การพัฒนาชุดการเรียนรู้เรื่องอาหารสามวัฒนธรรมจังหวัดอุตรดิตถ์ อย่างมีส่วนร่วมกับชุมชน

ฐิติพร เทียรฆนิธิกูล* และรสสุคนธ์ วงษ์ดอกไม้
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
*corresponding author e-mail: tiphron@hotmail.com

บทคัดย่อ

การพัฒนาชุดการเรียนรู้เรื่องอาหาร 3 วัฒนธรรมจังหวัดอุตรดิตถ์ อย่างมีส่วนร่วมกับชุมชน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเผยแพร่ตำรับอาหาร 3 วัฒนธรรมในจังหวัดอุตรดิตถ์ และเพื่ออนุรักษ์ตำรับอาหาร 3 วัฒนธรรมให้ยังคงยั่งยืนต่อไป โดยพัฒนาเป็นชุดการเรียนรู้แบบวีดีทัศน์ตำรับอาหารสามวัฒนธรรมจังหวัดอุตรดิตถ์ แล้วถ่ายทอดให้กับนักเรียนในจังหวัดอุตรดิตถ์ การดำเนินงานวิจัยแบ่งออกได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาอาหาร 3 วัฒนธรรม กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูภูมิปัญญาในจังหวัดอุตรดิตถ์จำนวน 30 คน ใช้วิธีการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีพรรณนาวิเคราะห์ ขั้นตอนที่ 2 สาธิตการทำอาหาร 3 วัฒนธรรมให้แก่นักเรียนและให้นักเรียนทดลองทำ ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนาชุดการเรียนรู้อาหาร 3 วัฒนธรรม ได้นำความรู้เกี่ยวกับอาหารสามวัฒนธรรมมาสร้างเป็นชุดการเรียนรู้แบบวีดีทัศน์ถ่ายทอดให้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาในจังหวัดอุตรดิตถ์

ผลการศึกษาพบว่า อาหารของแต่ละวัฒนธรรมมีความสัมพันธ์กับสภาพภูมิศาสตร์ ภูมิปัญญา และเครื่องปรุง เช่น อาหารวัฒนธรรมล้านช้างและวัฒนธรรมล้านนา มีความคล้ายคลึงกัน ประชากรของ 2 กลุ่มอาศัยอยู่บริเวณหุบเขาและภูเขา อาหารของวัฒนธรรมล้านช้างประกอบด้วยแกงเอ๊าะไก่ ห่อหมกหน่อไม้ แกงหน่อไม้ และหลามปลาในกระบอกไม้ไผ่ และอาหารวัฒนธรรมล้านนา ได้แก่ แกงแคปลาส้าหยวก จิ๋นฟักทอง แกงส้มก้านทูนใส่มะละกอ และข้าวพันผักส่วนอาหารวัฒนธรรมไทยกลาง ซึ่งประชากรอาศัยอยู่บริเวณที่ราบลุ่มบริเวณแม่น้ำน่านและลำน้ำสาขาไหลมาบรรจบกัน อาหารดังกล่าว ได้แก่ บวนหน่อไม้ ต้มยำหัวปลีใส่ไก่ แกงหยวก และแกงหอยขม ส่วนอาหารที่ผ่านการคัดเลือกจากครูภูมิปัญญาพื้นบ้าน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ อาหารวัฒนธรรมล้านช้าง ได้แก่ แกงหน่อไม้และหลามปลาในกระบอกไม้ไผ่ อาหารวัฒนธรรมล้านนา ได้แก่ แกงส้มก้านทูนใส่มะละกอและข้าวพันผัก อาหารวัฒนธรรมไทยกลาง ได้แก่ แกงหยวกและแกงหอยขม ได้นำความรู้อาหารสามวัฒนธรรมมาสาธิตให้แก่นักเรียน และให้นักเรียนทดลองทำ ค่า IOC ของชุดการเรียนรู้อาหารสามวัฒนธรรมอยู่ที่ 0.79

