ADG.SAN0015



รายงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น
ฉบับสมบูรณ์

โครงการวิจัย
"การเชื่อมโยงความมั่นคงทางอาหารกับระบบอาหารท้องถิ่นและโภชนาการของชุมชนไทยใหญ่บ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน"

โดย
นางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล และคณะ

ตุลาคม 2556

สัญญาเลขที่ RDG54N0015

รายงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น
ฉบับสมบูรณ์

โครงการวิจัย
"การเชื่อมโยงความมั่นคงทางอาหารกับระบบอาหารท้องถิ่นและโภชนาการ
ของชุมชนไทยใหญ่บ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมือง
จังหวัดแม่ฮ่องสอน"

คณะผู้วิจัย

นางนราวรรณ	ภาสวรโรจน์กุล	หัวหน้าโครงการ(นักวิจัย)
นายประจักษ์	ชีพพานิชย์	นักวิจัย
นายยุทธภูมิ	หัฏฐะวสุกุล	นักวิจัย

สนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

บอกเล่าเพื่อความเข้าใจร่วมกัน

งานวิจัยเพื่อท้องถิ่นเป็นกระบวนการที่คนในชุมชนได้มาร่วมคิดทบทวนสถานการณ์ ตั้งคำถาม วางแผน หาข้อมูล ทดลองทำ วิเคราะห์ สรุปผลการทำงานและหาคำตอบเพื่อปรับปรุงงานต่อไป" กล่าวคือ งานวิจัยเพื่อ ท้องถิ่นเป็นเครื่องมือหนึ่งที่เน้นการให้ *"คน"* ในชุมชนเข้ามาร่วมในกระบวนการวิจัย ตั้งแต่การเริ่มคิด การตั้งคำถาม การวางแผน และค้นหาคำตอบอย่างเป็นระบบเป็นรูปธรรม โดยเรียนรู้จากการปฏิบัติการจริง (Action Research) อันทำให้ชุมชนได้เรียนรู้ สร้างผลงาน มีความเก่งขึ้นในการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถใช้กระบวนการนี้ในการแก้ไขปัญหาอื่น ๆ ในท้องถิ่น โดยมีกระบวนการศึกษาเรียนรู้อย่างเป็นเหตุเป็นผล ดังนั้นจุดเน้นของงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น จึงอยู่ที่ *"กระบวนการ"* มากกว่า *"ผลลัพธ์"* เพื่อให้ชาวบ้านได้ประโยชน์จากงานวิจัยโดยตรง และให้งานวิจัยมีส่วนในการแก้ปัญหาของชาวบ้าน รวมทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นจริงในชุมชน ซึ่งจะต้องอาศัย "เวที" (การประชุม เสวนา พูดคุยถกเถียง) เป็นวิธีการเพื่อให้คนในชุมชน ทั้งชาวบ้าน ครู นักพัฒนา สมาชิกอบต. กรรมการสหกรณ์ ข้าราชการ หรือกลุ่มคนอื่นๆ เข้ามาร่วมหา ร่วมใช้ "ปัญญา" ในกระบวนการวิจัย

"กระบวนการวิจัยเพื่อท้องถิ่น" หมายถึง **การทำงานอย่างเป็นขั้นตอน** เพื่อตอบ ***"คำถาม"*** หรือ ***"ความสงสัย"*** บางอย่าง ดังนั้นสิ่งสำคัญคือประเด็น **"คำถาม" ต้องคมชัด** โดยมีการแยกแยะประเด็นว่า ข้อสงสัยอยู่ตรงไหน มีการหา ***"ข้อมูล"*** ก่อนทำ มีการวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูล มีการ ***"วางแผน"*** การทำงานบนฐานข้อมูลที่มีอยู่ และในระหว่างลงมือทำมีการ ***"บันทึก"*** มีการ ***"ทบทวน"*** ความก้าวหน้า ***"วิเคราะห์"*** ความสำเร็จและอุปสรรคอย่างสม่ำเสมอ เพื่อ ***"ถอด"*** กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นออกมาให้ชัดเจน ในที่สุดก็จะสามารถ ***"สรุปบทเรียน"*** ตอบคำถามที่ตั้งไว้ แล้วอาจจะทำใหม่ให้ดีขึ้น ตลอดจนสามารถนำไปใช้เป็นบทเรียนสำหรับเรื่องอื่น ๆ หรือพื้นที่อื่น ๆ ต่อไป ซึ่งทั้งหมดนี้กระทำโดย ***"ผู้ที่สงสัย"*** ซึ่งเป็นคนในท้องถิ่นนั่นเอง ดังนั้นกระบวนการงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นจึงเป็นงานวิจัยอีกแบบหนึ่งที่ไม่ยึดติดกับระเบียบแบบแผนทางวิชาการมากนัก แต่เป็นการสร้างความรู้ในตัวคนท้องถิ่น โดยคนท้องถิ่น เพื่อคนท้องถิ่น โดยมุ่งแก้ไขปัญหาด้วยการทดลองทำจริง และมีการบันทึกและวิเคราะห์อย่างเป็นระเบียบ การวิจัยแบบนี้จึงไม่ใช่เครื่องมือทางวิชาการ ไม่ใช่ของศักดิ์สิทธิ์ที่ผูกขาดอยู่กับ ครูบาอาจารย์ แต่เป็นเครื่องมือธรรมดาที่ชาวบ้านก็ใช้เป็น เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น ได้ใช้วิธีการสนับสนุนงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นตามแนวคิดและหลักการดังกล่าวมาแล้วในระยะเวลาหนึ่ง พบว่า ชาวบ้านหรือทีมวิจัยส่วนใหญ่สามารถสะท้อนการดำเนินงานด้วยการบอกเล่าได้เป็นอย่างดี ในขณะเดียวกันก็พบว่า การเขียนรายงาน เป็นปัญหาที่สร้างความหนักใจให้แก่นักวิจัยเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นด้วยความตระหนักถึงสถานการณ์ปัญหาดังกล่าว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น จึงได้ปรับรูปแบบการเขียนรายงานวิจัย ให้มีความ ยืดหยุ่น และมีความง่ายต่อการนำเสนองานออกมาในรูปแบบที่นักวิจัยถนัด โดยไม่ยึดติดในเรื่องของภาษาและ รูปแบบที่เป็นวิชาการมากเกินไป ซึ่งเป้าหมาย

สำคัญของรายงานวิจัยยังคงมุ่งเน้นการนำเสนอให้เห็นภาพของกระบวนการวิจัยมากกว่า ผลลัพธ์ที่ได้จากการวิจัย โดยกลไกสำคัญที่จะช่วยให้นักวิจัยให้มีความสามารถเขียนรายงานที่นำเสนอกระบวนการวิจัยได้ชัดเจนยิ่งขึ้น คือ ศูนย์ประสานงานวิจัย (Node) ในพื้นที่ ซึ่งทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงโครงการวิจัยมาตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งจบการทำงานวิจัย ดังนั้น Node จะรับรู้พัฒนาการของโครงการวิจัยมาโดยตลอด บทบาทการวิเคราะห์เนื้อหาหรือกิจกรรมของโครงการจึงเป็นการทำงานร่วมกันระหว่าง Node และ นักวิจัย ซึ่งความร่วมมือดังกล่าว ได้นำมาซึ่งการถอดบทเรียนโครงการวิจัย สู่การเขียนมาเป็นรายงานวิจัยที่มีคุณค่าในที่สุด

อย่างไรก็ตาม รายงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น อาจไม่สมบูรณ์แบบดังเช่นรายงานวิจัยเชิงวิชาการโดยทั่วไป หากแต่ได้คำตอบและเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการวิจัย ซึ่งท่านสามารถเข้าไปค้นหา ศึกษาและเรียนรู้เพิ่มเติมได้จากพื้นที่

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น

บทคัดย่อ

โครงการการเชื่อมโยงความมั่นคงทางอาหารกับระบบอาหารท้องถิ่นและโภชนาการของชุมชนไทยใหญ่บ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้ดำเนินโครงการรวมระยะเวลา1 ปี 6 เดือน มีคำถามวิจัยหลัก คือ ระบบอาหารท้องถิ่นและระบบโภชนาการของไทยใหญ่จะมีส่วนในการสร้างความมั่นคงและลดภาวการณ์ขาดแคลนอาหารได้อย่างไร ? **โดยมีวัตถุประสงค์ 1)**เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคในระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ 2) เพื่อค้นหาองค์ความรู้และภูมิปัญญาที่มีในชุมชนและมีความเหมาะสมต่อการฟื้นฟูแหล่งอาหาร 3)เพื่อศึกษาคุณค่า และความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นในไทยใหญ่ประเพณี 12 เดือน 4)เพื่อพัฒนากลุ่มเป้าหมายสู่พื้นที่ต้นแบบในการจัดการแหล่งอาหารของตนเอง 5) เพื่อศึกษาความเชื่อมโยงเรื่องของอาหารกับมิติทางความเชื่อและจิตวิญญาณ

กระบวนการวิจัย แบ่งได้เป็น 2 ระยะ ซึ่งทีมวิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินงาน ไว้เป็น 6 ขั้นตอนหลัก ประกอบด้วย 1) กระบวนการเตรียมความพร้อม 2) กระบวนการศึกษารวบรวมข้อมูล 3) ตรวจสอบข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล 4) กระบวนการเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมต่อโครงการ 5) กระบวนการติดตามความก้าวหน้าและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของทีมวิจัย และ 6) กระบวนการสรุปข้อมูล คืนข้อมูล

ผลจากการดำเนินงานโครงการ ทำให้ได้ข้อมูลองค์ความรู้ด้านต่างๆ ดังนี้

1. องค์ความรู้ภูมิปัญญาตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั่งเดิม โดยรวบรวมได้ 15 ประเภท 97 เมนู
2. องค์ความรู้ภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหารในปัจจุบัน โดยแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ อาหารแปรรูปประเภทสินค้าสำคัญในชุมน และ อาหารแปรรูปประเภทไม่ได้เป็นสินค้าสำคัญ
3. สถานการณ์ระบบอาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปและโภชนาการ เป็นการเก็บข้อมูลอาหารที่รับประทานในครัวเรือน ระยะเวลา 3 เดือน (ที่ทำการเก็บข้อมูล) ซึ่งทำให้เห็นว่ามีการรับประทานเมนูอาหาร 202 เมนู เมนูที่นิยมรับประทาน คือ ไข่ทอด หน่อไม้โก้ น้ำพริกอ่อง น้ำพริกน๊อก มะเขืออุ๊บ และน้ำพริกคั่ว ตามลำดับ โดยมีที่มาของอาหาร 3 แหล่ง คือ ปรุงอาหารรับประทานเอง 79% ซื้อกับข้าวถุง 20% และอาหารจากร้านอาหารตามสั่ง 1% จะเห็นว่าเป็นเรื่องที่ดีที่คนในชุมชนยังนิยมปรุงอาหารรับประทานเอง แต่วัตถุดิบที่นำมาปรุงนั้นได้มาจาก 4 แหล่ง คือ มาจากการซื้อ 61% ผลิตเองในบริเวณบ้าน สวน ไร่ นา 23% จากการแบ่งปันของเพื่อนบ้าน 11% และวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติ 5% ภาพรวมค่าใช้จ่ายด้านอาหารในครัวเรือนเฉลี่ย 3,490 บาท ต่อ ครัวเรือน
4. ข้อมูลการประกอบอาหารในชีวิตประจำวันที่ส่งผลกับการได้รับคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้รู้ว่าด้วยพฤติกรรมการบริโภคที่ยังไม่ถูกต้องส่งผลให้คนในชุมชนเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคไขมันในเส้นเลือดและโรคความดันโรหิตสูง เป็นต้น
5. ข้อมูลสถานการณ์การผลิตอาหารเองในบริเวณบ้าน สวน ไร่ นา
6. ข้อมูลสถานการณ์อาหารจากธรรมชาติในพื้นที่ ที่คนในชุมชนสามารถเข้าไปเก็บหาเพื่อรับประทานและสร้างรายได้ให้กับครัวเรือนได้ โดยเฉพาะในช่วงที่มี หน่อไม้ และเห็ดชนิดต่างๆ

7. องค์ความรู้ คุณค่า และความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ในประเพณี 12 เดือนและอาหารในมิติทางความเชื่อของชาวไทยใหญ่บ้านปางหมู ซึ่งทำให้เห็นความเข้มแข็งในการจัดการอาหารที่ใช้ในการประกอบพิธี หรือใช้ในการจัดเลี้ยงผู้เข้ามาร่วมงานประเพณี โดยมีความเชื่อและค่านิยมว่า "ทุกคนที่มาร่วมงานต้องได้รับประทานอาหารเต็มอิ่ม" ส่งผลให้มีการปรุงอาหารสำหรับจัดเลี้ยงต้องเพียงพอสำหรับจำนวนคนที่มาร่วมงาน และเหลือสำหรับให้นำกลับไปรับประทานที่บ้านด้วย ถือเป็นการจัดการอาหารและเป็นแหล่งอาหารสำคัญอีกแหล่งหนึ่งในชุมชน

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ส่วนที่ 1 บทนำ	**1**
ส่วนที่ 2 บริบทบ้านปางหมู	**19**
ส่วนที่ 3 วิธีการดำเนินงาน	**51**
ส่วนที่ 4 ผลการดำเนินงาน	**115**
4.1 แหล่งอาหารบ้านปางหมู	115
4.2 ภูมิปัญญาตำรับอาหาร การแปรรูป และการถนอมอาหารฯ	133
4.2.1 ภูมิปัญญาตำรับอาหารไทยใหญ่ดั้งเดิมบ้านปางหมู	133
4.2.2 ภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร	144
4.3 สถานการณ์ระบบอาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปฯ	158
4.3.1 ระบบอาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป	158
4.3.2 การประกอบอาหารในชีวิตประจำวันและการได้รับคุณค่าโภชนาการ	172
4.3.3 การประกอบอาหารในวิถี ฯกับความสอดคล้องกับปฏิทินธรรมชาติฯ	185
4.4 คุณค่า และความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ในประเพณี	190
4.4.1 คุณค่า และความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ฯ	190
4.4.2 ความเชื่อมโยงเรื่องของอาหารกับมิติทางความเชื่อ	192
4.5 แนวทางในการฟื้นฟูแหล่งอาหาร	196
ส่วนที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	**206**
ภาคผนวก	
ประวัติทีมวิจัย	232
แบบฟอร์มการเก็บข้อมูล	240
เมนูอาหารไทยใหญ่บ้านปางหมู	248
ลักษณะสำคัญของพืชและแหล่งที่พบในแหล่งธรรมชาติบ้านปางหมู	304
ลักษณะสำคัญของสัตว์และแหล่งที่พบในแหล่งธรรมชาติบ้านปางหมู	314
สรรพคุณและประโยชน์ ของพืชผักพื้นบ้านที่มีในบ้านปางหมู(ตัวอย่าง 5 ชนิด)	320

ส่วนที่ 1
บทนำ

1.1 ชื่อโครงการ การเชื่อมโยงความมั่นคงทางอาหารกับระบบอาหารท้องถิ่นและโภชนาการของชุมชนไทยใหญ่บ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

1.2 หลักการและเหตุผล

บ้านปางหมู หมู่ 1 ตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ตั้งอยู่ทางทิศเหนือของอำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีระยะทางห่างจากตัวอำเภอ 7 กิโลเมตร สามารถเดินทางไปมาได้สะดวก ทั้งรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถโดยสาร ซึ่งใช้เวลาเดินทางประมาณ 10 นาที ตามทางหลวงแผ่นดิน หมายเลข 1095 (สายอำเภอเมือง – อำเภอปางมะผ้า) ด้านการติดต่อสื่อสารก็สะดวกเช่นกัน โดยสามารถรับข่าวสารได้ทุกประเภทเช่น โทรทัศน์ วิทยุ โทรศัพท์ อินเตอร์เน็ต เป็นต้น

จากประวัติการก่อตั้งหมู่บ้านปางหมูนับตั้งแต่ปี 2374 ถึงปี 2553 บ้านปางหมูมีอายุนานกว่า 179 ปี สมัยนั้นได้มีการรวบรวมชาวบ้านที่อพยพย้ายถิ่นฐานมาจากรัฐฉานประเทศสาธารณรัฐสังคมนิยมแห่งสหภาพพม่าซึ่งเป็นคนไทยใหญ่ (คนไต) ที่อยู่กระจัดกระจายบริเวณนั้นเข้ามารวมกันเป็นหมู่บ้าน และแต่งตั้งให้ชาวไทยใหญ่ชื่อ “พะก่าหม่อง” เป็นเห็งปกครองหมู่บ้าน (คำว่า“เห็ง”หมายถึงกำนัน) และตั้งชื่อหมู่บ้านว่า “บ้านโป่งหมู” หลังจากนั้นหมู่บ้านได้เจริญรุ่งเรืองเรื่อยมาตามลำดับ และบ้านโป่งหมูได้ถูกเรียกชื่อเพี้ยนไปเป็น “บ้านปางหมู” จนถึงปัจจุบัน จากข้อมูลสรุปผลงานประจำปีของสถานีอนามัยบ้านปางหมูในปี 2552 บ้านปางหมูมีประชากรทั้งหมด 2,306 คน แยกเป็นหญิง 1,151 คน ชาย 1,155 คน รวม 605 หลังคาเรือน ปัจจุบันประชากรส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาค่อนข้างสูง แต่ละบ้านเรือนมีฐานะความเป็นอยู่ดี บ้านเรือนมีความทันสมัยเป็นบ้านไม้ผสมคอนกรีต ส่วนบ้านแบบดั่งเดิมไม่ค่อยมีให้เห็นแล้ว

บ้านปางหมูตั้งอยู่บนพื้นที่ราบเชิงเขา และพื้นที่ราบริมฝั่งแม่น้ำปาย และน้ำแม่สะงา ทอดยาวจากทิศเหนือลงไปทางทิศใต้ ซึ่งพื้นที่ราบเชิงเขาจะเป็นที่อยู่อาศัยบ้านเรือนตั้งอยู่เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ายาวจากทางทิศเหนือลงไปทางทิศใต้ ส่วนพื้นที่ราบลุ่มแม่น้ำปายและริมแม่น้ำแม่สะงาเป็นพื้นที่ทำการเกษตรแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ พื้นที่ทำนา และพื้นที่ทำสวน ซึ่งพื้นที่ทำนามี 4 แห่งได้แก่ นาปายโค้ง นาตกปาย นาโท้ง และ นาดอย ส่วนพื้นที่ทำสวนจะเป็นพื้นที่ริมเขาใกล้ทุ่งนาและ หมู่บ้านอยู่กระจัดกระจายออกไปทั่วพื้นที่รอบๆ หมู่บ้านมีจำนวนถึง12 แห่งได้แก่ 1) พื้นที่ทำกินห้วยปุ๋ 2) โท้งปูลาว 3) โท้งนาไม้ขี้ 4) ดอยคาย 5) โท้งปูละ 6) ขุนเฮว 7) โท้งหมากเพิง 8) สวนทางทิศตะวันตกน้ำแม่สะงา 9) ห้วยปุ่งจัน 10) ห้วยป๊อกจ่าน 11) ห้วยน้ำกัด และ12) พื้นที่สบห้วยป๊อกจ่าน ด้านทิศเหนือของหมู่บ้านมีแม่น้ำปายไหลผ่านอ้อมหมู่บ้านไปทางทิศตะวันตก ด้านทิศตะวันออกเป็นเทือกเขาทอดยาวไปตามถนน ฝั่งตรงข้ามถนนของหมู่บ้านบนภูเขาจะมีเจดีย์และวิหารเล็กๆ ซึ่งเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ และที่เคารพสักการะของชาวบ้าน

จากผลการศึกษาของโครงการพัฒนาตัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่บ้านปางหมู เมื่อช่วงเดือนพฤษภาคม 2553 ที่ผ่านมา ซึ่งได้ศึกษาและเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย 45 ครัวเรือน ทำให้เห็นว่าคนในชุมชนบ้านปางหมูมีการเข้าถึงแหล่งอาหารอยู่ 4 แหล่งตามสัดส่วน คือ 1) จากการซื้อ 49.9 % 2) จากการผลิตเอง 25.5% 3) จากธรรมชาติ13.2% และ 4) จากวัฒนธรรม 11.4 % ตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นชุมชนใกล้เมืองทำให้สะดวกในการเข้าถึงแหล่งขายอาหาร ประกอบกับวิถีการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนในชุมชนอยู่ในภาวะที่ต้องแข่งขันกับเวลามากขึ้น สถานการณ์การเข้าถึงแหล่งอาหารของคนในชุมชนจึงเปลี่ยนไปจากแต่ก่อนมากขึ้นเรื่อยๆ จากที่เคยใช้ประโยชน์จากแหล่งอาหารธรรมชาติเป็นประจำ 100% เปลี่ยนเป็นหารายได้เพื่อนำเงินไปซื้ออาหารจากธรรมชาติหรือจากการผลิตแทน ซึ่งผลจากการศึกษาทำให้เห็นว่าเริ่มมีสัดส่วนของผู้ที่ไม่เคยเข้าไปหาอาหารจากธรรมชาติเลย 22 % เคยหาเป็นบางปี 27% และมีแนวโน้มว่าสัดส่วนนี้จะมากขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนอีก 51 % คือผู้ที่เข้าไปหาอาหารจากแหล่งอาหารธรรมชาติทุกปี

มีเสียงสะท้อนออกมาว่า การเข้าไปหาอาหารจากธรรมชาติบริเวณบ้านปางหมูนั้น ใครจะเข้าไปหา หรือเข้าไปหาเวลาใดก็ได้ หรือหาด้วยวิธีใดก็ได้ เช่น การจับปลาจากน้ำป่าย น้ำแม่สะงาในช่วงที่ปลาวางไข่ การใช้ไฟฟ้าช็อตปลา การเก็บลูกหอยและแม่หอยมาทั้งหมด การเอาไข่มดแดงแบบฆ่าแม่มดด้วย การเก็บพืชผักแบบไม่ระวัง ไม่ถนอมรักษา เก็บไม่เหลือเผื่อคนต่อไป เป็นต้น ซึ่งการหาอาหารจากธรรมชาตินั้นไม่มีกฎระเบียบห้ามไว้ ไม่มีใครคอยสอดส่องดูแล ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่นับวันอาหารจากธรรมชาติจะลดลงเรื่อย ๆ ประกอบกับปัญหาความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติ ปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ทำให้อาหารที่เคยได้จากธรรมชาติ เช่น เห็ดชนิดต่างๆ ผักชนิดต่างๆ หน่อไม้ ข่า ขมิ้น มันป่า หวายป่าลดลง ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารจากธรรมชาติจากที่เคยออกไปหาเองใกล้ชุมชนต้องออกไปหาไกลขึ้นหรือหาซื้อบริโภคจากตลาดแทน ส่งผลให้เห็นความเสี่ยงต่อความไม่มั่นคงทางอาหารของครอบครัวและคนในชุมชนปางหมู

