิเวศ.

กรุงเทพฯ: สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา.

ยศ สันตสมบัติ. 2542. ความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน. เชียงใหม่: นพบุรีการพิมพ์.

_____. 2547. นิเวศวิทยาชาติพันธุ์ ทรัพยากรชีวภาพ และสิทธิชุมชน. เชียงใหม่: บริษัทวิทอินดีไซด์ จำกัด.

บุวัฒน์ วุฒิเมธี. 2526. หลักการพัฒนาชุมชนและการพัฒนาชนบท. กรุงเทพฯ: สำนักงานเร่งรัดพัฒนาชนบท.

วันดี ณ สงขลา. 2549. สำหรับไทย คู่ครัวโลก. กรุงเทพฯ: พีวีซี ซัพพลายส์.

วันที ธัญญา เจนธรรมจักร. 2554. “ดื่มจัดพื้นใช้จากผักชี ของดีที่ไม่ได้มีไว้เพื่อโรยหน้า”.

HEALTH CUISINE 11, 126 (กรกฎาคม): 32.

วัลยา ภูภิญโญ. 2536. อาหาร ทำขาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เม็ดทราย.

วณิ เอี่ยมศรีทอง และ ประหยัด สายวิเชียร. 2538. อาหารล้านนา. เชียงใหม่: กลางเวียงการพิมพ์.

วิรัช วิรัชนิการวรรณ. 2530. ปัญหาและอุปสรรคที่สำคัญของการพัฒนาชุมชน: ประชาชน

ข้าราชการและผู้นำรัฐบาล. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

วิสุทธิ ใบไม้. 2545. วิวัฒนาการมนุษย์และความหลากหลายทางชีวภาพ. กรุงเทพฯ: บริษัท จีรวัฒน์ เอ็กซ์เพรส จำกัด.

ศรีสมร คงพันธ์. 2535. ชุดอาหารเป็นตำรับ สำหรับงานเลี้ยง (ชุดเย็น). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ แสงแดด.

_____. 2538. อาหารผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด.

- _____. 2552. **ครัวอาหารจานเดียว**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด.
- _____. 2552. **อาหารครอบครัว**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด.
- _____. 2553. **อาหารลดการสกักกับการบำบัดโรค**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด.
- _____. 2549. **อาหารคาวหวาน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด.
- สถาบันแพทยแผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2540. **ผักพื้นบ้านความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ทหารผ่านศึก.
- สนั่น กันเงิน. 2550. **การฟื้นฟูและการใช้ประโยชน์จากพืชผักท้องถิ่นบ้านนอแล ตำบลมอนปิ่น อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่**. เชียงใหม่: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (กปร.). 2548 **กษัตริย์นักพัฒนา**. กรุงเทพฯ: ดอกเบญ.
- สุภาวศ์ จันทวานิช. 2533. **สรุปรายงานสตรีกับการมีส่วนร่วม น.21 ใน รายงานการประชุมวิชาการเรื่องสตรีกับการมีส่วนร่วมในสังคม**. วันที่ 21 พฤศจิกายน 2533 ณ ห้องราชดำเนิน โรงแรมมาเจสติก. กรุงเทพฯ: คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. 2547. **วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมล ว่องวงศ์ศรี. 2550. **อาหารสุขภาพ 4 ดาว**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. 2536. **โภชนาการสำหรับครอบครัวและผู้ป่วย**. กรุงเทพฯ: บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- อคิน รพีพัฒน์. 2527. **การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาชนบทในสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทย**. กรุงเทพฯ: ศักดิ์โสภารการพิมพ์.
- องค์การบริหารส่วนตำบลศรีดงเย็น. 2552. **แผนพัฒนาสามปี พ.ศ. 2553-2555**. เชียงใหม่: องค์การบริหารส่วนตำบลศรีดงเย็น.
- อนงก์ ขำทอง และปัญญา สละทองตรง. 2550. **ธรรมศึกษาขั้นตรี**. กรุงเทพฯ: กรมศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม.
- อมินตรา ทินกร ณ อยุธยา. 2553. **สารับกับข้าวชาววัง ตำรับ ม.ล.พวง ทินกร**. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

อำไพ พรธิแสงสุวรรณ. 2549. ความหลากหลายของป่า และการใช้ประโยชน์ของชุมชน
ในโครงการสถานีพัฒนาการเกษตรที่สูงตามพระราชดำริ คอยอมพาย. เชียงใหม่:
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

อุไร จิรมงคลการ. 2547. ผักพื้นบ้าน 1. กรุงเทพฯ: บ้านและสวน.

_____. 2547. ผักพื้นบ้าน 2. กรุงเทพฯ: บ้านและสวน.

Jacquat, C. and G. Bertossa. 1990. **Plants from the Markets of Thailand**. Bangkok: Duang
Kamol.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

ผลสำรวจชนิด และวงศ์พืชผักท้องถิ่นบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมือง)

ผลสำรวจชนิด และวงศ์พืชผักท้องถิ่นบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง)

ตารางผนวก 1 ผลสำรวจชนิด และวงศ์พืชผักท้องถิ่นบ้านเวียงผาพัฒนา

	ลำดับ ที่	ชื่อวงศ์	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อสามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ลักษณะ วิสัย	ส่วนที่ใช้ประโยชน์และการใช้ ประโยชน์	
1	1	ALLIACEAE	ขูกรี่	กระเทียม	Allium Var.Porrum (L) Gay	ไม้ล้มลุก	หัวแก่ ปรุงรส	
	2	AMARANTHACEAE	หือบวย	ผักขม	Amaranthus lividus L.	ไม้ล้มลุก	คั่นอ่อน ยอดอ่อน คั้น ผัก แกง	
	3	ANACARDIACEAE	หม่าโมง	มะม่วง	Mangifera indica L.	ไม้ยืนต้น	ยอดอ่อน จิ้มคิบ ผลอ่อน ผลแก่	
	4	ANACARDIACEAE	วะซง	มะกอก	Spondias pinnata (L.f.) Kurz	ยืนต้น	ยอดอ่อน ผลแก่	
	4	5	ARACEAE	ทีแตนา	สาบควาน้ำ	Acorus calamus L.	ไม้ล้มลุก	ใบอ่อน จิ้มคิบ
	6	ARACEAE	แปคอหนี	บอนผา	Alocasia everardii Gagnep.	ไม้ล้มลุก	คั่นอ่อน คั้นจิ้ม แกง	
	7	ARACEAE	กาบู้	บุกค้าง	Amorphophallus yunnanensis Engl.	ไม้ล้มลุก	หัวแกง คั้นแกง	
	8	ARACEAE	แปซิ	เผือก	colocasia esculenta (L.) Schott	ไม้ล้มลุก	หัว แกง คั้น ผา	
	9	ARACEAE	พะผุ	จุน	Colocasia gigantean Hook.f	ไม้ล้มลุก	ก้าน จิ้มคิบ แกง	
	10	ARACEAE	แปคอ	บอน	Colocasis esculenta (L) Schott	ไม้ล้มลุก	คั่นอ่อน คั้นจิ้ม แกง	
	11	ARACEAE	พะนูมา	ผักหนาม	Lasis spinosa (L) Thwaites	ไม้ล้มลุก	คั่นอ่อน คั้นจิ้ม แกง	
5	12	ARALIACEAE	เพี้ยฟ่าน	เพี้ยฟ่าน	Macropanax dispermus (Blume)kuntze	ไม้พุ่ม	ยอดอ่อน จิ้มคิบ กับลาบ	
	13	ARALIACEAE	พูซี่	ค้างหลวง	Trevesia palmate (Roxb. Ex Lindl.) Vis.	ไม้ยืนต้น	ดอกอ่อน คั้นจิ้ม แกง	

ตารางผนวก 1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อวงศ์	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อสามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ลักษณะ วิสัย	ส่วนที่ใช้ประโยชน์และการใช้ ประโยชน์	
	14	ASCLEPIADACEAE	ผักฮ้วน	กระทุงหมาบ้า	<i>Dreger volubilis</i> (L.f.)Hook.f.	ไม้เลื้อย	ดอก แกง
	15	ASCLEPIADACEAE	ผักเชียงดา	ผักเชียงดา	<i>Gymnema inodorum</i> (Lour)Decne.	ไม้เลื้อย	ขค้ออ่อน ดอก ผล แกง
	16	ASCLEPIADACEAE	ปอวอ	ผักหนิงเครือเขา	<i>Marsdenia thyrsiflora</i> Hook.f.	ไม้เลื้อย	ขค้ออ่อน คัมจิม แกง
7	17	ATHYRIACEAE	พะถุนา	ผักถูด	<i>Diplazium esculentum</i> (Retz) Sw.	เฟิร์น	คั้นอ่อน คัมจิม แกง
8	18	AURICULARIACEAE	หม่อนอแมะ	เห็ดหูหนู	<i>Auricularia polytricha</i> Sacc.	เห็ด	แกง ผัก
9	19	BIGNONIACEAE	ทิมวอย	แคหางค่าง	<i>Markhamia var.kerrii</i> Sprague	ไม้ยืนต้น	ดอก คัมจิม
	20	BIGNONIACEAE	มะกาตู้	เพกา	<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Kurz	ไม้ยืนต้น	ฝักอ่อน เผาจิม
	21	BROMELIACEAE	หว่าง	สับประค	<i>Ananas bracteatus</i> Schult. f.	ไม้ล้มลุก	ผลแก่ ผลไม้
10	22	CACTACEAE	แก้วมังกร	แก้วมังกร	<i>Hylocereus undatus</i> (Haw) Britt. & Rose.	เลื้อย	ผลแก่ ผลไม้
11	23	CAPPARIDACEAE	ส้มเสี้ยนผี	ผักส้มเสี้ยน	<i>Cleome viscosa</i> L.	ไม้ล้มลุก	ขค้ออ่อน คัมจิม คอง
12	24	CARICACEAE	มะละกอ	มะละกอ	<i>Carica Papaya</i> L.	ไม้เนื้ออ่อน	ขค้ออ่อน ผลสุก เผาไฟจิม ผลไม้
13	25	COMPOSITAE	กะถ้อไม้	ผักคราด	<i>Acmella oleracea</i> (L.) R.K.Jansen	ล้มลุก	ขค้ออ่อน ดอก คัมจิม แกง
	26	COMPOSITAE	ผักชี	โกฐจุฬาลำพา	<i>Artemisia anaua</i> L.	ไม้ล้มลุก	ขค้ออ่อน ผักสด
	27	COMPOSITAE	เมาะแถม	ป็นนกไข่	<i>Bidens pilosa</i> Linn.	ไม้ล้มลุก	ขค้ออ่อน คัมจิม แกง

ตารางผนวก 1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อวงศ์	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อสามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ลักษณะ วิสัย	ส่วนที่ใช้ประโยชน์และการ ใช้ประโยชน์
28	COMPOSITAE	ตะบูนเก	ผักค้ออ่อน	<i>Crassocephalum crepidioides</i> (Benth.) S.Moore	ล้มลุก	ยอดอ่อน คัมจิม
29	COMPOSITAE	เก็งงพวย	เก็งงพวย	<i>Eupatorium stoechadosmum</i> Hance	ไม้ล้มลุก	ใบอ่อน จิมคิบ
14 30	CONVALLARIACEAE	ลิงลาว	นางแลว	<i>Aspidistra lurida</i> Ker. Gawl.	ไม้ล้มลุก	ดอกอ่อน คัมจิม แกง
31	CONVALLARIACEAE	นางแลว	นางลาว	<i>Aspidistra sutepensis</i> K.Larsen	ไม้ล้มลุก	ดอกอ่อน คัมจิม แกง
15 32	CONVOLVULACEAE	ผักบุ้ง	ผักบุ้ง	<i>Ipomoea aquatica</i> Forssk.	ไม้ล้มลุก	ยอด ผัก แกง คัมจิม
33	CONVOLVULACEAE	มีก้วย	มันเทศ	<i>Ipomoea batatas</i> L.	ไม้ล้มลุก	หัว เน้ คัม เผา
16 34	CRUCIFERAE	อาบ่วย	ผักกาดคางคัง	<i>Brassica chinensis</i> L.var.parachinensis Tsen & Lee	ไม้ล้มลุก	ต้น คัมจิม แกง
35	CRUCIFERAE	อะวอ	คะน้ำ	<i>Brassica alboglabra</i> L.H.Bailey	ล้มลุก	ต้นผัก
36	CRUCIFERAE	อะวอ	ผักกาดมูเซอ	<i>Brassica napus</i> L.	ไม้ล้มลุก	ต้น คัมจิม แกง
37	CRUCIFERAE	วอปอเจ	ผักกาดขาว	<i>Brassica pekinensis</i> Rupr. Var. cylindrica Tsen & Lee	ไม้ล้มลุก	ต้น คัม ผัก แกง
38	CRUCIFERAE	พะแปมา	ผักจีหุด	<i>Raphanus sativas</i> L.	ไม้ล้มลุก	ผักคัมจิม จิมคิบ แกง ผัก

ตารางผนวก 1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อวงศ์	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อสามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ลักษณะ วิสัย	ส่วนที่ใช้ประโยชน์และการ ใช้ประโยชน์	
17	39	CUCURBITACEAE	อะปามี	ฟักเขียว	<i>Benincasa hispida</i> (Thunb.) Cogn.	ไม้เลื้อย	ผลอ่อน ผลแก่ ต้มจิ้ม แกง
	40	CUCURBITACEAE	ผักแคะ	ตำลึง	<i>Coccinia grandis</i> (L) Voigt	ไม้เลื้อย	ยอด ต้มจิ้ม แกง
	41	CUCURBITACEAE	อะเปาะ	แตงไทย	<i>Cucumis melo</i> L.	ไม้เลื้อย	ผลอ่อน ผลแก่
	42	CUCURBITACEAE	อะแพ	แตงร้าน	<i>Cucumis sativus</i> L.	ไม้เลื้อย	ผลอ่อน จิ้มคิบ แกง ต้ม ยำ
	43	CUCURBITACEAE	อะมิยอ	ฟักทอง	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne	ไม้เลื้อย	ยอดอ่อน ดอก ต้มจิ้ม แกง ผลแก่ ต้ม
	44	CUCURBITACEAE	แฮปีอะปามี	มะกั้ง	<i>Hodgsonia macrocarpa</i> (Blume) Cogn.var.	ไม้เลื้อย	ผลแก่ เผา
	45	CUCURBITACEAE	อะพู	น้ำเต้า	<i>Lagenaria siceraria</i> (Molina) Standl.	ไม้เถา	ผลอ่อน ต้มจิ้ม แกง ต้มจืด
					ล้มลุก		
	46	CUCURBITACEAE	กาเป็ง	บวบเหลี่ยม	<i>Luffa acutangula</i> (L.) Roxb.	ไม้เถา	ผล ผัก ต้ม แกง
					ล้มลุก		
	47	CUCURBITACEAE	กาเป็ง	บวบหอม	<i>Luffa cylindrica</i> (L.) M.Roem.	ไม้เถา	ผล ต้ม แกง
					ล้มลุก		
	48	CUCURBITACEAE	ซูแก้ว	มะระจีนก	<i>Momordica charantia</i> L.	ไม้เลื้อย	ยอดอ่อน ผล ต้มจิ้ม แกง

ตารางผนวก 1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อวงศ์	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อสามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ลักษณะ วิสัย	ส่วนที่ใช้ประโยชน์และ การใช้ประโยชน์
49	CUCURBITACEAE	ฟักข้าว	ฟักข้าว	<i>Momordica cochinchinensis</i> (Lour.) Spreng.	ไม้เถา ล้มลุก	ยอดอ่อน ผลอ่อน คัม แกง ผลสุก
50	CUCURBITACEAE	กรอเลาะคา	มะเจือเครือ	<i>Sechium edole</i> (Jacq.) SW.	ไม้เลื้อย	ยอดอ่อน ผล คัมจิม แกง
18 51	DILLENIACEAE	บ้ำसान	มะตาด	<i>Dillenia indica</i> L.	ไม้ยืนต้น	ผล แกง
19 52	DIOSCOREACEAE	นังก้ากู	มันกู	<i>Dioscorea pentaphylla</i> L.	เลื้อย	ผล คัม เผา
20 53	ELAEAGNACEAE	หม่าหลอด	สะหลอดเถา	<i>Elaeagnus latifolia</i> L.	ไม้เถา	ผลสุก ผลไม้
21 54	EUPHORBIACEAE	จิกอ	ไม้เค็ม	<i>Bischofia javensis</i> Blume	ต้น	ยอดอ่อน ผักสด
55	EUPHORBIACEAE	บ้ำแตก	กระทงลาย	<i>Celastrus paniculata</i> Wall.	ไม้เถา	ยอดอ่อน คัมจิม
56	EUPHORBIACEAE	โกสน	โกสน	<i>Codiaeum variegatum</i> Blume	ไม้พุ่ม	ยอด แกง จิมคิบ
57	EUPHORBIACEAE	ไคร้มันปลา	ไคร้มันปลา	<i>Glochidion sphaerogynum</i> (Mull.Arg) Kurz	ไม้ยืนต้น	ยอดอ่อน จิมคิบ
58	EUPHORBIACEAE	กรอเลาะมีก้วย	ส้มปะหลัง	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	ล้มลุก	หัว คัม เผา ยอดอ่อน คัม จิม
22 59	GRAMINEAE	แมฆาง	ไผ่บง	<i>Bambusa nutens</i> Wall.	ไม้	หน่ออ่อน คัมจิม แกง

ตารางผนวก 1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อวงศ์	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อสามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ลักษณะ วิสัย	ส่วนที่ใช้ประโยชน์และการ ใช้ประโยชน์
60	GRAMINEAE	แมงฆาง	ไผ่หอบ	<i>Bambusa polymorpha</i> Munro	ไผ่	หน่ออ่อน คัมจิม แกง
61	GRAMINEAE	ออกอหลาค	ไผ่ข้าวหลาม	<i>Cephalostachyum pergracile</i> Munro	ไม้ไผ่	ลำต้น ทำข้าวหลาม
62	GRAMINEAE	ปู้ต่า	ไผ่เสียว	<i>Cephalostachyum virgatum</i> Kurz	ไผ่	หน่ออ่อน คัมจิม แกง
63	GRAMINEAE	จะไค้	ตะไคร้	<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf.	ล้มลุก	ต้น จิมคิบ แต่งกลิ่น
64	GRAMINEAE	วะก่อตือ	ไผ่หก	<i>Dendrocalamus hamiltonii</i> Nees & Arn. Ex Munro	ไผ่	หน่ออ่อน คัมจิม แกง คอง
65	GRAMINEAE	วะตุ	ไผ่ขาง	<i>Dendrocalamus strictus</i> (Roxb) Nees	ไผ่	หน่ออ่อน คัมจิม แกง
66	GRAMINEAE	แมแถง	ไผ่ไร่	<i>Gigantochloa albociliata</i> (Munro) Munro	ไผ่	หน่ออ่อน คัมจิม แกง
67	GRAMINEAE	อะติ	ข้าว	<i>Oryza sativa</i> L.	ล้มลุก	เมล็ด
68	GRAMINEAE	จะนอเก่า	ข้าวเหนียว	<i>Oryza sativa</i> L.	หญ้า	เมล็ด หุ้ง คัม นึ่ง
69	GRAMINEAE	ปอฉ่อ	อ้อย	<i>Saccharum officinaruw</i> L.	ไม้ล้มลุก	ลำต้นแก่ น้ำอ้อย
70	GRAMINEAE	ข้าวต่วย	ข้าวฟ่าง	<i>Setaria italica</i> (L.) Beauv.	ไม้ล้มลุก	เมล็ดคัม
71	GRAMINEAE	ปือกกอด	กั๋ง	<i>Thysanolaena maxima</i> Kuntze	หญ้า	ต้นอ่อน คัมจิม แกง
72	GRAMINEAE	คอตะ	ข้าวโพด	<i>Zea mays</i> L.	ล้มลุก	ฝักแก่ คัม เผา
23	73	GUTTIFERAE	ห่ม่าซ้อ	<i>Garcinia bancana</i> (Miq.) Miq.	ไม้ยืนต้น	ใบอ่อน จิมคิบ แกง