คำสำคัญ: ชุดการเรียนรู้ อาหาร 3 วัฒนธรรม การมีส่วนร่วมกับชุมชน

A DEVELOPMENT OF LEARNING PACKAGE ON FOOD OF THREE CULTURES IN UTTARADIT PROVINCE THROUGH COMMUNITY PARTICIPATION

Thitiphorn Thiankhanithikun* and Rossukon Wongdokmai
Faculty of Science and Technology, Uttaradit Rajabhat University
*corresponding author e-mail: tiphron@hotmail.com

Abstract

This study is qualitative research. The objectives of the study were to investigate and distribute recipes of 3 food cultures in Uttaradit province and to preserve these recipes. A learning package on the recipes of 3 cultures was developed for students in Uttaradit province. The research was conducted in 3 steps: 1) Examining recipes of food of three cultures of Uttaradit province; the sample group was 30 wisdom teachers. Research tools were an interview and a group discussion; 2) Demonstrating and experimenting the recipes; and 3) Developing a learning package on food of the 3 cultures by making a video to transfer knowledge to primary students in Uttaradit province.

The results of the study revealed that the food of each culture related to geography, local wisdom and ingredients. For instance, the food of Lanchang was similar to the food of Lanna culture. The people of both cultures lived in the valleys and on the mountains. The food of Lanchang culture included Kaeng O Kai (spicy sour chicken with soup), Hor Mok Normai (steamed bamboo shoot with curry), Kaeng Normai (bamboo shoot curry) and Lam Pla Nai Krabok Maiphai (fish curry grilled in bamboo). The food of Lanna culture was Kaeng Khae Pla (northern style chicken spicy soup with vegetables), Sa Yuak (banana stalk spicy salad), Jin Fakthong (deep fried pumpkin cake), Kaengsom Kantoon and Papaya (kantoon and papaya sour curry) and Khao Phan Phak (vegetables in rice flour sheet); The food of central Thai culture, where people live along the Nan River and where the small rivers meet, was Buan Normai (bamboo curry in coconut milk), Tomyam Huapli Sai Kai (spicy and sour banana flower with chicken), Kaeng Yuak (banana stalk curry) and Kaeng Hoi Khom (red curry with river snail and coconut milk). The food selected by the wisdom teachers was as follows: the food of Lanchang culture was Kaeng Normai and Lam Pla Nai Krabok Maipai; the food of Lanna culture- Kaengsom Kantoon and Papaya and Khao Phan Phak; and the food of central Thai culture was Kaeng Yuak and Kaeng Hoi Khom. The food of the three cultures was demonstrated and students learned how to cook. The IOC value of the learning package was 0.79.

Keywords: learning package, food of three cultures, local participation

บทนำ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ มีลักษณะวิธีการปรุงอาหาร คติ ความเชื่อ แตกต่างกันไปตามกลุ่มชนและชาติพันธุ์ต่าง ๆ อุตรดิตถ์เป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ทางใต้สุดของภาคเหนือตอนบนที่มีภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นภูเขาและที่สูงสลับซับซ้อน ซึ่งจะอยู่ทางตอนเหนือและทางตะวันออกของจังหวัด ทำให้วิถีชีวิตของชาวอุตรดิตถ์มีความหลากหลายในด้านวัฒนธรรมและประเพณี อาหารพื้นบ้านเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งนอกจากจะเป็นอาหารสำหรับบริโภคแล้วในขณะเดียวกันอาหารพื้นบ้านสามารถบ่งบอกถึงภาวะโภชนาการของคนในท้องถิ่นต่าง ๆ ได้ เพราะอาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ชาวบ้านชอบและรับประทานกันเป็นประจำอยู่ทุกวัน (ประยงค์ และคณะ, 2539)