ส่วนอาหารจากการผลิตซึ่งแต่เดิมนั้น วิถีการผลิตของชุมชนไทยใหญ่ จะนำผลผลิตที่ได้เก็บไว้สำหรับบริโภคและแปรรูปใช้ภายในครัวเรือน ส่วนที่เหลือจากการบริโภคหรือแปรรูปจึงนำไปขายให้เพื่อนบ้านและชุมชนใกล้เคียง ระบบการผลิตจึงเป็นแบบไม่ใช้สารเคมี และพืชที่ปลูกจะมีความหลากหลาย มีการเก็บรักษาพันธุ์สำหรับฤดูกาลปลูกในปีต่อไป สมัยนั้นอาหารจากการผลิตของบ้านปางหมูจะมี 2 แบบ คือ 1) ผลิตเพื่อบริโภคเหลือขายเป็นพืชเศรษฐกิจสร้างรายได้ด้วย เช่น ข้าว ถั่วเหลือง งา กระเทียม เป็นต้น 2) ผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรือนและแบ่งปันเพื่อนบ้าน ซึ่งแต่ละบ้านจะมีพื้นที่ว่างสำหรับการปลูกพืชผักสวนครัว ขิง ข่า ตระไคร้ มะนาว มะกรูด และพืชผักอื่นๆ ที่ปลูกแทนรั้วเช่น มะขาม กระถิน หรือพืชผักที่ขึ้นเองจากการทิ้งเศษอาหารในบริเวณบ้าน เช่น พริก มะเขือ มะเขือเทศ เป็นต้น ซึ่งถือได้ว่าสมัยนั้นมีวัตถุดิบสำหรับปรุงอาหารแต่ละมื้ออย่างพอเพียง

แต่ปัจจุบันวิถีชีวิตของคนชุมชนปางหมูเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ครัวเรือนต้องการรายได้ที่มากขึ้นและแน่นอน เพื่อสนองความต้องการที่หลากหลายยิ่งขึ้นในปัจจุบัน เช่น สร้างบ้านให้ใหญ่และมั่นคง

ขึ้น เพื่อส่งลูกเรียนให้จบปริญญา เพื่อซื้อเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ และเพื่อใช้หนี้ที่กู้ด้วยเหตุผลต่างๆ เป็นต้น คนวัยทำงานจึงนิยมหันไปประกอบอาชีพอื่นมากขึ้น เช่น รับราชการ ค้าขาย รับจ้าง เป็นต้น เนื่องจากอาชีพเหล่านั้นสามารถสร้างรายได้ประจำให้กับครัวเรือน และไม่ต้องเหนื่อยกับการทำเกษตรที่ต้องทนแดด ทนฝน หรือต้องเสี่ยงกับภาวะขาดทุนเนื่องจากปริมาณและคุณภาพผลผลิตไม่ได้ดั่งใจจนถูกกดราคาจากพ่อค้าคนกลาง หรือเสี่ยงกับปัญหาโลกร้อน เกิดโรคพืช มีแมลงศัตรูพืชรบกวน ฝนไม่ตก แห้งแล้งยาวนาน เป็นต้น โดยนำรายได้ส่วนนั้นไปซื้ออาหารบริโภคแทน

ด้วยเหตุผลเหล่านี้ ผู้อยู่ในระบบผลิตอาหารและพื้นที่นา ที่สวนสำหรับผลิตอาหารจึงลดลงเรื่อยๆ ถูกนำไปเป็นพื้นที่ใช้ประโยชน์อย่างอื่นมากขึ้น ถูกเปลี่ยนมือ ถูกขาย มากขึ้น การพึ่งพาตนเองทางด้านอาหารหรือการบริโภคอาหารที่ตนเองเป็นผู้ผลิตก็ลดลงตามไปด้วย อาหารที่บริโภคจึงเป็นการซื้อมากกว่าการผลิตเอง โดยดูได้จากการเกิดร้านอาหาร ร้านค้าต่างๆ ในหมู่บ้าน ที่มีจำนวนมากขึ้น ทำให้บ้านปางหมูมีความเปลี่ยนแปลงในระบบอาหารค่อนข้างจะรวดเร็ว ตั้งแต่ระบบการผลิต พฤติกรรมการบริโภค และการเข้าถึงอาหาร เนื่องจากเป็นชุมชนที่อยู่ใกล้เมือง การเดินทาง และการติดต่อสื่อสารสะดวก ทำให้การรับอิทธิพลจากบริษัทหรือธุรกิจอาหารแทบไม่ต่างจากคนในเมืองเลย ส่งผลให้แหล่งอาหารจากการซื้อของบ้านปางหมูมาเป็นอับดับ 1 ดังที่กล่าวไว้ตอนต้น

จากการเก็บข้อมูลค่าใช้จ่ายของกลุ่มเป้าหมายภายใน 1 เดือน (เดือนพฤษภาคม 2553) ทำให้เห็นว่า ค่าใช้จ่ายของครัวเรือน 5 อันดับ ต้นๆ คือ 1) ชำระหนี้ 2) อาหาร/เครื่องดื่ม 3) น้ำมันเชื้อเพลิง 4) การศึกษา และ 5) ค่าสาธารณูปโภคตามลำดับ จะเห็นว่ารายได้ที่ได้รับในแต่ละเดือนของกลุ่มเป้าหมายจะหมดไปกับการชำระหนี้เกินครึ่งหนึ่งของรายได้ เนื่องจากคนบ้านปางหมูมีรายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนอยู่ที่ 16,560 บาทต่อเดือน และชำระหนี้เฉลี่ยต่อครัวเรือนอยู่ที่ 9,770 บาทต่อเดือน เพราะฉะนั้นจะเหลือรายได้ไม่มากสำหรับการใช้จ่ายในด้านอาหารและใช้จ่ายส่วนอื่นๆ

เมื่อดูในส่วนของค่าใช้จ่ายของกลุ่มเป้าหมาย จะเห็นว่าอาหารที่มีการซื้อมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ 1) อาหารประเภทเนื้อสัตว์ 2) กับข้าวถุง อาหารจานด่วนหรืออาหารตามสั่ง และ3) ผลไม้ และอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ซื้อมากที่สุด คือ เนื้อหมู ซึ่งเป็นเนื้อที่นิยมรับประทานและสามารถประกอบอาหารได้หลากหลาย สาเหตุที่คนบ้านปางหมูซื้อเนื้อหมูมากที่สุดคือ ไม่มีครัวเรือนใดเลี้ยงหมูเพื่อบริโภคหรือจำหน่ายเลย ทั้งนี้เนื่องจากบ้านปางหมูมีครัวเรือนที่อยู่ติดๆ กัน เกรงว่าจะส่งเสียงและกลิ่นรบกวนเพื่อนบ้าน สัตว์อื่นๆ ที่มีเลี้ยงไว้สำหรับบริโภค คือ ไก่ และปลา ส่วน วัวควายจะเลี้ยงไว้ใช้งาน หรือขุนจนน้ำหนักดีจึงนำไปขาย

จากการนำผลการศึกษาของโครงการพัฒนาดัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่บ้านปางหมูมานำเสนอเมื่อวันที่ 1 กันยายน วันที่ 18 พฤศจิกายน 2553 ในระดับจังหวัด ทำให้ได้ข้อสรุปความเสี่ยงที่ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นคงของแหล่งอาหารของคนบ้านปางหมู ไว้ 6 ข้อใหญ่ๆ และในวันที่ 31 มกราคม 2554 ที่ผ่านมาตัวแทนบ้านปางหมูซึ่งเป็นเจ้าของพื้นที่ได้ช่วยกันจัดลำดับความสำคัญของความเสี่ยงที่เห็นว่าเป็นความเสี่ยงที่ต้องจัดการแก้ไขหรือพัฒนาให้ดีขึ้น เพื่อเชื่อมสู่

การจัดการอาหารของคนปางหมูให้เกิดความมั่นคงและสามารถพึ่งตนเองได้ ผลจากการจัดลำดับความสำคัญสามารถสรุปได้ดังนี้

อันดับ 1 ได้ 13 คะแนน เรื่อง "อาหารจากธรรมชาติ" ซึ่งเป็นในเรื่องของการขาดการจัดการดูแลแหล่งอาหารธรรมชาติร่วมกันของคนในชุมชน ไม่มีการตั้งกฎระเบียบไว้เป็นข้อบังคับ ผู้ที่ไปหาอาหารจากธรรมชาติยังขาดทักษะในการเก็บหรือหา ประกอบกับปัจจุบันพื้นที่แหล่งอาหารจากป่าลดลงเนื่องจากมีการกั้นพื้นที่ที่เคยเป็นแหล่งอาหารไม่ให้เข้าไปหาอาหารอีก ซึ่งจำนวนผู้หาอาหารจากป่ากลับมากขึ้นแต่ไม่ใช่คนบ้านปางหมู

อันดับ 2 ได้ 7 คะแนน เรื่อง "การสำรองอาหาร" ไม่เคยมีการสร้างเครือข่ายระหว่างหมู่บ้านในการแลกเปลี่ยนอาหาร และไม่มีการจัดการอาหารร่วมกัน เช่น ธนาคารข้าว ธนาคารเมล็ดพันธุ์พืช

อันดับ 3 ได้ 5 คะแนน เรื่อง "อาหารจากการผลิต การปลูกพืช และการเลี้ยงสัตว์" เป็นในเรื่องของความหลากหลายของชนิดพืชที่ปลูกและชนิดสัตว์ที่เลี้ยงไว้เป็นอาหารยังไม่หลากหลาย และผลิตในปริมาณที่น้อยไม่เพียงพอต่อความต้องการบริโภค ต้นทุนการผลิตสูง โดยเฉพาะค่าจ้างแรงงาน และค่าสารเคมีต่าง ๆที่ใช้ส่งผลให้คุณภาพอาหารจากการปลูกมีความปลอดภัยน้อยตามไปด้วย

อันดับ 4 ได้ 4 คะแนน เรื่อง "องค์ความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องต่อความมั่นคงทางด้านอาหาร ซึ่งมีอยู่ มากมายที่สามารถช่วยให้เกิดความมั่นคงด้านอาหารไม่ถูกจัดเก็บ รวบรวม เช่น การแปรรูปอาหาร พืชผักพื้นบ้านไทยใหญ่ และอาหารพื้นบ้านไทยใหญ่ เป็นต้น รวมถึงการถ่ายทอดภูมิปัญญาต่างๆ ทางด้านอาหารมีน้อยมาก

อันดับ 5 ได้ 3 คะแนน เรื่อง "อาหารจากวัฒนธรรมประเพณีและอาหารในวิถีเปลี่ยนไป" คนรุ่นใหม่ทำอาหารพื้นบ้านไม่เป็น ไม่รู้จักผักพื้นบ้าน ความนิยมรับประทานอาหารตามกระแสมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ความนิยมในการรับประทานอาหารพื้นบ้านลดลงอย่างน่าตกใจ

อันดับ 6 ได้ 2 คะแนน เรื่อง "เศรษฐกิจครัวเรือน" จะเป็นในเรื่องของรายจ่ายมากกว่ารายรับ ซึ่งรายจ่ายที่สำคัญ คือ หนี้สิน และการซื้ออาหารบริโภค

หลังจากที่ได้สรุปผลการจัดลำดับความสำคัญให้ตัวแทนทราบ จึงร่วมกันวิเคราะห์อีกครั้งในความเป็นไปได้สำหรับการดำเนินงานสู่ความมั่นคงทางด้านอาหาร ซึ่งตัวแทนบ้านปางหมูให้ความเห็นว่า อาหารจากธรรมชาติมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง แต่เป็นเรื่องที่ใหญ่เกินกำลัง เนื่องจากผู้ที่ใช้ประโยชน์จากธรรมชาติบริเวณบ้านปางหมูไม่ได้มีเพียงคนบ้านปางหมูเท่านั้น จากนั้นจึงช่วยกันวิเคราะห์ร่วมกันอีกว่ามีเรื่องใดอีกบ้างที่สามารถเริ่มต้นได้จากคนกลุ่มหนึ่งก่อน ซึ่งเมื่อคนกลุ่มนี้ได้วางรากฐานไว้ระยะหนึ่งแล้ว หรือคนในหมู่บ้านเริ่มรู้ รับทราบ และเห็นความสำคัญร่วมกันแล้ว จะสามารถเชื่อมไปถึงการจัดการความเสี่ยงข้ออื่นๆ ต่อไป

จากการวิเคราะห์ร่วมกันจึงได้ข้อสรุปว่า ควรเริ่มจากการมองถึงคุณค่าหรือระบบอาหารท้องถิ่นที่หายหรือเปลี่ยนแปลงไปจากวัฒนธรรม ประเพณี และจากวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

โดยใช้เรื่องตำรับอาหารท้องถิ่นของบ้านปางหมู หรือตำรับอาหารไทยใหญ่ เป็นจุดนำไปสู่การฟื้นฟูแหล่งอาหารจากธรรมชาติ และอาหารจากการผลิต ซึ่งคาดว่าหลังจากนั้นสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ร่วมกันฟื้นฟูจะช่วยให้เศรษฐกิจครัวเรือนลดรายจ่ายทางด้านอาหารลงได้บ้าง อย่างไรก็ตามด้วยแนวคิดนี้ตัวแทนบ้านปางหมูได้นึกก้าวไปข้างหน้าด้วยความเป็นห่วงลูกหลานที่ยังอยู่ และลูกหลานที่จะเกิดและเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ว่า ถ้าเราตอนนี้ได้รับรู้สถานการณ์อาหารของชุมชนแล้วกับนิ่งเฉยเสียปล่อยให้ชีวิตดำเนินต่อไปตามกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก หรือของสังคมในปัจจุบัน แล้วลูกหลานที่เติบโตขึ้นมาภายหลังจะทำอย่างไร เมื่อผู้รู้ด้านต่างๆ ในวิถีไทยใหญ่เริ่มตายจากไป

1.3 คำถามวิจัย

ระบบอาหารท้องถิ่นและระบบโภชนาการของไทยใหญ่จะมีส่วนในการสร้างความมั่นคงและลดภาวการณ์ขาดแคลนอาหารได้อย่างไร ?

<u>คำถามวิจัยรอง</u>

1) ภูมิปัญญาตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั่งเดิม
   - มีอะไรบ้าง?
   - ทำอย่างไร?
   - มีส่วนประกอบอะไรบ้าง?
   - ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั่งเดิมมีหรือไม่อย่างไร?
2) ระบบอาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง?
   - การประกอบอาหารแต่ละวันของกลุ่มเป้าหมายมีเมนูอาหารอะไรบ้าง ?
   - ใช้ส่วนประกอบอะไรบ้าง?
   - ส่วนประกอบเหล่านั้นได้มาจากแหล่งอาหารใดบ้าง?
   - มีคุณค่าทางโภชนาการอะไรบ้าง?
3) ภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหารในปัจจุบัน
   - มีอะไรบ้าง? ทำอย่างไร? มีส่วนประกอบอะไรบ้าง? ส่วนประกอบเหล่านั้นได้มาจากไหน?
   - มีสินค้าจากภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหารอะไรบ้าง ? ส่วนประกอบที่ใช้ได้มาจากไหน? มีใครเป็นผู้รู้ด้านนี้บ้าง?
4) อาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันสอดคล้องกับปฏิทินอาหารจากธรรมชาติในพื้นที่หรือไม่?
   - อาหารจากธรรมชาติในพื้นที่บ้านปางหมูใน 12 เดือน มีอะไรบ้าง?
   - ภูมิปัญญาในการรักษาอาหารจากธรรมชาติมีอะไรบ้าง ?
5) สถานการณ์อาหารจากการผลิตเองในครัวเรือนของกลุ่มเป้าหมายเป็นอย่างไร?

- สถานการณ์อาหารจากการผลิตเองในบริเวณบ้านมีอะไรบ้าง? เป็นอย่างไร?
- สถานการณ์อาหารจากการผลิตเองในที่สวน ที่นามีอะไรบ้าง? เป็นอย่างไร?

6) คุณค่า และความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ในประเพณี 12 เดือน เป็นอย่างไรบ้าง?
7) ความเชื่อมโยงเรื่องของอาหารกับมิติทางความเชื่อและจิตวิญญาณ ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร ?
8) แนวทางในการฟื้นฟูแหล่งอาหารควรเป็นอย่างไร ?

1.4 วัตถุประสงค์

1) เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคในระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่
2) เพื่อค้นหาองค์ความรู้และภูมิปัญญาที่มีในชุมชนและมีความเหมาะสมต่อการฟื้นฟูแหล่งอาหาร
3) เพื่อศึกษาคุณค่า และความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นในไทยใหญ่ประเพณี 12 เดือน
4) เพื่อพัฒนากลุ่มเป้าหมายสู่พื้นที่ต้นแบบในการจัดการแหล่งอาหารของตนเอง
5) เพื่อศึกษาความเชื่อมโยงเรื่องของอาหารกับมิติทางความเชื่อและจิตวิญญาณ

1.5 ขอบเขตพื้นที่การทำงาน

บ้านปางหมู หมู่ 1 ตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน (รวม 60 ครัวเรือน)

- กลุ่มเป้าหมายหลัก จำนวน 30 ครัวเรือน
- กลุ่มเป้าหมายจับคู่เพื่อนบ้านร่วมศึกษา 1:1 จำนวน 30 ครัวเรือน

1.6 ขอบเขตประเด็นศึกษา

1) ภูมิปัญญาตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั่งเดิมและภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร
2) สถานการณ์ระบบอาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป และโภชนาการที่ได้รับ
3) ความสอดคล้องอาหารในชีวิตประจำวันกับอาหารจากธรรมชาติในพื้นที่
4) สถานการณ์อาหารจากการผลิตเองในครัวเรือนของกลุ่มเป้าหมาย
5) คุณค่า และความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ในประเพณี 12 เดือน
6) ความเชื่อมโยงเรื่องของอาหารกับมิติทางความเชื่อและจิตวิญญาณ
7) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อวางแนวทางในการฟื้นฟูแหล่งอาหาร

1.7 คำนิยาม

อาหารท้องถิ่น หมายถึง อาหารที่คนในท้องถิ่น เสาะแสวงหาจากแหล่งอาหารธรรมชาติในแต่ละฤดูกาล แต่ละภูมิภาคที่แตกต่างกันตามวิถีชีวิตความเป็นอยู่และวัฒนธรรมประเพณีของชาวบ้าน ซึ่งนำมาปรุงอาหารที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

ต้นทุนของชุมชน หมายถึง ผู้รู้ ภูมิปัญญา กลุ่มองค์กรชุมชนต่างๆ ที่มีอยู่ในชุมชน และเอื้อต่อการสร้างความมั่นคงทางด้านอาหาร

ชุมชน หมายถึง ถิ่นฐานที่อยู่ ของกลุ่มคน ถิ่นฐานนี้มีพื้นที่อ้างอิงได้ และกลุ่มคน นี้มีการอยู่อาศัยร่วมกัน มีการทำกิจกรรม เรียนรู้ ติดต่อสื่อสาร ร่วมมือและพึ่งพา อาศัยกัน มีวัฒนธรรมและภูมิปัญญาประจำถิ่น มีจิตวิญญาณและ ความผูกพันอยู่กับ พื้นที่แห่งนั้น อยู่ภายใต้การปกครองเดียวกัน

ความมั่นคงทางอาหาร หมายถึง การที่ประชาชนมี "ปริมาณ" อาหารเพื่อการบริโภคที่เพียงพอ มีความ "หลากหลาย" ของประเภทอาหารที่ได้รับ และอาหารนั้นปลอดภัยสามารถกินแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

ระบบอาหารท้องถิ่น หมายถึง กระบวนการทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการทำให้เราได้รับอาหารภายในท้องถิ่น (ห่วงโซ่อาหารท้องถิ่น) และท้องถิ่นสามารถควบคุมการผลิต ควบคุมคุณภาพของอาหารท้องถิ่นได้ : ตั้งแต่การเตรียมพื้นที่ปลูก การปลูก การเจริญเติบโตเก็บเกี่ยว และการจำหน่ายผลผลิต ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการ เช่น การบรรจุ การขนส่ง การตลาด เป็นต้น

1.8 ทีมงานวิจัย

ทีมวิจัย

1)	นางนราวรรณ	ภาสวรโรจน์กุล	หัวหน้าโครงการ /อสม./ผู้รู้การแปรรูปถั่วเน่าแผ่น
2)	นายประจักษ์	ชีพพานิชย์	นักวิจัย / อาสาเกษตร / หมอดินอาสา /สมาชิกกลุ่มผู้ผลิตถั่วเหลือง ถั่วลิสง งา
3)	นายยุทธภูมิ	หัฏฐะวสุกุล	นักวิจัย / กรรมการวัด /ประธานวัฒนธรรมฯ ตำบลปางหมู

ทีมวิจัยร่วม

1)	นางปราณี	ชมเชย	อสม.บ้านปางหมู
2)	นางทองอ่อน	ภักก่าสาม	ตัดชุดไทยใหญ่ / กรรมการชุมชน
3)	นางสุมิตร	รุ่งกมลวิฉาย	กรรมการชุมชน / ทำขนมไทยใหญ่
4)	นางถนอมศรี	ปัญญา	แปรรูปถั่วแปยี แปหล่อ
5)	นางสุจิตร์	วิฉายสกุลวรรณ	การแปรรูปถั่วเน่าแผ่น
6)	นางอนงค์ศรี	วงค์เผือก	แม่บ้าน
7)	นายมังกร	ล้วนลักษณ์	อสม.บ้านปางหมู