ตารางผนวก 1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อวงศ์	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อสามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ลักษณะ วิสัย	ส่วนที่ใช้ประโยชน์และการ ใช้ประโยชน์
24	74	ICACINACEAE	โนะนา	มะขม	<i>Pittosporopsis kerrii</i> Craib	ไม้พุ่ม ผลแก่ ต้มจิ้ม
25	75	LABIATAE	ทะนума	บั้งขาว	<i>Clerodendrum colebrookianum</i> Waip..	ไม้พุ่ม ยอดอ่อน ต้มจิ้ม แกง
	76	LABIATAE	หอมคั่ว	สระแห่น	<i>Mentha cordifolia</i> opiz ex Fresen	ไม้ล้มลุก ยอดอ่อน จิ้มดิบ ปูรส
	77	LABIATAE	กอมก้อขาว	ใบเมงลัก	<i>Ocimum americanum</i> L.	ล้มลุก ยอดอ่อน ใส่แกง จิ้มดิบ
	78	LABIATAE	โหระพา	โหระพา	<i>Ocimum basilicum</i> Linn.	ไม้พุ่ม ยอดอ่อนจิ้มดิบ ใส่แกง
	79	LABIATAE	อาแปะ	กระเพราขาว	<i>Ocimum tenuiflorum</i> L.	ไม้พุ่ม ยอดอ่อน จิ้มดิบ ใส่แกง
	80	LABIATAE	อาแปะ	กะเพราแดง	<i>Ocimum tenuiflorum</i> L.	ไม้พุ่ม ยอดอ่อน จิ้มดิบ ใส่แกง
	81	LABIATAE	วอแปะ	หอมคั่วหลวง	<i>Plectranthus amboinicus</i> (Lour.) Spreng.	ไม้ล้มลุก ใบอ่อนจิ้มดิบ
26	82	LEGUMINOSAE - PAPILIONOIDEAE	บ่าบอย	ถั่วราชมาย	<i>Phaseolus lunatus</i> L.	ไม้เถา เมล็ดแก่ใส่แกง
	83	LEGUMINOSAE - CAESALPINIOIDEAE	หม่าขาแกง	มะขาม	<i>Tamarindus indica</i> Linn.	ไม้ยืนต้น ยอดอ่อน ผักอ่อน ผักแก่ แกง ผลไม้
	84	LEGUMINOSAE- PAPILIONOIDEAE	เนาะค๊ะ	ถั่วมะแฮะ	<i>Cajanus cajan</i> (L) Millsp.	ไม้พุ่ม ดอก ผักอ่อน ต้มจิ้ม แกง ผัก จิ้มดิบ

ตารางผนวก 1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อวงศ์	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อสามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ลักษณะ วิสัย	ส่วนที่ใช้ประโยชน์และการ ใช้ประโยชน์
85	LEGUMINOSAE- MIMOSOIDEAE	ส้มป่อย	ส้มป่อย	<i>Acacia concinna</i> (Willd.) DC.	ไม้พุ่ม	ยอดอ่อน ใบแก่
86	LEGUMINOSAE- MIMOSOIDEAE	ยะ	ชะอม	<i>Acacia pennata</i> (L.) Willd. Subsp. <i>insuavis</i> (Lae) I.C. Nielsen	ไม้พุ่ม	ยอดอ่อน ต้นจิม แกง
87	LEGUMINOSAE- MIMOSOIDEAE	กูรุ	สะบ้า	<i>Entade rheedii</i> Spreng.	ไม้เถา	ยอดอ่อน ดอกอ่อน ต้นจิม แกง
88	LEGUMINOSAE- MIMOSOIDEAE	ยะจะ	กระถิน	<i>Leucaena leucocephala</i> (Lam.) de Wit	ไม้พุ่ม	ยอดอ่อน จิมคิบ
89	LEGUMINOSAE- PAPILIONACEAE	เนาะเตนา	ถั่วพู	<i>Psophocarpus tetragonolobus</i> (L.) DC.	ไม้เลื้อย	ฝักอ่อน จิมคิบ ต้นจิม แกง
90	LEGUMINOSAE- PAPILIONACEAE	อะเนาะ	ถั่วปี(แดง)	<i>Vigna subsp sesquipedalis</i> (L.) Verde.	ไม้เลื้อย	ฝัก จิมคิบ ต้นจิม แกง ตำ ยำ
91	LEGUMINOSAE- PAPILIONACEAE	อะเนาะ	ถั่วฝักยาว	<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp subsp.	ไม้เลื้อย	ฝัก จิมคิบ ต้นจิม แกง ตำ ยำ
92	LEGUMINOSAE- PAPILIONOIDEAE	ทุลี	ถั่วลิสง	<i>Arachis hypogaea</i> L.	ไม้พุ่ม	เมล็ด ต้น คั่ว

ตารางผนวก 1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อวงศ์	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อสามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ลักษณะ วิสัย	ส่วนที่ใช้ประโยชน์และการ ใช้ประโยชน์
93	LEGUMINOSAE- PAPILIONOIDEAE	เนาะตะ	ถั่วพริ้ว	<i>Canavalia gladiata</i> (Jacq.) DC.	ไม้เลื้อย	ฝัก จิ้มดิบ ต้มจิ้ม แกง ตำ ยำ
94	LEGUMINOSAE- PAPILIONOIDEAE	ไม้ตอง	ทองหลางน้ำ	<i>Erythrina fusca</i> Lour.	ไม้ยืนต้น	ยอดอ่อน ต้มจิ้ม แกง
95	LEGUMINOSAE- PAPILIONOIDEAE	อะเนาะ	ถั่วแปะยี	<i>Lablab purpureus</i> (L.) Sweet	ไม้เถา	เมล็ดแก่ ตำ ทอด
96	LEGUMINOSAE- PAPILIONOIDEAE	เนาะแคนสลอ	ถั่วแปบ	<i>Lablab purpureus</i> (L.) Sweet	ไม้เลื้อย	ฝัก ต้มจิ้ม แกง
97	LEGUMINOSAE- PAPILIONOIDEAE	เคาะเจอนาะ	ถั่วมะแป้	<i>Vigna subsp. Cylindrica</i> (L.) Verde.	ไม้เลื้อย	ฝักแก่ต้ม
98	LEGUMINOSAE- PAPILIONOIDEAE	โนะนะ	ถั่วดำ	<i>Vigna subsp.cylindrica</i> (L.) Verdc.	ไม้พุ่ม	เมล็ดแก่ ต้ม
99	LEGUMINOSAE- PAPILIONACEAE	เขี้ยววัว	ผักเขี้ยววัว	<i>Millettia caerulea</i> Baker.	ไม้พุ่ม	ยอดอ่อน ต้มจิ้ม แกง
27	100 MORACEAE	หม่าหนุน	ขนุน	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.	ไม้ยืนต้น	ผลอ่อน ตำจิ้ม แกง ผลแก่ ผลไม้
101	MORACEAE	หม่าสา	ปอสา	<i>Broussonetia papyrifera</i> (L.) Vent.	ไม้ยืนต้น	ยอด ต้มจิ้ม แกง

ตารางผนวก 1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อวงศ์	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อสามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ลักษณะ วิสัย	ส่วนที่ใช้ประโยชน์และการ ใช้ประโยชน์
102	MORACEAE	หม้าเคื่อ	มะเคื่ออุทุมพร	<i>Ficus rocemosa</i> L.	ไม้ยืนต้น	ผลแก่ จิ้มคิบ ดัมจิ้ม
103	MORACEAE	ปอปาน	เคื่อหว่า	<i>Ficus auriculata</i> Lous.	ไม้พุ่ม	ยอดอ่อน ดัมจิ้ม แกง
104	MORACEAE	จีพอ	มะเคื่อปล้อง	<i>Ficus hispida</i> L.f.	ไม้พุ่ม	ยอดอ่อน ดัมจิ้ม แกง
105	MORACEAE	หม้าเคื่อ	เคื่อน้ำ	<i>Ficus pracfermissa</i> Comer	ไม้พุ่ม	ยอดอ่อน ดัมจิ้ม แกง
106	MORACEAE	หน่อจา	ผักเลียบ	<i>Ficus virens</i> Aiton var. <i>virens</i>	ไม้ยืนต้น	ยอด แกง ย่ำ
107	MORACEAE	ปอเจ	หม่อน	<i>Morus alba</i> Linn.	ไม้พุ่ม	ผลสุก
28 108	MUSACEAE	ปอกุ	กล้วยน้ำว้า	<i>Musa Sapientum</i> L.	ไม้ล้มลุก	ปลี ดัมจิ้มแกง คิบ ผลสุก ผลไม้
109	MUSACEAE	อะปอ	กล้วยป่า	<i>Musa acuminata</i> Colla	ไม้ล้มลุก	หัวปลี คั้น คิบ ดัมจิ้ม แกง
110	MUSACEAE	ปอตะเนาะ	กล้วยค่อม	<i>Musa nana</i> Lour.	ไม้ล้มลุก	ผลสุก
29 111	MYRSINACEAE	อูเมง่า	ส้มกุ้ง	<i>Embelia impressa</i> Fletcher	ไม้พุ่ม	ใบอ่อน จิ้มคิบ
30 112	MYRTACEAE	หม้าก้วย	ฝรั่ง	<i>Psidium guajava</i> L.	ไม้ยืนต้น	ผลแก่สุก ผลไม้
31 113	PALMAE	กอนาะ	คำว	<i>Arenga pinnata</i> (Wumb) Merr.	ปาล์ม	ต้นอ่อน ดัมจิ้ม แกง ผล ดัม
114	PALMAE	หยี	เต่าร้าง	<i>Caryota bacsonensis</i> Magalon	ปาล์ม	ต้นอ่อน ดัมจิ้ม แกง

ตารางผนวก 1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อวงศ์	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อสามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ลักษณะ วิสัย	ส่วนที่ใช้ประโยชน์และการ ใช้ประโยชน์
115	PALMAE	อะกรอ	หวาย	<i>Daemonorops angustifolia (Griff.) Msrt.</i>	ปาล์มเลื้อย	หน่ออ่อน เผาจิ้ม เผาแกง
116	PALMAE	เตะมา	ค้อ	<i>Livistona speciosa Kurz</i>	ปาล์ม	ผลคัม
117	PALMAE	หีบ	เจือง	<i>wallichia siamensis Becc.</i>	ปาล์ม	คื่นอ่อน แกง ยำ
32 118	PANDANACEAE	เตกู	เตยหอม	<i>pandanus amaryllifolius Roxb.</i>	ไม้พุ่ม	ใบ ใช้สี กลิ่น
33 119	PASSIFLORACEAE	มากอวี่ลี	กระทุกรก	<i>Passiflora foetida L.</i>	ไม้เลื้อย	ขอด คัมจิม ผลแก่
120	PASSIFLORACEAE	หม่าทกรก	เสาวรส	<i>Passiflora laurifolia L.</i>	ไม้	ขอด คัมจิม แกง ผลแก่
34 121	PEDALIACEAE	อะหญ่ยตุ	งาขาว	<i>Sesamum orientale L.</i>	ไม้ล้มลุก	เมล็ด ทำอาหาร
35 122	PIPERACEAE	กอยพะ	ระพลูป่า	<i>Piper aurantiacum Miq.</i>	ล้มลุก	ใบอ่อน จิ้มคิบ
36 123	PIPERACEAE	จะก้าน	สะก้าน	<i>Piper interruptum Opiz</i>	ไม้เถา	คั้นแก่ เครื่องเทศ แกง
124	PIPERACEAE	คอย	ระพลู	<i>Piper sarmentosum Roxb.)</i>	ไม้ล้มลุก	ใบอ่อน จิ้มคิบ แกง ทอด
37 125	PIPERACEAEAG	กระตัง	กระตัง	<i>Peperomia pellucida (L)</i> Korth,Bonpl.&Kunth	ไม้ล้มลุก	คั้นจิ้มคิบ
38 126	PLEUROTACEAE (Tricholomataceae)	หม้อทอแปะ	เห็ดขอนขาว	<i>Lentinus aquarrosulus Mont.</i>	เห็ด	ดอกเห็ด แกง ผัก
39 127	POLYGONACEAE	ฝ้าย	ผักไผ่	<i>Polygonum odoratum Lour.</i>	ไม้พุ่ม	ขอดอ่อน จิ้มคิบ แต่งกลิ่น

ตารางผนวก 1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อวงศ์	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อสามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ลักษณะ วิสัย	ส่วนที่ใช้ประโยชน์และการ ใช้ประโยชน์
40	128	ROSACEAE	อะปอสี	สาเล่	<i>Pyrus Pyrisolia</i> L.	ไม้ยืนต้น ผลแก่ ผลไม้
	129	ROSACEAE	ชุกกระ	หนามไข่กุ้ง	<i>Rubus ellipticus</i> Sm. Forma ellipticus	ไม้เถา ผลสุก
41	130	RUBIACEAE	กาแฟ	กาแฟ	<i>Coffea arabica</i> L.	ไม้พุ่ม ผลแก่
	131	RUBIACEAE	อะแวน	บ๊วย	<i>Prunus mume</i> Siebold & Zucc	ไม้ยืนต้น ผลแก่ ผลไม้ คอง
42	132	RUTACEAE	หมีไอ	ส้มโอ	<i>Citrus maxima</i> (Burm.f.) Merr.	ไม้ยืนต้น ผลแก่ ผลไม้
	133	RUTACEAE	ส้ม	ส้มเซ้ง	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	ไม้พุ่ม ผลแก่
	134	RUTACEAE	หมีพาสี	มะนาว	<i>Citrus aurantifolia</i> (Christm) Swingle.	ไม้พุ่ม ผลแก่
	135	RUTACEAE	มะรุที	ส้มเขียวหวาน	<i>Citrus reticulata</i> Blanco	ไม้ยืนต้น ผลแก่ ผลไม้
	136	RUTACEAE	หออว	จำพริก	<i>Murraya paniculata</i> Jack	ไม้พุ่ม ขอค้ออ่อน คัมจิม แกง
43	137	SABIACEAE	จิโหจะ	เคื่อหูกวาง	<i>Meliosma siamplicifolia</i> (Ruxb.) Walp.	พุ่ม ขอค้ออ่อน คัมจิม แกง
44	138	SAPINDACEAE	ลำไย	ลำไย	<i>Dimocarpus longan</i> Lour.subsp.	ไม้ยืนต้น ผลแก่ ผลไม้
	139	SAPINDACEAE	ลิ้นจี่	ลิ้นจี่	<i>Litchi chinensis</i> Sonn	ไม้ยืนต้น ผลแก่ ผลไม้
45	140	SAURURACEAE	หิมิงเม	ผักคาวตอง	<i>Houttuynia cordata</i> Thunb.	ไม้ล้มลุก ใบอ่อน คีบ
46	141	SCROPHULARIACEAE	ออปะ	กระโสม	<i>Limnophila rugosa</i> (Roth.) Merr	ไม้ล้มลุก ขอค้ออ่อน จัมน้ำพริก กับลาบ

ตารางผนวก 1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อวงศ์	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อสามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ลักษณะ พืช	ส่วนที่ใช้ประโยชน์และการ ใช้ประโยชน์
47	142	SOLANACEAE	อะพะ	พริกขี้หนู	<i>Capsicum fruintescens</i> L. var.	ไม้พุ่ม ผลแก่ ปรุงรส
	143	SOLANACEAE	หมีขี้สุย	มะเขือเทศ	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mitl.	ไม้ล้มลุก ผลแก่ ขำ ผัก แกง ผลไม้
	144	SOLANACEAE	มะแวค	มะเขือพวง	<i>Solanum torvum</i> Sw.	ไม้พุ่ม ผลอ่อน ดมจิ้ม เผล
	145	SOLANACEAE	หมีขี้ค	มะเขือกรอบ	<i>solanum aculeatissimum</i> Jacq.	ไม้พุ่ม ขคอ่อน จมคค
	146	SOLANACEAE	หมีขี้	มะเขือแฉ	<i>Solanum barbisetum</i> Nees	ไม้พุ่ม ผลแก่ จมคค
	147	SOLANACEAE	มะแวค	มะแว้งค	<i>Solanum indicum</i> L.	ล้มลุก ผลแก่ คค
	148	SOLANACEAE	หมีขี้สแ	มะเขือยาว	<i>Solanum melongena</i> L.	ไม้พุ่ม ผล ผัก ดม แกง
	149	SOLANACEAE	หมีขี้	มะเขือจาน	<i>Solanum melongena</i> L.	ไม้พุ่ม ผล ผัก ดม แกง
48	150	TACCACEAE	ค้อจีนะ	คิงหว่า	<i>Tacca chantrieri</i> Andre	ไม้ล้มลุก ดอก ใบอ่อน ดมจิ้ม ย่าง
49	151	THEACEAE	ล่ำ	เมียง	<i>Camellia sinensis</i> (l.) Kuntze.Var.	ไม้พุ่ม ขคอ่อน ใบ ชา เมียง ขำ
50	152	UMBELLIFERAE	พะแตนา	ใบบัวบก	<i>Centella asiatica</i> (L.) Urbi	ไม้ล้มลุก ใบอ่อน จมคค ดมจิ้ม
	153	UMBELLIFERAE	อิตี	ผักชี	<i>Coriandrum sativum</i> L.	ไม้ล้มลุก คค ใบ ปรุงรส
	154	UMBELLIFERAE	ใบจันทร์	ยี่หว่า	<i>Cuminum cyminum</i> L.	ไม้พุ่ม ขคอ่อน จมคค ใส่แกง
	155	UMBELLIFERAE	กอระะอแ	ผักชีฝรั่ง	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) A.W.Hill	ไม้ล้มลุก คคอ่อน ใบ จมคค แต่งกลิ่น

ตารางผนวก 1 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อวงศ์	ชื่อท้องถิ่น	ชื่อสามัญ	ชื่อวิทยาศาสตร์	ลักษณะ วิสัย	ส่วนที่ใช้ประโยชน์และการ ใช้ประโยชน์	
51	156	VITACEAE	ออรอ	ส้มมะฮอบ	<i>Cayratia pedata</i> (Lam.) Gagnep.	ไม้เถา	ขค่อน ไบอ่อน
52	157	ZINGIBERACEAE	อะแพะมีบอ	กากู้ก	<i>Alpinia blepharocalyx</i> K. Schum.	ไม้ล้มลุก	ต้นอ่อน แกง ข่า
	158	ZINGIBERACEAE	อะแพะมีบอ	ข่า	<i>Alpinia siamense</i> K.Schum	ไม้ล้มลุก	หัวแก่ หัวอ่อน ใส่แกง ต้มข่า
	159	ZINGIBERACEAE	มีบอนอ	ก้า	<i>Amomum dealbatum</i> Roxb.	ไม้ล้มลุก	หน่อ หัว ต้มจิ้ม จิ้มคิบ
	160	ZINGIBERACEAE	หัวละแอน	กระชาย	<i>Boesenbergia rotunda</i> (L.)Mansf.	ไม้ล้มลุก	หัว ใส่แกง
	161	ZINGIBERACEAE	มียอ	ขมิ้น	<i>Curcuma longa</i> L.	ไม้ล้มลุก	หัว ใส่แกง
	162	ZINGIBERACEAE	คาหลา	คาหลา	<i>Etlingera elatior</i> (Jack) R.M. Smith	ไม้ล้มลุก	ดอก จิ้มคิบ
	163	ZINGIBERACEAE	รูปี	จิงป่า	<i>Globba nisbettiana</i> Craib	ไม้ล้มลุก	ไบอ่อน จิ้มคิบ
	164	ZINGIBERACEAE	รูปี	จิง	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe	ไม้ล้มลุก	หัว ผัด ไบอ่อน จิ้มคิบ
	165	ZINGIBERACEAE	มีบอดู	ไพลดำ	<i>Zingiber ottensii</i> Valetton	ไม้ล้มลุก	ต้นอ่อน จิ้มคิบ แกง
53	166	ZYGNEMATAACEAE	เตา	เทา	<i>Spirogyra</i> sp.	สาหร่าย	ข่า

ภาคผนวก ข

พืชท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารของชุมชนบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง)



กระเทียม *Allium Var. Porrum* (L.) Gay



ผักขม *Amaranthus lividus* L.