จากสภาพภูมิศาสตร์ดังกล่าวจังหวัดอุตรดิตถ์จึงเป็นเมืองแห่ง 3 วัฒนธรรม ประกอบด้วยวัฒนธรรมล้านนา ล้านช้าง และไทยกลาง กลุ่มวัฒนธรรมล้านนาส่วนใหญ่จะตั้งชุมชนอยู่ในเขตอำเภอลับแล ท่าปลา มีบางส่วนอยู่ในเขตพื้นที่อำเภอทองแสนขัน (ขวัญเมือง, 2539) วัฒนธรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันไปและมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง โดยอำเภอลับแลจะมีการบริโภคข้าวเหนียว และมีอาหารที่ขึ้นชื่อเป็นที่รู้จักของคนในจังหวัดอุตรดิตถ์ และจังหวัดใกล้เคียง ได้แก่ ข้าวแคบ หมี่พันซึ่งพันกับข้าวแคบพริก ข้าวพัน ข้าวพันผัก ขนมเส้นแห้ง และไส้เมี่ยง รวมทั้งอาหารมื้อเช้าที่คนลับแลนิยมบริโภคตั้งแต่สมัยโบราณคือ ลอดช่องเค็มที่ทำจากแป้งกวน แล้วใส่ตะแกรงกดให้เป็นตัวลงในน้ำเย็นแล้วช้อนขึ้นมาคลุกกับน้ำปลา ปลาป่น พริก มะนาว ต้นหอมผักชี (ฉัตรนภา, 2541) อาหารท้องถิ่นลับแลส่วนใหญ่มีส่วนประกอบของพืชผักและเนื้อสัตว์เป็นเครื่องปรุงหลักปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการ ใยอาหาร และพลังงาน ผู้บริโภคมีโอกาสเลือกรับประทานได้เหมาะสมตามความต้องการของร่างกาย อาหารท้องถิ่นลับแลหลายตำรับจัดเป็นอาหารที่อุดมด้วยพลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ตลอดจนเกลือแร่และวิตามิน (จุรีรัตน์, 2546)

วัฒนธรรมอาหารของแต่ละท้องถิ่นจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ขนบธรรมเนียมประเพณี รวมถึงวัตถุดิบและเครื่องปรุงต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหารซึ่งจะใช้เฉพาะแต่ละท้องถิ่น การถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารที่คล้ายคลึงกันทั้ง 3 วัฒนธรรมเป็นแบบการสอนจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งไม่มีตำรับใดที่เขียนไว้เป็นลายลักษณ์อักษร แต่จะเป็นการถ่ายทอดโดยวิธีแม่สอนลูก ซึ่งเป็นการสืบทอดมายาวนานในการคงไว้สู่รุ่นหลาน

ปัจจุบันเด็กรุ่นใหม่มีค่านิยมรับประทานอาหารจานด่วนเป็นส่วนใหญ่ จึงได้มีการสืบค้นตำรับอาหารท้องถิ่นทั้ง 3 วัฒนธรรมในจังหวัดอุตรดิตถ์ ก่อนนำมาพัฒนาเป็นชุดการเรียนรู้อาหาร 3 วัฒนธรรมเผยแพร่ให้แก่นักเรียนได้ศึกษาและสืบทอดต่อไป โดยวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยมี 1) เพื่อศึกษาตำรับอาหาร 3 วัฒนธรรมในจังหวัดอุตรดิตถ์ 2) เพื่อถ่ายทอดการทำอาหาร 3 วัฒนธรรมให้กับนักเรียนในจังหวัดอุตรดิตถ์ และ 3) เพื่อสร้างชุดการเรียนรู้แบบวีดีทัศน์ตำรับอาหาร 3 วัฒนธรรมถ่ายทอดให้กับนักเรียนในจังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งการถอดความรู้จากงานวิจัยมาผลิตเป็นสื่อสิ่งพิมพ์หรือเอกสารวิชาการ จะทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของทรัพยากรชีวภาพ ปราชญ์ชาวบ้านและภูมิปัญญาท้องถิ่น (วิสุทธิ์, 2557)