8) นางจันทนา	แพร่ทอง	อสม.บ้านปางหมู
9) นางจันทร์เพ็ญ	ฟั้นอุดมะ	แปรรูปถั่วแปยี แปหล่อ / ค้าขายสินค้าแปรรูป
10) นายดวงเนตร	รุ่งโรจน์ศรีรัตน์	แก่ฝายน้ำแม่สะงา / ผู้รู้ในระบบการผลิต
11) นายมงคล	ชูวงค์	ผู้รู้ "ต้องลาย" / กรรมการชุมชน
12) นายไสว	รักเรียน	กรรมการชุมชน / ผู้รู้ในระบบการผลิต
13) นางแสงมั่น	อเนกชาติ	อสม.บ้านปางหมู / ผู้รู้ในระบบการผลิต
14) นางอุทิน	สกุลดีมหาทรัพย์	อสม.บ้านปางหมู
15) นางสมศรี	สุนันทสิริชาติ	กรรมการวัด
16) นางสาวธนพร	-	โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์แม่ฮ่องสอน ม.5
17) นางสาวสุธีพร	สุนันทสิริชาติ	โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์แม่ฮ่องสอน ม.4
18) นายณัฐนน	ชูวงค์	โรงเรียนเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน ม.4
19) นายทรงภพ	ภาสวรโรจน์กุล	โรงเรียนเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน ม.4
20) เด็กชายตระกูล	คำคุณ	โรงเรียนเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน ม.1
21) เด็กชายฉัตรชัย	สุนันทสิริชาติ	โรงเรียนเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน ม.2

<u>ที่ปรึกษาโครงการ</u>

1) นางจันทร์ศรี	สุธรรม	เครือข่ายนักวิจัยเพื่อท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอน /อสม./ตัวแทนกลุ่มแปรรูปงา
2) นางสาวนิพันธ์	ธีรวัฒน์บุญชัย	ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านปางหมู
3) นายประพันธ์	ชูวงศ์	เจ้าหน้าที่เวชทะเบียนโรงพยาบาลศรีสังวาลย์
4) นางยุพิน	ขัติครุฑ	เจ้าหน้าที่อนามัยบ้านปางหมู
5) นางสุพิศ	อินทสิทธิ์	ครูโรงเรียนชุมชนบ้านปางหมู
6) นายอุทิตย์	บุญรวม	รองนายกอบต.ปางหมู

1.9 ขั้นตอนการดำเนินงาน และผลที่คาดว่าจะได้รับ

การดำเนินการแบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

<u>**การดำเนินงานระยะที่ 1**</u> (10 เดือน)

1) จัดเวทีชี้แจงโครงการและสร้างความเข้าใจร่วมกันถึงแนวทางการดำเนินงานระยะที่ 1

2) จัดเวทีออกแบบเครื่องมือสำหรับเก็บข้อมูล แบ่งบทบาทหน้าที่ทีมวิจัยเป็นกลุ่ม ในการเก็บข้อมูลแต่ละหัวข้อ

3) เก็บข้อมูลโดยกลุ่มเป้าหมายและทีมวิจัย ข้อมูลที่ต้องเก็บ

<u>3.1) ภูมิปัญญาตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั้งเดิม</u>

- ตำรับอาหารท้องถิ่นไทย
- วิธีทำ
- ส่วนประกอบ
- ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั้งเดิม

3.2) ระบบอาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป

- การประกอบอาหารแต่ละวันของกลุ่มเป้าหมาย
- ส่วนประกอบ
- ที่มาของส่วนประกอบ
- คุณค่าทางโภชนาการ

3.3) ภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหารในปัจจุบัน

- ส่วนประกอบ
- ที่มาของส่วนประกอบ
- คุณค่าทางโภชนาการ
- สินค้าจากภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร ที่มาของส่วนประกอบ ผู้รู้ด้านนี้

3.4) อาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันความสอดคล้องกับปฏิทินอาหารจากธรรมชาติในพื้นที่

- อาหารจากธรรมชาติในพื้นที่บ้านปางหมูใน 12 เดือน
- ภูมิปัญญาในการรักษาอาหารจากธรรมชาติ

3.5) สถานการณ์อาหารจากการผลิตเองในครัวเรือนของกลุ่มเป้าหมาย

- สถานการณ์อาหารจากการผลิตเองในบริเวณบ้าน
- สถานการณ์อาหารจากการผลิตเองในที่สวน ที่นา

3.6 คุณค่า และความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ในประเพณี 12 เดือน

3.7 ความเชื่อมโยงของอาหารกับมิติทางความเชื่อและจิตวิญญาณ

4) เวทีนำเสนอข้อมูลจากการเก็บข้อมูล เพื่อให้เห็นความก้าวหน้าของข้อมูล ตรวจสอบข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล (2 เดือน/ครั้ง รวม 3 ครั้ง) พร้อมทั้งกำหนดพื้นที่เป้าหมายในการพัฒนาให้เป็นพื้นที่รูปธรรมในการจัดการแหล่งอาหาร

5) กิจกรรมแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์และกล้าพันธุ์พืช เพื่อปลูกในพื้นที่สวน ที่นา บริเวณบ้านของกลุ่มเป้าหมาย

6) ประชุมทีมวิจัยหลัก (2 เดือน/ครั้ง รวม 5 ครั้ง) เพื่อร่วมวางแผนการดำเนินงาน

7) จัดเวทีคืนข้อมูลระยะที่ 1 ร่วมทำแผนปฏิบัติการในระยะที่ 2

8) ทำรายงานความก้าวหน้าระยะที่ 1 สรุปงบประมาณ เสนอแผนงานระยะที่ 2

ผลที่คาดว่าจะได้รับ ในช่วงระยะที่ 1

ผลเชิงวิจัย

1) ได้องค์ความรู้ตามกรอบเนื้อหาของข้อมูลที่กำหนด
    - องค์ความรู้ตำรับอาหาร การแปรรูปอาหาร การถนอมอาหารของไทยใหญ่
    - สถานการณ์ระบบอาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป
    - สถานการณ์อาหารจากการผลิตและอาหารจากธรรมชาติ
    - องค์ความรู้ด้านคุณค่า และความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ ในประเพณี 12 เดือน
2) ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจในการดำเนินงานวิจัยร่วมกัน ได้แนวทางการเก็บข้อมูลต่างๆ กับการดำเนินงานร่วมกับชุมชน

ผลเชิงพัฒนา

1) เกิดคนและเครือข่ายนักวิจัยเพื่อท้องถิ่นที่เห็นความสำคัญในเรื่องอาหารท้องถิ่น
2) เกิดกระบวนการพัฒนาศักยภาพนักวิจัย/ ทีมวิจัยที่ต่างระดับกัน
3) คนในชุมชนเกิดความตระหนัก และเกิดเครือข่ายธรรมชาติในการเฝ้าระวังแหล่งอาหารของตนเองและชุมชน
4) ได้พื้นที่เป้าหมายที่จะพัฒนาให้เป็นพื้นที่รูปธรรมในการจัดการแหล่งอาหาร
5) หน่วยงานในพื้นที่เห็นความสำคัญของการจัดการอาหารชุมชน เพื่อหาแนวทางการดำเนินงานแบบบูรณาการ พร้อมทั้งผลักดันสู่แผนการทำงาน
6) ได้แผนปฏิบัติการ (Action) เพื่อทดลองทำในระยะที่ 2

การดำเนินงานระยะที่ 2 (8 เดือน)

1) จัดเวทีชี้แจงโครงการและสร้างความเข้าใจร่วมกันถึงแนวทางการดำเนินงานระยะที่ 2
2) ประชุมทีมวิจัยหลัก (2 เดือน/ครั้ง รวม 4 ครั้ง) เพื่อร่วมวางแผนการดำเนินงาน
3) กิจกรรมศึกษาดูงานพื้นที่ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอาหารในท้องถิ่นที่น่าสนใจ พร้อมสรุปผลการศึกษาดูงานพื้นที่วิจัย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
4) กิจกรรมสำรวจพื้นที่สวน ที่นา และบริเวณบ้านของกลุ่มเป้าหมายที่ได้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์และกล้าพันธุ์ในระยะที่ 1 ดูพัฒนาการของแหล่งอาหาร
5) กิจกรรมชวนเด็กสำรวจบริเวณรอบหมู่บ้าน เพื่อเรียนรู้ชนิดผักที่มีในชุมชน วิธีเก็บผัก วิธีปลูก และคุณค่าโภชนาการ จากผักที่เก็บได้ในบริเวณหมู่บ้าน
6) กิจกรรมโจจิมผักไต ๆ (เชิญชิมอาหารไทยใหญ่) จัดนิทรรศการเมนูอาหาร ในกิจกรรมถนนคนเดินในหมู่บ้านแต่ละสัปดาห์ รวม 4 ครั้ง โดยให้คนในชุมชนได้เรียนรู้และ

แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในอาหารไทยใหญ่ที่ให้ซิม และประชาสัมพันธ์กิจกรรมในโครงการวิจัย

7) เวทีประเมินผลการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อเตรียมเนื้อหาสู่เวทีคืนข้อมูลชุมชน
8) เวทีคืนข้อมูลสู่ชุมชน นำเสนอผลการศึกษาเพื่อเติมเต็มและรับข้อเสนอแนะจากผู้เกี่ยวข้อง
9) การสังเคราะห์ความรู้ นำเสนอผ่านเวทีเครือข่ายชุมชนวิจัย เพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์
10) การเขียนรายงานฉบับสมบูรณ์ สรุปงบประมาณ จัดการเอกสารการเงินโครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ ในช่วงระยะที่ 2

ผลเชิงวิจัย

1) ได้รูปแบบการจัดการแหล่งอาหารในพื้นที่สวน ที่นา และบริเวณบ้าน
2) สมาชิกในชุมชนเกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของแหล่งอาหารชุมชนนำไปสู่การอนุรักษ์ฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่ป่าชุมชน และการรู้เท่าทันการบริโภค
3) ได้องค์ความรู้ชุดตำรับอาหารไทยใหญ่

ผลเชิงพัฒนา

เกิดกระบวนการพัฒนากลุ่มเป้าหมายสู่พื้นที่ต้นแบบในการจัดการแหล่งอาหารของตนเองและชุมชน

1.10 กรอบระยะเวลาทำงาน

ระยะเวลารวม 18 เดือน คือ ระยะที่ 1 ใช้เวลา 10 เดือน และระยะที่ 2 ใช้เวลา 8 เดือน

1.11 งบประมาณ

งบประมาณรวมทั้งโครงการ **200,000** บาท (สองแสนบาทถ้วน)

1.12 แผนปฏิบัติการดำเนินโครงการ

แผนปฏิบัติการระยะที่ 1 (10 เดือน)

แผนกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินงาน	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา
1. เวทีชี้แจงทำความเข้าใจทีมงาน	- เพื่อสร้างความเข้าใจทีมงาน เชิงเนื้อหา วิธีการ และการจัดการ - เพื่อมอบหมายและแบ่งหน้าที่การดำเนินงาน	- ประสานงาน/นัดหมาย - ชี้แจงรายละเอียดโครงการ - กำหนดบทบาทหน้าที่ของทีมงาน	- ทีมวิจัย - พี่เลี้ยง - ที่ปรึกษา	เดือนที่ 1 (1 ครั้ง)

แผนกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินงาน	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา
		แต่ละคน		
2. จัดเวทีออกแบบเครื่องมือในการจัดเก็บข้อมูล	- เพื่อทบทวนเป้าหมายและประเด็นการเก็บข้อมูล - เพื่อให้ทีมวิจัยร่วมออกแบบเครื่องมือที่จะใช้ในการเก็บข้อมูล - เพื่อแบ่งบทบาทหน้าที่ทีมวิจัยสำหรับเก็บข้อมูลแต่ละหัวข้อ	- ทบทวนประเด็นข้อมูล/ เป้าหมาย - แบ่งกลุ่มระดมความคิดออกแบบเครื่องมือ - การเก็บข้อมูล - ออกแบบวิธีการเก็บข้อมูล	- ทีมวิจัย - พี่เลี้ยง - ที่ปรึกษา	เดือนที่ 2 (1 ครั้ง)
3. นำเครื่องมือลงพื้นที่ เก็บข้อมูล	- เพื่อเก็บตามกรอบเนื้อหา ที่ได้วางไว้	นำเครื่องมือลงเก็บข้อมูล 7 หัวข้อ	- ทีมวิจัย - ที่ปรึกษา	เดือนที่ 3-7
4. เวทีนำเสนอข้อมูลดูความก้าวหน้าตรวจสอบวิเคราะห์ข้อมูล	- เพื่อให้ทราบความก้าวหน้าการดำเนินงาน และตรวจสอบถึงความสมบูรณ์ของข้อมูล - เพื่อวิเคราะห์สังเคราะห์และเติมเต็มข้อมูล	- รวบรวมข้อมูล - นำเสนอความก้าวหน้าของข้อมูล - วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูล - แลกเปลี่ยนเติมเต็ม	- ทีมวิจัย - ผู้รู้ ปราชญ์ชุมชน - พี่เลี้ยง	เดือนที่ 4/6/8 (รวม3ครั้ง)
5. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์และกล้าพันธุ์พืช	- เพื่อสร้างความตระหนักให้เห็นความสำคัญของพืชผักที่ตนเองมี และพร้อมจะแบ่งปันให้เพื่อนบ้าน - เพื่อเพิ่มปริมาณอาหารในพื้นที่สวน ที่นา บริเวณบ้านของกลุ่มเป้าหมาย	- วิเคราะห์ความต้องการพืชผักของกลุ่มเป้าหมาย - สอบถามปริมาณพืชผักที่สามารถนำมาแลกเปลี่ยนได้จากกลุ่มเป้าหมาย - หาพืชผักเพิ่มเติมจากแหล่งต่าง ๆ เช่น เทศบาลเมือง	- ทีมวิจัย - พี่เลี้ยง - ที่ปรึกษา	เดือนที่ 5 (1 ครั้ง)

แผนกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินงาน	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา
		แม่ฮ่องสอน ป่าไม้จังหวัด เป็นต้น		
6. ประชุมทีมวิจัยหลัก	- เพื่อวางแผนการดำเนินงานในแต่ละช่วงเดือน - เพื่อรับฟังปัญหาการดำเนินงานและร่วมกันเสนอแนวทางจัดการ - เพื่อเติมเต็มความรู้/ทักษะงานวิจัย	- พูดคุยแลกเปลี่ยนแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ - แลกเปลี่ยนความคิด - เชิญผู้รู้/ผู้ทรงคุณวุฒิมาเติมเต็ม (แล้วแต่สถานการณ์และความต้องการของทีมวิจัย)	-ทีมวิจัย - พี่เลี้ยง - ผู้รู้ - ผู้ทรงคุณวุฒิ	เดือนที่ 2/4/6/8/10 (รวม5ครั้ง)
7. เวทีคืนข้อมูลระยะที่ 1และเสนอแผนการทำงานระยะที่ 2	- เพื่อนำเสนอข้อมูลต่างๆจากการศึกษาให้ชุมชน - เพื่อให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ข้อมูล - เพื่อร่วมวางแผนการดำเนินงานแบบบูรณาการในระยะที่ 2	- จัดเวทีแบบมีส่วนร่วม - เติมเต็มข้อมูล - ชุมชนทบทวนทางเลือกที่เหมาะสมในการจัดการแหล่งอาหาร	- ทีมวิจัย และชาวบ้านที่เกี่ยวข้อง - หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง - พี่เลี้ยง	เดือนที่9 (1 ครั้ง)
8. เขียนร่างรายงานความก้าวหน้าระยะที่ 1 สรุปงบประมาณเสนอแผนระยะที่ 2	- เพื่อให้รู้ความก้าวหน้าการดำเนินงาน และความสมบูรณ์ของข้อมูล - เพื่อเสนอแผนการดำเนินงานระยะที่ 2	- วางบทบาทหน้าที่เพื่อช่วยกันเขียนร่างรายงานความก้าวหน้า - สรุปงบประมาณและจัดการเอกสารการเงินโครงการ	-ทีมวิจัย - พี่เลี้ยง	เดือนที่10

แผนกิจกรรมระยะที่ 2 (8 เดือน)

แผนกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินงาน	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา
1. ประชุมสร้างความเข้าใจทีมวิจัย ระยะที่ 2	- เพื่อให้เข้าใจในงานที่จะทำร่วมกัน ในระยะที่ 2 - เพื่อให้ได้ข้อมูลตามเป้าหมาย	- สร้างเครื่องมือ - วิธีการเก็บข้อมูล - กำหนดบทบาทการเก็บข้อมูลในด้านต่างๆ	- ทีมวิจัย - พี่เลี้ยง - ที่ปรึกษา - หน่วยงานในพื้นที่	เดือนที่ 12
2. ศึกษาดูงานพื้นที่วิจัยที่เกี่ยวข้องและน่าสนใจ	- เพื่อสร้างแรงกระตุ้นและเพิ่มแนวคิดในการจัดการแหล่งอาหาร - เพื่อแลกเปลี่ยนแนวคิดการดำเนินงานกับพื้นที่ดูงาน	- คัดเลือกพื้นที่ดูงาน - วางแผนการดูงานและวางบทบาทหน้าที่ - แลกเปลี่ยนแนวคิด - สรุปผลการดูงาน	- ทีมวิจัย - พี่เลี้ยง - ที่ปรึกษา	เดือนที่ 13
3. กิจกรรมสำรวจพื้นที่สวน ที่นา และบริเวณบ้าน	- เพื่อดูพัฒนาการของกิจกรรมแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์และกล้าพันธุ์พืช	- แบ่งกลุ่มเดินสำรวจพื้นที่เป้าหมาย - สรุปผลการเดินสำรวจ (พัฒนาการ/ปัญหาที่พบ) - แลกเปลี่ยนแนวคิด	- ทีมวิจัย - พี่เลี้ยง - ที่ปรึกษา	เดือนที่ 13
4. กิจกรรมชวนเด็กสำรวจบริเวณรอบหมู่บ้าน	- เพื่อเรียนรู้ชนิดผักที่มีในชุมชน วิธีปลูก วิธีเก็บผัก และคุณค่าโภชนาการ จากผักที่เก็บได้ในบริเวณหมู่บ้าน	- แบ่งกลุ่มเดินสำรวจพื้นที่เป้าหมาย พร้อมเรียนรู้วิธีปลูก วิธีเก็บผัก และคุณค่าโภชนาการ - สรุปผลและประเมินผลการเดินสำรวจ	- ทีมวิจัย - พี่เลี้ยง - ที่ปรึกษา - เด็กนักเรียนโรงเรียนบ้านปางหมู	เดือนที่ 14
5. กิจกรรมโจจิมผักไต ๆ (เชิญชิมอาหารไทยใหญ่) จัดนิทรรศการ	- เพื่อให้คนในชุมชนได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในอาหารไทยใหญ่ - เพื่อประชาสัมพันธ์	- แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม เช่น กลุ่มเก็บผัก กลุ่มเตรียมอุปกรณ์ กลุ่มทำอาหาร กลุ่มจัดนิทรรศการ กลุ่มประชาสัมพันธ์ เป็น	- ทีมวิจัย - พี่เลี้ยง - ที่ปรึกษา - เด็กนักเรียนโรงเรียนบ้านปางหมู	เดือนที่ 14 - 15 (4 ครั้ง)