มะม่วง *Mangifera indica* L.



มะกอก *Spondias pinnata* (L.f.) Kurz



สาขากว *Acorus calamus* L.



บอนผา *Alocasia everardii* Gagnep.



บุกต่าง *Amorphophallus yunnanensis*

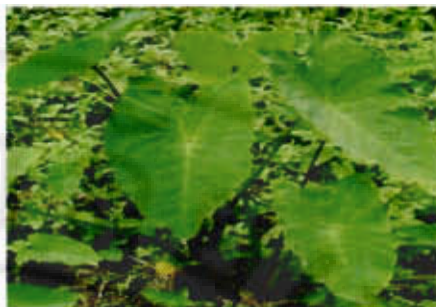


เผือก *Colocasia esculenta* (L.) Schott

ภาพผนวก 1 พืชท้องถิ่นที่ใช้ประกอบอาหารของชุมชนบ้านเวียงผาพัฒนา (ป่าเมี่ยง)



ถิ่น *Colocasia gigantean* Hook.f



บอน *Colocasis esculenta* (L) Schott



ผักหนาม *Lasis spinosa* (L) Thwaites



เพี้ยฟาน *Macropanax dispemus* (Blume)kuntze



ค้างหลวง *Trevesia palmate* (Roxb. Ex



กระทุ่มหมาบ้า *Dreger volubilis* (L.f.)Hook.f.



ผักเชียงดา *Gymnema inodorum* (Lour)Decne.



ผักนังเครือเขา *Marsdenia thyrsiflora* Hook.f.



ผักกูด *Diplazium esculentum* (Retz) Sw.



เห็ดหูหนู *Auricularia polytricha* Sacc.



เพกา *Oroxylum indicum* (L.) Kurz



แคหางค่าง *Markhamia* var. *kerrii* Sprague



แก้วมังกร *Hylocereus undatus*
(Haw) Britt. & Rose.



ส้มเสี้ยวผี *Cleome viscosa* L.



มะละกอ *Carica Papaya* L.



ผักคราด *Acmella oleracea* (L.)



โกฐจุฬาลัมพา *Artemisia anava* L.



ปิ่นนกไต้ *Bidens pilosa* Linn.



มันเทศ *Ipomoea batatas* L.



ผักคอกอ้อน *Crassocephalum crepidioides*



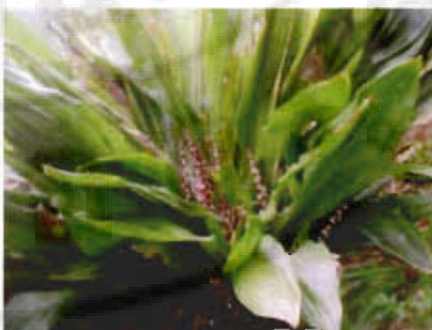
ผักบุ้ง *Ipomoea aquatica* Forssk.



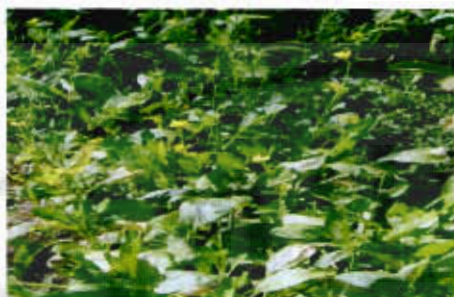
เทียนฟ้าใบ *Eupatorium stoechadosmum* Hance



นางแลว *Aspidistra lurida* Ker. Gawl.



นางลาว *Aspidistra sutepensis*



ผักกาดกวางตุ้ง *Brassica chinensis*
L.var.parachinensis Tsen & Lee



ผักคะน้า *Brassica albaglabra* L.H.Bailey



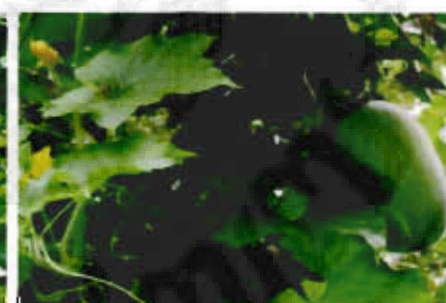
ผักกาดมูเซอ *Brassica napus* L.



ผักกาดขาว *Brassica pekinensis* Rupr.
Var. cylindrica Tsen & Lee



ผักขี้นูด *Raphanus sativas* L.



ผักเขี้ยว *Benincasa hispida* (Thunb.) Cogn.



ตำลึง *Coccinia grandis* (L) Voigt

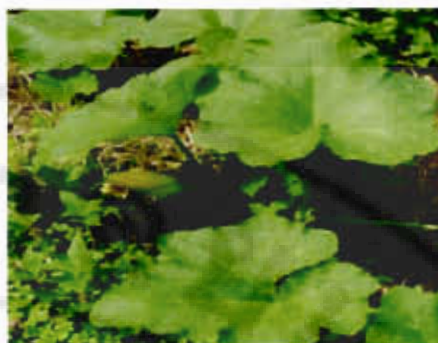


แตงไทย *Cucumis melo* L.

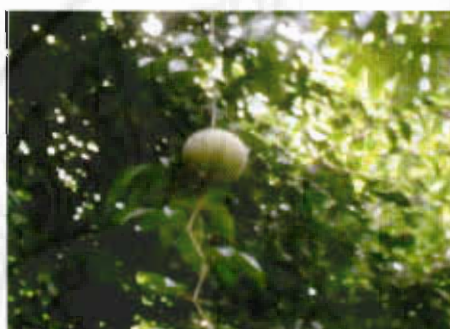
ภาพผนวก 1 (ต่อ)



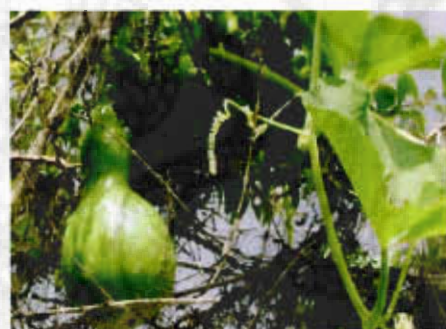
แตงร้าน *Cucumis sativus* L.



ฟักทอง *Cucurbita moschata* Duchesne



มะกิ้ง *Hodgsonia macrocarpa* (Blume)
Cogn. var.



น้ำเต้า *Lagenaria siceraria* (Molina) Standl.



บวบเหลี่ยม *Luffa acutangula* (L.) Roxb.



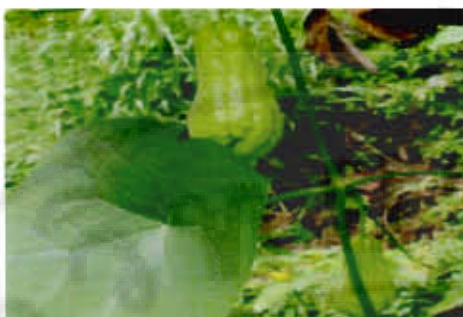
บวบหอม *Luffa cylindrica* (L.) M.Roem.



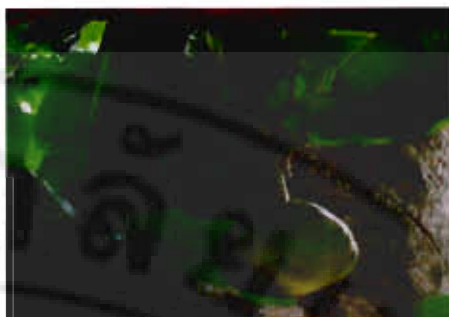
มะระขี้นก *Momordica charantia* L.



ฟักข้าว *Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng.



มะเจือเครือ *Sechium edule* (Jacq.) SW.



มะตาด *Dillenia indica* L.



มันญี่ปุ่น *Dioscorea pentaphylla* L.



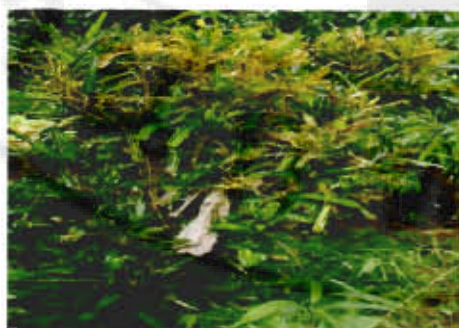
สลอดเถา *Elaeagnus latifolia* L.



ไม้ติ่ม *Bischofia javensis* Blume



กระถางลาย *Celastrus paniculata* Wall.



โกสน *Codiaeum variegatum* Blume



ไคร้มันปลา *Glochidion sphaerogynum* (Mull.Arg) Kurz



มันสำปะหลัง *Manihot esculenta* Crantz



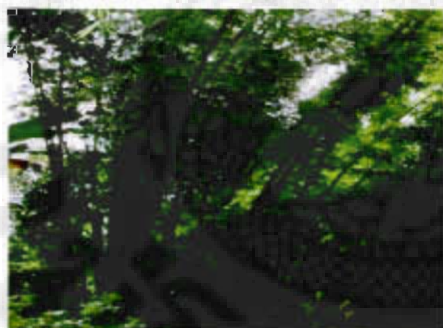
ไผ่บง *Bambusa nutens* Wall.



ไผ่หอบ *Bambusa polymorpha*



ไผ่ข้าวหลาม *Cephalostachyum pergracile* Munro



ไผ่เอี้ย *Cephalostachyum virgatum* Kurz



ตะไคร้ *Cymbopogon citratus* Stapf.



ไผ่ทก *Dendrocalamus hamiltonii* Nees



ไผ่ซาง *Dendrocalamus strictus* (Roxb) Nees

& Arn. Ex Munro



ไผ่ไร่ *Gigantochloa albociliata* (Munro)



ข้าวเจ้า *Oryza sativa* L.

Munro



ข้าวเหนียว *Oryza sativa* L.



อ้อย *Saccharum officinarum* L.



ข้าวฟ่าง *Setaria italica* (L.) Beauv.



กก *Thysanolaena maxima* Kuntze



ข้าวโพด *Zea mays* L.



ชะมวง *Garcinia bancana* (Miq.) Miq.



มะขม *Pittosporopsis kerrii* Craib



โป๊ยขาว *Clerodendrum colebrookianum* Waip.



ถั่วราชมาช *Phaseolus lunatus* L.



มะขาม *Tamarindus indica* Linn.



สะระแหน่ *Mentha cordifolia* Opiz ex Fresen



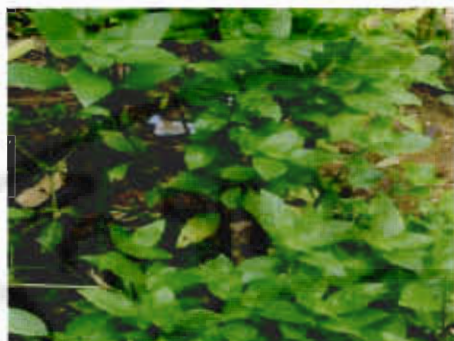
ใบแมงลัก *Ocimum americanum* L.



กระเพราขาว *Ocimum tenuiflorum* L.



กระเพราแดง *Ocimum tenuiflorum* L.



ไทรพา *Ocimum basilicum* Linn.



หอมดวนหลวง *Plectranthus amboinicus* (Lour.)



ชะอม *Acacia pennata* (L.)
Willd. Subsp. insuavis (Lace) I.C. Nielsen



สะบ้า *Entadea rheedii* Spreng.



ถั่วแระ *Cajanus cajan* (L.) Millsp.



ส้มป่อย *Acacia concinna* (Willd.) DC.



กระถิน *Leucaena leucocephala* (Lam.)



ถั่วพู *Psophocarpus tetragonolobus* (L.) DC.



ถั่วปีฝึกแดง *Vigna subsp. sesquipedalis* (L.) Verde.



ถั่วฝักยาว *Vigna unguiculata* (L.) Walp



ถั่วลิสง *Arachis hypogaea* L.



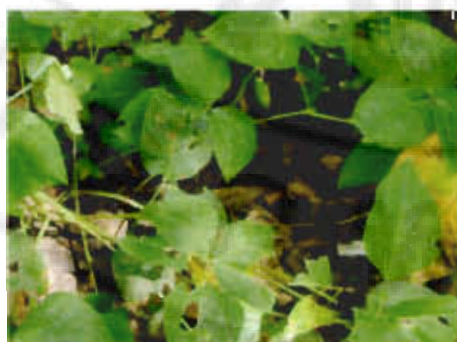
ทองหลางน้ำ *Erythrina fusca* Lour.



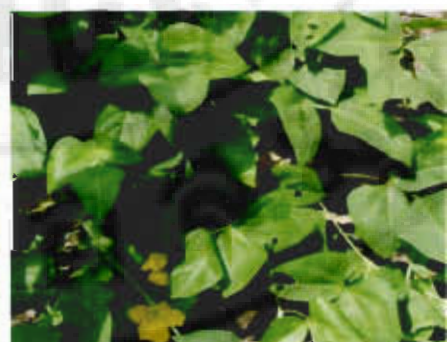
ถั่วแปะยี *Lablab purpureus* (L.) Sweet



ถั่วแปเป *Lablab purpureus* (L.) Sweet



ถั่วมะแป *Vigna subsp. cylindrica* (L.) Verde.



ถั่วดำ *Vigna subsp. cylindrica* (L.) Verde.



ถั่วพริ้ว *Canavalia gladiata* (Jacq.) DC.



เขี้ยววัว *Millettia caerulea* Baker.



ขนน *Artocarpus heterophyllus* Lam.



ปอสา *Broussonetia papyrifera* (L.) Vent.



เคื่ออุทุมพร *Ficus rocemosa* L.



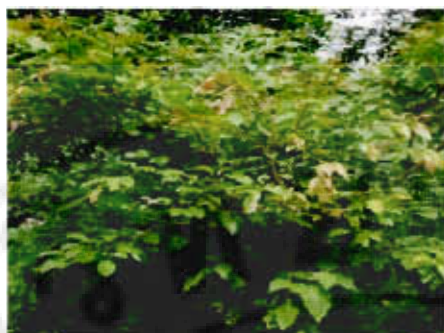
เคื่อหว่า *Ficus auriculata* Lous.



เคื่อปล้อง *Ficus hispida* L.f.



เคื่อน้ำ *Ficus pracfermissa* Comer



ผักเลียบ *Ficus virens* Aiton var. *virens*



หม่อน *Morus alba* Linn.



กล้วยน้ำว้า *Musa Sapientum* L.



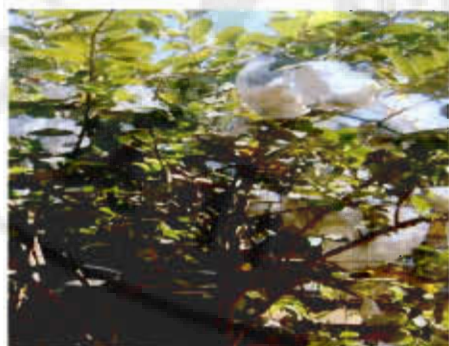
กล้วยป่า *Musa acuminata* Colla



กล้วยค่อม *Musa nana* Lour.



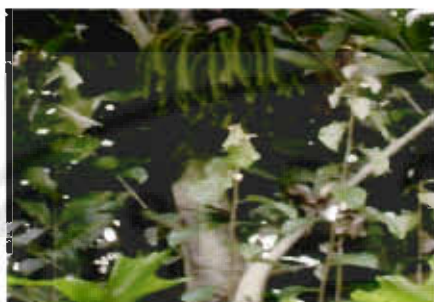
ส้มกุ้ง *Embelia impressa* Fletcher



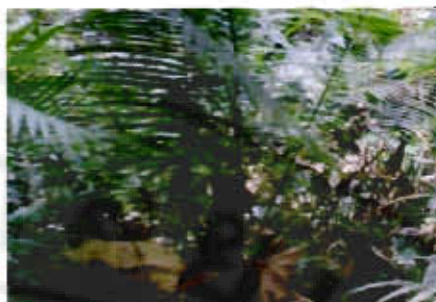
ฝรั่ง *Psidium guaiava* L.



ต้าว *Arenga pinnata* (Wurm)



เต่าร้าง *Caryota bacsonensis* Magalon



หวาย *Daemonorops angustifolia* (Griff.)



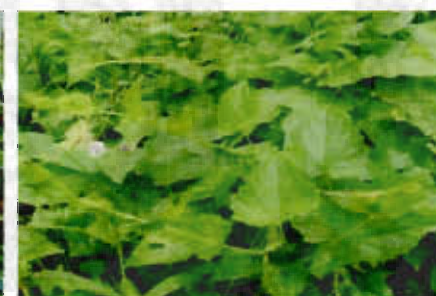
ค้อ *Livistona speciosa* Kurz



เงียง *wallichia siamensis* Becc.



เตยหอม *pandanus amaryllifolius* Roxb.



กระถกรัก *Passiflora foetida* L.



เสาวรส *Passiflora laurifolia* L.



งาขาว *Sesamum orientale* L.



ชะพลูป่า *Piper aurantiacum* Miq.



สะคร้าน *Piper interruptum* Opiz



ชะพลู *Piper sarmentosum* Roxb.



กระสัง *Peperomia pellucida* (L.) Korth, Bonpl. & Kunth



เห็ดขอนขาว *Lentinus aquarrosulus* Mont.



ผักไผ่ *Polygonum odoratum* Lour.



สาละจีน *Pyrus pyrisolia* L.



หนามไขกุ่ม *Rubus ellipticus* Sm.



กาแฟ *Coffea arabica* L.



บ๊วย *Prunus mume* Siebold & Zucc



ส้มโอ *Citrus maxima* (Burm.f.) Merr.



ส้มเขียว *Citrus sinensis* (L.) Osbeck



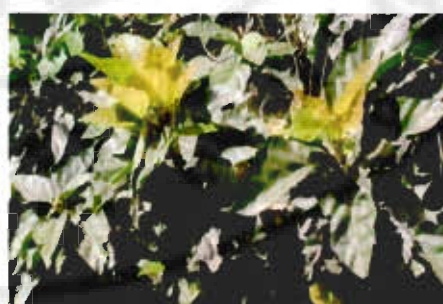
มะนาว *Citrus aurantifolia* (Christm)



ส้มเขียวหวาน *Citrus reticulata* Blanco



จำพวก *Murraya paniculata* Jack



เคี้ยวหวาน *Meliosma siamplificifolia* (Ruxb.) Walp.



ลำไย *Dimocarpus longan* Lour.subsp.



ลิ้นจี่ *Litchi chinensis* Sonn



ผักคาวตอง *Houttuynia cordata* Thunb.



ผักกระโดน *Limnophila rugosa* (Roth.)



พริกขี้หนู *Capsicum frutescens* L.



มะเขือเทศ *Lycopersicon esculentum* Mitl.



มะเขือพวง *Solanum torvum* Sw.



มะเขือแฉะ *Solanum barbisetum* Nees



มะเขือขาว *Solanum melongena* L.



มะเขือจาน *Solanum melongena* L.



มะแว้งต้น *Solanum indicum* L.



มะเขือกรอบ *solanum aculeatissimum* Jacq.



ติ่งหว่า *Tacca chantrieri* Andre



เมี่ยง *Camellia sinensis*(L.) Kuntze.Var.



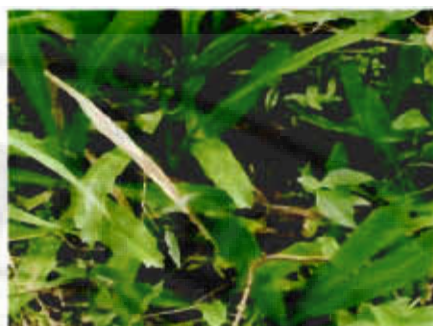
บัวบก *Centella asiatica* (L.) Urbi



ผักชี *Coriandrum sativum* L.