ขอบเขตการวิจัยซึ่งกำหนดไว้ดังนี้

1. ขอบเขตในด้านเนื้อหา ได้แก่ อาหารคาวที่ปรากฏในวัฒนธรรมล้านช้าง ล้านนาและไทยกลาง

2. ขอบเขตด้านประชากร แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

2.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ครูภูมิปัญญา จำนวน 30 คน

2.2 นักเรียนโรงเรียนประถมชั้นปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลฟากท่า โรงเรียนเทศบาลศรีพนมมาศโรงเรียนนายาง จำนวน 45 คน

3. ขอบเขตในด้านพื้นที่ ได้แก่ บ้านป่ากะพี้ ตำบลท่ามะเฟือง อำเภอพิชัย บ้านวังขวัญและบ้านบุ่ง ตำบลฟากท่า อำเภอฟากท่าและบ้านต้นเกลือ ตำบลนาพูล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน มีขั้นตอนในการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาอาหาร 3 วัฒนธรรม ประชากรที่ศึกษา คือ ครูภูมิปัญญาในจังหวัดอุตรดิตถ์จำนวน 30 คน ใช้วิธีการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

ขั้นตอนที่ 2 นำความรู้เกี่ยวกับอาหาร 3 วัฒนธรรมมาจัดสาธิตการทำอาหาร แต่ละวัฒนธรรมให้แก่นักเรียน และให้นักเรียนทดลองทำ เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารในท้องถิ่นของตน

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนาชุดการเรียนรู้อาหารสามวัฒนธรรม มีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้คือ

1. นำความรู้เกี่ยวกับอาหาร 3 วัฒนธรรมมาสร้างเป็นชุดการเรียนรู้แบบวีดีทัศน์

2. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อปรับปรุงแก้ไข โดยใช้แบบแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญตำรับอาหาร 3 วัฒนธรรม จังหวัดอุตรดิตถ์ และหาค่าความเที่ยงตรงของแบบแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (index of item objective congruence: IOC)

3. ทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาจังหวัดอุตรดิตถ์ได้ทำแบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังดูสื่อชุดการเรียนรู้โดยมีการใช้แบบทดสอบชุดการเรียนรู้อาหารสามวัฒนธรรมก่อนและหลังเรียน โดยการหาค่าร้อยละและค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

ผลการศึกษา การพัฒนาชุดการเรียนรู้เรื่องอาหาร 3 วัฒนธรรม จังหวัดอุตรดิตถ์ อย่างมีส่วนร่วมกับชุมชนพบว่า

1. ลักษณะของอาหารแต่ละวัฒนธรรม มีความแตกต่างกัน ดังนี้

1.1 วัฒนธรรมล้านช้าง มีพื้นที่ส่วนมากเป็นภูเขา บริเวณที่อยู่ต่อเนื่องจากบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำทางด้านเหนือและด้านตะวันออกของจังหวัด ประกอบด้วยที่ราบแคบ ๆ ระหว่างหุบเขาตามแนวแม่น้ำปาดและลำธารสายต่าง ๆ สลับกับภูมิประเทศเป็นเขาอยู่ในเขตอำเภอน้ำปาด ฟากท่า ท่าปลา และบ้านโคก มีอาหารดังต่อไปนี้ (1) แกงเอ๊าะไก่ ส่วนประกอบ คือ หยวก ผักชีรา หน่อข่าอ่อน ไก่ (2) หลามปลาในกระบอกไม้ไผ่ เป็นอาหารที่มีในท้องถิ่นซึ่งส่วนคนในพื้นที่ประกอบอาชีพเกษตรกรทำให้หาปลาในลำห้วยมาประกอบอาหาร โดยหาไม้ไผ่ที่มีในป่าใกล้บ้านมาทำเป็นภาชนะแทนหม้อ