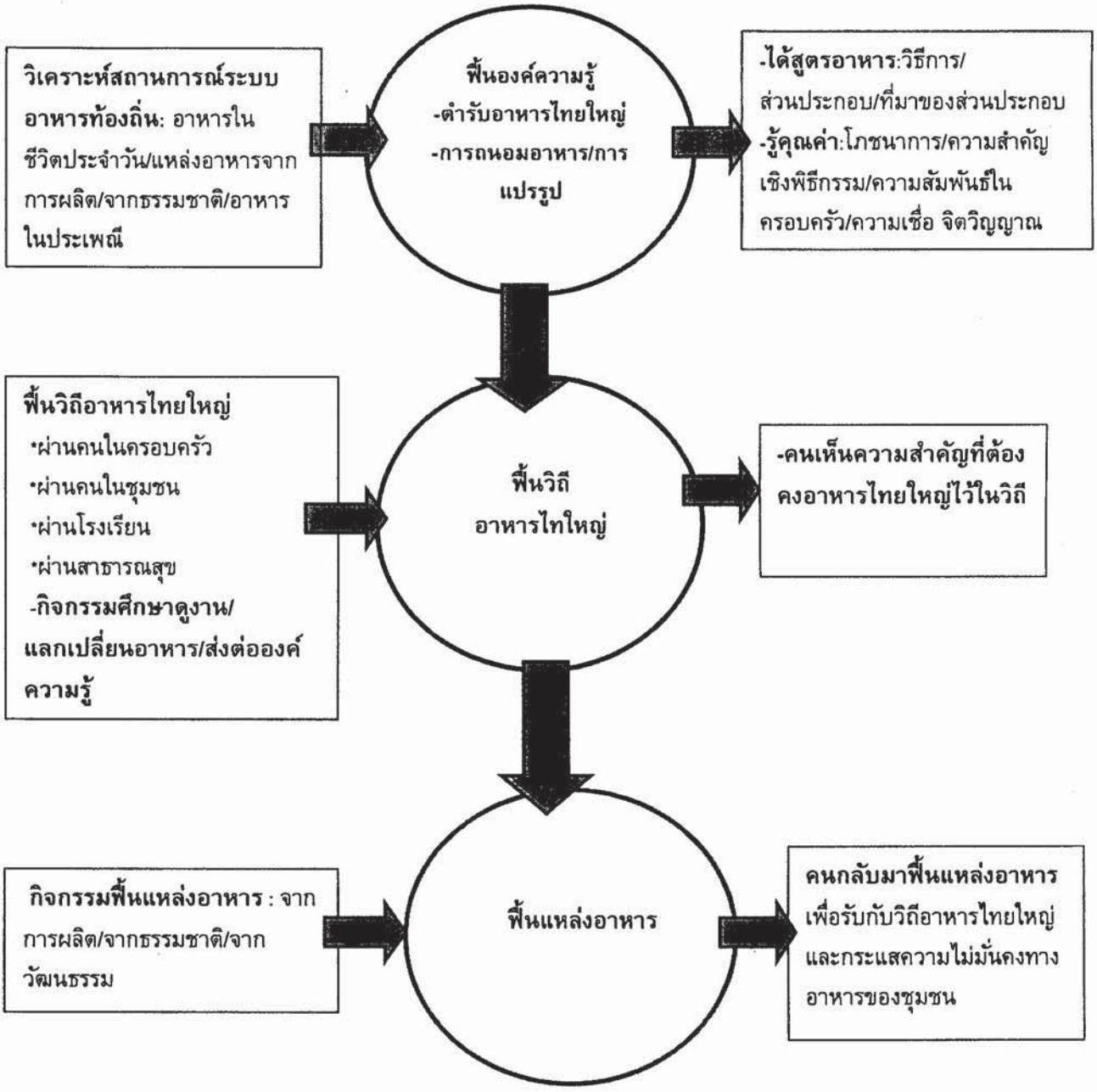
เมนูอาหารในกิจกรรมถนนคนเดินในหมู่บ้าน ที่ให้ชิม	กิจกรรมในโครงการวิจัย	ต้น - แต่ละกลุ่มแยกย้ายทำกิจกรรม - รวมตัวกัน ณ ถนนคนเดินเพื่อเตรียมสถานที่ - สรุปผลประเมินผล		
6. เวทีประเมินผลการจัดกิจกรรมต่างๆ	- เพื่อสรุปและวิเคราะห์ข้อมูล เตรียมเนื้อหาสู่เวทีคืนข้อมูลชุมชน	- แบ่งกลุ่มประเมินกิจกรรม - นำเสนอ เติมเต็ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น	- ทีมวิจัย - พี่เลี้ยง - ที่ปรึกษา - เด็กนักเรียนโรงเรียนบ้านปางหมู	เดือนที่ 16
7. เวทีคืนข้อมูลสู่ชุมชน นำเสนอผลการศึกษาระยะที่ 2	-เพื่อเติมเต็มและรับข้อเสนอแนะจากผู้เกี่ยวข้อง	- นำเสนอข้อมูล - เปิดรับฟังข้อคิดเห็น	- ทีมวิจัย - พี่เลี้ยง - ที่ปรึกษา - หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	เดือนที่17
8. 8. สังเคราะห์องค์ความรู้	- เพื่อการนำข้อมูลความรู้ไปใช้ประโยชน์	- สังเคราะห์ข้อมูล	- ทีมวิจัย - พี่เลี้ยง - ที่ปรึกษา	เดือนที่ 15-17
9. ประชุมทีมวิจัยหลัก	- เพื่อวางแผนการดำเนินงานในแต่ละช่วงเดือน - เพื่อรับฟังปัญหาการดำเนินงานและร่วมกันเสนอแนวทางจัดการ - เพื่อเติมเต็มความรู้/ทักษะงานวิจัย	- พูดคุยแลกเปลี่ยนแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ - แลกเปลี่ยนความคิด - เชิญผู้รู้/ ผู้ทรงคุณวุฒิมาเติมเต็ม (แล้วแต่สถานการณ์และความต้องการของทีมวิจัย)	- ทีมวิจัย - พี่เลี้ยง - ผู้รู้ - ผู้ทรงคุณวุฒิ	เดือนที่ 12/14/16/18 รวม 4 ครั้ง
10. รวบรวมข้อมูล เขียน รายงานฉบับสมบูรณ์	- เพื่อสรุปและเขียนร่างรายงานฉบับสมบูรณ์	1. แบ่งบทบาทหน้าที่ในการเขียนรายงาน 2. จัดพิมพ์	- ทีมวิจัย - พี่เลี้ยง	เดือนที่ 18

1.13 ปฏิทินการดำเนินงานวิจัย (ระยะเวลา 18 เดือน)

กิจกรรม	จำนวนเดือนที่ทำกิจกรรม																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. เวทีชี้แจงทำความเข้าใจทีมงานระยะที่ 1	*																	
2. จัดเวทีออกแบบเครื่องมือในการจัดเก็บข้อมูล		*																
3. นำเครื่องมือลงพื้นที่เก็บข้อมูล			*	*	*	*	*											
4. เวทีนำเสนอข้อมูลดูความก้าวหน้าตรวจสอบวิเคราะห์ข้อมูล				*		*		*										
5. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์และกล้าพันธุ์พืช					*													
6. ประชุมประจำเดือนทั้งระยะที่ 1และ 2		*		*		*		*		*		*		*		*		*
7. เวทีคืนข้อมูลระยะที่ 1 และเสนอแผนการทำงานระยะที่ 2									*									
8. เขียนร่างรายงานความก้าวหน้าระยะที่ 1 สรุปงบประมาณเสนอแผนระยะ 2										*								
9. ประชุมสร้างความเข้าใจทีมวิจัย ระยะที่ 2												*						
10. ศึกษาดูงานพื้นที่วิจัยที่เกี่ยวข้องและน่าสนใจ													*					
11. กิจกรรมสำรวจพื้นที่ สวน ที่นา และบริเวณบ้าน													*					

กิจกรรม	จำนวนเดือนที่ทำกิจกรรม																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
12. กิจกรรมชวนเด็กสำรวจบริเวณรอบหมู่บ้าน														*				
13. กิจกรรมโจจิมผักไต														*	*			
14. เวทีประเมิน ผลการจัดกิจกรรมต่างๆ																*		
15. เวทีคืนข้อมูลสู่ชุมชน นำเสนอผลการศึกษาระยะที่ 2																	*	
16. สังเคราะห์องค์ความรู้															*	*	*	
17. รวบรวมข้อมูลทำร่างและ รายงานฉบับสมบูรณ์																		*

1.14 กรอบกระบวนการดำเนินงานวิจัย



ส่วนที่ 2
บริบทบ้านปางหมู

2.1 บริบททั่วไป

ประวัติศาสตร์ชุมชน

จังหวัดแม่ฮ่องสอนเดิมเป็นชุมชนบ้านป่า ไม่มีผู้ปกครอง มีแต่ชาวไทยใหญ่จากประเทศพม่าที่อยู่ติดชายแดนเข้ามาอาศัยอยู่และทำมาหากินในบางฤดูกาลเป็นครั้งคราว ซึ่งชาวไทยใหญ่จะตั้งบ้านเรือนอยู่กระจัดกระจาย เป็นหย่อม ๆ และมีจำนวนไม่มาก โดยเฉพาะในสมัยนั้น ถือกันว่าดินแดนทางแถบนั้นเป็นอาณาเขตของเมืองใด ก็เป็นอาณาเขตเมืองนั้นไปเลย ผู้ใดจะมาสร้างบ้านเรือนตั้งถิ่นฐานใหม่จะต้องได้รับอนุญาตก่อน มิฉะนั้นอาจถูกขับไล่ออกไปจากอาณาเขตนั้น ความสำคัญสมัยนั้นเป็นเพียงทางผ่านของกองทัพพม่าที่เดินทัพผ่านไปตีกรุงศรีอยุธยาหรือหัวเมืองฝ่ายเหนือของไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยาและกรุงธนบุรี

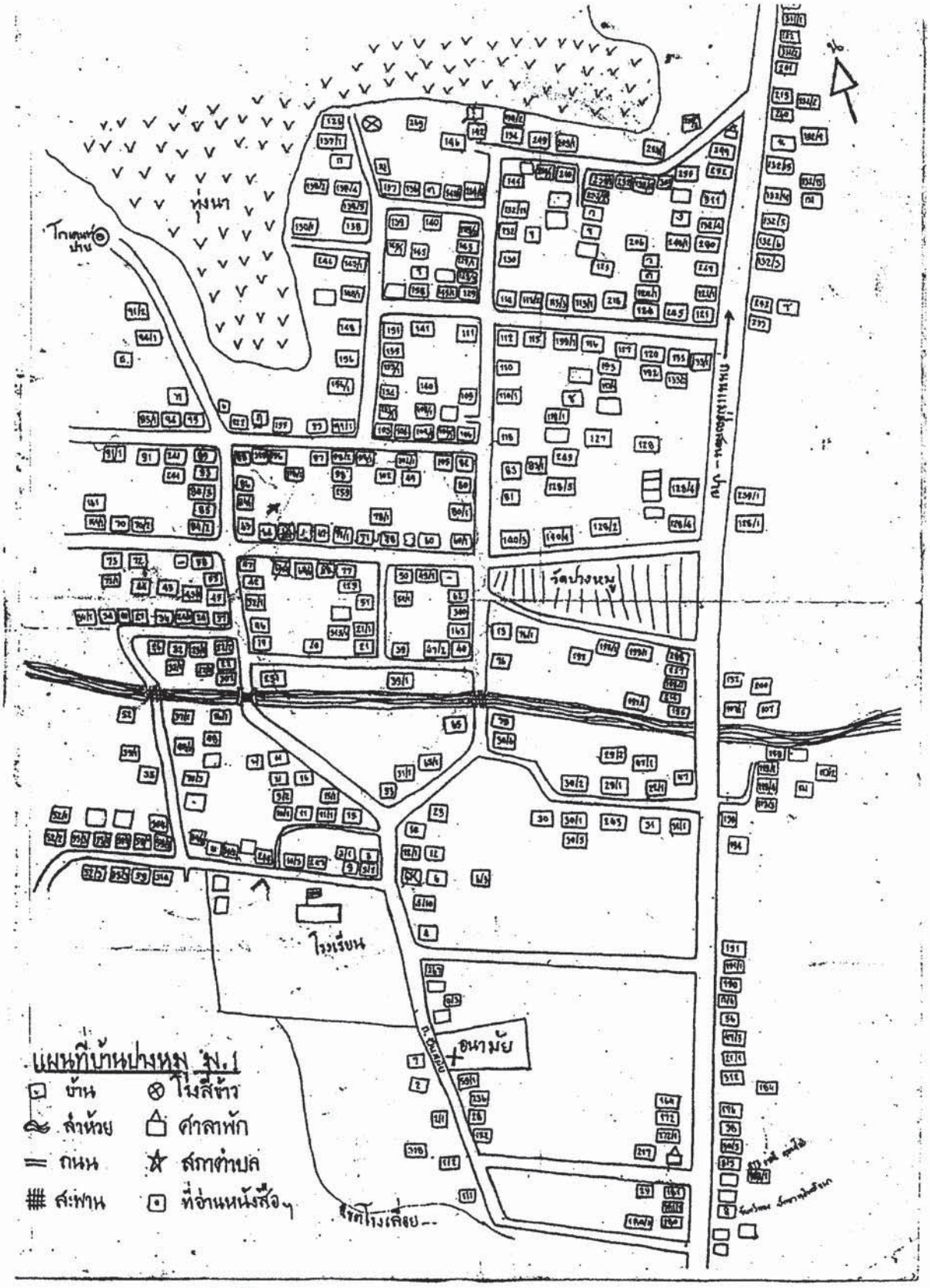
หมู่บ้านปางหมู เป็นหมู่บ้านหนึ่งที่มีชาวไทยใหญ่ในรัฐฉานอพยพเข้ามาตั้งบ้านเรือนและอาศัยอยู่เป็นครั้งคราว โดยเฉพาะในฤดูเพาะปลูก เนื่องจากบ้านปางหมูเป็นบริเวณที่มีทรัพยากร

ธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ มีที่ราบอยู่ริมฝั่งแม่น้ำปาย พื้นดินเหมาะแก่การเพาะปลูก และบริเวณที่เป็นภูเขาและลำห้วยมีดินโป่งซึ่งมีรสเค็มสัตว์ป่าหลายชนิดชอบมากินอยู่เป็นประจำ ดังนั้นในฤดูเพาะปลูก ชาวไทยใหญ่จะเข้ามาปลูกพืช จับสัตว์และกลับออกไปเมื่อเก็บเกี่ยวพืชเสร็จแล้ว

ประมาณปี พ.ศ. 2010 มีการก่อตั้งบ้านปางหมูเป็นครั้งแรก แต่ไม่ทราบว่าใครเป็นผู้ก่อตั้ง และหลังจากก่อตั้งหมู่บ้านได้ไม่นาน บ้านปางหมูได้ร้างไปช่วงหนึ่ง และวัดปางหมูได้ก่อสร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2010 และถูกปล่อยให้เป็นวัดร้างไปเช่นเดียวกัน (อ้างอิงจากบันทึกบนแผ่นไม้ของวัดปางหมู)

ต่อมา ประมาณปี พ.ศ. 2374 ในแผ่นดินพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ พระเจ้ามโหตรประเทศราชาธิบดี (พระยาเชียงใหม่มหาวงศ์) เป็นเจ้าผู้ครองนครเชียงใหม่องค์ที่ 5 อยากทราบความเป็นไปของเหตุการณ์ชายแดนด้านตะวันตก และมีความประสงค์จะได้ช้างมาไว้ใช้งานและทรงทราบว่า บริเวณเมืองแม่ฮ่องสอนมีช้างป่ามากมาย จึงมีบัญชาให้เจ้าแก้วเมืองมาออกมาสำรวจและจับช้างป่า เจ้าแก้วเมืองมาพร้อมกำลังช้างต่อและหมอควาญได้เดินทางเข้ามาทางเมืองปาย โดยเลียบตามฝั่งแม่น้ำปายลงมาทางใต้จนพบพื้นที่ราบป่าโปร่งแห่งหนึ่งริมฝั่งแม่น้ำปาย มีทำเลดี น้ำท่าอุดมสมบูรณ์ มีโป่งเป็นแห่ง ๆ และเป็นบริเวณที่มีหมูป่าลงมากินดินโป่งเป็นจำนวนมาก

เจ้าแก้วเมืองมาเห็นว่าเป็นทำเลดี เหมาะสมที่จะตั้งเป็นบ้านเมือง จึงหยุดพักไพร่พล แล้วรวบรวมชาวบ้านซึ่งเป็นคนไทยใหญ่ (คนไต) ที่อยู่กระจัดกระจายเข้ามารวมกันเป็นหมู่บ้าน และแต่งตั้งให้ชาวไทยใหญ่ชื่อ "พะก่าหม่อง" เป็นเห็งปกครองหมู่บ้าน (คำว่า "เห็ง" หมายถึงกำนัน) และตั้งชื่อหมู่บ้านว่า "บ้านโป่งหมู" หมู่บ้านได้เจริญรุ่งเรืองมาเป็นลำดับ และบ้านโป่งหมูได้ถูกเรียกชื่อเพี้ยนไปเป็น "บ้านปางหมู" ปัจจุบันบ้านปางหมูมีอายุหมู่บ้านรวม 179 ปี (นับจากปี พ.ศ.2374 ถึง พ.ศ. 2553) ซึ่งถือว่าเป็นหมู่บ้านที่มีความเก่าแก่แห่งหนึ่งในจังหวัดแม่ฮ่องสอน บ้านปางหมูมีการจัดการปกครองในรูปแบบหมู่บ้าน มีผู้ใหญ่บ้าน หรือ ปู่ก๊าง และกำนันหรือ ปู่แค่น เป็นผู้ปกครองดูแล



แผนภาพที่ 2-1 แผนที่รอบในแสดงการตั้งบ้านเรือนและสถานที่สำคัญในหมู่บ้านปางหมู ปี 2555

<u>แผนภาพที่ 2-2</u> แผนที่รอบนอกแสดงการใช้ประโยชน์ที่ดินบ้านปางหมู ปี 2555

ที่ตั้งและอาณาเขต

บ้านปางหมูตั้งอยู่ทางทิศเหนือของตัวอำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีระยะทางห่างจากตัวอำเภอเมือง 7 กิโลเมตร มีพื้นที่ทั้งสิ้น 3,225 ไร่ มีอาณาเขต ติดต่อ ดังนี้

ทิศเหนือ ติดทุ่งนาและบ้านกุงไม้สัก

ทิศใต้ ติดเขตเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอนและบ้านชานเมือง ม.12 ต.ปางหมู

ทิศตะวันออก ติดตำบลห้วยปูลิง

ทิศตะวันตก ติดหมู่บ้านทุ่งกองมูและบ้านสบสอย

ลักษณะทางภูมิศาสตร์

สภาพภูมิประเทศ

บ้านปางหมูตั้งอยู่บนพื้นที่ราบเชิงเขา และพื้นที่ราบริมฝั่งแม่น้ำปาย และริมแม่น้ำแม่สะงา ทอดยาวจากทิศเหนือลงไปทางทิศใต้ ซึ่งพื้นที่ราบเชิงเขาจะเป็นที่อยู่อาศัยบ้านเรือน ตั้งอยู่เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ยาวจากทางทิศเหนือลงไปทางทิศใต้ ส่วนพื้นที่ราบลุ่มแม่น้ำปายและริมแม่น้ำแม่สะงาเป็นพื้นที่ทำการเกษตร แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ พื้นที่ทำนา และพื้นที่ทำสวน ซึ่งพื้นที่ทำนามี 4 แห่ง คือ

1. ที่นาที่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือริมฝั่งแม่น้ำปาย ซึ่งอยู่ลึกเข้าไปในหุบเขาเรียกว่า "นาปายโค้ง"
2. ที่นาที่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของหมู่บ้านติดกับแม่น้ำปาย เรียกว่า "นาตกปาย" เป็นพื้นที่นาที่มีขนาดใหญ่
3. ที่นาที่ตั้งอยู่ทางทิศใต้ของหมู่บ้าน เรียกว่า "นาโท้ง" เป็นพื้นที่นาที่มีขนาดใหญ่ เช่นกัน
4. ที่นาที่ตั้งอยู่บริเวณทิศตะวันออกของหมู่บ้าน ติดกับลำน้ำปาย เรียกว่า "นาดอย" เป็นที่นาอีก 1 แห่ง มีพื้นที่ไม่มาก

ส่วนที่สวนจะเป็นพื้นที่ริมเขา ใกล้ทุ่งนาและหมู่บ้าน อยู่กระจัดกระจายออกไปทั่วพื้นที่รอบ ๆ หมู่บ้านมีจำนวน 12 แห่ง ได้แก่ 1.พื้นที่ทำกินห้วยปุ๋ 2.โท้งปูลาว 3.โท้งนาไม้ขี้ 4.ดอยคาย 5.โท้งปูละ 6.ขุนเฮว 7.โท้งหมากเพิง 8.สวนทางทิศตะวันตกน้ำแม่สะงา 9.ห้วยปุงจัน 10.ห้วยป๊อกจ่าน 11. ห้วยน้ำกัด และ12.พื้นที่สบห้วยป๊อกจ่าน

ด้านทิศเหนือของหมู่บ้านมีแม่น้ำปายไหลผ่านอ้อมหมู่บ้านไปทางทิศตะวันตก ด้านทิศตะวันออกเป็นเทือกเขาทอดยาวไปตามถนน ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 109 ตรงข้ามหมู่บ้านด้านตะวันออกบนภูเขามีเจดีย์และวิหารเล็ก ๆ เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เป็นที่เคารพสักการะของชาวบ้าน

หมู่บ้านปางหมูเป็นหมู่บ้านเก่าแก่ มีความเจริญมาช้านาน อยู่ใกล้ทางหลวงและตัวเมืองสามารถติดต่อสื่อสาร และรับข่าวสารจากโทรทัศน์ได้ ประกอบกับประชาชนมีฐานะค่อนข้างดีและประชาชนส่วนใหญ่มีการศึกษาสูง ดังนั้นพื้นที่อยู่อาศัยบ้านเรือนจึงค่อนข้างทันสมัย บ้านเรือนแบบดั้งเดิมไม่ค่อยมีให้เห็นมากนัก บ้านเรือนชาวปางหมูปัจจุบันเป็นบ้านไม้ ผสมคอนกรีต และบางบ้านสร้างด้วยคอนกรีต

รูปทรงแบบตะวันตก และแบบผสมผสานไทยกับตะวันตก รวมทั้งในหมู่บ้านมีโรงแรมและรีสอร์ทถึง 2 แห่ง ไว้คอยต้อนรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการเข้ามาพักในหมู่บ้าน

การคมนาคมเข้าสู่บ้านปางหมู โดยใช้เส้นทางหรือเดินทางไปตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 109 แม่ฮ่องสอน – เชียงใหม่ หรือ เส้นทางหมายเลข 1095 สายอำเภอเมือง- อำเภอปางมะผ้า ผ่านตู้ยามบ้านทุ่งกองมู สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลปางหมู สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน และกองร้อยตำรวจตระเวณชายแดน ได้ทั้งรถมอเตอร์ไซด์ รถยนต์ โดยใช้เวลาเพียง 10 นาที ก็ถึงหมู่บ้าน หรือยังสามารถใช้บริการรถประจำทางสาย แม่ฮ่องสอน – เชียงใหม่ ซึ่งมีทั้งรถตู้ รถบัส บริการทุกวัน และถนนภายในหมู่บ้านเป็นถนนคอนกรีตเสริมเหล็กทั้งหมด

สภาพภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศบ้านปางหมู จัดอยู่ในภูมิอากาศแบบฝนตกชุก สลับแห้งแล้งในฤดูร้อนที่เรียกว่า Tropical Savanna Climate Ckoppen "AW" โดยเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพภูมิอากาศแบบภูเขา ทำให้ปริมาณน้ำฝน อุณหภูมิ และความชื้นสัมพันธ์แตกต่างกันไปตามตำแหน่งและความสูงของพื้นที่ โดยได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ และลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งมีจำนวน 3 ฤดู ในแต่ละฤดู จะมีระดับอุณหภูมิที่แตกต่างกัน มีการแบ่งช่วงฤดูต่าง ๆ ตามระยะเวลาดังนี้

ฤดูร้อน ตั้งแต่กลางเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนพฤษภาคม รวมระยะเวลา 3 เดือน 15 วัน ระดับอุณหภูมิสูงสุดในเดือนเมษายน อุณหภูมิเฉลี่ย 41.6 องศาเซลเซียส

ฤดูฝน ตั้งแต่เดือนมิถุนายนถึงเดือนตุลาคม รวมระยะเวลา 5 เดือน มีปริมาณน้ำฝนมากที่สุดเดือนสิงหาคม น้ำฝนสูงสุด เฉลี่ย 38 มิลลิเมตร

ฤดูหนาว ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายนถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ รวมระยะเวลา 3 เดือน 15 วัน ระดับอุณหภูมิต่ำสุดในเดือนมกราคม อุณหภูมิเฉลี่ย 9.5 องศาเซลเซียส

2.2 ทรัพยากรธรรมชาติ

1) ทรัพยากร "ดิน"