ขี้พริ้ว *Cuminum cyminum* L.



ผักชีฝรั่ง *Petroselinum crispum* (Mill.) A.W.Hill



ดาหลา *Etlingera elatior* (Jack) R.M.



จิงป่า *Globba nisbetiana* Craib



ส้มมะออบ *Cayratia pedata* (Lam.)



กาฏัก *Alpinia blepharocalyx* K.



ข่า *Alpinia siamense* K.Schum



ก้าน *Amomum dealbatum* Roxb.



กระชาย *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.



ขมิ้น *Curcuma longa* L.



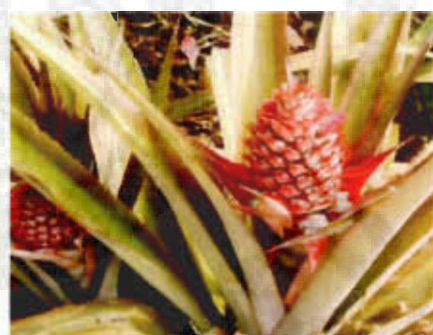
ขิง *Zingiber officinale* Roscoe



ไพลดำ *Zingiber ottensii* Valetton



เหา *Spirogyra* sp.



สับปะรด *Ananas bracteatus* Schult. f.



ผักปี่ แตงโป (ลาหู่)



มะเขือขม, มะขิงคา



ภาคผนวก ค

ภาพประกอบงานวิจัย



ค้อ *Livistona speciosa* Kurz



ผักหนั่งเครือเขา *Marsdenia thyrsiflora*



นางแลว *Aspidistra sutepensis* K.Larsen



ค้างหลวง *Trevesia palmate* Roxb. Ex Lindl.



เจื่อง *Wallichia siamensis* Becc.



ผักหนาม *Lasia spinosa* L. hwaites



ผักกรูด *Diplazium esculentum* Retz Sw.



ต้าว *Arenga pinnata* Wurm. Merr.

ภาพผนวก 2 พืชท้องถิ่นที่คัดเลือกสำหรับเพาะพันธุ์เพื่อการอนุรักษ์



ไผ่บง *Bambusa nutens* Wall.



ถึงลาว *Aspidistra lurida* Ker.



ดาหลา *Etlingera elatior* (Jack)

ภาพผนวก 2 (ต่อ)



เมล็ดผักชี *Coriandrum sativum* L.



เมล็ดถั่วฝักยาว *Vigna unguiculata* L. Walp



เมล็ดถั่วลิสง *Arachis hypogaea* L.



เมล็ดฟักทอง *Cucurbita moschata* Duchesne



เมล็ดแตงร้าน *Cucumis sativus* L.



เมล็ดแตงไทย *Cucumis melo* L.



เมล็ดข้าวโพดหวาน *Zea mays* L.



เมล็ดข้าวโพด *Zea mays* L.

ภาพผนวก 3 เมล็ดพันธุ์พืชท้องถิ่นที่รวบรวมเพื่อเพาะขยายพันธุ์



เมล็ดถั่วร้า *Canavalia gladiata* Jacq.



เมล็ดถั่วแดง *Phaseolus Vulgaris* L.



เมล็ดถั่วเขียว *Vigna radiata* (L.) R. Wilczek



เมล็ดผักกาด *Raphanus sativas* L.



เมล็ดผักกะน้า *Brassica alboglabra*



เมล็ดถั่วลันเตา *Pisum sativum* L.



เมล็ดถั่วมะปี้ *Vigna subsp. Cylindrica* L.



เมล็ดฟักเขียว *Benincasa hispida* Thunb. XCogn.



เมล็ดถั่วพุ่มแดง

Vigna subsp. sesquipedalis (L.) Verde.

เมล็ดถั่วพู

Psophocarpus tetragonolobusเมล็ดถั่วแปบ *Lablab purpureus* L.เมล็ดถั่วดำ *Vigna subsp. cylindrica* L.มะเขือเครือ *Sechium edole* Jacq.ขิง *Zingiber officinale* Roscoe

ภาพผนวก 3 (ต่อ)



ประชุมผู้ปกครองนักเรียนเพื่อวางแผน



การจัดเวทีชุมชน



สาธิตการประกอบอาหาร



อาหารลาหู่



อบรมและศึกษาดูงาน ห้อยฮ่องไคร้

ภาพผนวก 4 กิจกรรมในการศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารกลางวัน
โรงเรียนบ้านหัวฝาย



ประชุมสรุปผลการอบรม และศึกษาดูงาน



อาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหัวฝาย



นักเรียน โรงเรียนบ้านหัวฝาย



แปรรูปอาหารจากพืชผักท้องถิ่นบ้าน



แปรรูปขนมจากพืชผักท้องถิ่นบ้านเวียง



การสำรวจความหลากหลายทางชีวภาพพืชผักท้องถิ่น

ภาคผนวก ง

ข้อมูลของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมสาธิตการประกอบอาหารจากพืชผักท้องถิ่น

ข้อมูลของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมสาธิตการประกอบอาหารจากพืชผักท้องถิ่น



1. นางน่าน นายพง อายุ 66 ปี

บ้านเลขที่ 27/พ หมู่ 18 ตำบลศรีดงเย็น

อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

สาธิตอาหารน้ำพริกถั่วลิสง(อะพะพะทุลี)

น้ำพริกถั่วลิสง

ส่วนประกอบ	1. พริก	7	เม็ด
	2. หอมแดง	8	หัว
	3. ถั่วลิสง	½	ถ้วย
	4. ตะไคร้	1	ต้น
	5. เกลือ	1	ช้อนชา
	6. ผงชูรส	½	ช้อนชา
	7. ผักดัม มะระ ยอดแค		



- วิธีทำ
1. เผาหอมแดง พริก ให้สุกหอม แคะเปลือกออกให้สะอาด
 2. ถั่วลิสงให้สุกแคะเปลือกออกให้สะอาด
 3. ต้างตะไคร้ให้น้ำสะอาด
 4. ตำหอม พริก ตะไคร้ ให้ละเอียด ใส่ถั่วลิสงคั่วตำให้ละเอียด ใส่เกลือ ผงชูรส
 5. ตักใส่ถ้วย รับประทานกับผักดัม



2. นางนาฟือ จะโต๊ะ อายุ 56 ปี
บ้านเลขที่ 4/ซ หมู่ 18 ตำบลศรีดงเย็น
อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่
สาธิตอาหารน้ำพริกหอม (อะพะสะกูณี)

น้ำพริกหอม

ส่วนประกอบ	1. พริก	7	เม็ด
	2. หอมแดง	8	หัว
	3. ถั่วลิสง	½	ถ้วย
	4. ตะไคร้	1	ต้น
	5. เกลือ	1	ช้อนชา
	6. ผงชูรส	½	ช้อนชา
	7. หน่อต้ม	5	หน่อ



- วิธีทำ
1. เผาหอมแดง พริก ให้สุกหอม แกะเปลือกออกให้สะอาด
 2. คั่วถั่วลิสงให้สุกแกะเปลือกออกให้สะอาด
 3. ล้างตะไคร้หั่นละเอียด
 4. ตำหอม พริก ตะไคร้ ให้ละเอียด ใส่ถั่วลิสงคั่วตำให้ละเอียด ใส่เกลือ ผงชูรสปรุงรส
 5. ตักใส่ถ้วย รับประทานกับหน่อต้ม



3. นางจีระลุงปอย อายุ 38 ปี

บ้านเลขที่ 1038 หมู่ 10 ตำบลหนองบัว

อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

สาธิตอาหารน้ำพริกถั่วเน่า (เนาะกิเต๊ะ)

น้ำพริกถั่วเน่า

ส่วนประกอบ	1. พริก	10	เม็ด
	2. หอมแดง	5	หัว
	3. กระเทียม	4	หัว
	4. มะเขือเทศ	3	ลูก
	3. ถั่วเน่า	10	แผ่น
	4. ผงชูรส	1	ช้อนชา
	5. เกลือ	1	ช้อนชา



- วิธีทำ**
1. ปอกหอมแดง กระเทียม พริกเด็ดขั้วออก ล้างให้สะอาด
 2. มะเขือเทศล้าง หั่นบางๆ
 3. ถั่วเน่าแผ่นผิงไฟให้สุกหอม
 4. ตำหอมแดง กระเทียม พริก ให้ละเอียด ใส่ถั่วเน่าตำให้ละเอียด ใส่มะเขือเทศตำให้เข้ากัน ใส่เกลือ ผงชูรสปรุงรส
 5. ตักใส่ถ้วย รับประทานกับมะเขือ



4. นางโนรา ปะวะ อายุ 36 ปี
บ้านเลขที่ 54 หมู่ 18 ตำบลศรีดงเย็น
อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่
สาธิตอาหารแกงตำ(กอนะจำ)

แกงตำ			
ส่วนประกอบ			
1. พริก	7	เม็ด	
2. กระเทียม	1	หัว	
3. ตำว	2	ถ้วย	
4. ตะไคร้	1	ต้น	
5. เกลือ	1	ช้อนชา	
6. ผงชูรส	1	ช้อนชา	
7. ผักชี	2	ต้น	



- วิธีทำ
1. แกะกระเทียม พริก ล้างตะไคร้หั่นละเอียด
 2. ตำกระเทียม พริก ตะไคร้ ให้ละเอียด
 3. ล้างตำว หั่นเป็นชิ้นเล็กแช่น้ำ
 4. ตั้งหม้อใส่น้ำพอเดือดใส่เครื่องแกง ใส่ตำว เกลือ ผงชูรสปรุงรส
 5. ตักใส่ถ้วยโรยผักชี



5. นางอุทะ ป้อจาย อายุ 46 ปี
บ้านเลขที่ 79 หมู่ 18 ตำบลศรีดงเย็น
อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่
สาธิตอาหารแกงผักทอง (อะมีจ่า)

แกงผักทอง

ส่วนประกอบ	1. พริก	7	เม็ด
	2. หอมแดง	8	หัว
	3. ผักทอง	2	ถ้วย
	4. ตะไคร้	1	ต้น
	5. เกลือ	1	ช้อนชา
	6. ผงชูรส	1	ช้อนชา
	7. รสดี	1	ช้อนชา
	8. น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
	9. ผักชี	2	ต้น



- วิธีทำ
1. ปอกหอมแดง พริก ล้างตะไคร้ หั่นละเอียด
 2. ตำหอมแดง พริก ตะไคร้ ให้ละเอียด
 3. ปอกเปลือกล้างผักทอง หั่นเป็นชิ้นเล็ก
 4. ตั้งหม้อใส่น้ำพอเดือดใส่เครื่องแกง ใส่ผักทอง เกลือ ผงชูรส รสดีปรุงรส
 5. ตักใส่ถ้วยโรยผักชี



6. นางสาวมะลิ อัคราวิชิตโชค อายุ 23 ปี
บ้านเลขที่ 51/1 หมู่ 18 ตำบลศรีดงเย็น
อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่
สาธิตอาหารงาบปลา (งาฝ่อ)

งาบปลา			
ส่วนประกอบ	1. พริก	11	เม็ด
	2. กระเทียม	2	หัว
	3. ปลา	2	ถ้วย
	4. ตะไคร้	1	ต้น
	5. ขิง	1	ซ่อนโต๊ะ
	6. เกลือ	2	ซ่อนชา



- วิธีทำ
1. ปอกกระเทียม พริก ล้างตะไคร้ หั่นละเอียด ขิงหั่นละเอียด
 2. โขลกกระเทียม พริก ตะไคร้ ขิง ให้ละเอียด
 3. ปลาควักไส้ ออกล้างให้สะอาด
 4. นำปลากัดใส่ขามคักเครื่องแกงที่โขลกไว้ผสมให้เข้ากันปรุงรส
 5. ตักใส่ใบตองห่อปิ้งให้สุกเหลืองหอม



7. นายเมือง พวงมาลา อายุ 59 ปี
บ้านเลขที่ 3 หมู่ 18 ตำบลศรีคงเย็น
อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่
สตืออาหารยาไก่ใส่หัวปลี (โปะจะออยีแต่ด่อ)

ยาไก่ใส่หัวปลี

ส่วนประกอบ	1. ไก่	1	ตัว
	2. ปลีกล้วย	1	หัว
	3. ผักชี ผักไผ่ หอมคั่ว		
พริกแกง	1. ตะไคร้	2	ต้น
	2. ข่า	1	ซ็อนโต้ะ
	3. ขมิ้น	1	ซ็อนซา
	4. กระเทียม	3	หัว
	5. หอมแดง	6	หัว
	6. กะปิ	1	ซ็อนโต้ะ
	7. พริกกลา	1	ถุง



- วิธีทำ
1. ตั้งน้ำให้เดือดต้มไก่ให้สุก นึกเป็นชิ้นหยาบๆ
 2. ปอกกระเทียม ล้างตะไคร้ หั่นละเอียด ข่า หั่นละเอียด หอมแดง หั่นหยาบ ขมิ้น หั่นหยาบ โขลกละเอียด ใส่กะปิ
 3. น้ำต้มไก่ ตั้งให้เดือด ทูบปลีให้เป็นชิ้นหยาบๆ ต้มให้สุกนุ่ม
 4. ผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่พริกกลา ตักใส่หม้อต้มปลี ใส่ไก่ที่นึ่ง ปรงรส พอเดือด โรยหน้าด้วย ผักชี หอมคั่ว ผักไผ่ หั่นหยาบ
 5. ตักใส่ถ้วย โรยหน้าด้วย ผักชี หอมคั่ว ผักไผ่ หั่นหยาบ



8. นางสาวเงิน นายหนอม อายุ 36 ปี
บ้านเลขที่ 29/พ หมู่ 18 ตำบลศรีดงเย็น
อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่
สาธิตยำแตงกวา (อะแพเฮอะ)

ยำแตงกวา

ส่วนประกอบ	1. พริก	10	เม็ด
	2. กระเทียม	2	หัว
	3. แตงกวา	2	ถ้วย
	4. ตะไคร้	1	ต้น
	5. ถั่วลิสงคั่ว	½	ถ้วย
	6. เกลือ	1	ช้อนชา
	7. ผงชูรส	½	ช้อนชา



- วิธีทำ
1. ปอกกระเทียม พริก ปอกแตงกวาหั่นชิ้นเล็ก หั่นตะไคร้
 2. โขลกกระเทียม พริก ตะไคร้ ให้ละเอียด ใส่ถั่วลิสงตำพอแหลก
 3. ตักคั่วกับแตงกวา ใส่เกลือ ผงชูรสปรุงรส
 4. ตักใส่ถ้วย



9. นางนุละ แสนสิน อายุ 54 ปี

บ้านเลขที่ 46/10 หมู่ 18 ตำบลศรีดงเย็น

อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

สาริตยาหน่อไม้ (ระดูเฮาะ)

ยาหน่อไม้

ส่วนประกอบ	1. พริก	10	เม็ด
	2. กระเทียม	2	หัว
	3. หน่อไม้ต้มสุก	2	ถ้วย
	4. ตะไคร้	1	ต้น
	5. ถั่วลิสงคั่ว	½	ถ้วย
	6. ผักชี	2	ต้น
	7. เกลือ	1	ช้อนชา
	8. ผงชูรส	1	ช้อนชา



- วิธีทำ
1. ปอกกระเทียม พริก หั่นตะไคร้ หั่นหน่อไม้ชิ้นเล็กยาว
 2. โขลกกระเทียม พริก ตะไคร้ ให้ละเอียด
 3. หน่อไม้ใส่ซาม ตักเครื่องที่โขลกไว้ใส่ลงในซามหน่อคลุกให้เข้ากัน ใส่เกลือ ผงชูรส
 4. ตักใส่ถ้วยโรยผักชี



10. นางบาทลาจะสอ อายุ 28 ปี

บ้านเลขที่ 47/2 หมู่ 18 ตำบลศรีดงเย็น

อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

สาริตยาหัวปลี (โปะเงะเฮะ)

		ยาหัวปลี	
ส่วนประกอบ	1. พริก	10	เม็ด
	2. หัวปลี	1	หัว
	4. ตะไคร้	1	ต้น
	5. มะนาว	2	ลูก
	6. ขิง	1	ซ่อนโต๊ะ
	7. เกลือ	2	ซ่อนชา
	8. ถั่วลิสงคั่ว	½	ถ้วย
	9. ผงชูรส	½	ซ่อนชา
	10. ผักชี	2	ต้น



- วิธีทำ
1. ซอยหัวปลีละเอียดแช่น้ำ ซอยพริก ตะไคร้ ขิง
 2. โขลกถั่วลิสงหยาบๆ
 3. ใส่หัวปลี เครื่องปรุงที่ซอยไว้ น้ำมะนาว เกลือ ผงชูรสปรุงรสเปรี้ยวเค็มใส่ถั่วลิสง
 4. ตักใส่ถ้วยโรยผักชี



11. นางนามี จะหอ อายุ 25 ปี

บ้านเลขที่ 51 หมู่ 18 ตำบลศรีดงเย็น

อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

สาธิตยำจำพริก (หอกโรเฮาะ)

ยำจำพริก

ส่วนประกอบ	1. พริกป่น	1	ช้อนชา
	2. ยอดจำพริก	1	กำ
	4. กระเทียม	1	หัว
	5. เกลือ	1	ช้อนชา
	6. ถั่วลิสงคั่ว	½	ถ้วย
	7. หอมแดง	3	หัว
	8. ผงชูรส	½	ช้อนชา



- วิธีทำ
1. ต้มน้ำเดือด นำยอดจำพริกที่ล้างสะอาดแล้วลวก พอสุกตักใส่จานทิ้งให้เย็น หั่นหยาบๆ
 2. ซอยกระเทียม หอมแดง
 3. โขลกถั่วลิสงหยาบๆ
 4. นำยอดจำพริกมาใส่เครื่องปรุงที่ซอยไว้ ผงชูรส ปรุงรสเค็ม ใส่ถั่วลิสง
 5. ตักใส่ถ้วย



12. นางนาสี จะงะ อายุ 37 ปี

บ้านเลขที่ 9 หมู่ 18 ตำบลศรีดงเย็น

อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

สาธิตตำถั่วฝักยาว (อะเนาะเฮาะ)

ตำถั่วฝักยาว

ส่วนประกอบ	1. พริก	10	เม็ด
	2. กระเทียม	2	หัว
	3. ถั่วฝักยาว	2	ถ้วย
	4. ตะไคร้	1	ต้น
	5. มะเขือเทศ	6	ลูก
	6. กะปิ	2	ช้อนชา
	7. มะนาว	2	ลูก
	8. ถั่วลิสงคั่ว	½	ถ้วย
	9. ผักชี	2	ต้น



- วิธีทำ
1. ปอกกระเทียม พริก หั่นมะเขือเทศ หั่นถั่วฝักยาว หั่นตะไคร้
 2. โขลกกระเทียม พริก ตะไคร้ ให้ละเอียด
 3. ใส่ถั่วฝักยาวตำพอแหลก ใส่มะเขือเทศ น้ำมะนาว ปูรงรส เปรี้ยวเค็ม
 4. ตักใส่ถ้วยโรยผักชี



13. นางยาอี ป้อจาย อายุ 45 ปี

บ้านเลขที่ 28 หมู่ 18 ตำบลศรีดงเย็น

อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

สาธิตตำมะเขือพวง (นกก่อม่ากิตะโตะ)

ตำมะเขือพวง

ส่วนประกอบ	1. พริก	7	เม็ด
	2. กระเทียม	2	หัว
	3. มะเขือพวง	2	ถ้วย
	4. เกลือ	1	ช้อนชา
	5. รสดี	1	ช้อนชา
	6. ผงชูรส	1	ช้อนชา
	7. น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ



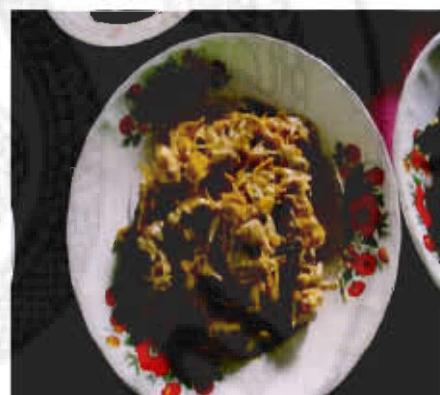
- วิธีทำ
1. ปอกกระเทียม ต้มมะเขือพวงพอสุก โขลกหยาบๆ
 2. โขลกกระเทียม พริก ให้ละเอียด
 3. ใส่น้ำมันในกระทะพอร้อนนำเครื่องแกงที่โขลกไว้ใส่กระทะผัดพอหอมใส่มะเขือพวง ผัด ใส่เกลือ รสดี ผงชูรสปรุงรส
 4. ตักใส่ถ้วย



14. นางอัสี ปออี อายุ 24 ปี
บ้านเลขที่ 38/1 หมู่ 18 ตำบลศรีคงเย็น
อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่
สาธิตผัดหัวปลี (โปะแะโตะ)

ผัดหัวปลี

ส่วนประกอบ	1. พริก	7	เม็ด
	2. กระเทียม	2	หัว
	3. หัวปลี	2	ถ้วย
	4. เกลือ	1	ช้อนชา
	5. น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ



- วิธีทำ
1. ปอกกระเทียม หัวปลีหั่นหยาบๆ
 2. โขลกกระเทียม พริก ให้ละเอียด
 3. ใส่น้ำมันในกระทะพอร้อนนำเครื่องแกงที่โขลกไว้ใส่กระทะผัดพอหอมใส่ปลีผัดปรุงรส
 4. ตักใส่ถ้วย



15. นางทอ ไอนัส อายุ 32 ปี

บ้านเลขที่ 535 หมู่ 10 ตำบลหนองบัว

อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

สาธิตอาหารก๋วยเตี๋ยวน้ำซุบข้าวโพด

(ก๋วยเตี๋ยวเหาะ)

ก๋วยเตี๋ยวน้ำซุบข้าวโพด

ส่วนประกอบ	1. หมูทอด	3	ขีด
	2. เส้นก๋วยเตี๋ยว	½	ห่อ
	3. ข้าวโพด	3	ฝัก
	4. เกลือ	2	ช้อนชา
	5. ผักชี	3	ต้น
	6. ผงชูรส	1	ช้อนชา



- วิธีทำ
1. ปอกเปลือกข้าวโพดฝานละเอียด โขลกละเอียดคั้นน้ำ ต้มพอเดือดใส่เกลือ ผงชูรสปรุงรส
 2. ลวกเส้นก๋วยเตี๋ยว
 3. หมูทอดหั่นเป็นชิ้นบางๆ
 4. ตักเส้นก๋วยเตี๋ยวใส่ถ้วย ตักน้ำซุบใส่ โรยหน้าด้วยหมูทอด ผักชี



16. นายมูเตอรี ป่องาย อายุ 47 ปี
บ้านเลขที่ 28 หมู่ 18 ตำบลศรีคงเขิน
อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่
สาธิตหุงข้าวด้วยกระบอกไม้ไผ่ (อ่อฝ่อ)

หุงข้าวด้วยกระบอกไม้ไผ่

ส่วนประกอบ	1. ข้าวสาร	1 ลิตร
	2. ตองสาต	10 ใบ
	3. กระบอกไม้ไผ่	2 กระบอก
	4. น้ำใส่ให้ท่วมข้าว	



- วิธีทำ
1. ล้างข้าวสารตักข้าวใส่ใบตองสาตห่อขนาดพอดีใส่ในกระบอกไม้ไผ่ได้
 2. นำข้าวที่ห่อไว้ใส่ลงในกระบอกไม้ไผ่ ไม่ให้แน่นเกินไป ใส่ น้ำให้ท่วมข้าว
 3. ใช้ใบตองปิดกระบอกไม้ไผ่ น้ำไปต้ม
 4. ข้าวสุกดีห่อข้าวออกมาใส่จาน



ภาคผนวก จ

อาหารกลางวันจากวันโรงเรียนบ้านหัวฝาย

1. ต้มจืดหมูสับกับต้นผักชี

ส่วนผสม

- | | |
|--|----------|
| 1. เนื้อหมูสันใน | 200 กรัม |
| 2. พริกอ่อนปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม | 6 ชิ้น |
| 3. กระเทียมไทย | 5 กลีบ |
| 4. แป้งมัน | 1 ช้อนชา |
| 5. ผักชี | 60 กรัม |
| 6. ซีอิ๊วขาว | 5 ช้อนชา |
| 7. น้ำเปล่า | 3 ถ้วย |
| 8. ใบผักชีสำหรับตกแต่งเกลือกเล็กน้อย | |



วิธีทำ

1. ล้างหมูให้สะอาด ซับน้ำให้แห้ง พักไว้
2. โขลกพริกและกระเทียมเข้าด้วยกัน พักไว้ ตับใบผักชีที่เหลือรวมกับหมูจนละเอียด แล้วนำพริกที่โขลกไว้ลงเคี่ยว ใส่แป้งมัน ซีอิ๊วขาว 3 ช้อนชา และเกลือจนวอดให้เข้ากันพักไว้
3. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่พริกลงไปต้มจนใกล้สุก จึงปั้นหมูที่เตรียมไว้เป็นก้อนกลมใส่ลงไป รอให้สุกปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวที่เหลือให้มีรสเค็มเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ปิดไฟ ตักใส่ถ้วย โรยผักชีตามชอบ รับประทานขณะยังร้อน (วันที รัชญา เจตนธรรมจักร, 2544: 63)

2. แกงคั่วหน่อไม้สด

ส่วนผสม

- | | | |
|--------------------------------|----------|----------|
| 1. หน่อไม้สุกหรือหน่อไม้ไผ่แดง | 300 กรัม | |
| 2. น้ำพริกแกงคั่ว | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. กะทิ | 2 | ถ้วย |
| 4. ใบชะพลูหั่นหยาบ | 5 | ใบ |
| 5. ชะอมเด็ด | ½ | ถ้วย |
| 6. ปลาทูย่างแกะเอาแต่เนื้อ | 1 | ตัว |
| 7. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำตาลปีบ | ½ | ช้อนชา |
| 9. เกลือป่น | ½ | ช้อนชา |



วิธีทำ

1. ปอกเปลือกหน่อไม้ ล้างแล้วหั่นเป็นชิ้นยาว จึงฝานเป็นชิ้นเล็กใส่ลงไปในอ่างผสมแล้วขยำกับ เกลือป่นเล็กน้อย ล้างอีกครั้งใส่พักในตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
2. ทำน้ำพริกแกง โดยโขลกน้ำพริกแกงคั่วเข้ากันจนทั่ว ตักใส่ถ้วย พักไว้
3. ตั้งกระทะบนไฟกลางจนร้อน ใส่หน่อไม้ลงคั่วจนสุกและมีกลิ่นหอม ปิดไฟ ตักใส่ถ้วย พักไว้
4. เคี่ยวหัวกะทิ ½ ถ้วย ในไฟกลางจนร้อน ใส่น้ำพริกแกงที่โขลกลงผัดจนมีกลิ่นหอม ใส่กะทิที่เหลือจนหมด จากนั้นใส่หน่อไม้ที่คั่ว คนพอเข้ากัน ปิดไฟ แล้วตักใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟกลางจนเดือด ใบชะพลู และชะอม ต้มจนสุก ใส่เนื้อปลาทูย่างปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล และเกลือ เมื่อเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ
5. ตักใส่ถ้วย เสริฟพร้อมๆ (นิคดา หงส์วิวัฒน์ และทวีทอง หงส์วิวัฒน์ (บรรณาธิการ), 2548: 27)

3. ยำปลาทุ

ส่วนผสม

- | | | |
|------------------|----|----------|
| 1. ปลาทุหนึ่ง | 6 | ตัว |
| 2. หอมแดง | 13 | หัว |
| 3. มะนาว | 4 | ลูก |
| 4. ตะไคร้ | 6 | ต้น |
| 5. พริกขี้หนูสวน | 5 | เม็ด |
| 6. น้ำตาลทราย | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำปลา | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. ใบสะระแหน่ | | |



วิธีทำ

1. นำปลาทุไปทอด แล้วนำมาแกะเอาแต่เนื้อ
2. เตรียมน้ำยำโดยผสมหอมแดงซอย ตะไคร้หั่นฝอย พริกขี้หนูซอย ใบสะระแหน่ น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำมะนาว (หรือปรุงตามชอบ) แล้วนำมาคลุกกับเนื้อปลาทุ
3. ตักใส่จานโรยใบสะระแหน่ (กรรณิกา ฟ้ากานต์, 2553: 81)

4. ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น

ส่วนผสม

1. เส้นก๋วยเตี๋ยว	1 กิโลกรัม
2. ซี่โครงหมูหันชิ้นพอดีคำ	1 กิโลกรัม
3. คึ่นฉ่าย	5 ต้น
4. เครื่องเทศยาจีน	¼ ถ้วย
5. ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำมันหอย	1 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
8. ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
9. ถั่วงอก	1 กิโลกรัม
10. ต้นหอมผักชี	10 ต้น
11. กระเทียมเจียว	1 ถ้วยตวง
12. น้ำปลา	½ ถ้วยตวง
13. น้ำเปล่า	ลิตร



วิธีทำ

1. นำเครื่องยาจีน คึ่นฉ่าย น้ำมันหอย น้ำตาลทรายแดง และซีอิ๊วขาว ใส่หม้อต้มรวมกันจนเดือด
2. ต้มซี่โครงหมูขณะเดือดเกิดฟองให้ช้อนฟองทิ้งแล้วค่อยๆ หรี่ไฟอ่อนตุ๋นจนเปื่อย
3. ลวกเส้นก๋วยเตี๋ยว ถั่วงอก จากนั้นตักน้ำซุปรวมตุ๋นราดให้ท่วม โรยหน้าด้วยผักชี ต้นหอม กระเทียมเจียว รับประทานร้อนๆ (กรมส่งเสริมการเกษตร, 2551: 59)

5. ไก่ซ่า

ส่วนผสม

1. เนื้อสันในไก่	4	ชิ้น
2. ข่าอ่อนหั่นเป็นแว่นบาง	5	แว่น
3. ตะไคร้หั่นเฉียงเป็นท่อนสั้น	2	ต้น
4. ใบมะกรูดฉีก	3	ใบ
5. ข้าวคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
6. พริกขี้หนูคั่วป่น	1	ช้อนโต๊ะ
7. น้ำส้มมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ
8. น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
9. มะเขือเทศสีดาผ่าครึ่งลูก	5	ลูก
10. ผักชีใบเลื่อยหั่นหยาบ	3-5	ใบ
11. ผักแพวเด็ดใบ	9	ใบ
12. ผักชี	2	ยอด
13. น้ำเปล่า	3	ถ้วย



วิธีทำ

1. ต้มเนื้อไก่ให้สุก ฉีกเป็นเส้นยาว เก็บน้ำต้มไก่ไว้
2. นำน้ำต้มไก่ตั้งไฟจนเดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดที่ฉีกไว้แล้วจึงใส่เนื้อไก่และมะเขือเทศสีดา รอให้เดือด ปรุงรสด้วย น้ำส้มมะขามเปียก น้ำปลา พอเดือดยกลง
3. โรยข้าวคั่ว พริกขี้หนูบ่น ผักแพว ผักชีใบเลื่อย ผักชี ชิมรสตามชอบ (สุมล ว่องวงศ์ศรี, 2550: 115)

6. ยำใหญ่

ส่วนผสม

- | | | |
|------------------------------|-----|------|
| 1. แดงกวาหรือแตงร้าน | 3-4 | ลูก |
| 2. แครอท | 1 | หัว |
| 3. เนื้อหมูต้มสุกหั่นชิ้นบาง | 100 | กรัม |
| 4. กระเทียมคองซอยตามยาว | ¼ | ถ้วย |
| 5. ต้นหอมหั่นท่อน | 4-5 | ต้น |
| 6. ถั่วงอกหั่นท่อน | ½ | ถ้วย |
| 7. ไข่ไก่ต้มสุกหั่นเสี้ยว | 5 | ฟอง |
| 8. พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย | 1 | เม็ด |



น้ำยำ

- | | | |
|------------------------|-----|----------|
| 1. พริกชี้ฟ้าสีแดง | 4-5 | เม็ด |
| 2. รากผักชีหั่นละเอียด | 1 | ช้อนชา |
| 3. กระเทียมไทยกลีบเล็ก | 9 | กลีบ |
| 4. น้ำปลา | 6 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำตาลทราย | ½ | ถ้วย |
| 6. น้ำส้มสายชู | ½ | ถ้วย |
| 7. น้ำมะนาว | 2 | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. โขลกพริกชี้ฟ้า รากผักชี และกระเทียม รวมกันจนละเอียด ตักใส่หม้อ ใส่น้ำปลา น้ำตาล และน้ำส้มสายชู ยกขึ้นตั้งบนไฟกลางพอเดือด ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น จึงเติมน้ำมันมะนาว
2. ล้างแตงกวาหรือแตงร้าน ผ่าครึ่งลูกตามยาว เพื่อไม่ให้แตก หั่นแฉลบต่างๆ ใส่จาน เติรมะนาวไว้ ล้างแครอทหั่นฝอย
3. ผสมเนื้อหมูต้มสุก กระเทียมคอง แดงกวาหรือแตงร้าน แครอท ต้นหอม ขึ้นฉ่าย และน้ำยำ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ไข่ต้ม เคล้าเบาๆพอทั่ว
4. ตักใส่จาน โรยผักขึ้นฉ่าย พริกชี้ฟ้าแดง เสริฟ (ศรีสมร คงพันธ์, 2549: 29)

7. แกงเขียวหวานไก่กล้วยดิบ

ส่วนผสม

- | | |
|---------------------------|------------|
| 1. เนื้อไก่ | ½ กิโลกรัม |
| 2. กล้วยน้ำว้าดิบ | 5 ลูก |
| 3. น้ำพริกแกงเขียวหวาน | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 4. กระชายหั่น | 15 กรัม |
| 5. ใบมะกรูดฉีก | 3 ใบ |
| 6. น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำตาลทราย | 1 ช้อนชา |
| 8. กะทิ | 400 กรัม |
| 9. พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นแฉก | 2 เม็ด |
| 10. มะเขือพวง | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 11. โหระพา | 2 ช่อ |
| 12. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 13. น้ำเปล่า | ½ ถ้วยตวง |



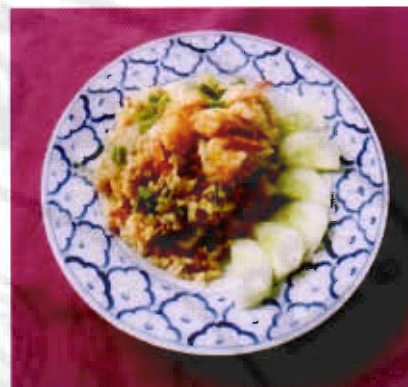
วิธีทำ

1. กล้วยดิบทั้งลูกต้มพอสุกปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้น แช่น้ำมะนาว
2. ผัดน้ำพริกแกงเขียวหวานให้หอม เติมน้ำกะทิ พอเดือดใส่เนื้อไก่
3. ใส่กล้วยน้ำว้า กระชาย ปุ้งรส ด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ใส่กะทิที่เหลือ ใส่ใบมะกรูดฉีก พอเดือดอีกครั้ง ใส่พริกชี้ฟ้าแดง โหระพา ยกลง (กรมส่งเสริมการเกษตร, 2551: 87)

8. ข้าวผัดสายรุ้ง

ส่วนผสม

- | | |
|----------------------------------|------------|
| 1. ข้าวสวย | 1 ถ้วย |
| 2. กุ้งแกะเปลือกผ่าหลัง | ¼ ถ้วย |
| 3. หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4. แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. พริกหวานหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. ข้าวโพดหั่นเป็นแว่นบางๆ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำมันพืช | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 8. กระเทียมสับละเอียด | 1 ช้อนโต๊ะ |



น้ำปรุงรส

- | | |
|---------------|------------|
| 1. ซอสพริก | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 2. ซีอิ๊วขาว | 1 ช้อนชา |
| 3. ซอสปรุงรส | 1 ช้อนชา |
| 4. เกลือป่น | 1 ช้อนชา |
| 5. น้ำตาลทราย | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมให้เหลืองและหอม ใส่กุ้งผัดพอสุกตักพักไว้
2. ใส่ข้าวโพดอ่อนผัดประมาณ 3 นาที ใส่ข้าว ผัดต่ออีก 3 นาที ใส่น้ำปรุงรส หอมใหญ่ มะเขือเทศ ผัดต่ออีก 2 นาที ยกลงตักใส่จาน แต่งด้วยแตงกวา ต้นหอม มะเขือเทศ น้ำปลาและพริก

(วันดี ณ สงขลา, 2549: 179)

9. ห่อหนึ่งหน่อไม้

ส่วนผสม

- | | |
|----------------------------|--------|
| 1. หมูสับ | 1 ถ้วย |
| 2. หน่อไม้ต้มหั่นชิ้นเล็กๆ | 1 ถ้วย |
| 3. วุ้นเส้นแช่น้ำ | ½ ถ้วย |
| 4. ใบมะกรูดหั่นหยาบ | ¼ ถ้วย |

พริกแกง

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. พริกแห้ง | 3 เม็ด |
| 2. กระเทียมซอย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 3. หอมแดงซอย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 4. ข่าหั่นละเอียด | 1 ช้อนชา |
| 5. ตะไคร้ซอย | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 6. เกลือป่น | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. กะปิ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. โขลกพริกแกงให้ละเอียด ตักวุ้นเส้นเป็นท่อนสั้นๆ
2. กระทะตั้งไฟกลางใส่น้ำมันพอร้อน ใส่วุ้นเส้นผัดพอหอมใส่หมูสับลงผัดให้หอม ใส่หน่อไม้ผัดให้เข้ากัน ใส่วุ้นเส้นปรุงรส ใช้ไฟอ่อนๆ ผัดให้แห้งหอม โรยใบมะกรูด ตักใส่จาน (ศรีสมร คงพันธ์, 2538: 74)



10. ไช้พะโล้

ส่วนผสม

- | | |
|------------------------|------------|
| 1. ไช้ | 25 ฟอง |
| 2. หมูสามชั้น | 1 กิโลกรัม |
| 3. เต้าหู้พวงทอดกรอบ | 2-3 พวง |
| 4. กระเทียมโขลกละเอียด | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 5. รากผักชีโขลกละเอียด | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. ข่าหั่นหยาบ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. พริกไทยป่น | 1 ช้อนชา |
| 8. น้ำตาลปีบ | ¼ ถ้วย |
| 9. ซีอิ๊วขาว | ¼ ถ้วย |
| 10. ซีอิ๊วดำ | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 11. น้ำ | 4 ถ้วย |
| 12. น้ำมัน | 3 ช้อนโต๊ะ |



วิธีทำ

1. ต้มไช้ให้สุกแข็งปอกเปลือกออก
2. ล้างหมูสามชั้นหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม 1 นิ้ว
3. โขลกกระเทียม รากผักชี พริกไทย ข่า เกลือ ให้ละเอียด
4. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใช้ไฟกลางใส่เครื่องที่โขลกไว้ผัดพอหอม ใส่น้ำตาลปีบผัดให้ หอมเหลืองเข้มใส่หมูลงผัดให้หอมจนเป็นสีเข้ม ใส่เต้าหู้ ไช้
5. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ ผัดให้ทั่ว ตักใส่หม้อ ใส่น้ำ ตั้งไฟอ่อน เคี่ยวให้เครื่องปรงซึมเข้าไปในเนื้อหมู หมูเปลี่ยนสี
6. ตักไข่และหมูใส่ซาม เสิร์ฟ (ศรีสมร คงพันธ์, 2535: 45)

11. แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย

ส่วนผสม

- | | |
|-----------------------|------------|
| 1. สาหร่ายทะเลแห้ง | 1 แผ่น |
| 2. หมูสับละเอียด | ½ ถ้วย |
| 3. เต้าหู้ไข่หั่นท่อน | 1 หลอด |
| 4. ซีอิ๊วขาว | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำ | 3 ถ้วย |
| 6. กระเทียมสับ | 1 ช้อนชา |
| 7. พริกไทยป่น | 2 ช้อนชา |
| 8. ขึ้นฉ่ายหั่นท่อน | 2 ต้น |



วิธีทำ

1. ย่างสาหร่ายด้วยไฟอ่อนจนมีกลิ่นหอม ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ
2. หมูสับปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน ปั่นเป็นก้อนกลมๆ
3. ต้มหม้อใส่น้ำพอเดือด ใส่กระเทียม ใส่หมู ซีอิ๊วขาว เต้าหู้ น้ำเดือดปรุงรสโรยขึ้นฉ่าย

พริกไทยป่น

4. ถ้วยใส่สาหร่ายตักต้มใส่ (เมตตา อุทกะพันธุ์ (บรรณาธิการ), 2553: 74)

12. ต้มแซบซี่โครงอ่อน

ส่วนผสม

- | | | |
|------------------|-----|----------|
| 1. ซี่โครงอ่อน | 1 | กิโลกรัม |
| 2. ข่า | 100 | กรัม |
| 3. ตะไคร้ | 100 | กรัม |
| 4. ใบมะกรูด | 50 | กรัม |
| 5. พริกขี้หนูสด | 100 | กรัม |
| 6. พริกขี้หนูทอด | 50 | กรัม |
| 7. มะเขือเทศสีดา | 200 | กรัม |
| 8. เห็ดฟาง | 300 | กรัม |
| 9. น้ำมะขามเปียก | 200 | กรัม |



วิธีทำ

- ล้างซี่โครงหมูให้สะอาด สับเป็นชิ้นขนาดพอดีคำพักไว้
- นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และซี่โครงหมู ต้มจนหมูนุ่มเปื่อย

ได้ที่

- ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา มะนาว
- ใส่มะเขือเทศ เห็ดฟาง และพริกขี้หนูสด ต้มพอเดือดยกลง
- โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่ง และพริกทอด พร้อมเสิร์ฟ (กรมส่งเสริมการเกษตร, 2551: 40)

13. ขนมน้ำเงี้ยว

ส่วนผสม

1. กระดูกหมู 500 กรัม
2. เลือดหมู ½ ถ้วย
3. มะเขือเทศ 2 ถ้วย
4. ขนมน้ำเงี้ยว 1 กิโลกรัม
5. น้ำเปล่า 3-4 ถ้วย
6. น้ำปลา 5 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
8. ผักคั้ม ถั่วงอก ถั่วงอกขาว
9. กระเทียมเจียว ผักชี



น้ำพริกแกง

1. พริกแห้ง 5 เม็ด
2. ข่า 1½ ช้อนชา
3. ถั่วเน่า 3 แผ่น (ย่างไฟอ่อนๆ ให้เหลืองหอม)
4. กระเทียม 2 ช้อนโต๊ะ
5. หอมแดง 3 ช้อนโต๊ะ
6. กะปิ ½ ช้อนชา
7. ขมิ้น 1 แว่น

วิธีทำ

1. โขลกน้ำพริกแกงให้ละเอียด
2. คัมน้ำให้เดือด
3. เจียวกระเทียมให้หอม ตักน้ำพริกแกงลงผัดให้หอม ใส่กระดูกหมูผัดให้เข้าตากใส่หม้อคัมน้ำพอเดือดลดไฟอ่อนๆ เคี่ยวกระดูกให้เปื่อย
4. ใส่เลือดหมู มะเขือเทศคั้มให้สุก ปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยว น้ำปลา
5. ตักเสิร์ฟด้วยขนมน้ำเงี้ยว พร้อมเครื่องเคียง (วาณี เอี่ยมศรีทอง และ ประหยัด สายวิเชียร,

14. แกงฟักใส่ไก่

ส่วนผสม

- | | | |
|---------------------------|-----|----------|
| 1. ฟักเขียวหั่นสี่เหลี่ยม | 400 | กรัม |
| 2. ไก่สับชิ้นพอคำ | 200 | กรัม |
| 3. น้ำเปล่า | 5 | ถ้วย |
| 4. น้ำมัน | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำปลา | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. มะแขว่น | ½ | ช้อนชา |
| 7. ต้นหอมผักชีหั่นหยาบๆ | ¼ | ถ้วย |



พริกแกง

- | | | |
|---------------------|---|----------|
| 1. พริกแห้งเม็ดใหญ่ | 5 | เม็ด |
| 2. หอมแดงหั่นหยาบ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. กระเทียมหั่นหยาบ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. ตะไคร้ซอยละเอียด | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. ขมิ้นหั่นหยาบ | 1 | ช้อนชา |
| 6. เกลือป่น | 1 | ช้อนชา |
| 7. กะปิ | 1 | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ฟักเขียวหั่นสี่เหลี่ยมหนาๆ ขนาดพอคำ
2. มะแขว่นคั่วไฟอ่อนให้หอม โขลกละเอียด ตักใส่ถ้วย
3. โขลกเครื่องพริกแกงให้ละเอียดเข้ากันดี
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมันไฟกลางพอร้อน ใส่พริกแกงลงผัดให้หอม ใส่ไก่ผัดให้เข้ากับพริกแกง เติมน้ำเตี่ยวต่อจนไก่สุกใส่ฟัก ฟักสุก(10 นาที) ปรงรสด้วยน้ำปลา และใส่มะแขว่น
5. ตักใส่ถ้วยโรยด้วยต้นหอมผักชี (วาณี เอี่ยมศรีทอง และ ประหยัด สายวิเชียร, 2538: 58)

15. ยำไก่ใส่ปลีก้วย

ส่วนผสม

- | | |
|------------------------|------------|
| 1. เนื้อไก่(อก) | 1½ ถ้วย |
| 2. หัวปลีต้มจืด | 1½ ถ้วย |
| 3. น้ำเปล่า | 4 ถ้วย |
| 4. น้ำปลา | 4 ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำมันพืช | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. ผักไผ่หั่นหยาบ | ½ ถ้วย |
| 7. สะระแหน่หั่นหยาบ | ½ ถ้วย |
| 8. ต้นหอมผักชีหั่นหยาบ | ¼ ถ้วย |



น้ำพริก

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. พริกแห้ง | 3 เม็ด |
| 2. ข่าหั่นละเอียด | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 3. หอมแดงหั่น | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4. กระเทียมหั่น | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. กะปิ | ½ ช้อนชา |
| 6. พริกสด | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือดใส่ไก่ต้มจนไก่สุก ตักออกพักไว้ให้เย็น แล้วฉีกเป็นชิ้นเล็กยาว
2. โขลกเครื่องน้ำพริกให้ละเอียด ตักใส่ถ้วย ยกเว้นพริกสดยังไม่ใส่
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ผัดน้ำพริกให้หอมใส่พริกสดผัดให้เข้ากันและมีกลิ่นหอม ตักใส่หม้อน้ำต้มไก่ ยกหม้อตั้งไฟกลางพอเดือด ใส่ไก่ ปลี น้ำปลา พอเดือดยกลง
4. ตักใส่ถ้วยโรยด้วยผักต่างๆ ที่หั่นไว้ (วาณี เอี่ยมศรีทอง และ ประหยัด สายวิเชียร, 2538: 58)

16. ต้มจืดหมูบั่นก้อน ผสมผัก

ส่วนผสม

- | | | |
|-------------------------------------|------------|--|
| 1. เนื้อหมูสับ | 200 กรัม | |
| 2. แครอทหั่นลูกเต๋าเล็ก | ¼ ถ้วย | |
| 3. หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก | ¼ ถ้วย | |
| 4. มะเขือเทศหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก | ¼ ถ้วย | |
| 5. ไข่ไก่ | 1 ฟอง | |
| 6. ซีอิ๊วขาว | 1 ช้อนโต๊ะ | |
| 7. แป้งสาลีอเนกประสงค์ | 1 ช้อนโต๊ะ | |
| 8. เกลือป่น | ½ ช้อนชา | |
| 9. น้ำ | 2 ถ้วย | |
| 10. แครอทหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม | 1 ถ้วย | |
| 11. หัวไชเท้าหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม | 1 ถ้วย | |
| 12. น้ำปลา | 1 ช้อนชา | |
| 13. ต้นหอมหั่นเฉียงสำหรับตกแต่ง | | |



วิธีทำ

1. ผสมเนื้อหมูสับ แครอท หอมใหญ่ มะเขือเทศ ไข่ ซีอิ๊วขาว แป้งสาลี และเกลือเข้าด้วยกัน ในอ่างผสม บั่นเป็นก้อนกลม พอดีคำ ใส่ลงต้มในหม้อน้ำเดือดด้วยไฟกลางจนสุก ตักใส่ถ้วย พักไว้
2. ต้มน้ำในหม้อด้วยไฟกลางจนเดือด ใส่แครอท หัวไชเท้า และหมูบั่นก้อนผสมผักที่ต้ม ลดเป็นไฟอ่อน เคี่ยวจนผักสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา คนพอทั่วปิดไฟ
3. ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยต้นหอมหั่นเฉียง เสริฟร้อนๆ (ศรีสมร คงพันธ์, 2553: 54)

17. ราตรีประดับดาว

ส่วนผสม

1. เนื้อกุ้งชีแฮ้หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 100 กรัม
2. ไข่ไก่ 3 ฟอง
3. พริกหวานหั่นสี่เหลี่ยม เหลือง แดง
หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า อย่างละ ¼ ถ้วย
4. หอมหัวใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ¼ ถ้วย
5. แครอทหั่นฝอย ¼ ถ้วย
6. สับปะรดสับละเอียด ½ ถ้วย
7. น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
8. เกลือป่น ¼ ช้อนชา
9. ซอสมะเขือเทศ 3 ช้อนโต๊ะ
10. ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. ตั้งน้ำมันในกระทะ พอเริ่มร้อน ใส่กระเทียมลงเจียวให้หอม แล้วใส่กุ้งลงผัดเข้าด้วยกัน
2. ใส่พริกหวาน หอมหัวใหญ่ และแครอท ตามด้วยสับปะรดกับขิง ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ปรับรสด้วยซอสมะเขือเทศ น้ำตาล เกลือ ซีอิ๊วขาว ชิมรสชาติให้ออกเปรี้ยวหวานกลมกล่อม ผัดต่อจนน้ำเริ่มงวด ยกออกจากเตา
4. ไข่ต้ม ใส่ไข่ลงในหม้อใส่น้ำพอท่วมไข่ ตั้งไฟน้ำพอเดือดลดไฟไม่ให้เดือดมาก จับเวลาจากน้ำเดือด 7 นาที ยกหม้อลงจากเตาเทน้ำออก เติมน้ำเย็นพอไข่เย็นปอกเปลือกผ่าครึ่งใส่จาน แล้วโรยหน้าด้วยเครื่องที่เตรียมไว้ (อมินตรา ทินกร ณ อยุธยา, 2553: 84)

18. ข้าวมันไก่ตะไคร้

ส่วนผสม

1. ออกไก่ต้มสุก	100	กรัม
2. ขิง	2	ช้อนโต๊ะ
3. กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ
4. ข้าวหอมมะลิขาวน้ำแฉ่ำ	1	ถ้วย
5. น้ำซุปลไก่	3	ถ้วย
6. เนย	1	ช้อนโต๊ะ
7. รากผักชี	2	ราก
8. เกลือ	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
9. พริกไทย	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
10. ตะไคร้ฝอย	2	ต้น
11. ใบเตยฝอย	2	ใบ
12. น้ำมันพืช	250	ซีซี



ส่วนผสมน้ำจิ้ม

1. น้ำส้มสายชู	3	ช้อนโต๊ะ
2. ซอสปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ
3. ซีอิ้วดำ	$\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
4. ต้าเจี้ยว	$\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
5. น้ำตาล	2	ช้อนโต๊ะ
6. ขิง	2	แว่น
7. น้ำกระเทียมดอง	1	ช้อนโต๊ะ
8. กระเทียม	4	กลีบ
9. พริกขี้หนู	5	เม็ด
10. รากผักชี	1	ราก

วิธีทำ

1. นำตะไคร้และใบเตยหั่นฝอยไปทอดในน้ำมันพืช แล้วนำไปปั่นให้ละเอียด
2. นำส่วนผสมที่ปั่นละเอียดแล้ว ไปผสมกับน้ำซุปลั้ว พักไว้จะได้น้ำซุปละไคร้
3. โขลกกระเทียม จิง รากผักชีให้ละเอียด พักไว้
4. ตั้งกระทะให้ร้อน จากนั้นใส่เนย เครื่องปรุงที่ตำไว้ น้ำซุปลั้ว 2 ถ้วยครึ่ง น้ำซุปละไคร้ ที่ปรุงไว้ และข้าวหอมมะลิที่ชามน้ำแล้ว ปรุงรสด้วยเกลือและกระเทียมพริกไทย นำไปหุงด้วยหม้อหุงข้าวไฟฟ้าปิดฝาหม้อทิ้งไว้ 25 นาที
5. เตรียมน้ำจิ้มโดยปั่นส่วนผสมน้ำจิ้มทั้งหมดเข้าด้วยกัน จากนั้นนำไปเคี่ยวประมาณ 3 นาที
6. จัดข้าวใส่จานเสิร์ฟพร้อมไก่ต้มและน้ำจิ้ม (บริษัท ชัยทิพย์, 2550: 102)

19. ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว

ส่วนผสม

- | | |
|-----------------------------------|------------|
| 1. เนื้อหมูสับ | 200 กรัม |
| 2. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ | 300 กรัม |
| 3. ไข่ | 3 ฟอง |
| 4. กระเทียม | 1 ถ้วย |
| 5. น้ำตาลทราย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. ซีอิ้วดำ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำมันพืช | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 9. กระเทียมสับหยาบ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 10. พริกไทยป่น พริกป่น พริกน้ำส้ม | |



วิธีทำ

1. ยีเส้นก๋วยเตี๋ยว ล้างกระเทียมสับให้สะอาดออกให้สะอาด ออกหั่นเฉียงบางๆ
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนเจียวกระเทียมพอเหลืองหอมใส่หมู ก้านผักกระเทียม น้ำตาล ผัดให้เข้ากัน ก้านกระเทียมใส่ลงไปผัดให้เข้ากัน ใส่ใบกระเทียมผัด ใส่เส้น น้ำปลา ซีอิ้วดำ ผัดให้เข้ากัน
3. ตักใส่จาน (วิทยา ภูภิญญา, 2536: 12 – 13)

20. ห่อฉึ่งปลา

ส่วนผสม

- | | |
|------------------------|------------|
| 1. ไก่หั่นชิ้นบางๆ | 1 ถ้วย |
| 2. หัวปลีหั่นชิ้นเล็กๆ | 1½ ถ้วย |
| 3. น้ำมันพืช | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4. ใบมะกรูดหั่นหยาบ | ¼ ถ้วย |

พริกแกง

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. พริกแห้ง | 3 เม็ด |
| 2. กระเทียมขอย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 3. หอมแดงขอย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 4. ข่าหั่นละเอียด | 1 ช้อนชา |
| 5. ตะไคร้ขอย | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 6. เกลือป่น | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. กะปิ | 1 ช้อนชา |



วิธีทำ

1. โขลกพริกแกงให้ละเอียด หั่นหัวปลีแช่น้ำผสมน้ำมะนาว
2. กระทะตั้งไฟกลางใส่น้ำมันพอร้อน ใส่วัตถุดิบผัดพอหอมใส่ไก่ลงผัดให้หอม ใส่ปลีกก้วยผัดให้ เข้ากัน ปรงรส ใช้ไฟอ่อนๆ ผัดให้แห้งหอม โรยใบมะกรูด ตักใส่จาน (ศรีสมร คงพันธ์, 2538: 74)

21. ไข่ตุ๋นมะนาวดอง

ส่วนผสม

1. ฟักแก่ 1500 กรัม
2. เนื้อไก่ 1000 กรัม
3. เห็ดหอม 100 กรัม
4. ผักชี ต้นหอม 50 กรัม
5. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
7. มะนาวดอง 2 ลูก
8. รากผักชี พริกไทย กระเทียม โขลกรวมกัน



วิธีทำ

1. นำฟักแก่ปอกเปลือกล้างให้สะอาดหั่นเป็นชิ้น
2. ล้างไก่ให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นขนาดใหญ่ พักไว้
3. นำน้ำ 15 ถ้วยตวงใส่หม้อ ตั้งไฟ
4. รากผักชี พริกไทย กระเทียม โขลกรวมกัน ใส่ลงในหม้อ
5. ใส่ไก่และฟักลงต้ม เคี่ยวต่อให้เปื่อย ใช้ไฟปานกลาง
6. ปั่นรวมด้วยเกลือ น้ำปลา และมะนาวดอง
7. เคี่ยวต่อสักครู่ ชิมดูให้มีรสเปรี้ยว และเค็มตาม ยกลง โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี

(กรมส่งเสริมการเกษตร, 2551: 44)

22. แกงหยวกกล้วยใส่วุ้นเส้น

ส่วนผสม

- | | |
|------------------------------|-------------|
| 1. หยวกกล้วย | 2. ท่อน |
| 2. น้ำมันพืช | 1. ช้อนโต๊ะ |
| 3. สะโพกไก่สับชิ้นพอดีคำ | 250 กรัม |
| 4. น้ำ | 4 ถ้วย |
| 5. วุ้นเส้นแห้งแช่น้ำตัดท่อน | 100 กรัม |
| 6. เกลือป่น | ½ ช้อนโต๊ะ |
| 7. ต้นหอมซอย | 2 ต้น |
| 8. ผักชีซอย | 2 ต้น |
| 9. ใบผักชีสำหรับตกแต่ง | |



เครื่องแกง

- | | |
|---|------------|
| 1. พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออก แช่น้ำจนนุ่ม | 3 เม็ด |
| 2. เกลือป่น | 1 ช้อนชา |
| 3. ตะไคร้ซอย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 4. กระเทียมไทย | 20 กลีบ |
| 5. หอมแดงหั่น | 3 หัว |
| 6. ปลาร้าสับละเอียด | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ทำน้ำพริกแกงโดยโขลกพริกแห้งกับเกลือให้ละเอียดแล้วใส่ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด จึงใส่ปลาร้า โขลกรวมกันจนละเอียดดี ตักใส่ถ้วย พักไว้
2. แกะกาบนอกของหยวกกล้วยออกจนเหลือแกนอ่อนตรงกลาง หั่นเป็นแท่งเล็กยาว ใส่ในอ่างผสม ล้างแล้วใช้ตะเกียบปั่นเอาเส้นใยออก พักให้สะเด็ดน้ำ
3. ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลาง ใส่พริกแกงที่โขลกลงผัดพอหอม ใส่ไก่ผัดพอสุก ตักใส่หม้อ เติมน้ำยกขึ้นตั้งบนไฟกลาง ใส่หยวกกล้วย คั้นจนหยวกกล้วยสุกนุ่ม ใส่วุ้นเส้นปรุงรสด้วยเกลือ ชิมรสพอวุ้นเส้นสุก ใส่ต้นหอมและผักชี ปิดไฟ (นิตดา หงส์วิวัฒน์ และทวีทอง หงส์วิวัฒน์ (บรรณาธิการ), 2548: 280)

23. ราดหน้ายอดผัก

ส่วนผสม

- | | | |
|------------------------|-----|----------|
| 1. ยอดคะน้าต้นใหญ่ | 200 | กรัม |
| 2. กว๊ายเตี๋ยวเส้นใหญ่ | 150 | กรัม |
| 3. ซีอิ๊วดำ | 1 | ช้อนชา |
| 4. น้ำมันพืช | 4 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. กระเทียมสับ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. เต้าเจี้ยว | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำซุปรกระดูกหมู | 2 | ถ้วย |
| 8. ซีอิ๊วขาว | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 9. ซอสปรุงรส | 2 | ช้อนชา |
| 10. ตาลทราย | 1 | ช้อนชา |
| 11. แป้งมัน | 1 | ช้อนโต๊ะ |