ใส่ปลาเล็กปลาน้อยที่หาได้ตามห้วย กุ้งฝอย ปูหิน ต้นหอม ผักชี พริกสด (3) ห่อหมกหน่อไม้ ส่วนประกอบ คือหน่อไม้ ข้าวเบือ ใบย่านาง ใบแมงลัก ผักชีลา (4) แกงหน่อไม้ เป็นอาหารหาได้ในท้องถิ่น ส่วนประกอบคือ หน่อไม้ ฟักทองอ่อน บวบ กระเจี๊ยบมอญ เห็ดหูหนู เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า ใบย่านาง พริกสด

1.2 วัฒนธรรมล้านนา มีลักษณะเป็นที่ราบระหว่างหุบเขาและเชิงเขา บริเวณที่อยู่ต่อเนื่องจากบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำทางด้านเหนือและด้านตะวันออกของจังหวัด ประกอบด้วยที่ราบแคบ ๆ ระหว่างหุบเขาตามคลองแม่พร่องห้วยน้ำไคร้และลำธารสายต่าง ๆ สลับกับภูมิประเทศเป็นเขาอยู่ในเขตอำเภอเมืองอุตรดิตถ์ และลับแล มีอาหารดังต่อไปนี้ (1) แกงแคปลา ส่วนประกอบ คือ ปลาตามห้วย ถั่วพู ผักขี้หูด มะเขือ ยอดมะพู่ป่า ดอกงิ้ว ถั่วฝักยาว ชะอม ข้าวคั่ว ใบชะพลู (2) แกงส้มก้านทูนใส่มะละกอ ส่วนประกอบคือ ปลา ปู มะละกอห่าม ๆ ก้านทูน ใบแมงลัก (3) ส้าหยวก ส่วนประกอบคือหยวก ปลาดุกย่าง หรือปลาช่อนย่าง ผักชีใบเลื่อย (4) จิ๋นฟักทอง เป็นอาหารว่างที่นิยมทำในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา – ออกพรรษา และวันพระ ส่วนประกอบคือฟักทอง น้ำพริกแกงเผ็ด มะพร้าวขูดขาว ใบมะกรูด (5) ข้าวพันผัก เป็นการนำแป้งมานึ่งเหมือนข้าวพัน แต่ใส่ผักสดและเครื่องเคียงอื่น ๆ รวมทั้งเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ส่วนประกอบ คือ แป้งข้าวเจ้าหมัก ผักบุ้ง คะน้าแครอท กะหล่ำปลี แคบหมู วุ้นเส้น ฟักทอง กระเทียมเจียว และเต้าหู้ทอด

1.3 วัฒนธรรมไทยกลาง มีลักษณะเป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำน่าน บริเวณ 2 ฝั่งของแม่น้ำน่านและลำน้ำสาขาที่ไหลมาบรรจบกับแม่น้ำน่าน สภาพพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ราบลุ่มอยู่ในเขตอำเภอตรอน พิชัย และบางส่วนของอำเภอเมืองอุตรดิตถ์ ลับแล และทองแสนขัน มีอาหารดังต่อไปนี้ (1) แกงหอยขม เป็นแกงเผ็ดใส่กะทิ มีหอยเป็นส่วนผสมหลัก ส่วนประกอบ คือ หอย น้ำพริกแกง กะทิ น้ำปลาร้า ใบชะพลู ผักชะอม (2) แกงหยวก เป็นแกงเผ็ดใส่กะทิ มีหยวกเป็นวัตถุดิบหลักที่มีปลูกตามบ้าน แกงหยวก มีส่วนประกอบ คือ หยวกกล้วยตานี ชะอม ใบชะพลู ถั่วเขียวเลาะเปลือก น้ำพริกแกงเผ็ด กะทิ ปลาดุกหรือปลาช่อนย่าง (3) บวนหน่อไม้ เป็นแกงกะทิ โดยใช้พริกสดโขลกกับเครื่องแกง ข่า ตะไคร้ กระชาย หอมแดง กระเทียม ใส่หมู ใบมะกรูด น้ำปลาร้า หน่อไม้สับ (4) ต้มยำหัวปลีใส่ไก่ เป็นต้มยำ ที่มีรสชาติเข้มข้น ส่วนประกอบ หัวปลี ไก่บ้าน ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียมเผา กระชายโขลกให้ละเอียด พริกแห้งเผาหักโรย และกะทิ