ลักษณะดินของบ้านปางหมูเป็นดินตะกอนที่มีการระบายน้ำเลว (AL – P) ส่วนผสมของดิน เกิดจากตะกอนลำน้ำพัดมาทับถมกัน บริเวณที่ราบลุ่มหรือที่ราบของหุบเขามีการระบายน้ำค่อนข้างเลว มีก้อนกรวดและเศษหินปะปนในเนื้อดิน ที่ดินทำกินของหมู่บ้านปางหมู ที่ชาวบ้านใช้ในการเกษตรแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 ที่ดินสองฝากฝั่งแม่น้ำปายเป็นที่ราบ ผืนดินอุดมสมบูรณ์ เป็นดินร่วนปนทราย ชาวบ้านจะปลูกพืชจำพวกถั่วลิสง ถั่วเหลืองและพืชอื่น ๆ เช่น พริก มะเขือ ฟักทอง ข้าวโพด และแตงกวา

ลักษณะที่ 2 ที่ดินที่เป็นทุ่งนา ในอดีตที่ดินที่เป็นทุ่งนา มีความอุดมสมบูรณ์ชาวบ้านจะทำนาปีละ 2 ครั้ง ได้ผลดีมาตลอด แต่ในปัจจุบันชาวบ้านมีความต้องการปลูกพืชเศรษฐกิจมากขึ้น โดยเฉพาะกระเทียมและถั่วเหลือง เกษตรกรจึงมีการใช้ปุ๋ยและยาที่เป็นสารเคมีในปริมาณที่สูงในการทำ

นาและปลูกพืชเศรษฐกิจดังกล่าว ซึ่งส่งผลทำให้ดินแข็ง และต้นทุนการปลูกข้าวและพืชเศรษฐกิจ อื่น ๆ สูงตามไปด้วย

ลักษณะที่ 3 ที่ดินที่เป็นที่ทำไร่ริมทุ่งนา ปลายนา และบริเวณเนินเขา ซึ่งไม่สูงมากนัก ลักษณะดินเป็นดินร่วนปนกรวดปนทราย นิยมปลูกงา ถั่วเหลือง และถั่วลิสง

2) ทรัพยากร "น้ำ"

บ้านปางหมู มีแหล่งน้ำกิน น้ำใช้และแหล่งน้ำสำหรับทำการเกษตรของหมู่บ้านเพียงพอตลอดปี เนื่องจากมีแหล่งน้ำธรรมชาติและแหล่งน้ำที่ราษฎร และทางราชการได้จัดสร้างขึ้น ซึ่งแหล่งน้ำกิน น้ำใช้ชาวบ้านบางส่วนใช้น้ำจากบ่อที่ได้ขุดไว้เกือบทุกบ้าน บางส่วนใช้น้ำประปา จากสำนักงานการประปาจังหวัดแม่ฮ่องสอน สำหรับน้ำที่ใช้ในการเพาะปลูกพืช โดยเฉพาะพื้นที่นาที่ปลูกข้าว และพืชอื่น ๆ เช่น ถั่วเหลือง กระเทียม ใช้น้ำจากฝายทดน้ำจากแม่น้ำปาย และฝายทดน้ำจากแม่น้ำแม่สะงา ส่วนที่เป็นพื้นที่ไร่ริมทุ่งหัวไร่ ปลายนา และเนินเขาอาศัย น้ำฝนตามฤดูกาล โดยแหล่งน้ำบ้านปางหมูสามารถจำแนกได้ดังนี้

2.1) แหล่งน้ำตามธรรมชาติ

1. แม่น้ำปาย มีจุดกำเนิดที่บ้านหัวปายในพื้นที่อำเภอปาย ซึ่งเป็นบริเวณจุดบรรจบระหว่างเทือกเขาแดนลาวกับเทือกเขาถนนธงชัยตะวันตก ห่างจากช่องเมืองแหงไปทางทิศตะวันตกประมาณ 8 กิโลเมตร ที่ประมาณละติจูด 19 องศา 41 ลิปดาเหนือ ลองติจูด 98 องศา 34 ลิปดาตะวันออก ไหลผ่านพื้นที่ตำบลเวียงเหนือ ตำบลเวียงใต้ ตำบลแม่ฮี้ ตำบลสบสา และเข้าสู่พื้นที่อำเภอเมือง ก่อนจะไหลลงสู่แม่น้ำสาละวิน ในประเทศพม่า แม่น้ำปายในช่วงของบ้านปางหมูมีขนาดกว้างประมาณ 60 เมตร ลึกเฉลี่ย 2 เมตร และมีความยาวประมาณ 2,000 เมตร สภาพลำน้ำปายไหลมาตามเชิงเขา พื้นที่สูงคดเคี้ยวลงมาตามหุบเขา ผ่านที่ทำการวนอุทยานน้ำตกแม่สุรินทร์ แม่น้ำตื้นเขินเป็นบางส่วน บางส่วนลึกเป็นร่องน้ำ พื้นที่ท้องแม่น้ำส่วนล่างจะเป็นหิน กรวด และทราย ริมด้านข้างแม่น้ำปายจะมีวัชพืชปกคลุมตลอดริมแม่น้ำ เช่น ไมยราบยักษ์ ต้นอ้อ หญ้าไทร มีสัตว์น้ำอาศัยอยู่ชุกชุมทั่วไปตามวัง และแม่น้ำส่วนลึก เช่น ปลามูด ปลาส่อ ปลากด ปลาหลาด ปลาพลวง ปลาหม่น ปลาดอง ปลากดหัวเสียม กุ้ง และหอย

2. แม่น้ำแม่สะงา เป็นแม่น้ำสายหลักในการเกษตร มีขนาดกว้างประมาณ 30 เมตร ยาวประมาณ 3,000 เมตร ลึกเฉลี่ย 1.50 เมตร ไหลมาจากบนดอยบ้านห้วยขาน ฝายบ้านหมอกจำแป่ ผ่านบ้านกุงไม้สัก และบ้านปางหมูทางทิศใต้ สู่ฝายที่เก็บกักน้ำแม่สะงาสภาพโดยทั่วไปคดเคี้ยว พื้นที่ดื้นและลึกเป็นช่วง ๆ มีสัตว์น้ำชุกชุม เช่น ปลาหม่น และกุ้ง หอย ต่าง ๆ

3. ลำห้วยจอง สภาพไหลจากที่สูงบนดอยปางหมู ผ่านมาทางอ่างเก็บน้ำห้วยฝายคอ และอุทยานป่าไม้แม่สุรินทร์บ้านปางหมู ไหลลงสู่หมู่บ้านมีขนาดกว้างประมาณ 15 เมตร ยาวประมาณ 2,000 เมตร ลึกเฉลี่ย 1.00 เมตร สภาพทั่วไปโค้งคดเคี้ยวไปตามสภาพของที่ราบเชิงเขา น้ำลึกและดื้นเป็นช่วงๆ พื้นลำห้วยเป็นหิน กรวดปนทราย ด้านข้างของลำห้วยมีวัชพืชปกคลุมทั้งสองฝั่ง เช่น เฟิร์น มอส ผักกูด ผักแว่น มีสัตว์น้ำอาศัยอยู่ เช่น ปู กุ้ง เขียด ปลากั้ง ปลาป๊อก ปลาดำและปลาไฟ น้ำจากลำห้วยใช้ในการเกษตรเป็นส่วนใหญ่

4. ลำห้วยฝายคอ ไหลผ่านทางด้านทิศตะวันออกของหมู่บ้าน ต้นน้ำมาจากภูเขาสูง ไหลลงสู่อ่างเก็บน้ำห้วยฝายคอด้านทิศตะวันตก มีขนาดกว้างประมาณ 15 เมตร ยาวประมาณ 2,000 เมตร ลึกเฉลี่ย 1.50 เมตร สภาพทั่วไปโค้งไปตามสภาพของเชิงเขา น้ำลึกและตื้นเป็นช่วง ๆ พื้นลำห้วยเป็นหิน กรวดปนทราย สภาพด้านข้างของลำห้วยมีวัชพืชปกคลุมตามสองข้างทางของลำห้วย เช่น เฟิร์น มอส หญ้าไทร น้ำจากลำห้วยใช้ในการเกษตรเป็นส่วนใหญ่

5. ลำห้วยป๊อกจ่าน ไหลผ่านทางด้านทิศใต้ของตำบลปางหมู ต้นน้ำมาจากห้วยหก ต้นน้ำบ้านในสอยไหลมาบรรจบกับลำห้วยแม่สะงา มีขนาดกว้างประมาณ 20 เมตร ยาวประมาณ 3,000 เมตร ลึกเฉลี่ย 1.00 เมตร สภาพทั่วไปคดโค้ง ไปตามสภาพของเชิงเขา น้ำลึกและตื้นเป็นช่วง ๆ พื้นส่วนล่างของลำห้วยเป็นกรวด หินปนทราย มีวัชพืชปกคลุมด้านข้างตลอดเส้นทางน้ำจากลำห้วยใช้ประโยชน์ด้านการเกษตร

6. ลำห้วยโป่งจันทร์ ไหลผ่านทางด้านทิศเหนือของหมู่บ้านปางหมู ต้นน้ำไหลมาจากห้วยคำเดิง บ้านกุงไม้สักแล้วไหลสู่ลำห้วยโป่งจันทร์ ลงมาบรรจบกับแม่น้ำแม่สะงาที่บ้านปางหมู กว้างประมาณ 25 เมตร ยาว 3,000 เมตร ลึกประมาณ 1.20 เมตร สภาพโค้งไปตามพื้นที่นาของเกษตรกร สภาพสมบูรณ์มีวัชพืชพวกหญ้าไทร ปกคลุมโดยทั่วไป

2.2) แหล่งน้ำที่จัดสร้างขึ้น

1. อ่างเก็บน้ำห้วยฝายคอ เป็นแหล่งน้ำที่ทางชลประทานได้จัดสร้างขึ้น สามารถเก็บน้ำได้ 1,100,000 ลูกบาศก์เมตร เพื่อกักเก็บน้ำใช้ในด้านการเกษตรในหมู่บ้าน ในช่วงหน้าแล้ง และเป็นแหล่งอาหารโปรตีนของหมู่บ้าน

2. คอรับน้ำ จากภูเขาสร้างเข้ามาในอ่างเพื่อเก็บกักมีการก่อสร้างคันดินกว้างประมาณ 8 เมตร ยาวประมาณ 500 เมตร เรียงหินก้อนใหญ่ทั้งสองข้างพื้นผิวดินบดอัดแน่น มีฝายน้ำล้น ทำด้วยคอนกรีตเสริมเหล็ก เพื่อระบายน้ำออกในฤดูฝน มีประตูปิด เปิด เพื่อปิดและเก็บกักน้ำไว้ใช้ในด้านการเกษตรในฤดูแล้ง โดยมีการแต่งตั้งกลุ่มผู้ใช้น้ำ คอยดูแลรักษาโดยรอบของอ่างมีวัชพืชปกคลุมโดยทั่วไป

3. ฝายนาทุ่งกองมู กว้างประมาณ 10 เมตร ยาว 40 เมตร ลึกเฉลี่ย 1.25 เมตร เพื่อเก็บกักน้ำเข้านาสำหรับการปลูกข้าวของเกษตรกร เป็นฝายคอนกรีตเสริมเหล็ก สร้างเมื่อปี พ.ศ. 2522 มีร่องระบายน้ำสองข้าง มีประตูปิดเปิดหน้าฝาย เพื่อระบายน้ำเข้าสู่คลองและลำเหมือง เข้าสู่นาของเกษตรกร

4. ฝายนาดกปาย กว้างประมาณ 10 เมตร เป็นฝายหินทิ้ง ราษฎรร่วมกันก่อสร้างขึ้นเอง เพื่อทดน้ำเข้าเหมืองนาของเกษตรกร

5. ฝายนาไม้คี่ มีขนาดกว้างประมาณ 15 เมตร ยาว 70 เมตร ลึกเฉลี่ย 1.20 เมตร เป็นฝายไม้หินทิ้ง ราษฎรร่วมกันก่อสร้างขึ้นเอง เพื่อทดน้ำเข้าเหมืองนาของเกษตรกร

6. ฝายนาปายโก๊ง มีขนาดกว้างประมาณ 10 เมตร ยาว 70 เมตร ลึกเฉลี่ย 1.20 เมตร เป็นฝายไม้หินทิ้ง ราษฎรร่วมกันก่อสร้างขึ้นเอง เพื่อทดน้ำเข้าเหมืองนาของเกษตรกร

7. ลำหมืองนาดกปาย มีขนาดกว้างประมาณ 3 เมตร ยาว 3,000 เมตร ลึกเฉลี่ย 1.00 เมตร เป็นลำเหมืองดิน ที่ชาวบ้านขุดขึ้นเอง เพื่อรองรับน้ำจากฝายนาดกปาย เข้าสู่ทุ่งนาของเกษตรกร เพื่อทำการเกษตร สภาพคดโค้งไปตามพื้นที่นาของเกษตรกร มีน้ำไหลตลอดปีทำการเกษตรได้ทุกฤดูกาล

8. บ่อน้ำตื้น เป็นบ่อที่ราษฎร์ขุดขึ้นมาเพื่อเก็บกักน้ำจากน้ำซึม และน้ำซับ ตั้งอยู่ในบริเวณหมู่บ้านของราษฎร์เอง จำนวน 150 บ่อ กว้างประมาณ 1 เมตร ลึกประมาณ 10 เมตร โดยใช้ท่อซีเมนต์วางเรียงซ้อนกันขึ้นมาเพื่อป้องกันดินพังทลายด้านบนของท่อเทปูน โดยรอบสูงประมาณ 1 เมตร เพื่อป้องกันเด็กสัตว์เลี้ยงตกลงไปในบ่อ การทำบ่อน้ำตื้นเพื่อใช้น้ำจากบ่อขึ้นมาบริโภค และใช้สอยในครัวเรือน

แหล่งน้ำจำแนกตามการใช้ประโยชน์

น้ำเพื่อการบริโภคและอุปโภคมีดังนี้

1. น้ำประปา ในหมู่บ้านมีการใช้น้ำประปา จำนวน 300 หลังคาเรือน ส่วนใหญ่จะใช้ในการอาบ และใช้สอยในครัวเรือน

2. น้ำบ่อตื้น ในหมู่บ้านมีบ่อน้ำตื้นจำนวน 150 หลังคาเรือน ประโยชน์ในการใช้สอย ใช้ในการซักผ้า ล้างถ้วยชาม รดต้นไม้ และดื่มกิน

น้ำเพื่อการเกษตร

1. ลำน้ำปาย พื้นที่บริเวณสองฝั่งข้างแม่น้ำ เป็นพื้นที่ในการปลูกข้าว พืชไร่ และพืชสวน เนื้อที่รวมประมาณ 800 ไร่ น้ำสามารถใช้ได้ทุกฤดูกาล

2. ลำน้ำแม่สะงา ไหลเข้าสู่เหมืองฝายทุ่งกองมูให้เข้าที่นาของเกษตรกรด้านทิศตะวันตกและทิศใต้ของหมู่บ้าน เนื้อที่ประมาณ 1,000 ไร่ สามารถใช้ได้ทุกฤดูกาล

3. ลำห้วยต่าง ๆ เช่น ลำห้วยฝายคอ ลำห้วยป๊อกจ่าน สำหรับลำห้วยโป่งจันทร์ ลำห้วยจอง เกษตรกรสามารถใช้น้ำในการปลูกพืชไร่ พืชสวน และการทำนาในส่วนบนของพื้นที่บ้านปางหมู บางลำห้วยไม่สามารถใช้ได้ในฤดูแล้ง เพราะน้ำมีไม่เพียงพอเนื้อที่กระจายรอบหมู่บ้านประมาณ 200 ไร่

4. แหล่งน้ำที่ทางราชการสร้างขึ้น ได้แก่ห้วยฝายคอ เพื่อเก็บกักน้ำไว้ใช้ในฤดูแล้ง ใช้ประโยชน์ในด้านการเกษตร ปลูกพืชระยะสั้น เช่น ถั่ว กระเทียม หอมแดง

5. แหล่งน้ำที่ราษฎรจัดสร้างขึ้น ได้แก่ บ่อน้ำตื้น ฝายคลองส่งน้ำ ประโยชน์ในการใช้สอยด้านการเกษตร การปลูกข้าว และการเลี้ยงสัตว์

3) ทรัพยากร "ป่าไม้"

ป่าไม้รอบ ๆ หมู่บ้านปางหมูเป็นป่าโปร่ง แต่เดิมเป็นป่าไม้แบบป่าเบญจพรรณและป่าดงดิบ เมื่อหมู่บ้านมีความเจริญรุ่งเรือง มีผู้คนมากขึ้น ความต้องการใช้ไม้มีค่าจำพวก ไม้สัก ไม้แดง ไม้เต็ง และไม้แงะ ทำให้ป่าที่สมบูรณ์กลายเป็นป่าโปร่งไม้ใหญ่หมดไป เหลือแต่ไม้ตึง หรือป่าไม้พลวง ซึ่งให้ประโยชน์ทั้งใบและลำต้น สำหรับไม้สักเหลือเฉพาะบริเวณริมถนนเท่านั้น ป่าของหมู่บ้านปางหมูไม่ได้

แยกเป็นป่าใช้สอย หรือสวนป่า เนื่องจากมีหน่วยงานของป่าไม้ คือ ที่ทำการวนอุทยานน้ำตกแม่สุรินทร์ ตั้งอยู่ใกล้หมู่บ้าน และมีหน่วยงานอ่างเก็บน้ำห้วยฝายคออยู่ด้วย จึงช่วยดูแลป่าไม้ของหมู่บ้าน ป่าที่อยู่ห่างไกลหมู่บ้านออกไปยังคงเป็นป่าที่สมบูรณ์

4) ทรัพยากร "สัตว์น้ำ"

สัตว์น้ำที่พบในแม่น้ำปาย ได้แก่

ปลาน้ำปายมีอยู่หลายชนิดด้วยกัน ในบรรดาปลาน้ำปายที่รู้จักดีคือ ปลาสะแงะ หรือปลาตูหนาหูเหลือง ซึ่งมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Anguilla Marmoata หรือที่เรียกว่า ปลาไหลมีหู ที่แม่ฮ่องสอนนั้น ปลาอพยพเข้ามาทางแม่น้ำสาละวิน และอาศัยตามแม่น้ำหลายสายที่เชื่อมกับแม่น้ำสาละวิน ช่วงที่จับมีอยู่สองช่วงคือ ช่วงน้ำลดซึ่งปลาจะขุดรูอยู่ และอีกช่วงในน้ำหลากต้นฤดูฝน เป็นช่วงที่ปลาอพยพย้ายถิ่นมา

นอกจากนี้ในน้ำปายและลำน้ำสาขา ยังมีปลาชนิดอื่น ๆอาศัยอยู่ เช่น ปลาพลวง (ปลามุง) ปลาช่อนงูเห่า ปลากดหัวเสียม ปลากึง เป็นต้น

พันธุ์ปลาน้ำจืดที่พบในแม่น้ำปาย ที่สำคัญทางเศรษฐกิจอย่างยิ่งมีประมาณ 11 ชนิด

1. ปลาสะแงะ Anguilla bengalensis
2. ปลาแก้มช้ำ Systomus sp.
3. ปลามุมหมาย Systomus stoliczkae
4. ปลาเวียน Tor tambroides
5. ปลาพลวงหิน Neolissocheilus stracheyi
6. ปลาม่อน Scaphiodonichthys burmanicus
7. ปลากดหัวเสียม Aorichthys senghala
8. ปลากึง Hemibagrus microphthalmus
9. ปลาซะโอนหนวดสั้น Ompok pabo
10. ปลาช่อนงูเห่า Channa marulius
11. ปลาไข่อ่อง Osteobrama alfrediana

พันธุ์ปลาที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจของแม่น้ำปาย

1. ปลาสะแงะ Anguilla bengalensis
2. ปลาไข่อ่อง Osteobrama alfrediana
3. ปลาชิวควายพม่า Rasbora daniconius
4. ปลาหางเหลือง Mystacoleucus argenteus
5. ปลาแก้มช้ำ Systomus sp.
6. ปลามุมหมาย Systomus stoliczkae
7. ปลาเวียน Tor tambroides
8. ปลาพลวงหิน , มุง Neolissocheilus stracheyi

9. ปลาขิ้ง Chagunius bailiayi
10. ปลาม่อน Scaphiodonichthys burmanicus
11. ปลาหว้า , บัว Labeo dyocheilus
12. ปลาหมูสาละวิน Botia berdmorei
13. ปลารากกล้วย Acanthopsis sp.
14. ปลากดหัวเสียม Aorichthys senghala
15. ปลากึง , กดคัง Hemibagrus microphthalmus
16. ปลาชะโอนหนวดสั้น Ompok pabo
17. ปลาแค้ขี้หมู Erithistes maesotensis
18. ปลาดิดหิน , ก๊องแก๊ง Glyptothorax trilineatus
19. ปลายะปุย Gagata dolichonema
20. ปลาช่อนงูเห่า Channa marulius
21. ปลาค้อแม่น้ำปาย Schistura maepaiensis
22. ปลาเสื้อถ้ำ Homoloptera thamicola
23. ปลาค้อตาบอด Schistura oedipus
24. ปลาสังกะวาดหน้าหนูปากมน Eutropiichtys sp.