หมูหมัก

- | | | |
|-------------------------|-----|----------|
| 1. เนื้อหมูสันในหั่นบาง | 150 | กรัม |
| 2. ซอสปรุงรส | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. พริกไทยป่น | ½ | ช้อนชา |
| 4. แป้งข้าวโพด | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. ไข่ไก่ | 1 | ฟอง |

วิธีทำ

1. ทำหมูหมักโดยเคล้าเนื้อหมูกับซอสปรุงรส พริกไทย แป้งข้าวโพด และไข่ไก่เข้าด้วยกัน หมัก 15 นาทีขึ้นไป
2. ล้างคะน้า ปอกเปลือกแข็งของก้านคะน้าออกแล้วจึงหั่นเฉียง หั่นใบคะน้า ใส่ซามเตรียมไว้
3. คลี่เส้นกว๊ายเตี๋ยวใส่ซามเพื่อไม่ให้จับกันเป็นแผ่นหนา เคล้าเส้นกว๊ายเตี๋ยวกวกับซีอิ๊วดำให้ทั่วจากนั้น ตั้งกระทะน้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ บนไฟแรงจนร้อนจัด นำเส้นกว๊ายเตี๋ยวลงไปผัดเร็วๆจนทั่วและเหลือง หอม ตักใส่ถ้วยเตรียมไว้
4. ตั้งกระทะน้ำมันที่เหลือนบนไฟกลาง ใส่กระเทียมเจียวจนเหลืองหอม ใส่เต้าเจี้ยวเติมน้ำซุปรกระดูกหมู พอเดือดใส่หมูที่หมัก ผัดพอทั่วและหมูสุก จึงปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส และน้ำตาล ใส่ยอดคะน้า เมื่อเดือดอีกครั้งละลายแป้งข้าวโพดหรือแป้งมันกับน้ำใส่จนจนเป็นแป้งสุกใสและมีลักษณะข้น
5. ตักเส้นกว๊ายเตี๋ยวที่ผัดใส่จาน แล้วตักยอดคะน้าวางข้างๆ ตักน้ำราดหน้าให้ทั่ว โรยพริกไทย (นิตดา หงส์วิวัฒน์ และทวีทอง หงส์วิวัฒน์ (บรรณาธิการ), 2552: 30)



24. ซำหมู

ส่วนผสม

- | | |
|------------------------------------|------------|
| 1. เนื้อหมูสับละเอียด | 200 กรัม |
| 2. หนั๋งหมูต้มสุกหั่นฝอย | 100 กรัม |
| 3. เครื่องในหมูต้มสุกหั่นบางๆ | 100 กรัม |
| 4. วุ้นเส้นแช่น้ำจนนิ่มตัดสั้น สวก | 100 กรัม |
| 5. หัวปลีซอย | ¼ หัว |
| 6. ใบสาระแหน่เด็ดเป็นใบ | ½ ถ้วยตวง |
| 7. ต้นหอมซอย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 8. ผักชีหั่นฝอย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 9. พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเฉียง | 1 เม็ด |
| 10. พริกป่น | 2 ช้อนชา |
| 11. ข้าวคั่ว | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 12. เกลือป่น | ¼ ช้อนชา |
| 13. น้ำปลา | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 14. น้ำมันงา | 3 ช้อนโต๊ะ |



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำมันหมูลงคั่ว พอสุกยกกลง
2. เคล้าเนื้อหมู หนั๋งหมู วุ้นเส้น หัวปลี เข้าด้วยกัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือป่น น้ำมันงา ข้าวคั่ว พริกป่นชิมรส โรยต้นหอม ผักชี คลุกเคล้าพอทั่ว
3. ตักใส่จาน โรยใบสาระแหน่ พริกชี้ฟ้าแดง จัดเสิร์ฟ (ปริดา เพ็ชรภูมิต (บรรณาธิการ), 2550: 22)

25. น้ำพริกอ่อน

ส่วนผสม

1. พริกแห้งเม็ดใหญ่คั่ว	100	กรัม
2. กระเทียม	100	กรัม
3. หอมแดงซอย	100	กรัม
4. กะปิ	1	ช้อนชา
5. เกลือป่น	1	ช้อนชา
6. เนื้อหมูบดละเอียด	1	กิโลกรัม
7. มะเขือเทศ	1	กิโลกรัม
8. น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
9. น้ำเปล่า	1	ถ้วยตวง
10. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
11. น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. โขลกน้ำพริกแห้งให้ละเอียด
2. ผัดน้ำพริกแห้งที่โขลกให้หอม ใส่หมูสับ มะเขือเทศ ผักคดลูกเคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำเปล่าปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล พอสุกยกลง
3. ตักเสิร์ฟรับประทานกับผักสด หรือ ผักลวก (กรมส่งเสริมการเกษตร, 2551: 146)

26. ต้มข่าไก่

ส่วนผสม

- | | | |
|--------------------------|-----|----------|
| 1. สันในไก่หั่นหนา | 200 | กรัม |
| 2. หัวกะทิ | ½ | ถ้วยตวง |
| 3. หางกะทิ | 1 ½ | ถ้วยตวง |
| 4. หัวปลี | ½ | ถ้วยตวง |
| 5. ตะไคร้ตัดเป็นท่อน | 1 | ต้น |
| 6. ข่าหั่นตามยาวทูปพอแตก | 1 | นิ้ว |
| 7. ใบมะกรูดฉีกหยาบ | 2 | ใบ |
| 8. ใบผักชีสำหรับโรยหน้า | | |
| 9. น้ำปลา | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 10. น้ำมะนาว | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 11. พริกขี้หนูทูปพอแตก | 5 | เม็ด |



วิธีทำ

1. นำหางกะทิตั้งไฟใช้ไฟกลางใส่ ข่า ตะไคร้ ให้เดือด ใส่หัวปลี เดือดต่ออีก 3 นาที
2. ใส่ไก่ รอให้ไก่สุกปิดไฟ ปรงรส น้ำปลา มะนาว พริกขี้หนู และใบมะกรูด
3. ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ แต่งด้วยผักชี (วันดี ณ สงขลา, 2549: 75)

27. ผัดวุ้นเส้น

ส่วนผสม

- | | |
|------------------------------------|------------|
| 1. วุ้นเส้นแห้งแช่น้ำจนนุ่มตัดท่อน | 1 ถ้วย |
| 2. กุ้ง | ½ ถ้วย |
| 3. น้ำมันพืช | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 4. กระเทียมสับ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. หอมใหญ่หั่นเสี้ยว | 1 หัว |
| 6. มะเขือเทศหั่นเสี้ยว | 1 ลูก |
| 7. น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำตาลทราย | 1 ช้อนชา |
| 9. น้ำหรือน้ำสต็อก | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 10. ใบโหระพา | 1 ฟอง |
| 11. ขึ้นฉ่ายหั่นท่อน | 2 ต้น |
| 12. พริกไทยป่น | ¼ ช้อนชา |



วิธีทำ

- ตั้งกระทะด้วยไฟกลางพอร้อน ใส่กระเทียมลงผัดจนหอม ตามด้วยหอมใหญ่ มะเขือเทศ ผัดพอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลาน้ำตาล เติมน้ำ ผัดพอเข้ากันทั่ว
- ใส่วุ้นเส้น และกุ้ง ผัดพอกุ้งสุก จึงใช้ตะหลิวเกลี่ยส่วนผสมไว้ด้านหนึ่งของกระทะ ใส่น้ำมัน 1 ช้อนชา พอน้ำมันร้อน ต่อยไข่ใส่ผัดพอไข่ขาวสุก จึงใช้ตะหลิวคลบส่วนผสมที่พักไว้มาทับไข่ใส่ขึ้นฉ่ายผัดอีกครั้งพอเข้ากัน ปิดไฟ
- ตักใส่จาน โรยพริกไทย ตกแต่งด้วยขึ้นฉ่าย เสิร์ฟร้อน (ศรีสมร คงพันธ์, 2553: 100)

28. ข้าวหมูแดง

ส่วนผสม

- | | | |
|------------------|-----|----------|
| 1. เนื้อหมูสันใน | 500 | กรัม |
| 2. ซอสมะเขือเทศ | ¼ | ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. อี๊ขาว | 4 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำ | 1 ½ | ถ้วย |

น้ำจิ้ม

- | | | |
|--------------------------|---|----------|
| 1. พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉ่น | 1 | เม็ด |
| 2. ผักชีเด็ดใบ | 1 | ช่อ |
| 3. น้ำตาลทราย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำส้มสายชู | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. ซีอิ๊วดำ | 2 | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ผสมน้ำโดยผสมซีอิ๊วดำ น้ำส้มสายชู และน้ำตาลตั้งไฟจนจนน้ำตาลละลายขกกลงพอเย็น ใส่พริกชี้ฟ้าแดง ตักใส่ถ้วย แต่งด้วยผักชี
2. หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นหนา 2 นิ้ว ใช้ซอมน้ำจิ้มให้ทั่ว เคล้ากับซอสมะเขือเทศ ซีอิ๊วขาว น้ำตาล หมักไว้สักครู่เทใส่หม้อใส่น้ำ ตั้งไฟกลางพอเดือด ลดไฟอ่อนเคี่ยวพอนเนื้อหมูสุกนุ่ม ตักเนื้อหมูขึ้นและย่างไฟอ่อนๆ พอเหลืองทั่วทั้งให้เย็นหั่นเป็นชิ้นบาง
3. นำราดใช้น้ำต้มหมูที่เหลือ ปรงรสให้จัดเล็กน้อยใช้แป้งสาลี 1 ช้อนโต๊ะละลายน้ำใส่ในน้ำหมูแดง ตั้งไฟพอเดือดยกลง
4. จัดข้าวใส่จาน วางหมูแดงหั่นชิ้นบนข้าว ราดน้ำราดเรียงแต่งกว่าหั่นแฉ่นข้างๆ รับประทานกับ น้ำจิ้ม (ศรีสมร คงพันธ์, 2552: 75)



29. ผัดกระเพราหมูใส่ถั่วฝักยาว

ส่วนผสม

1. กระเทียมไทยกลีบเล็ก	30	กลีบ
2. พริกขี้หนูสีเขียวและแดง	20	เม็ด
3. น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
4. เนื้อหมูสับหยาบ	200	กรัม
5. ซอสปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำปลา	1/1/2	ช้อนโต๊ะ
7. น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
8. กระเพราเด็ดใบ	1	ถ้วย
9. ถั่วฝักยาวหั่นบาง	3	ฝัก
10. น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. โขลกกระเทียมกับพริกขี้หนูด้วยกันพอแหลก ตักใส่ถ้วยพักไว้
2. ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางจนร้อน ใส่เครื่องโขลกลงผัด จนมีกลิ่นหอม จึงใส่เนื้อหมูสับลงผัด พอเข้ากันทั่วและใส่ถั่วฝักยาว ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส น้ำปลา และน้ำตาล ผัดอีกครั้งให้ทั่ว ใส่ใบกระเพราผัดสักครู่จนมีกลิ่นหอมของกระเพรา ปิดไฟตักใส่จาน (นิตดา หงส์วิวัฒน์ และ ทวีทอง หงส์วิวัฒน์ (บรรณาธิการ), 2552: 68)

30. ปีกไก่อบน้ำแดง

ส่วนผสม

1. ปีกไก่	2 กิโลกรัม
2. ผักชีเด็ดใบ	8 ต้น
3. หอมใหญ่สับหยาบ	¼ ถ้วย
4. ใบกระวาน	4 ใบ
5. แป้งสาเลี	¼ ถ้วย
6. พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
7. น้ำตาลทราย	3 ช้อนโต๊ะ
8. เกลือป่น	1 ช้อนโต๊ะ
9. ซอสปรุงรส	3 ช้อนโต๊ะ
10. ซอสมะเขือเทศ	3 ช้อนโต๊ะ
11. ซอสพริก	1 ช้อนโต๊ะ
12. ซอสเปรี้ยว ซีอิ้วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
13. ซีอิ้วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
14. น้ำ	2 ถ้วย
15. น้ำมัน	3 ถ้วย



วิธีทำ

- ล้างไก่ให้สะอาด สะเด็ดน้ำ ซับให้แห้ง
- เคล้าไก่กับพริกไทยและเกลือให้ทั่ว แล้วคลุกแป้งสาเลีให้ทั่ว
- ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใช้ไฟกลาง ใส่วุ้นทอดพอเหลือง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะ ใส่หอมใหญ่ผัดพอหอมใส่ซอสปรุงรส ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก ซอสเปรี้ยว ซีอิ้วขาว น้ำตาล ใบกระวาน ผัดพอทั่ว ตักใส่หม้อ ใส่วุ้น ใส่น้ำยกขึ้นตั้งไฟเคี่ยวไฟอ่อนๆ จนไก่เปื่อยนุ่ม ปิดไฟลงยกลง จัดใส่จาน แต่งด้วยผักชี เสิร์ฟกับข้าวต้มแวก แครอทต้ม มันฝรั่งต้ม (ศรีสมร คงพันธ์, 2535: 6)

31. ต้มจืดวุ้นเส้น

ส่วนผสม

- | | | |
|--------------------------|-----|----------|
| 1. หมูสับละเอียด | 200 | กรัม |
| 2. วุ้นเส้นแช่น้ำตัดสั้น | ½ | ถ้วย |
| 3. แครอท | ¼ | ถ้วย |
| 4. หัวผักกาด | 1 | ถ้วย |
| 5. ผักกาดขาวหั่นท่อน | 1 | ถ้วย |
| 6. กระเทียมสับหยาบ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. รากผักชีหั่นหยาบ | 1 | ราก |
| 8. พริกไทยเม็ด | 1 | ช้อนชา |
| 9. ซีอิ๊วขาว | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 10. น้ำ | 4 | ถ้วย |
| 11. ต้นหอมหั่นท่อน | 2 | ต้น |



วิธีทำ

1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด ตักใส่หมูสับ
2. หมูสับคลุกเครื่องที่โขลก วุ้นเส้น ซีอิ๊วขาว 1½ ช้อนโต๊ะ เคล้าพอเข้ากันปั้นเป็นก้อนกลม พักไว้
3. ตั้งน้ำให้เดือด ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ใส่หัวผักกาดต้มให้สุก ใส่หมูที่ปั้นไว้ลงไปต้มไฟกลางจนสุก ใส่ผักกาดขาว แครอท พอเดือดชิมรส ใส่ต้นหอม ตักใส่ถ้วย (เมตตา อุทกะพันธุ์ (บรรณาธิการ), 2553: 76)

32. แกงถั่วส้มผัก

ส่วนผสม

- | | |
|--------------------------|--------------|
| 1. กุ้งแชบ๊วย | 12 ตัว |
| 2. กะทิ | 5 ½ ถ้วย |
| 3. น้ำพริกแกงโขลก | 1/3 ถ้วย |
| 4. พริกแห้งขึ้นบาง | 300 กรัม |
| 5. น้ำปลา | 1 ½ ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำตาลปีบ | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำมันมะขามเปียก | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 8. เกลือสมุทร | 1 ช้อนชา |
| 9. ยอดโหระพาสำหรับตกแต่ง | |



เครื่องแกง (ปริมาณ 1/3 ถ้วย)

- | | |
|-------------------------|------------|
| 1. พริกแห้งเม็ดใหญ่ | 3 เม็ด |
| 2. เกลือสมุทร | ½ ช้อนชา |
| 3. กระเทียมแกะเปลือกออก | 8 กลีบใหญ่ |
| 4. ข่าหั่นละเอียด | 5 แว่น |
| 5. ตะไคร้ซอย | 1 ช้อนชา |
| 6. หอมแดงหั่น | 5 หัว |
| 7. กะปิ | 1 ช้อนชา |
| 8. ปลากรอบ | 2 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

- ล้างกุ้ง และเปลือกออก เด็ดหัวไว้หางเก็บมันและเนื้อตรงหัวกุ้งไว้ ผ่าเอาเส้นหลังดำออก ใส่จาน
- ทำน้ำพริกแกงโดยโขลกพริกแห้งกับเกลือเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กระเทียม ข่า ตะไคร้ โขลกให้ละเอียด ใส่หอมแดง กะปิ โขลกจนละเอียดเข้ากันดีใส่น้ำมันปลากรอบ มันและเนื้อตรงหัวกุ้ง โขลกจนเข้ากันดี ตักใส่ถ้วย
- ต้มกะทิในหม้อด้วยไฟกลาง จนแตกมัน ช้อนหัวกะทิที่แตกมัน ½ ถ้วยใส่กระทะ ใส่น้ำพริกแกงลงผัดจนมีกลิ่นหอม ตักใส่หม้อกระทะที่ต้มไว้เมื่อเดือดทั่ว ใส่พริก น้ำตาล น้ำปลา น้ำมันมะขามเปียกและเกลือ พอพริกสุกนุ่ม จึงใส่กุ้ง ต้มพอสุก จึงปิดไฟ
- ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยยอดโหระพา เสริฟพร้อมๆ (นิตดา หงส์วิวัฒน์, 2554: 20)

33. ข้าวคดกปลาสมุนไพร

ส่วนผสม

- | | | |
|--|-----|----------|
| 1. ข้าวสวย | 2 | ถ้วย |
| 2. น้ำมันพืช | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. กระเทียมสับ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. ตะไคร้ซอย | 1½ | ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำตาลทราย | 1 | ช้อนชา |
| 7. น้ำมะนาว | ½ | ช้อนโต๊ะ |
| 8. เนื้อปลานิลหั่นชิ้น | 100 | กรัม |
| 9. ใบมะกรูดซอย | ½ | ช้อนโต๊ะ |
| 10. พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย | 1 | ช้อนชา |
| 11. ใบมะกรูดซอยและพริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอยสำหรับตกแต่ง | | |



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะน้ำมัน ด้วยไฟกลางพอร้อนนำปลาทอดให้เหลือง
2. น้ำยา น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว คนให้เข้ากันใส่กระเทียม
3. ตักข้าวใส่จานใส่ตะไคร้ ปลาทอด ราดน้ำยา ตกแต่งด้วยใบมะกรูดหั่นฝอยและพริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย เสิร์ฟกับผักสด (ศรีสมร คงพันธ์, 2553: 188)

34. ผัดเผ็ดหมูมะละกอ

ส่วนผสม

- | | | |
|--------------------------|-----------|----------|
| 1. หมูสับ | 400 กรัม | |
| 2. น้ำมันพืช | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. น้ำ | ¼ | ถ้วย |
| 4. เกลือป่น | 1-2 | ช้อนชา |
| 5. น้ำตาลทราย | 1 | ช้อนชา |
| 6. มะละกอสับฝอย | 1 | ถ้วย |
| 7. ใบมะกรูดฉีก | 5 | ใบ |
| 8. พริกชี้ฟ้าแดงหั่นยาวๆ | ไว้ตกแต่ง | |



เครื่องแกง

- | | | |
|-------------------------|----|----------|
| 1. พริกขี้หนูแห้ง | 15 | เม็ด |
| 2. เกลือป่น | ½ | ช้อนชา |
| 3. พริกขี้หนูสด | 8 | เม็ด |
| 4. ข่าหั่นละเอียด | 1 | ช้อนชา |
| 5. ตะไคร้ซอย | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. ผิวมะกรูดหั่นละเอียด | 1 | ช้อนชา |
| 7. กระเทียม | 7 | กลีบ |
| 8. กะปิ | 1 | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ทำน้ำพริกแกงโดยโขลกพริกขี้หนูแห้ง เกลือ พริกขี้หนูสด ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระเทียม และกะปิ โขลกรวมกันจนละเอียด ตักใส่ถ้วย
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันไฟกลางพอร้อนใส่พริกแกงผัดให้หอม ใส่หมูสับผัดพอเข้ากันใส่มะละกอผัดพอเข้ากันใส่น้ำตั้งให้เดือด มะละกอสุกปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล ใส่ใบมะกรูด ผัดให้ทั่ว
3. ตักใส่จาน แต่งด้วยใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง (นิตดา หงส์วิวัฒน์ และทวีทอง หงส์วิวัฒน์ (บรรณาธิการ), 2548: 60)