ผลจากการคัดเลือกตำรับอาหารทั้ง 3 วัฒนธรรมจากชุมชน เพื่อให้เหลือวัฒนธรรมละ 2 ตำรับ โดยการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากครูภูมิปัญญาทั้ง 3 วัฒนธรรม อาหารแต่ละวัฒนธรรมมีลักษณะทางด้านเครื่องปรุง รสชาติ และวิธีการปรุง ที่แตกต่างกัน ตามสภาพภูมิประเทศของแต่พื้นที่ ได้ตำรับอาหารทั้ง 3 วัฒนธรรม ดังนี้

1. วัฒนธรรมล้านช้าง ได้แก่ แกงหน่อไม้และหลามปลาในกระบอกไม้ไผ่
2. วัฒนธรรมล้านนา ได้แก่ แกงส้มก้านทูนใส่มะละกอและข้าวพันผัก
3. วัฒนธรรมไทยกลาง ได้แก่ แกงหยวกและแกงหอยขม

2. การสาธิตการทำอาหาร 3 วัฒนธรรมที่ได้รับการคัดเลือกให้แก่นักเรียน และให้นักเรียนทดลองทำ ทำให้นักเรียนมีความสนใจและเห็นความสำคัญของอาหารในท้องถิ่นของตน

3. ได้ชุดการเรียนรู้อาหาร 3 วัฒนธรรมในจังหวัดอุตรดิตถ์ โดยมีค่า IOC ที่ 0.79 รูปแบบเป็นชุดการเรียนรู้แบบวิดีทัศน์และเนื้อหา ประกอบด้วย 1) ส่วนประกอบของเครื่องปรุง 2) วิธีการปรุง 3) ลักษณะของอาหาร

4. นำไปทดลองใช้กับนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดอุตรดิตถ์ แบบทดสอบชุดการเรียนรู้อาหารสามวัฒนธรรมก่อนเรียน ได้ค่าเฉลี่ยโดยรวมระดับปานกลางเท่ากับ 3.07 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21 และหลังเรียนได้ค่าเฉลี่ยโดยรวมระดับมากเท่ากับ 4.01 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.17

อภิปรายผล

จากการศึกษาตำรับอาหาร 3 วัฒนธรรมในจังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่าอาหารของวัฒนธรรมล้านช้าง ได้แก่ แกงเอ๊าะไก่ ห่อหมกหน่อไม้ แกงหน่อไม้ และหลามปลาในกระบอกไม้ไผ่ อาหารวัฒนธรรมล้านนา ได้แก่ แกงแคปลา ส้าหยวก จิ๊นฟักทอง แกงส้มก้านทูนใส่มะละกอ และข้าวพันผักและอาหารวัฒนธรรมไทยกลาง ได้แก่ บวนหน่อไม้ ต้มยำหัวปลีใส่ไก่ แกงหยวก และแกงหอยขม ส่วนอาหารที่ผ่านการคัดเลือกจากครูภูมิปัญญาพื้นบ้าน ได้แก่ อาหารวัฒนธรรมล้านช้าง คือ แกงหน่อไม้และหลามปลาในกระบอกไม้ไผ่ อาหารวัฒนธรรมล้านนา คือ แกงส้มก้านทูนใส่มะละกอและข้าวพันผัก อาหารวัฒนธรรมไทยกลาง คือ แกงหยวกและแกงหอยขม อาหารพื้นบ้านแต่ละวัฒนธรรมมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของแต่ละพื้นที่รวมถึงวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของบูรณ์เชนและธนพล (2556) วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์กูย จังหวัดศรีสะเกษ พบว่าลักษณะทางภูมิประเทศของบ้านกู่มีลักษณะเป็นเนินสูง โดยมีบริเวณที่ราบลุ่มอยู่รอบ ๆ ซึ่งเหมาะแก่การทำนาและมีแหล่งน้ำอยู่รอบ ๆ หลายแห่งทำให้ในฤดูฝนน้ำท่วมไม่ถึงและในหน้าแล้งก็มีน้ำใช้สอย ชาวกูยบ้านกู่ได้อาศัยสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติเหล่านี้มาใช้เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตโดยเฉพาะด้านอาหารการกิน แหล่งอาหารที่ชาวบ้านกู่สามารถหาได้รอบ ๆ หมู่บ้าน เช่น ที่นาที่สวน แหล่งน้ำตามธรรมชาติป่าและโคก วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารจึงได้จากแหล่งธรรมชาติเป็นหลัก