2.3 สภาพทางสังคมและวัฒนธรรม ประเพณี

1) ประชากร

บ้านปางหมูมีจำนวน 605 หลังคาเรือน มีประชากรที่อาศัยอยู่ในชุมชนจริงรวมทั้งสิ้น 2,306 คน แยกเป็นชาย 1,155 คน และหญิง 1,151 คน ประชากรส่วนใหญ่เกือบทั้งหมู่บ้านเป็นคนไทยใหญ่ หรือคนไต จำนวน 1,925 คน ร้อยละ 97.82 สืบทอดเชื้อสาย ขนบธรรมเนียมประเพณี ตลอดจนวิถีชีวิตมาจากคนไทยใหญ่ที่เป็นบรรพบุรุษที่เข้ามาอาศัย และสร้างวัฒนธรรมตั้งแต่สมัยแรก และมีส่วนหนึ่งที่ได้อพยพเข้ามาอยู่ช่วงหลังตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2526 เป็นต้นมา และมีประชากรส่วนหนึ่งที่เป็น กระเหรี่ยง แต่มีจำนวนน้อยมาก

ตารางที่ 2-1 แสดงจำนวนประชากรบ้านปางหมู ทุกกลุ่มอายุ

ช่วงอายุ (ปี)	เพศชาย (คน)	ร้อยละ	เพศหญิง (คน)	ร้อยละ	รวม (คน)	ร้อยละ
0 – 1	7	0.61	0	0.00	7	0.30
1 - 4	41	3.55	32	2.78	73	3.17
5 - 9	98	8.48	66	5.73	164	7.11
10 - 14	95	8.23	89	7.73	184	7.98
15 – 19	116	10.04	124	10.77	240	10.41
20 - 24	89	7.71	89	7.73	178	7.72

ช่วงอายุ (ปี)	เพศชาย (คน)	ร้อยละ	เพศหญิง (คน)	ร้อยละ	รวม (คน)	ร้อยละ
25 - 29	67	5.80	94	8.17	161	6.98
30 – 34	78	6.75	97	8.43	175	7.59
35 – 39	81	7.01	84	7.30	165	7.16
40 – 44	115	9.96	104	9.04	219	9.50
45 – 49	95	8.23	95	8.25	190	8.24
50 - 54	82	7.10	75	6.52	157	6.80
55 - 59	49	4.24	57	4.95	106	4.60
60 - 64	44	3.81	36	3.13	80	3.47
65 - 69	40	3.46	35	3.04	75	3.25
70 - 74	22	1.90	27	2.35	49	2.12
75 ปีขึ้นไป	36	3.12	47	4.08	83	3.60
รวม	**1,155**	**100**	**1,151**	**100**	**2,306**	**100**

ที่มา : ข้อมูลจำนวนประชากรทุกกลุ่มอายุ ปีงบประมาณ 2552 ของสถานีอนามัยป่างหมู

2) โครงสร้างพื้นฐาน

บ้านป่างหมูมีโครงสร้างพื้นฐานที่เป็นทรัพยากรคนสร้างและทรัพยากรธรรมชาติ รายละเอียดดังตาราง

ตารางที่ 2-2 ข้อมูลโครงสร้างพื้นฐานที่เป็นทรัพยากรคนสร้างและทรัพยากรธรรมชาติบ้านป่างหมู

ที่	ประเภท	จำนวน
1	โรงเรียนประถมศึกษา	1 แห่ง
2	โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา	1 แห่ง
3	ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก	1 แห่ง
4	วัด	3 แห่ง
5	สถานีอนามัย	1 แห่ง
6	โรงแรมและรีสอร์ท	2 แห่ง
7	องค์การบริหารส่วนตำบล	1 แห่ง
8	ศูนย์ถ่ายทอดเทคโนโลยีเกษตรตำบล	1 แห่ง
9	ส่วนมาลาเรียที่ 8	1 แห่ง
10	ที่ทำการวนอุทยานน้ำตกแม่สุริน	1 แห่ง
11	กองร้อย ตชด. 336	1 แห่ง
12	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง	1 แห่ง
13	หอกระจายข่าย / เสียงตามสายในหมู่บ้าน	2 แห่ง

ที่	ประเภท	จำนวน
14	ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.)	1 แห่ง
15	ศาลาหมู่บ้าน	1 แห่ง
16	ตู้โทรศัพท์สาธารณะ	4 แห่ง
17	จานรับสัญญาณโทรศัพท์ของ DTAC	1 แห่ง
18	ตู้ไปรษณีย์	1 แห่ง
19	ถนนสายหลัก	1 สาย
20	แม่น้ำสายหลัก	2 สาย
21	แม่น้ำสาขา	7 สาย
22	อ่างเก็บน้ำและฝาย	5 แห่ง
23	สวนสัตว์	1 แห่ง
24	ปั๊มน้ำมัน	1 แห่ง
25	ไฟฟ้า	1 หมู่บ้าน
26	ประปา	1 หมู่บ้าน

3) ความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี

3.1) ความเชื่อ

1. <u>ชาวบ้านปางหมูนับถือศาสนาพุทธ</u> มีพระสงฆ์เป็นผู้นำทางศาสนา เชื่อในการทำความดี ทำสิ่งใดที่เป็นคุณงามความดีจะได้รับสิ่งดีตอบแทน หากทำสิ่งที่ไม่ดีงามจะได้รับสิ่งที่ไม่ดีงามตอบแทนด้วย ดังนั้นชาวบ้านทั่วไปจึงนับถือพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัด ในวันพระตลอดทั้งปีจะไปทำบุญที่วัดประจำหมู่บ้าน และจะทำเป็นพิเศษในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา วันขึ้นปีใหม่ (เดือนเมษายน) และในวันจัดงานตามประเพณีของหมู่บ้าน เช่น งานประเพณีปอยส่างลอง งานประเพณีบูชาเจดีย์ทราย หรือ ปอยจ่าตี่ งานปอยเหลินสิบเอ็ด

2. <u>การจัดงานบุญกุศล</u> เช่น งานปอยทั่วไป ปอยส่างลอง การทำบุญบ้าน ทำบุญหมู่บ้าน การสร้างบ้าน การซื้อของใช้ที่สำคัญ เช่น รถยนต์ เรือ อื่น ๆ จะต้องดูวันดี ดูฤกษ์ ดูยามก่อน เพราะเชื่อว่าหากไม่ดูฤกษ์ ดูยาม ดูวัน จะเกิดความเสียหาย ไม่ประสบผลสำเร็จตามที่หวัง

3. <u>วันม้วยและวันผีกินคน</u> การทำพืชมงคลอะไรก็ตามจะต้องดูให้วันทำพิธีต้องไม่ให้ตรงกับวันม้วยและวันผีกินคน คือวันขึ้น 2 ค่ำ และวันแรม 4 ค่ำ ห้ามทำพิธีเป็นมงคล และวันม้วย คือ วันขึ้นหรือแรมบวกกับวันทั้ง 7 คือ วัน 1 วันอาทิตย์ วัน 2 วันจันทร์ วัน 3 วันอังคาร วัน 4 วันพุธ วัน 5 วันพฤหัสบดี วัน 6 ศุกร์ และ วัน 7 วันเสาร์ ถ้าตรงกับเลข 13 พอดี ถือว่าเป็นวันม้วยไม่เหมาะจะทำพิธีมงคล

4. <u>วันต่อผีหัวหลวง</u> เชื่อว่าเป็นวันไม่ดี ไม่เหมาะห้ามเดินทางหรือย้ายที่อยู่ไปตามทิศนั้น

วันอาทิตย์และวันศุกร์	ห้ามเดินทางไปทิศตะวันตก
วันจันทร์และวันเสาร์	ห้ามเดินทางไปทางทิศตะวันออก

วันอังคารและวันพุธ ห้ามเดินทางไปทางทิศเหนือ

วันพฤหัสบดีและวันพุธ ห้ามเดินทางไปทางทิศใต้

5. <u>วันผีกินไก่</u> ห้ามทำเล้าไก่ หรือเอาไก่มาเลี้ยง เชื่อว่าจะทำให้ไก่ตายหมด ไม่ประสบผลสำเร็จ คือวันขึ้น หรือ แรม 13 ค่ำ และวันขึ้นหรือแรม 3 ค่ำ

6. <u>วันม้วยตลอดทั้งปีไม่เดินทางข้างแรม</u> คือ

6 ค่ำ ตรงกับวันเสาร์ไม่ดี

7 ค่ำ ตรงกับวันศุกร์ไม่ดี

8 ค่ำ ตรงกับวันพฤหัสบดีไม่ดี

9 ค่ำ ตรงกับวันพุธไม่ดี

10 ค่ำ ตรงกับวันอังคารไม่ดี

11 ค่ำ ตรงกับวันจันทร์ไม่ดี

12 ค่ำ ตรงกับวันอาทิตย์ไม่ดี

7. <u>การปลูกบ้านเรือน ที่อยู่อาศัย</u>ต้องดูวันที่เป็น "หน่ามภาค" คือ วันที่อุปถัมภ์กับวันเกิดของเจ้าของบ้าน คือ

ป้อมจันดา	หมายถึง	คนเฝ้าป่าช้า ไม่นิยมปลูกบ้านวันนี้
มะซิงทอ	หมายถึง	ม้า วันนี้ดีมาก
กั๋นยะ	หมายถึง	หญิงสาว ดีมาก
สาง	หมายถึง	ผีสางเทวดา วันนี้นิยมสร้างวัดสร้างศาลา
ระกา	หมายถึง	นาค ไม่นิยมเนื่องจากนาคเป็นสัตว์ใหญ่และ สัตว์กินเนื้อ
กาหล่น	หมายถึง	ครุฑ ไม่นิยมเช่นเดียวกับนาค

8. <u>ความเชื่อเกี่ยวกับตัดผม สระผม ตัดเล็บ</u>

วันอาทิตย์	สระผมตอนใกล้เที่ยงหันหน้าไปทางทิศตะวันออกจะดี แต่ ตัดเล็บไม่ดี
วันจันทร์	ตัดผม สระผมไม่ดี
วันอังคาร	สระผมตอนเย็น หันหน้าไปทางทิศใต้ดี ตัดผมตัดเล็บไม่ดี
วันพุธ	ตัดผมไม่ดี สระผมไม่ดี
วันพฤหัสบดี	สระผมตอนเที่ยวดี หันหน้าไปทางทิศเหนือได้ลาภตัดผมดี ตัดเล็บดี
วันศุกร์	สระผมตอนเย็นดี หันหน้าไปทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ได้ลาภ ตัดผมดี ตัดเล็บดี
วันเสาร์	สระผมยามบ่ายหันหน้าไปทางทิศใต้จักได้ลาภ ตัดผมดีนัก ตัดเล็บไม่ดี

9. ความเชื่อเรื่องการย้ายบ้านเรือน

- ย้ายเรือนไปทางทิศตะวันออกเป็นมงคลดีนัก
- ย้ายเรือนไปทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือดีนักจะมั่งคั่งสมบูรณ์ อยู่เย็น เป็นสุข มีทรัพย์

10. ขุดบ่อน้ำ ต้องขุดทางทิศเหนือ ทิศตะวันออก ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จะอยู่ดีมีสุข เจริญรุ่งเรืองนักแล

11. การเดินทางไปหาโชคลาภ

เดินทางวันอาทิตย์	ให้เอาน้ำตบหัวลูบหน้าก่อนเดินทาง
เดินทางวันจันทร์	ให้นอนลงสักนิดหนึ่งแล้วจึงไป
เดินทางวันอังคาร	ให้ดื่มน้ำ 3 กลืนก่อนเดินทาง
เดินทางวันพุธ	ให้กินข้าว 3 คำ จึงเดินทาง
เดินทางวันพฤหัสบดี	ให้เอาขี้เถ้ากลบเตาไฟทาอุ้งมือก่อนเดินทาง
เดินทางวันศุกร์	ทาของหอมแล้วดูกระจกก่อนออกเดินทาง
เดินทางวันเสาร์	ทำโกรธเคืองสักนิดก่อนเดินทาง

12. ขึ้นบ้านใหม่ให้เป็นสิริมงคล

วันอาทิตย์	ให้กินข้าว 3 คำแล้วขึ้นบ้านดี
วันจันทร์	เอาของหอมขึ้นก่อนดี
วันอังคาร	เอาน้ำใส่ตุ่มใส่ไหขึ้นก่อนจะดี
วันพุธ	เอาข้าวเปลือกขึ้นก่อนจะดี
วันพฤหัสบดี	เอาดอกไม้หอมของหอมใส่พานใส่ขันขึ้นก่อนจะดี
วันศุกร์	เอาดอกไม้สีขาวใส่ขันขึ้นก่อนจะดี
วันเสาร์	ทำเป็นโกรธลูกเมียก่อนขึ้นบ้านจะดี

13. การทำนาให้ได้ผล

- ให้ดูวันทุนของปี วันไหนก็ได้ ลงมือทำนาจะได้ผลดี
- ให้ดูตามวันเกิดของแต่ละคนแล้วแต่จะชอบ
- ดูตามวันหนามภาค คือ วันที่คู่กัน เช่น วันพฤหัสบดีคู่กับวันอาทิตย์

14. เกี่ยวกับเจ้าเมืองหรือศาลเจ้าประจำหมู่บ้าน ก่อนเดินทางหรือจัดงานตามประเพณี ทำบุญบ้านทำบุญหมู่บ้าน ควรจะไปบนศาลเจ้าบอกกล่าวให้เจ้าเมืองทราบ และหากมีคนทำไม่ดี ขี้ลัก ขี้ขโมย ทำความชั่วแก่คนและหมู่บ้าน ต้องนำคนไปสาปแช่งให้ลงโทษที่ศาลเจ้าหมู่บ้าน

15. การสร้างวัดวาอาราม ให้ดูวันที่มีเทวดา หรือ พญานาค อุ้มชูจะดี

16. ป่าช้าที่ทำขึ้น ในหมู่บ้านต้องทำเมรุหรือที่เผาเพียงที่เดียวเท่านั้น เชื่อว่าถ้าทำ 2 ที่ จะทำให้มีคนตายพร้อมกัน 2 คน ขึ้นไปตลอด

17. ความเชื่อ "เกี่ยวกับคนตายและการเผา"

- ถ้าตรงกับเดือนแรมค่ำต้องเอาไปเผาทันที จะเอาศพข้ามไปเผาในเดือนขึ้นค่ำไม่ได้ เพราะเชื่อว่าจะมีคนตายเพิ่มขึ้นอีก
- ในวัน 9 ค่ำที่ตรงกับวันม้วย กรรมการหมู่บ้าน คนเฒ่า คนแก่ ในหมู่บ้าน ห้ามกรรมการหมู่บ้านเอาศพคนตายเข้าหมู่บ้านและห้ามนำออกจากหมู่บ้านไม่เป็นมงคลแก่ผู้มีชีวิตอยู่

18. <u>ความเชื่อเรื่อง "ฝนแล้ง" ถ้าฝนไม่ตกในฤดูฝน</u> ชาวบ้านจะนำพระพุทธรูปในวัดมาสรงน้ำพร้อมทั้งศาลเจ้าพ่อหลักเมือง 3 วัน ถ้ายังไม่ตกอีก ก็สรงต่ออีกจนครบ 7 วัน
19. <u>ความเชื่อเรื่องวัน "ในการทำพิธีมงคลสมรสหรือแต่งงาน"</u> ห้ามแต่งในเดือนกรรม หรือเดือนยี่ หรือ เดือนมกราคม เนื่องจากเดือนนี้พระสงฆ์เข้ากรรม ไม่เป็นสิริมงคล
20. <u>ความเชื่อในเรื่อง "คำสอนของคนสมัยก่อน"</u> ซึ่งมีการนำหลักการทางศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเป็นคำสอนสืบทอดต่อๆ กันมาตัวอย่างคำสอนมีดังนี้

เรื่องความไม่ประมาท มีคำสอนว่า

- กว่าเถิ่นอย่าลืมฟ้า กว่าก๊าหื้อปาแลว **คำแปล** ไปป่าอย่าลืมมีดพร้า ไปค้าขายอย่าลืมดาบ
- ฮู้จักเอ๋าโต๋ลอด เพอ๋ำฮอดโต๋คิง **คำแปล** รู้จักเอาตัวรอด ภัยไม่ถึงตัว

การทำความดี มีสอนว่า

- จ๊าดก่อนอ๋ำเฮ็ดไว้ จ๊าดไหน้จังเป๋นไหน **คำแปล** ชาติก่อนไม่ได้ทำบุญไว้ ชาตินี้จึงเป็นเช่นนี้

สอนให้ประพฤติดี ขยันหมั่นเพียร มีคำสอนว่า

- เป็นกนอย่าเฮดเมิก แว้เลิกล่องโก๋อ๋าย **คำแปล** เป็นคำอย่าทำชั่ว ให้เกรงกลัวต่อบาป
- เก้าก้อเฮดเก้าแก่ หาพืนแส่ก้นหม้อฮ่ำมี **คำแปล** เก้าคนต่างเป็นนาย ไม่มีพืนจะหุงต้ม (ต่างคนอยากเป็นนาย งานล้มเหลว)
- เก้าก้อเฮดพักเก้ากำ กนหนำกิ๋นอำเส้ง **คำแปล** คนเก้าคนเก็บพักเก้ากำ ถึงคนมากกินไม่หมด (ทุกคนต่าง ขยันทำงานดี)

สอนให้รักการทำงาน มีคำสอนว่า

- ไค่มีให้เฮ็ดกาน ไค่ผานให้เล่นพ่าย **คำแปล** อยากรวยให้ทำงาน อยากจนให้เล่นการพนัน
- กนมีเป๋นฮักกำน กนผ่านฮักเสื้อผ้า **คำแปล** คนรวยรักการทำงาน คนจนรักการแต่งตัว

สอนให้พูดแต่สิ่งที่ดี มีคำสอนว่า

- กวามหลีเข้าหูไผอ่ำจ้า กวามจ้าเข้าหูไผอ่ำหลี **คำแปล** พูดดีเข้าหูใครก็ชอบใจ พูดไม่ดีเข้าหูใครไม่ชอบ (พูดดีใครๆก็ชอบ พูดไม่ดีไม่มีใครชอบ

- สบหมอยอคอกิ๋นอิ่ม สบหมอลาดก้อหนำ **คำแปล** พูดยกย่องกินอิ่ม พูดเป็นมีเพื่อนมาก(ปิยะวาจา นำมาซึ่งความสำเร็จ)

สอนทั่วไป มีคำสอนว่า

- เข้าอ่ำห้าวตำเหนียว ลูกก้อเหลวว่าหยาบ คำแปล ข้าวไม่ตากแห้ง ตำยากลูกคนเดียวสอนยาก
- อ่ำต้องถามเอากว่าโวดก่ามหม่าถึงคิง คำแปล เอาของคนอื่นไปโดยไม่บอกเจ้าของบาปกรรมถึงตัว
- หันจ้างขี้จอมจ้าง ฮ่างต่อฮ่องเหย้าหลาย คำแปล เห็นช้างขี้ตามช้าง ไม่ได้ประโยชน์เลย(อย่าทำตัวแข่งสังคม ความล้มจมจะตามมา

21. <u>ความเชื่อ "เกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม"</u>

ชาวชนบทสมัยก่อนจะสังเกตปรากฏการณ์จากสิ่งแวดล้อม และมีความเชื่อตามภูมิปัญญาท้องถิ่นดังต่อไปนี้

- ฟังเพลงไก่แทนนาฬิกา คนสมัยก่อนให้ชื่อไก่ว่า "หน่าหลี่เมิง" (นาฬิกาบ้านเมือง) ปกติไก่จะขันเป็นระยะ ถ้าขันตอนดึกประมาณเที่ยงคืน เรียกว่า "ไก่ส่อโกนนอน" (ไก่ขันเตือนให้นอน) ประมาณดี 2 - 3 ไก่จะขันครั้งแรก เรียกว่า "ไก่ขันป๊อก" ดี 4-5 จะขันติดๆ กันเรียกว่า "ไก่ขันเครือ" ปลูกคนให้ตื่นนอน พอสางไก่จะลงจากคอนถือว่าสายมากแล้ว แต่อย่างไรก็ตามหากมีไก่บางตัวร้องวิปริตในเวลากลางคืน ลักษณะเสียงโห่ถือว่าไม่เป็นมงคลไก่ตัวนั้นมักจะถูกฆ่าตาย
- ดูว่าฝนตกหรือไม่ตกจากหิ่งห้อย ถ้าหิ่งห้อยบินด้วยความเร็ว มีแสงดับเป็นระยะๆ แสดงว่าฝนจะตกแต่ถ้าหิ่งห้อยบินไปช้าๆ แสงสว่างสม่ำเสมอแสดงว่าจะไม่มีฝนตก
- สังเกตขลุยปูในลำห้วย ถ้าในลำห้วยมีขลุยปูมากมาย แสดงว่าน้ำจะไม่หลากแล้ว แต่ถ้าขลุยปูไม่มีเลยทั้งๆ ที่ในลำห้วยนั้นมีปูมากแสดงว่า ฝนยังไม่หมด น้ำจะหลากอยู่
- สังเกตขลุยจิ้งหรีดบนหาดทรายในลำห้วย ถ้าหาดทรายในบริเวณลำห้วยมีขลุยจิ้งหรีดมากมายแสดงว่าฝนหยุดจะไม่มีน้ำหลาก แต่ถ้าไม่มีขลุยจิ้งหรีดทั้งๆ ที่มีจิ้งหรีดมากบริเวณนั้น แสดงว่าว่าฝนยังไม่หยุดจะมีน้ำหลาก
- สังเกตการสร้างรังของมดแดง ถ้าปีไหนมดแดงสร้างรังต่ำปีนั้นให้ระวังลมจะแรง ถ้ารังหมดแดงอยู่สูงปีนั้นลมพายุไม่แรง
- ฟังเสียงแมงจีเจ่ร้อง แมงจีเจ่เป็นแมลงชนิดหนึ่งคล้ายจักจั่น จะร้องในเดือน 9-10 ถ้าแมงจีเจ่ร้องแสดงว่าเลยระยะเวลาที่ปลูกนา ดำนาแล้ว
- ดูว่าขุดน้ำบ่อจะพอน้ำหรือไม่ เพื่อดูว่าพื้นที่จะขุดบ่อน้ำมีน้ำเพียงพอหรือไม่ ให้เอาถ้วยน้ำชาครอบบนพื้นดินบริเวณที่จะขุด แล้วใช้ใบหญ้าปิดไว้ รุ่งเช้าไปดู ถ้าในถ้วย มีไอน้ำติดอยู่มากมากแสดงว่ามีน้ำมาก ถ้าไม่มีเลยขุดจะไม่พบน้ำ หรือจะต้องขุดลึกมาก
- ฟังเสียงบ่างกูลอร้อง ถ้ามีบ่างกูลอบางตัวร้องเสียงติดอ่าง หรือร้องโหยหวนผิดปกติหรือมีเสียงหมาหอนผิดปกติ มักจะมีศพในหมู่บ้านในวันรุ่งขึ้น