35. หมอบสับประด

ส่วนผสม

- | | | |
|--------------------------------------|----------|----------|
| 1. เนื้อหมูสันนอกหั่นสี่เหลี่ยมใหญ่ๆ | 500 กรัม | |
| 2. สับประดหั่นชิ้นพอคำ | 15 | ชิ้น |
| 3. หอมใส่หั่นสี่เหลี่ยมใหญ่ๆ | 1 | หัว |
| 4. แป้งสาทิ | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. พริกไทยป่น | 1 | ช้อนชา |
| 6. เกลือป่น | 2 | ช้อนชา |
| 7. ซีอิ้วขาว | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำสับประด | ½ | ถ้วย |
| 9. น้ำมันพืช | 3 | ช้อนโต๊ะ |



วิธีทำ

1. เคล้าเนื้อหมู เกลือ พริกไทย และแป้งสาทิให้เข้ากัน
2. เตรียมหม้อเรียงสับประดไว้ก้นหม้อ
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ไฟกลางพอร้อน ใส่หมูทอดพอเหลือง
4. ตักใส่หม้อ ใส่น้ำสับประด หอมใหญ่ ซีอิ้วขาว ปิดฝาหม้อ ตั้งไฟกลางอบจนเนื้อหมูสุก

นุ่ม ตักใส่ถ้วย (ศรีสมร คงพันธ์, 2552: 54)

36. ต้มจืดหน่อไม้

ส่วนผสม

1. หน่อไม้ไผ่ตง	500	กรัม
2. ชีโครงหมู	200	กรัม
3. กุ้งแห้ง	50	กรัม
4. กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
5. ตะไคร้ซอย	2	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำตาลปีบ	2	ช้อนชา
7. พริกไทยป่น	2	ช้อนโต๊ะ
8. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
9. น้ำ	4	ถ้วย
10. น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. ต้มน้ำด้วยไฟกลางให้เดือด ใส่หน่อไม้ น้ำตาล
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันไฟกลางพอร้อนเจียวกระเทียมพอเหลือง ใส่ชีโครงหมู พริกไทย น้ำปลา ผัดพอหอมตักใส่หม้อต้มหน่อพอเดือดลดไฟอ่อนๆ
3. ล้างกุ้งแห้งใส่ในหม้อ เดี่ยวพอชีโครงหมูนุ่ม ใส่ตะไคร้ พอเดือดชิมรสตักใส่ถ้วย

(ศรีสมร คงพันธ์, 2552: 62)

37. แกงอ่อมซี่โครงหมู

ส่วนประกอบ

- | | | |
|---------------------|---------------|----------|
| 1. ซี่โครงหมู | 1 | กิโลกรัม |
| 2. น้ำมันพืช | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. น้ำ | 6 | ถ้วย |
| 4. ใบมะกรูดหั่นหยาบ | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย |

พริกแกง

- | | | |
|----------------|----|----------|
| 1. พริกแห้ง | 15 | เม็ด |
| 2. หอมแดง | 10 | หัว |
| 3. กระเทียม | 2 | หัว |
| 4. ข่าซอย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. ตะไคร้ซอย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. รากผักชีซอย | 2 | ช้อนชา |
| 7. กะปิ | 2 | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. โขลกพริกแกงทั้งหมดให้ละเอียด
2. ผัดน้ำมันพริกแกงให้หอม
3. ใส่ซี่โครงหมูลงผัดให้หอม เติมน้ำ เคี่ยวจนซี่โครงหมูเปื่อยนุ่ม ใส่ใบมะกรูด ตักใส่

ถ้วย (กรมส่งเสริมการเกษตร, 2551: 104)



38. ข้าวคลุกกะปิ

ส่วนผสม

- | | | |
|-----------------------------------|----|----------|
| 1. ข้าวสุก | 3 | ถ้วย |
| 2. กุ้งแห้งทอด | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. ไข่ฝอย | 2 | ฟอง |
| 4. น้ำมันพืช | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. กะปิ | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. กระเทียมโขลก | 11 | กลีบ |
| 7. มะม่วงซอย พริกซอย แดงกวา ผักชี | | |



หมูหวาน

- | | | |
|----------------------------|-----|----------|
| 1. หมูสามชั้นหั่นชิ้นเล็กๆ | 150 | กรัม |
| 2. หอมแดง | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. น้ำปลา | 1½ | ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำตาลปีบ | 3½ | ช้อนโต๊ะ |
| 5. ซีอิ๊วดำ | ½ | ช้อนชา |
| 6. น้ำมันพืช | 3 | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ทำหมูหวานโดยเจียวหอมแดงด้วยไฟกลางพอหอมใส่เนื้อหมูลงผัดพอสุก ใส่น้ำปลา น้ำตาล ซีอิ๊วดำ ผัดจนทั่วลดไฟอ่อน เคี่ยวจนเนื้อหมูเป็นเงาหอม ตักใส่ถ้วย
2. กรอกไข่ หั่นฝอย
3. ตั้งกระทะไฟกลางใส่น้ำมันจนร้อน เจียวกระเทียมพอเหลืองใส่กะปิลงผัดพอหอม ใสลงในข้าวสวยที่เตรียมไว้คลุกให้ทั่ว
4. ตักข้าวคลุกกะปิใส่จาน แต่งด้วยใบผักชี พริกแดง หมูหวาน กุ้งแห้งทอด ไข่ฝอย แดงกวา มะม่วงซอย (ศรีสมร คงพันธ์, 2552: 106)

39. แกงเผ็ดไก่ใส่มะเขือ

ส่วนผสม

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. เนื้อไก่ | 300 กรัม |
| 2. มะพร้าวขูด | 500 กรัม |
| 3. น้ำมันพืช | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4. ใบมะกรูดฉีก | 2 ใบ |
| 5. น้ำปลา | 1-2 ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำตาลปีบ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. พริกไทย | 5 เม็ด |
| 8. ใบโหระพา | ½ ถ้วย |



เครื่องแกง

- | | |
|-------------------------|------------|
| 1. พริกแห้ง | 5 เม็ด |
| 2. เกลือป่น | 1 ช้อนชา |
| 3. ข่าหั่นละเอียด | 1 ช้อนชา |
| 4. ตะไคร้ซอย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. ผิวมะกรูดหั่นละเอียด | ½ ช้อนชา |
| 6. รากผักชีหั่นละเอียด | 1 ช้อนชา |
| 7. พริกไทย | 5 เม็ด |
| 8. กระเทียมซอย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 9. หอมแดงซอย | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 10. ลูกผักชีคั่วป่น | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 11. ยี่หร่าคั่วป่น | 1 ช้อนชา |
| 12. กะปิ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. โขลกพริก เกลือให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี พริกไทย กระเทียม โขลกรวมกันให้ละเอียด ใส่หอมแดง ลูกผักชี ยี่หร่า และกะปิ โขลกต่อจนละเอียดเข้ากันดี ตักใส่ถ้วย
2. คั้นมะพร้าวให้น้ำอุ่น ½ ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ 1 ถ้วย หักกะทิ ใส่น้ำอุ่น 1 ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ 1½ ถ้วย
3. ล้างเนื้อไก่และหนังออก หั่นชิ้นพอคำ ใส่กระทะร่วนกับเกลือป่น ½ ช้อนชาให้สุก
4. มะเขือหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมใหญ่ๆ แช่น้ำ

5. ตั้งกระทะใส่น้ำมันด้วยไฟกลางพอร้อนใส่พริกแกงผัดพอหอม ลดไฟอ่อนค่อยๆใส่หัวกะทิจนหมด ผัดจนกะทิแตกมันใส่ไก่ผัดให้สุก ใส่ใบมะกรูด ตักใส่หม้อ เดิมกะทิที่เหลือยกขึ้นตั้งไฟกลาง ใส่น้ำปลา น้ำตาล พอเดือดใส่มะเขือปัดผ่าหม้อ พอมะเขือสุก ใส่ใบโหระพา ยกลง

6. ตักใส่ถ้วย (ศรีสมร คงพันธ์, 2549: 101)

40. ปลาราดพริก

ส่วนผสม

- | | | |
|-----------------------|----|----------|
| 1. ปลานิล | 1 | ตัว |
| 2. เกลือป่น | ½ | ช้อนชา |
| 3. พริกชี้หนูแดง | 10 | เม็ด |
| 4. กระเทียม | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. พริกชี้ฟ้าแดง | 1 | เม็ด |
| 6. น้ำปลา | ¼ | ถ้วย |
| 7. น้ำตาล | ¼ | ถ้วย |
| 8. น้ำมะขามเปียก | ¼ | ถ้วย |
| 9. แป้งมันคอกเนื้อปลา | ¼ | ถ้วย |
| 10. น้ำมันทอดปลา | 3 | ถ้วย |



วิธีทำ

1. ปลาแล่เป็นชิ้นๆ ล้างน้ำส้มสายชู น้ำสะอาด พักพอสะเด็ดน้ำคลุกแป้งมันทิ้งไว้ ½ ชั่วโมง
 2. โขลกพริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า กระเทียม พอหยาบๆ
 3. ตั้งกระทะไฟกลางใส่น้ำมันพอร้อนนำปลาลงทอดให้เหลืองกลับด้านพอเหลือง พักไว้
- ตักใส่จาน
4. ตั้งหม้อใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก คนให้เข้ากันน้ำตาลละลาย เป็นน้ำปรุงรส
 5. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ พอร้อนใส่พริก กระเทียมผัดให้หอม ใส่น้ำปรุงรส พอเดือดตักราดบนปลา แต่งด้วยผักชี (วันดี ณ สงขลา, 2549: 68)

1. กล้วยบวชชี

ส่วนผสม

- | | | |
|-------------------------|-----|----------------------------------|
| 1. กล้วยน้ำว้าสุกไม่หอม | 10 | ผล |
| 2. มะพร้าว | 500 | กรัม (กะทิหาง 3 ถ้วย หัว ½ ถ้วย) |
| 3. น้ำตาลทราย | 1 | ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ปอกกล้วยผ่า 4 ชิ้น ใส่ในหม้อกะทิหาง ใส่น้ำตาล เกลือ ยกตั้งไฟกลางจนเดือด กล้วยสุก
2. ใส่หัวกะทิ ตักใส่ถ้วย (วัดยา ฤทธิญาณ, 2536: 147)



2. ลอดช่องน้ำกะทิแต่งไทย

ส่วนผสม

1. มะพร้าวขูด	500	กรัม (กะทิ 6 ถ้วย)
2. น้ำตาลปี๊บ	500	กรัม
3. น้ำตาลทราย	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
4. เกลือป่น	2	ช้อนชา
5. แดงไทยหั่นชิ้นเล็กๆ	2	ถ้วย
6. ลอดช่อง	$\frac{1}{2}$	กิโลกรัม

วิธีทำ

1. ตันกะทิ หัวหางรวมกัน 6 ถ้วย ใส่หม้อ ใส่น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บคนให้น้ำตาลปี๊บไม่ เป็นก้อน ใส่เกลือ ยกตั้งไฟกลาง พอเดือดลดไฟอ่อนคนตลอดสัก 5 นาที เพื่อไม่ให้กะทิเป็นก้อน และกะทิไม่บูด ยกลงตั้งไว้ให้เย็น
2. ตักลอดช่อง และแดงไทยใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำกะทิ (วิทยา ภูักัญญา, 2536: 219-220)



3. ฟักทองเชื่อม

ส่วนผสม

1. ฟักทอง	1	กิโลกรัม
2. น้ำตาลทราย	3	ถ้วย
3. น้ำ	3	ถ้วย
4. น้ำปูนใส	3	ถ้วย

หัตถ์กะทิ

1. มะพร้าวขูด	200	กรัม (กะทิ ½ ถ้วย)
2. เกลือป่น	½	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกฟักทอง หั่นชิ้นหนาๆ ½ นิ้ว ล้างสะอาดแช่น้ำปูนใส 30 นาที ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
2. หัตถ์กะทิ เกลือป่นใส่หม้อยกตั้งไฟพอเดือดยกกลงให้เย็น
3. ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟกลางพอร้อน ใส่น้ำตาล คนพอละลาย แล้วกรองตั้งต่อพอเดือด 5 นาที ใส่ฟักทองลงไปเชื่อม อย่าคนบ่อย พลิกกลับบาง พอน้ำตาลเริ่มข้นลดไฟอ่อน เชื่อมจนใส
4. ตักใส่ถ้วย ราดด้วยหัตถ์กะทิ (ศรีสมร คงพันธุ์, 2535: 32)



4. สาธูปะยอกเผือก

ส่วนผสม

- | | | |
|-----------------------------|----|------|
| 1. สาธูปะเม็ดเล็ก | 1 | ถ้วย |
| 2. น้ำ | 3 | ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 2½ | ถ้วย |
| 4. มะพร้าวอ่อน | ½ | ถ้วย |
| 5. เผือกต้มสุกหั่นชิ้นเล็กๆ | ½ | ถ้วย |

ห้วงกะทิ

- | | | |
|---------------|-----|--------------------|
| 1. มะพร้าวขูด | 500 | กรัม (กะทิ 1 ถ้วย) |
| 2. เกลือป่น | ½ | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ใส่น้ำในหม้อ ยกตั้งไฟพอเดือดใส่สาธูปะคนให้สุกใส ใส่น้ำตาลทราย เผือก มะพร้าวอ่อน คนให้เข้ากันพอเดือดยกลง
2. ตั้งกะทิ ใส่เกลือป่น พอเดือดยกลง
3. ตักสาธูปะใส่ถ้วย ราดด้วยกะทิ (วิทยา ภูภิญญา, 2536: 146 -147)



5. เต้าส่วน

ส่วนผสม

- | | | |
|-----------------------|---|------|
| 1. ถั่วเขียวและเปลือก | 1 | ถ้วย |
| 2. น้ำ | 5 | ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 1 | ถ้วย |
| 4. แป้งมัน | 1 | ถ้วย |

หัตถ์กะทิ

- | | | |
|---------------|-----|--------------------|
| 1. มะพร้าวขูด | 500 | กรัม (กะทิ 1 ถ้วย) |
| 2. เกลือป่น | ½ | ช้อนชา |

วิธีทำ

- ล้างถั่วเขียวแช่ค้างคืน
- ล้างถั่วเขียวที่แช่ไว้ให้สะอาด ต้มหม้อใส่น้ำไฟกลางพอเดือดใส่ถั่วเขียวต้มให้เปื่อย ใส่น้ำตาลคนให้น้ำตาลละลาย ละลายแป้งมันกับน้ำคนให้แป้งเข้ากับน้ำไม่เป็นตัวเหนียวใส่น้ำตาลคนให้น้ำตาลละลาย ละลายแป้งมันกับน้ำคนให้แป้งเข้ากับน้ำไม่เป็นตัวเหนียวใส่น้ำตาลคนให้น้ำตาลละลาย
- หัตถ์กะทิ เกลือใส่หม้อยกตั้งไฟพอเดือด ชกลง
- ตักเต้าส่วนใส่ถ้วย ราดด้วยหัตถ์กะทิ (วิทยา ภูภิญญา, 2536: 148)



6. บวชเผือก

ส่วนผสม

- | | |
|---------------|--------------------------------------|
| 1. เผือก | 2 หัวใหญ่ |
| 2. น้ำตาลปีบ | 2 ถ้วย |
| 3. มะพร้าวขูด | 500 กรัม (กะทิหาง 3 ถ้วย หัว ½ ถ้วย) |
| 4. เกลือป่น | ½ ช้อนชา |

วิธีทำ

- ล้างเผือกปอกเปลือก หั่นชิ้นหนาใหญ่ แช่น้ำเกลือ 15 นาที สงขึ้น
- หม้อไฟหางกะทิตั้งไฟกลางพอเดือด ใส่เผือกต้มจนสุกเผือกขุ่นเปื่อย ใส่น้ำตาลปีบ พอน้ำตาลละลาย ใส่เกลือป่น ต้มจนเดือดใส่หัวกะทิ ยกลง
- ตักใส่ถ้วย (วิชา ฤทธิญา, 2536: 147)



7. กรองเครงแก้ว

ส่วนผสม

- | | |
|---------------|------------------------|
| 1. แป้งมัน | 500 กรัม |
| 2. น้ำเดือด | 2 ถ้วย |
| 3. มะพร้าวขูด | 500 กรัม (กะทิ 3 ถ้วย) |
| 4. น้ำตาลทราย | 180 กรัม |
| 5. เกลือป่น | 2 ช้อนชา |
| 6. งามขาว | ½ ถ้วย |

วิธีทำ

1. แป้งมันใส่ซาม เทน้ำร้อนใส่คนให้เข้ากัน พอนวดได้นวดให้แป้งเนียนไม่ติดมือ ถ้าแป้งติดมือใช้แป้งมันใส่เพิ่มลงไปทีละน้อย
2. ปั้นแป้งเป็นลูกกลมๆ เล็กๆ แล้วกดบนพิมพ์กรองเครง นำไปต้มในน้ำเดือด พอลอยขึ้นตักแช่น้ำเย็น แล้วตักพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
3. ผสมกะทิ น้ำตาล แป้งมัน 2 ช้อน เกลือป่น คนให้เข้ากันนำไปตั้งไฟพอเดือด ยกลงใส่กรองเครงคนให้เข้ากัน
4. คั่วงามขาวไฟอ่อนๆ พอเหลืองหอม ต้มพอแตก
5. ตักกรองเครงใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยงามขาว (จริยา เดชบุญชร, 2549: 91)



8. มันเทศต้มน้ำจิง

ส่วนผสม

- | | |
|------------------|------------|
| 1. 1. มันเทศ | 1 กิโลกรัม |
| 2. 2. น้ำ | 3 ถ้วย |
| 3. 3. น้ำตาลทราย | 2 ถ้วย |
| 4. 4. จิงแก่ | 1 แ่ง |

วิธีทำ

1. ล้างมันเทศ ปอกเปลือก ล้างให้สะอาด สับชิ้นใหญ่
2. หม้อใส่น้ำ ตั้งไฟกลางพอเดือดใส่มันเทศพอเดือดใส่น้ำตาล ใส่จิงต้มพอมันสุกเปื่อย
ลดไฟอ่อนๆ
3. ตักใส่ถ้วยรับประทานร้อนๆ (วลยา ภูมิปัญญา, 2536: 145)





ภาคผนวก จ

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสิรินันท์ คำวงศ์ปิ่น	
เกิดเมื่อ	8 พฤษภาคม 2502	
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2514	ประถมศึกษาปีที่ 7 โรงเรียนวัดเขาปฐวี จังหวัดอุทัยธานี
	พ.ศ. 2518	มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหนองฉางวิทยา จังหวัดอุทัยธานี
	พ.ศ. 2520	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (ปกศ.) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
	พ.ศ. 2522	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (ปกศ.สูง) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
	พ.ศ. 2527	ปริญญาตรีศึกษาศาสตร์ วิชาเอก คหกรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2522	ครู 2 ระดับ 2 โรงเรียนบ้านป่าแดง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่
	พ.ศ. 2527	อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอฝางจังหวัดเชียงใหม่
	พ.ศ. 2535	อาจารย์ 2 ระดับ 5 โรงเรียนบ้านหัวฝาย อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่
	พ.ศ. 2549	ครูชำนาญการ คศ.2 อันดับ 7 โรงเรียนบ้านหัวฝาย สาขาศรีคำ อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่
	พ.ศ. 2550-ปัจจุบัน	ครูชำนาญการพิเศษ คศ.3 อันดับ 8 โรงเรียนบ้านหัวฝาย สาขาศรีคำ อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่