การอนุรักษ์ตำรับอาหาร 3 วัฒนธรรมให้ยังคงยั่งยืน มีการอนุรักษ์ไว้ตั้งแต่บรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน และแต่ละวัฒนธรรมจะมีเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่นมีวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน ความยั่งยืนของวัฒนธรรมอาหารยังคงสืบสานจนถึงรุ่นลูกรุ่นหลาน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุนีย์ (2557) 6 อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้านสืบสานสู่อาเซียน พบว่าอาหารพื้นบ้านเป็นวัฒนธรรมการกินที่สะท้อนถึงวิถีการดำเนินชีวิต วิธีการจัดการทางเศรษฐกิจและภูมิปัญญาของท้องถิ่น นราธิวาสเป็นจังหวัดหนึ่งทางใต้สุดปลายด้ามขวาน มีทำเลที่ตั้งติดกับชายแดนประเทศมาเลเซีย ดินแดนแถบนี้เคยเป็นศูนย์กลางการเดินเรือค้าขายของพ่อค้าจากอินเดีย จีน และอินโดนีเซีย ทำให้วัฒนธรรมการกินของชาวต่างชาติโดยเฉพาะอินเดียใต้ ซึ่งเป็นต้นตำรับในการใช้เครื่องเทศปรุงอาหารเข้ามามีอิทธิพลอย่างมาก ชาวนราธิวาสส่วนใหญ่นิยมทานข้าวเจ้าเป็นหลัก และมื้อเย็นนั้นนิยมทานพร้อมกันทั้งครอบครัวกับข้าวแต่ละมื้อมักมีอาหารประเภทที่มีน้ำแกง และที่ขาดไม่ได้ คือ น้ำพริกหรือน้ำบูดูผักจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารทุกมื้อ อีกทั้งยังมีคุณค่าทางโภชนาการเพิ่มความอร่อยและช่วยรักษาโรคได้ดี อาหารท้องถิ่นที่สำคัญของจังหวัดนราธิวาสมี 6 ประเภท คือ (1) ข้าวยำน้ำบูดู (2) ข้าวมันแกงไก่ (3) ข้าวมันมลายู (4) ข้าวหมกไก่ (5) ข้าวหมกแพะ และ (6) ข้าวแกงซึ่งแต่ละประเภทมีเอกลักษณ์เฉพาะเน้น วิถีดั้งเดิมเรียบง่าย แต่ยั่งยืนไม่นิยมปรุงแต่งหน้าตาของอาหารให้งามเลิศเลอหากแต่รสชาติถูกปากคนท้องถิ่นและดำรงไว้ซึ่งความเป็นอัตลักษณ์ และนับเป็นความภาคภูมิใจอย่างแท้จริงจนกลายเป็นวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของคนนราธิวาส

ในด้านการอนุรักษ์ตำรับอาหาร 3 วัฒนธรรม ได้จัดสาธิตการทำอาหารแต่ละวัฒนธรรมและให้นักเรียนทดลองทำ ทำให้นักเรียนมีความสนใจและเห็นความสำคัญของอาหารท้องถิ่นของตนยิ่งขึ้น การเผยแพร่ตำรับอาหาร 3 วัฒนธรรม โดยพัฒนาเป็นชุดการเรียนรู้แล้วถ่ายทอดให้กับนักเรียนในจังหวัด