- สังเกตก้อนเมฆบนท้องฟ้า ถ้าเมฆมากแสงแดดไม่ส่อง อากาศมืดครึ้ม เป็นช่วงๆเรียกว่า "โวดเขียดแลว" จะมีเขียดแลวหรือกบภูเขา ลงโดยเฉพาะในช่วงเดือน 3-4 ถ้าเมฆบังดวงอาทิตย์ในช่วงเดือน 11 - 12 มืดครึ้มแต่ฝนไม่ตกแสดงว่า เห็ดลมจะออก เรียกว่า "โวดเห็ดลม"
- พริกเข้าตาใช้น้ำรดปลายเท้า เวลาพริกเข้าตาขณะที่ตำพริก ถ้าเข้าตาซ้ายให้ใช้น้ำรดปลายเท้าขวา เข้าตาขวาใช้น้ำรถปลายเท้าซ้ายก็จะหาย
- กระบือเป็นแผลมีหนอน เวลากลางคืนเมื่อมีหนอนหมดแล้วให้แก้เสื้อผ้า หันหลังยังกองไฟแล้วใช้เกลือโยนเข้ากองไฟ พร้อมกับบอกว่า ให้ผีเตาไฟไปกินหนอนที่แผลกระบือ เรียกว่า "ขยาหนอน" หนอนจะหายไปเอง
- เด็กชอบร้องไห้กลางคืนไม่ยอมหลับไม่ยอมนอน ให้พ่อแม่แก้ผ้าไปตัดเอาไม้จากหัวสะพานมาทำเป็นกระดิ่งแขวนคอเด็ก หรือใช้หมอมนต์เสกคาถา เด็กก็จะหยุดร้องไห้กลางคืน
- ก้างติดคือ ให้นึกถึงความดีที่ตนได้นำกิ่งไม้ที่ขวางทางออก หรือให้หมอมนต์เสกคาถาใส่น้ำให้ดื่ม
- เป็นมะเร็งที่เรียกว่างูสวัด ให้หมอมนต์พื้นบ้านเสกคาถาใส่ใบพลูเช็ดก็จะหาย
- ประสบอุบัติเหตุกระดูกหัก ให้หมอมนต์หรือหมอกระดูกเสกคาถาใส่น้ำมันงามานวดกระดูกจะติดกันหายสนิทโดยไม่ต้องให้แพทย์แผนปัจจุบันผ่าตัด

3.2) พิธีกรรม

1. <u>**ต่างฝาย**</u> คือ การเลี้ยงผีเหมืองฝาย ใกล้ถึงฤดูทำนาเจ้าของนาที่ใช้น้ำจากเหมืองฝายจะรวมกันเลี้ยงผีเจ้าเหมืองฝาย โดยเตรียมเครื่องเซ่น ประกอบด้วย เหล้า 1 ไห ไก่ 1 คู่ ข้าวขนมต้ม นำไปวางไว้บริเวณเหมืองฝาย หัวหน้าทำพิธีจุดธูปเทียนเชิญเจ้าเหมืองฝายมารับการเซ่นไหว้ ขอให้เจ้าที่ ผีน้ำ ผีห้วย ช่วยให้มีน้ำในการทำนา ทำสวน อย่างพอเพียงตลอดทั้งปี

2. <u>**เลี้ยงเจ้าเมือง**</u> คือ การเลี้ยงผีเจ้าเมืองศาลประจำหมู่บ้าน หมู่บ้านชาวไตทุกหมู่บ้านจะมีศาลเจ้าเมืองประจำหมู่บ้าน ราวเดือนมิถุนายน ตรงกับเดือน 7 จะทำพิธีเลี้ยงเจ้าเมืองปาย ชาวบ้านจะรวมกันจัดเตรียมเครื่องเลี้ยงที่หน้าศาลเจ้า มีตัวแทนผู้ทำพิธีกรรมกล่าวเชิญเจ้าให้มาลงรับการรับเลี้ยง ตีกลองกันยาว เมื่อได้เวลาเจ้าเมืองจะลงมาทรง จะแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าที่เตรียมไว้กินเครื่องเลี้ยง ร่ายรำและจะตอบคำถาม หรือ เตือนชาวบ้าน และรักษาโรคภัยไข้เจ็บให้กับชาวบ้าน การเลี้ยงเจ้าเมืองทำทุกปีอย่างต่อเนื่อง

3. <u>**วานปะลึกบ้าน**</u> คือ การทำบุญหมู่บ้าน เพื่อให้คนที่อาศัยในหมู่บ้านอยู่อย่างเป็นปกติสุขรักใคร่ปรองดองกัน ทำมาหากินสะดวกสบาย ทำไร่ทำนาได้ผลดี นิยมทำในเดือน 6 เดือน 7 ราวเดือนพฤษภาคมและมิถุนายน เลือกวันเป็นมงคลเตรียมสถานที่ศาลากลางบ้าน ปิดหมู่บ้านไม่ให้มีใครเข้าออกหมู่บ้าน นำเครื่องประกอบพิธี คือ กรวดทราย น้ำขมิ้น ส้มป่อย ด้ายสายสิญจน์ ธูปเทียน ไม้มงคล ตะแหลว จัดใส่ขัน ไปวางไว้ในสถานที่ประกอบพิธี พระสงฆ์สวดมนต์ถวายเครื่องไทยทาน รับศีลรับพร เสร็จพิธีจะนำเครื่องทั้งหมดกลับบ้าน นำน้ำขมิ้นส้มป่อย สระเกล้า ดำหัว สาดหินกรวดทราย โปรยไป

ทั่วบริเวณบ้าน ธูปเทียนเก็บไว้จุดบูชาพระ ตะแหล่วนำไปผูกดิดทางเข้าบ้านประตูบ้าน โดยเชื่อว่าพิธีกรรมดังกล่าวนี้จะทำให้เกิดสิริมงคลแก่บ้านและผู้ที่อยู่อาศัยต่อไป

4. **ต่างก๊อกซอมต่อ** คือ การทำกระทงใบตองใส่ข้าว ขนมหวาน หรือ ผลไม้ต่าง ๆ นำไปบูชา หรือ เซ่นไหว้ตามสถานที่สำคัญของบ้าน เช่น ประตูบ้าน บ่อน้ำ เตาไฟ หัวบันไดบ้าน ยุ้งข้าว หิ้งพระศาลเจ้าเมืองประจำหมู่บ้าน เจดีย์ ที่เก็บกระดูก เป็นการบูชาเซ่นไหว้เจ้าที่ ผีสาง เทวดาที่ประจำอยู่ที่นั้นโดยเชื่อว่าจะได้รับความคุ้มครองป้องกันบันดาลให้อยู่สุขสบายปราศจากภัยพิบัตินานา นิยมทำทุกวันพระขึ้นหรือแรม 8 ค่ำ 15 ค่ำ วันสำคัญทางศาสนาวันสงกรานต์ วันเข้าพรรษา วันออกพรรษาและวิสาขบูชา

3.3) ประเพณี 12 เดือน กับเรื่องราวที่มาของความเชื่อในประเพณีชาวไต

1. **เหลินเก๋ง** คือ เดือนอ้ายเป็นเดือนแรกของปีตรงกับเดือนธันวาคม **มีประเพณี "ก๊าบซอมอู"** หรือทำบุญข้าวใหม่และพิธีปีใหม่ของไต

ที่มาของความเชื่อในประเพณี มีนอชิทานบ่อเกิดประเพณีกล่าวไว้ว่า สมัยเมื่อ อะสิ่งกอนติ่งญะ (โกญฑัญญะ)เป็นชาวนาอยู่ในกรุงพาราณาสี ได้ถวายข้าวใหม่ 9 ครั้ง คือ 1.ตอนที่ข้าวเริ่มท้อง 2.ตอนที่ข้าวเป็นน้ำใสๆ เหมือนน้ำนม 3.ตอนเก็บเกี่ยว 4.ตอนรวมมาไว้ในลาน 5.ตอนเริ่มตีข้าว 6.ตอนตีข้าวเสร็จแล้ว 7.ตอนขนข้าวจากนาไปยังยุ้งฉาง 8.ตอนนำข้าวใส่ยุ้งฉาง และ9.ตอนนำข้าวออกจากฉางมาตำเป็นข้าวสารด้วยอานิสงส์การถวายข้าว 9 ครั้งนี้ เมื่อชาติที่เกิดมาเป็นฤาษี 5 ตนได้ออกบวชตามพระพุทธเจ้าและเป็นกลุ่มบุคคลกลุ่มแรกที่พระพุทธเจ้าเทศนาโปรด (ปฐมเทศนา) และได้บรรลุพระอรหันต์สาวกชุดแรกด้วย ในเดือน 1 นี้จึงเป็นเดือนที่พุทธศาสนิกชนทำบุญถวายข้าวใหม่แด่พระภิกษุสงฆ์และผู้เฒ่าผู้แก่ทั้งหลาย เรียกว่า **"กาบซอมอู"** เป็นประเพณีทำบุญถวายข้าวใหม่สืบมาจนปัจจุบัน การทำบุญข้าวใหม่จะที่บ้านหรือที่วัดก็ได้โดยเชิญแขกมาร่วมทำบุญนอกจากนี้จะมีการทำบุญหลู่ข้าวปุก "ข้าวตำคลุกกับงา" คนไตจะใช้งาตำผสมเกลือรับประทานกับน้ำอ้อย ส่วนกะเหรี่ยงจะตำข้าวเหนียวคลุกกับงาขาว

2. **เหลินก่ำ** คือ เดือนยี่ตรงกับเดือนมกราคมถึงเดือนกุมภาพันธ์ **มีประเพณีปริวาสกรรม ทำบุญถวายอาหารแด่พระสงฆ์**ที่เข้ากรรม 3 – 7 วัน **ประเพณีหลู่ข้าวปุ๊ก** ถวายข้าวปุ๊กแด่พระสงฆ์ที่วัดหมู่บ้าน และประเพณีทำขวัญข้าว ประกอบพิธีทำขวัญข้าว

ที่มาของความเชื่อในประเพณี เดือนนี้ชาวไตก่ำ คือถือปฏิบัติว่าจะไม่นำข้าวออกจากยุ้งฉางตรงกับเดือนมกราคมดอกประจำราศีคือ ดอกขวาโหย่ (ภาษาถิ่น) หรือดอกกวางของ (ภาษาถิ่น) เป็นเดือนที่พระสงฆ์เข้าปริวาส หรือเข้ากรรมมีพิธีตักบาตร "ลองก่ำ" พระสงฆ์จะไปพักนอนเข้าปริวาสในกระต๊อบฟางข้าว หรือในกลดตามป่าหรือทุ่งนา ซึ่งคณะศรัทธาเป็นผู้จัดสถานที่ให้พักตลอดจนที่ทำบุญตักบาตร ห้องน้ำห้องส้วม พระทุกรูปจะเข้าร่วมพิธีสวดกรรมฐานในตอนกลางคืนทุกคืน มีศรัทธาญาติโยม ผู้เฒ่าผู้แก่จะเข้าร่วมและถือศีลแปด หลายแห่งเข้าปริวาสในป่าช้าและมีการทอดผ้าป่าหาจตุปัจจัยปรับปรุงป่าช้า ในการทำบุญมีการถวายอาหารเช้าอาหารเพล รับศีลอนุโมทนาทุกวันตามที่ได้ตกลงว่าจะทำ 7 วัน หรือ 15 วัน มีนิทานบ่อเกิดประเพณีกล่าวไว้ว่า สมัยที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่มีพระภิกษุจำนวน 20 รูปทำผิด

วินัยอาบัติ สังฆาทิเสส พระพุทธองค์ทรงลงโทษให้ไปบำเพ็ญเพียรเจริญสมถะกัมมัฏฐานทรมานอยู่ในที่โล่งแจ้งท่ามกลางน้ำค้างและสายหมาก ในขณะนั้นพระเจ้าปเสนทิโกสลได้เห็นความทุกข์ยากของพระภิกษุทั้ง 20 รูป ก็ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า พระภิกษุที่ถูกทำโทษตากน้ำค้างอยู่กลางที่โล่งแจ้ง ไม่มีสิ่งกำบังใดๆ ได้รับทุกเวทนาหากข้าพระพุทธเจ้ามีเจตนาศรัทธาจะทำที่อยู่ที่พักถวายจะเหมาะสมประการใดหรือไม่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า สามารถถวายได้ พระเจ้าปเสนทิโกศลจึงรับสั่งให้เสนาอมาตย์นำป่องจ้าง (สัปคับหลังข้าง) ไปถวายรูปละ 1 ที่ จนครบและจัดหารบิณฑบาตมาถวายตลอดเวลาที่พระภิกษุสงฆ์อยู่ปริวาสและมานัดด้วยเหตุนี้เมื่อถึงเดือน 8 (เหลินก่ำ) พระสงฆ์ได้เข้าปริวาสกรรมและอยู่มานัด ส่วนศรัทธาประชาชนก็ถือโอกาสทำบุญทำทานถวายอาหารบิณฑบาตและเสนาสนะแด่พระสงฆ์ที่อยู่ปริวาสและมานัต นั้นสืบต่อมาจนตราบเท่าทุกวันนี้

3. **<u>เหลินสาม</u>** คือ เดือนสามตรงกับเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมีนาคม **มีประเพณีหลู่ข้าวหย่ากู๊** คือทำบุญข้าวเหนียวแดงที่วัดแล้วแจกทานตามบ้าน และประเพณีปอยโหล คือ ถวายฟืน นำฝืนมารวมกันที่วัดและมีการละเล่นพื้นบ้าน

ที่มาของความเชื่อในประเพณี ภาษาปุงนา (ปุโรหิต) เรียกว่า "กุมหย่าสี" ภาษาพม่า เรียกว่า "ต๊ะโปละ" ธาตุประจำราศี คือวาโยธาตุ ธาตุลม ดอกประจำราศีคือดอกชูปานและดอกอิงแง (ภาษาถิ่น) เป็นฤดูถวายไม้โหล (ฟืน) ถวายข้าวหย่ากู๊ (ข้าวเหนียวแดง) นิยมข้าวเหนียวแดงถวายวัดและถวายก่องโหลในวันเพ็ญเดือน 3 แต่ก่อนการทำกับข้าวหย่ากู๊ เมื่อนึ่งข้าวสุกแล้วนำไปคลุกน้ำอ้อย ถ้าทำมาคลุกในกระทะใหญ่ช่วยกันกวนหลายคนจนได้ที่ นำถั่วลิสงที่กะเทาะเปลือกออกผสมคลุกเคล้าตอนใส่น้ำอ้อยหรือน้ำตาลแล้วขุดมะพร้าวโรยหน้าอีก บางตำราคั่นน้ำกะทิเคียวพอมันแตก เอาข้าวสุกที่นึ่งคลุกน้ำกะทิคนให้เข้ากันทิ้งไว้บนเตาถ่านไฟพอสุกเหนียวจึงตักออกใส่ถาดเอาตองทับผิวหน้าให้เรียบเสมอกัน รอให้เย็นจึงตัดเป็นก้อนสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูนใส่ห่อไปทำทาน การทำบุญทำทานข้าวหย่ากู๊นี้มักจัดรวมกันเป็นหมู่บ้านโดยมารวมกันที่บ้านผู้ใหญ่บ้านหรือกำนัน เมื่อทำเรียบร้อยแล้วจะมีการใส่เกวียน ใส่รถ หรือแบกหาม ถ้าขบวนใหญ่มีดีฆ้องกลองแห่ไปแจกภายในหมู่บ้านโดยทั่วถึงกัน

การทำบุญถวายกองโหลพารา คือเอาไม้เนื้ออ่อน มีไม้งิ้ว "นุ่น" ไม้สาแล ไม้กฤษณา บางแห่งใช้ไม้ไผ่ขุดเปลือกออก แล้วนำมาก่อฐานสี่เหลี่ยมคอกหมู ทลายแหลมขึ้นไปเป็นรูปเจดีย์ มีฉัตรเป็นยอดไตเรียกว่า "ทีหิ่ง" คือฉัตร 5 ชั้นประดับด้วยดอกจ้ากจ่า นำไม้ไผ่มาขัดราชวัตรทั้งสี่มุมปักหน่อกล้วยหน่ออ้อย การเผากองโหลใช้ไฟม้าล่อ "บ่องไฟสั้น" มีตาตรงกลางดอกปืนทั้งสองข้างใช้ดินเหนียวปิดเจาะรูชนวนทั้งสองข้าง ผูกเส้นลวดจากที่เปาไปหากองโหล ห่างประมาณ 10-15 เมตร เมื่อจุดม้าไฟแล้ว ม้าไฟจะวิ่งไปตามเส้นลวดไปชนสายชนวนที่กองโหล ครั้งสุดท้าย จะไม่มีอะไรกั้นไว้ม้าไฟจะวิ่งไปถึงกองโหลสายชนวนด้านกองโหลจะติดไฟ แล้วไฟนั้นจะพุ่งเข้าหากองโหลที่มีห่อดินปืนหรือราดด้วยน้ำมันเมื่อไฟจุดลุกขึ้นระหว่างแข่งท้าไฟจะมีการตีฆ้องกลองสนุกสนาน ก่อนจุดม้าไฟจะมีพิธีถวายกองโหลโดยต่อด้ายสายสิญจน์จากกองโหลไปบนวัดที่พระสงฆ์ให้ศีลให้พรและอนุโมทนา นิทานบ่อเกิดประเพณีกล่าวไว้ว่า สมัยหนึ่งนานมาแล้ว ในเมืองสาวัตถี มีมาณพเข็ญใจคนหนึ่ง พอถึงเดือน 3 ด้วยเวลายาวนานและหนาวเหน็บ จึงได้เก็บฟืนมากองไว้ที่ต้นทางที่พระสงฆ์จะมาบิณฑบาตในเมือง พอถึงเวลาเช้าตรู่จะตื่นแต่เช้ามืดเดินทางไปยังกองฟืนและก่อกองไฟที่ต้นทางแห่งนั้นพร้อมกับนิมนต์พระสงฆ์มาผิงไฟให้เกิดความอบอุ่น

แล้วจึงออกบิณฑบาต ทำอย่างนี้ทุกเช้าจนสิ้นฤดูหนาวด้วยอานิสงส์แห่งการกระทำดังกล่าวส่งผลให้มาณพนั้นตายแล้วไปเกิดในสวรรค์ เป็นเทพบุตรผู้มีรัศมียิ่งใหญ่ดุจดวงไฟที่ลุกโชติช่วงชัชวาล เป็นที่เคารพนับถือของเหล่าเทวดาทั้งหลาย

สำหรับการถวายข้าวหย่ากู้ มีตำนานมาว่า พระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วยโรคพระอุทร ปวดๆ เสียดๆ พระอานนท์ได้ออกบิณฑบาตและไปพบนางสุชาดาที่กำลังหุงข้าวยาคู ใส่เนยน้ำนม จ่าดิโผ่ (ผลพลู) เลงยาง (กานพลู) พอดซางดีปรี พิดป้อม(พริกไทย) พอเหลือบเห็นพระอานนท์ นางสุชาดาก็รับตักข้าวยาคูไปใส่บาตรพระอานนท์ทันที พระอานนท์ได้นำข้าวยาคูนั้นไปถวายแด่พระพุทธเจ้า เมื่อฉันข้าวยาคูของนางสุชาดาแล้ว พระพุทธเจ้าก็ทรงหายจากอาการประชวรพระอุทร ด้วยอานิสงส์การถวายข้าวยาคูนี้นางสุชาดาได้ไปเกิดจุติบนสวรรค์ เสวยผลบุญอย่างเป็นสุข ดังนั้นการถวายข้าวยาคู "ข้าวหย่ากู้" จึงเป็นประเพณีสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน

4. <u>เหลินสี่</u> คือ เดือนสี่ตรงกับเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายน มีงาน**ประเพณีปอยส่างลอง คืองานบวชลูกแก้ว และประเพณีงานพราเดือนสี่ผีปาง**

ที่มาของความเชื่อในประเพณี ภาษาปุ่งนา(ปุโรหิต) เรียกว่า "มะหยิ่งอย่าสี่" ภาษาพม่า เรียกว่า "ตะป่องละ" ธาตุประจำเดือน คืออาโปธาตุ ธาตุน้ำ ดอกไม้ประจำราศี คือดอกเปา(ภาษาถิ่น) คือไม้รังเดือนนี้จะมีประเพณีปอยส่างลองและปอยจางลอง อีกตำนานหนึ่งกล่าวว่า ขณะที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ เชตะวันวิหารเมืองสาวัตถีนั้น ข่าวคราวของพระองค์ได้ทราบถึงพระเจ้าสุทโธทนะพุทธบิดา จึงทรงสั่งอำมาตย์ 1,000 คน ไปนิมนต์พระพุทธเจ้าเสด็จไปเมืองกบิลพัสดุ์ ฝ่ายอำมาตย์ทั้งหลายเมื่อมาเฝ้าพระพุทธเจ้าและได้สดับพระธรรมเทศนาต่างได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ขอบรรพชาอุปสมบท ไม่กลับไปกรุงกบิลพัสดุ์ตามภาระหน้าที่ที่ได้รับมา พระเจ้าสุทโธทนะได้สั่งอำมาตย์อีก 1,000 คน ไปนิมนต์พระพุทธเจ้าอีก เหตุการณ์ก็เป็นเช่นเดิม ทุกคนบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วไม่กลับกรุงกบิลพัสดุ์ ทำเช่นนี้ถึง 3 ครั้ง ครั้งสุดท้ายจึงทรงรับสั่งให้กาฬุทายีอำมาตย์ไปนิมนต์พระพุทธเจ้า กาฬุทายีอำมาตย์จึงขอพระบรมราชานุญาติบรรพชาอุปสมบทก่อน จึงนิมนต์พระพุทธเจ้ากลับกรุงกบิลพัสดุ์ พระเจ้า สุทโธทนะทรงอนุญาตกาฬุทายีจึงพาคณะ 1,000 คนไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ได้ฟังพระธรรมเทศนาและบรรลุมรรคผลอยู่จำพรรษากับพุทธเจ้าจนครบถ้วนไตรมาศ 3 เดือน แล้วจึงอาราธนาพระพุทธเจ้าเสร็จไปยังกรุงกบิลพัสดุ์พระพุทธเจ้าทรงใคร่ครวญแล้วเห็นว่าเป็นธรรมเนียมของพระพุทธเจ้าองค์ก่อนๆ ในอดีตที่จะต้องไปโปรดประยูรญาติจึงทรงรับนิมนต์เมื่อทราบแน่ชัดแล้วกาฬุทายีภิกษุ จึงขอพระราชทานพระบรมราชานุญาติเดินทางไปเตรียมการล่วงหน้าและเดินทางไปแจ้งข่าวแด่ พระเจ้าสุทโธทนะและข้าราชบริพารว่า พระพุทธเจ้าจะเสร็จกรุงกบิลพัสดุ์ในเดือน 4 นี้ให้ทุกคนเตรียมชุดรับเสด็จและเครื่องไทยธรรมอาหารบิณฑบาตและอื่นๆ ได้รับเสด็จพระพุทธเจ้าพระเจ้าสุทโธทนะรับสั่งให้จัดทำถนนทางปราสาทและซุ้มรับเสด็จทั่วกรุงกบิลพัสดุ์ พอถึงวันขึ้นค่ำ 1 เดือน 4 พระพุทธเจ้าทรงนำพระสงฆ์ออกจากเชตุวันวิหารเดินทางไปวันละ 1 โยชน์ เมื่อนำพระสงฆ์เดินทางถึงกรุงกบิลพัสดุ์แล้ว บรรดาประชาชนชาวเมืองต่างชื่นชมยินดีพากันจัดไทยธรรมไว้ถวายเป็นจำนวนมากทั้งอาหารบิณฑบาต ล้วนแต่เป็นสิ่งของพิเศษแปลกๆ ที่ทุกคนคิดว่าทำได้ดีที่สุด บางกลุ่มจัดทำต้นเวชยันต์หรือต้นหอโลม ต้นร่ม ต้นธง ต้นจีวร 1,000 ผืน พร้อมทั้งบรรเลงเครื่องดนตรีดุริยางค์นานาประการรับเสด็จพระพุทธเจ้าทุกแห่งหน จัดเป็นงานพิธียิ่งใหญ่ในการแสดงความยินดีที่