อุตรดิตถ์ พบว่านักเรียนมีความสนใจในสื่อชุดการเรียนรู้อาหาร 3 วัฒนธรรมจังหวัดอุตรดิตถ์เป็นอย่างดี โดยใช้แบบทดสอบชุดการเรียนรู้อาหาร 3 วัฒนธรรม ซึ่งก่อนเรียนได้ค่าเฉลี่ยโดยรวมระดับปานกลางคือ เท่ากับ 3.07 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21 และหลังเรียนได้ค่าเฉลี่ยโดยรวมระดับมากเท่ากับ 4.01 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.17

สรุปผลการวิจัย

การใช้ชีวิตในวิถีของชาวอุตรดิตถ์ที่มีความหลากหลาย มีเรื่องราวของประวัติศาสตร์ ความเป็นมา วัฒนธรรม ประเพณี ภาษาพูด เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย และอาหารการกินที่มีจุดเด่นตรงรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละวัฒนธรรม อาหาร 3 วัฒนธรรมที่มีความโดดเด่น ประกอบด้วย วัฒนธรรมล้านนา ได้แก่ แกงส้มก้านทูนใส่มะละกอและข้าวพันผัก วัฒนธรรมล้านช้าง ได้แก่ แกงหน่อไม้ และหลามปลาในกระบอกไม้ไผ่ วัฒนธรรมไทยกลาง ได้แก่ แกงหยวก และแกงหอยขม การนำสื่อชุดการเรียนรู้ไปเผยแพร่ตามโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดอุตรดิตถ์ช่วยให้นักเรียนได้รู้ถึงวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ อาหารการกินของบ้านเกิดตัวเอง เพื่อจะได้อนุรักษ์อาหารพื้นบ้านของตนเองไม่ให้สูญหายไป

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจากโครงการส่งเสริมการวิจัยในอุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ (HERP-NRU) ภายใต้สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา และขอขอบพระคุณครูภูมิปัญญาในพื้นที่บ้านป่ากะพี้ ตำบลท่ามะเฟือง อำเภอพิชัย บ้านวังขวัญและบ้านบุ่ง ตำบลฟากท่า อำเภอฟากท่า และบ้านต้นเกลือ ตำบลนาพูล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ที่ให้ข้อมูลในการทำวิจัย และขอขอบคุณอาจารย์ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ ที่ช่วยเก็บข้อมูลงานวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

ขวัญเมือง จันทโรจนี. (2539). **เอกสารสัมมนาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นภาคเหนือตอนล่าง**. เอกสารเย็บเล่ม.

จุรีรัตน์ ชูโลก. (2546). **ตำรับมาตรฐานและคุณค่าทางโภชนาการอาหารท้องถิ่นในอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์**. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ฉัตรนภา พรมมา. (2541). **การประเมินสภาพองค์ความรู้จังหวัดอุตรดิตถ์**. อุตรดิตถ์: สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์.

บูรณ์เชน สุขคุ้ม และธนพล วิยาสิงห์. (2556). **วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์กูยจังหวัดศรีสะเกษ**. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์.มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ.

วลัย อินทรัมพรรย์, ประยงค์ จินดาวงศ์ และฉัตรแก้ว ประวาหะนาวิน. (2539). **โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน**. หน่วยที่ 10 สาขาคหกรรมศาสตร์. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วิสุทธิ์ ใบไม้. (2557). การศึกษาและการวิจัยความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน. **Rajabhat Journal of Sciences, Humanities & Social Sciences**, 15(2), 1-11.

สุนีย์ วัฑฒนายน. (2557). 6 อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้านสืบสานสู่อาเซียน. **วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์**. 1(1), 34 – 44.