ได้รับเสด็จพระพุทธเจ้าในสมัยพุทธกาลนั้น ด้วยเหตุนี้ชาวไตจึงพากันจัดงานประเพณีเดือน 4 สืบต่อกันมาจนปัจจุบัน ตัวแทนพระพุทธเจ้า เช่น พระธาตุเจดีย์ดีก็ดี พระพุทธรูปเจดีย์ก็ดีพระบรมฉายาลักษณ์เจดีย์ก็ดีมีอยู่ ณ ที่ใด ศรัทธาพุทธบริษัทก็จะพากันไปทำบุญเป็นงานรับเสด็จ พระพุทธเจ้าเช่นในสมัยพระพุทธกาล เมื่อถึงวันเพ็ญเดือนสี่ชาวไตจะไปหาฝักส้มป่อยถือว่าดีเป็นสิริมงคลและเก็บยอดขี้เหล็กมาเป็นอาหาร เชื่อว่า เป็นยา

5. <u>เหลินห้า</u> คือ ตรงกลางเดือนเมษายน ถึง เดือนพฤษภาคม **มีประเพณีขึ้นจองปีใหม่** คือ ทำบุญในวันสงกรานต์ **ประเพณีกงซอนน้ำเจ้าพารา** คือ สรงน้ำพระ และ**ประเพณีกั่นตอจอง** คือขอขมาพระสงฆ์ที่วัด

ที่มาของความเชื่อในประเพณี ภาษาปุงนา (ปุโรหิต) เรียกว่า "มิกซะหย่าสี่" ภาษาพม่าเรียกว่า "ตะกูละ" ธาตุประจำเดือนคือ เตโชธาตุ ธาตุไฟ ดอกไม้ประจำราศีคือดอกก่ำก่อ (ดอกบุนนาค) เป็นเดือนที่เปลี่ยนศักราชใหม่ ในช่วงนี้จะมีงาน**ปอยจ่าตี่ชาย** "เจดีย์ทราย" ที่วัดจะมีการขนทรายเข้าวัด มีการถวายขนมเทียน ขนมจ้อก มีการซอนน้ำ เจ้าพารา (ทรงน้ำพระ) ตลอดจนถึงพระสงฆ์ ขอขมาและดำหัวผู้เฒ่า ผู้แก่ ขอขมพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่นอกจากนี้จะมีการละเล่นพื้นบ้านต่างๆ เช่น เล่นหมากนิม (สะบ้า) หมากขว่าง หมากกอนหมากอิ้นของหนุ่มๆสาวๆ จะมีการเล่นน้ำสงกรานต์ "เหลินห้า" ปอยวางกย่าน ส่วนผู้สูงอายุในวันขึ้น 14 - 15 ค่ำจะพากันไปฟังธรรม จำศีลนอนวัด ถือศีล 8 มีการทำบุญตักบาตรพระเรื่องที่เห็นประเพณีกล่าวไว้ว่า

ขณะที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่เชตุวันวิหารในกรุงสาวัตถี พระเจ้าปเสนทิโกสลไดชักชวนข้าราชบริพารตระเตรียมไทยธรรมคาวหวาน นำไปถวายพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่าในช่วงเทศการเปลี่ยนศักราชนี้ขอให้เชิญชวนกันไปคารวะพระรัตนตรัย และผู้มีพระคุณและพากันไปสรงน้ำพระพุทธรูปรดน้ำดำหัวผู้เฒ่าผู้แก่เพื่อขอพรปีใหม่ให้มีโชคลาภอยู่เย็นเป็นสุข เจริญด้วยจตุรพิธพร 4 ประการ มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณธนสารสมบัติตลอดไป

พระพุทธองค์ทรงนำพระทรงไปสรงน้ำในสระอนปทัต ในกลุ่มดอกบัว 5 ประเภทที่บานสะพรั่งเต็มสระ พอถึงเดือน 5 ชาวประชาจึงพากันทำโกมโป่ (โคมรูปดอกบัว) ไปบูชาตามวัดวาอารามต่างๆยึดถือเป็นประเพณีสืบต่อกันมาจนตราบเท่าทุกวันนี้ รดน้ำ ส่งความสุขให้กันจากเอกสารโรเนียวเย็บเล่มภาษาไต ชื่อ "หย่าสี่สองเหลินคำ" เขียนโดยเจเรแสงเฮิงบ้านแม่สาว อ.แม่อาย จ.เชียงใหม่ กล่าวว่าเดือน 5 เป็นวาระการเปลี่ยนศักราช เนื่องจากธิดาท้าวมหาพรมเปลี่ยนวาระอุ้มเศียรบิดาไว้ในแต่ละปี ตามตำนานเล่าว่าหลังจากเกิดโลกาวนาศไฟประลัยกัลป์นี้มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ 5 พระองค์และดอกบัว 5 ดอก มีจีวร 5 ชุดพระพรหมได้ลงมาอัญเชิญจีวรทั้ง 5 ชุดขึ้นไปไว้ในพรหมโลก เมื่อถึงเวลาที่พระพุทธเจ้าแต่ละองค์มาตรัสรู้ ท้าวมหาพรหมและคณะจะนำผ้าจีวรลงมาถวายตามลำดับ และขณะนี้พระพุทธเจ้าตรัสรู้ไปแล้ว 4 พระองค์ยังเหลืออีก 1 พระองค์ คือพระศรีอาริยเมตไตย ซึ่งมาตรัสรู้ต่อจากกยุคพระโคดมพุทธเจ้า บรรดาพระพรหมที่ลงมาในมนุษย์โลกมาได้สูดกลิ่นดินหอมแล้ว เกิดความพึงพอใจพากันขุดมาชิมดูหลังจากชิมดินหอมแล้ว ทำให้วิชาฌาน(เหาะเหินเดินอากาศ)เสื่อมไม่สามารถเหาะกลับไปสู่พรหมโลกได้จึงอาศัยอยู่ในมนุษย์โลกต่อมาจนถึงปัจจุบันเหล่าพรหมและเทวดาได้ประชุมปรึกษาเรื่องวิธีการกำหนดราศีฤดูกาล

และพิจารณาหาผู้ที่มีความสามารถกำหนดราศีฤดูกาลได้ซึ่งท้าวมหาพรหมได้รับอาสาเป็นผู้จัดทำพร้อมกับสัญญาว่าหากไม่สามารถทำให้สำเร็จ ก็จะให้ศีรษะเป็นประกัน

ต่อมาเมื่อไม่สามารถกำหนดราศีฤดูกาลให้ดีทัดเทียมกันได้พระอินทร์จึงขอให้ศาสดาพยากรณ์ (งะพอหมอกยาม) กำหนดฤดูกาลเป็นฤดูร้อน ฝน หนาว ซึ่งเป็นฤดูกาลตราบจนถึงปัจจุบัน พระอินทร์จึงบอกธิดาทั้ง 7 ของท้าวมหาพรหมว่าใครสามารถดัดศีรษะของท้าวมหาพรหมได้จะอภิเษกยกขึ้นเป็นอัครมเหสี ธิดา 6 องค์ไม่สามารถทำได้ แต่ธิดาองค์สุดท้อง (วันเสาร์) ได้ใช้เส้นผมขึงกับโครงไม้ ทำเป็นเลื่อยใช้เลื่อยคอของท้าวมหาพรหมจนขาด พอขาดแล้วนำไปไว้ที่ไหนก็ไม่ได้ ไว้ในน้ำน้ำก็จะแห้ง ไว้บนบกก็เกิดไฟไหม้ จำเป็นที่ธิดาทั้ง 7 จะต้องผลัดเปลี่ยนกันทูนศีรษะของบิดาไว้คนละ 1 ปี หมุนเวียนกันไปตลอดกาล พอถึงเดือน 5 ของแต่ละปีก็จะเปลี่ยนกันครั้งหนึ่ง

ธิดาองค์ที่หมดภารกิจจะถือโอกาส ล้างมือ อาบน้ำ ซักผ้า สระผมให้สดชื่น หลังจากที่รับภารกิจมานานเป็นเวลาแรมปี ด้วยเหตุนี้จึงถือเป็นประเพณีว่า พอถึงเดือน 5 เปลี่ยนศักราชใหม่ จะพากันอาบน้ำชำระร่างกายสระผม ปัดกวาดทำความสะอาดบ้านเรือน ในโอกาสขึ้นปีใหม่ให้เป็นกรณีพิเศษสำหรับตัวท้าวมหาพรหมนั้นพระอินทร์ได้ทูลถามมารดาของท้าวมหาพรหมว่า จะสามารถหาศีรษะของใครมาต่อแทนได้ มารดาตอบว่าศีรษะของใครอะไรก็ได้ที่นอนหันหัวไปทางทิศเหนือ พระพรหมและเทวดาทั้งหลายจึงพากันลงมายังโลกมนุษย์และได้พบช้างตัวหนึ่งกำลังนอนหันหัวไปทางทิศเหนือจึงตัดหัวช้างนั้นนำไปต่อกับหัวของท้าวมหาพรหมทำให้ท้าวมหาพรหมฟื้นคืนชีพและได้รับขนานนามว่า "มหาปิงแน" (พระพิฆเนศร)

ส่วนตัวช้างก็ได้นำฟืนมาก่อกองไฟสุมฌาปนกิจจนเสร็จกิจเหล่าพระพรหมและเทวดาทั้งหลายได้ประชุมปรึกษากันว่า บาปที่ตัดเศียรท้าวมหาพรหมนี้จะตกแก่ใคร พระอินทร์ตอบว่าตกแก่ชาวเมืองทั้งหลาย เพราะชาวเมืองอยู่ใต้อิทธิพลของดวงดาวชะตาราศีฤดูกาลและถามต่อไปว่าหากต้องไถ่บาปจะต้องทำอย่างไรบ้าง พระอินทร์ตอบว่าต้องพากันก่อเจดีย์ทราย ถวายน้ำถวายดอกไม้สรงน้ำพระพุทธรูปและพระสงฆ์ให้ทำขนมไปทำบุญ ผู้เฒ่าผู้แก่และพระสงฆ์ผู้ทรงศีล อธิฐานขอให้พ้นจากบาปและได้รับความสุขความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป จึงเกิดมีประเพณีรดน้ำดำหัว คารวะผู้เฒ่าผู้แก่ ทำขนมประเพณีแจกจ่ายและถวายพระสงฆ์สืบต่อกันมาจนทุกวันนี้เสร็จจากงานสงกรานต์ จะมีการประกอบพิธีทำบุญหมู่บ้านเรียกว่า "งานวานปะลึก" โดยนิมนต์พระสงฆ์ไปทำพิธีเจริญพระพุทธมนต์สี่มุมเมืองชาวบ้านจะนำใบหญ้าคามาทำเป็นเชือก สำหรับนำไปแขวนไว้ที่ประตูบ้าน ในขณะที่ทำพิธีจะมีคนนำดาแหล่วไปปักไว้ที่หัวบ้านท้ายบ้าน ห้ามคนในออก ห้ามคนนอกเข้า เมื่อพิธีเสร็จจะยิงปืนเป็นสัญญาณให้รู้กันทั่ว และจะมีเครื่องเซ่นใส่กระทงใหญ่ เรียกว่า สะดวงนำส่งทั้งสี่ทิศ

ประเพณีเดือน 5 นอกจากจะมีการวานปะลึกแล้ว จะมีการนำน้ำขมิ้นส้มป่อยโปรดน้ำศาลเจ้าพ่อหลักเมืองและขมามีการรวบรวมเงินภายในหมู่บ้าน เพื่อทำ**กิจกรรมขอขมาศาลเจ้าพ่อหลักเมือง** เรียกว่า **"เงินอ่านแค็ก"** จะทำปีละครั้ง

6. <u>เหลินหก</u> คือ เดือนหกตรงกับกลางเดือนพฤษภาคมถึงเดือนมิถุนายนมีงาน**ประเพณีปอยจ่าตี่ คืองานบูชาเจดีย์ทราย ประเพณีปอยหางน้ำ จุดบ้องไฟขอฝนให้ตกตามฤดูกาล และประเพณีถวายข้าวต้มแหลม** ทำบุญนำข้าวต้มถวายพระที่วัด

ที่มาของความเชื่อในประเพณี ภาษาปุ่งนา (ปุโรหิต) เรียกว่า "ปีกซะหย่าสี่"ภาษาพม่าเรียกว่า "กะส่งละ" ธาตุประจำเดือน คือ ปฐวีธาตุ ธาตุดิน เป็นเดือนที่มีลักษณะแข็ง ดอกไม้ประจำราศี คือ ดอกจำกาโหลง หรือดอกจำแป่ (ดอกลั่นทม) ดอกก้านง้อก (ดอกซ่อนกลิ่น) งานทำบุญในวันเพ็ญเดือน 6 วันวิสาขบูชา จะมีการถวายเจดีย์ทราย ไตเรียกว่า "ปอยจ่าตี่ซาย" มีการแจกข้าวห่อแล้วมีการจุดบ้องไฟ ตอนเช้าจะมีถวายข้าวมธุปายาส (คนไตเรียกว่า "ซอมต่อหลวง") คือ ถวายข้าว 49 ก้อน ถือว่าได้บุญมาก ได้อานิสงค์ "อะกโยก้ำฮองแสนก่ำผ่า" (อานิสงค์ 1 แสนกัลป์) ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ธรรมะ หรือลึกโหลงเรื่องนางโหมถามโผในวันเดือนเพ็ญนี้ ผู้เฒ่าผู้แก่ไปจำศีลแปด นอนวัดฟังธรรมเรียกว่า"ถอมลึก" ที่วัด

เรื่องราวประเพณีระบุไว้ว่า ในเมืองสี่โห่ (เมืองสิงหลหรือเมืองลังกา) มีมานพผู้ยากเข็ญคนหนึ่งหาเลี้ยงชีพ โดยการหาฟืน หาใบดองขาย พอถึงวันเพ็ญเดือน 6 ก็ห่อข้าวเข้าป่า หาฟืนหาใบดองตามปกติ เมื่อเดินไปถึงฝั่งลำธารแห่งหนึ่งจึงนั่งพักและฉุกคิดขึ้นมาว่า ชาตินี้เกิดเป็นคนก็เป็นคนเสียเปล่าๆ ไม่เคยทำบุญทำทานสักอย่างที่จะเป็นปัจจัยส่งผลให้เสวยสุขในชาติหน้า วันนี้ก็เป็นวันเดือนเพ็ญควรที่เราจะได้ทำบุญสักอย่างหนึ่งจะดีกว่าคิดได้ดังนี้จึงวางสัมภาระลง ไปดักทรายที่ฝั่งลำธารมากองก่อเป็นเจดีย์เสาะหาดอกไม้ในป่ามาประดับแต่งให้สวยงามตัดไม้ไผ่มาจักตอกสานเป็นราชวัตร ขัดเป็นสี่เหลี่ยมกั้นเป็นชั้นๆ เหมือนเจดีย์ เสร็จแล้วแก้ห่อข้าวออกมาแบ่งเป็นสามส่วน ส่วนที่ 1 นำถวายเป็นพุทธบูชา ส่วนที่ 2 นำถวายเป็นไว้ให้กากิน ส่วนที่ 3 นำถวายเป็นสังฆบูชา เมื่อเสร็จสิ้นการถวายแล้วนำไปวางไว้ให้กากิน เมื่อทำบุญถวายทานเสร็จแล้วเกิดความซาบซึ้งในการกระทำของตนเอง จึงร้องรำทำเพลง ฟ้อนไปรอบๆ เจดีย์ทรายอยู่คนเดียวในป่า เมื่อหมดวันก็กลับบ้านตั้งแต่นั้นมาชายทุคตะคนนี้นึกถึงบุญที่ได้ทำในวันนั้นก็รู้สึกปิติสุขทุกครั้ง ต่อมาถึงคราวที่ต้องถึงแก่ชีวิตก็ป่วยโรครุนแรง

เมื่อใกล้จะตายก็พอดีเป็นวันที่ขุนหอคำ (กษัตริย์) ครองเมืองสีโห่และนางมิพญา (พระมเหสี) ทรงช้างเลียบนครได้เสร็จผ่านถึงกระต๊อบที่อยู่ของทุคตะคนนี้พอดี และชายทุคตะก็มองเห็นพระมหากษัตริย์และพระมเหสีที่ทรงช้างเสร็จมาใกล้ที่อยู่ของตน เกิดอุปาทานขึ้นในใจใคร่จะเกิดเป็นพระโอรสของพระราชาพร้อมกันนั้นก็สิ้นใจไปในทันที และได้ไปจุติปฏิสนธิในครรภ์พระมเหสี พอเติบใหญ่ก็ได้สืบราชสมบัติแทนพระบิดา อยู่มาวันหนึ่งได้นิมนต์พระอรหันต์มาเทศนาในพระบรมราชวัง ในขณะที่ฟังพระธรรมเทศนาอยู่นั้น เกิดศรัทธาจะถวายผ้าสไบค่าควรแสนทองคำ ที่พระองค์ทรงห่มอยู่เป็นเครื่องบูชากัณฑ์เทศน์แต่ก็ไม่อาจตัดสินใจได้ทันที ครั้งที่หนึ่งก็แล้ว ครั้งที่สองก็แล้ว ครั้งที่สามก็แล้ว ยังไม่อาจตัดสินใจละทิ้งความเสียดายได้ เป็นเจตนาศรัทธาที่ยืดๆ หดๆ อยู่ไม่อาจให้สำเร็จอย่างแท้จริงได้ พอดีมีกาสองตัวผัวกับเมียว่า พระราชานี้ด้วยเหตุที่เป็นคนยากจนเข็ญใจได้เกิดเป็นพระราชาจึงไม่อาจตัดสินใจถวายสิ่งที่มีค่าสูง แม้มีเจตนาศรัทธาก็ตามหากพระองค์ถวายในคราวที่มีเจตนาครั้งแรกจะได้เสวยผล 8 ประการพระราชาได้ยินสนทนาของกาสองผัวเมียและรู้ภาษากาจึงได้ชื่อว่า "กากกะหวุ่นลิยะ" พระราชาก็ทรงพระสรวลออกมา พระอรหันต์จึงทูลถามเหตุที่พระราชาทรงพระสรวลนั้น พระราชาก็นมัสการเรื่องราวตามที่กาสองผัวเมียพูด พระอรหันต์ผู้เป็นประธานจึงถวายพระพรว่าจริงแล้วมหาบพิตรกาทั้งสองนี้ชาติก่อนก็เป็นกาเช่นเดียวกันเป็นบริวารมหาบพิตรได้รับทานของมหาพิตร (ตอนที่ถวายเจดีย์ทรายได้นำข้าวส่วนที่เป็นสังฆบูชาไปวางไว้ให้กากิน) พระราชาจึงตัดสินใจถวายผ้าสไบค่าควรแสนทองคำ บูชาพระธรรมเทศนาเมื่อละจากภพนั้นก็จุติเสวยผลบุญในสรวงสวรรค์ไปๆ มาๆ ระหว่างสวรรค์และมนุษย์อยู่ตลอดเวลา

ไม่ได้เกิดนรกอบายใดๆ เลยด้วยเหตุนี้พอถึงเดือน 6 ชาวไตในกลุ่มพุทธศาสนิกชนจึงพากันไปทำบุญก่อเจดีย์ทรายถวายห่อข่าวห่อแกงเป็นประเพณีมาจนตราบเท่าทุกวันนี้

สำหรับเนื้อเรื่องจากเอกสาร "หย่าสี่สิบสองเหลินคำ" โดยจเรแสงเฮิงกล่าวไว้ว่า เดือน 6 เป็นเดือนที่เกษตรกรเริ่มปลูกพืชผักนานาชนิดและเป็นเดือนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ในเดือนนี้ด้วย ตำนานกล่าวว่า พอถึงวันขึ้น 14 ค่ำ เดือน 6 พระพุทธเจ้าได้เกิดนิมิตต่างๆ นานา ที่เป็นสัญญาณบ่งบอกว่าจะได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เช้าตรู่วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 พระองค์ทรงออกบิณฑบาตในเมืองราชคฤห์ หลังจากนั้น ก็ได้เสด็จไปประทับนั่งพักที่ใต้ต้นไทรใกล้ชายเมือง ในโอกาสเดียวกันนางสุชาดา ธิดาของเศรษฐีมีความปรารถนาอยากมีบุตร ในวันขึ้น 14 ค่ำได้ตระเตรียมอาหารพิเศษเป็นเครื่องบูชาเทพารักษ์ นั่นคือข้าวหุงด้วยนมเนยอย่างดี ตามตำนานพรรณนาวิธีการไว้ว่า ใช้นมที่บีบจากแม่วัว 1,000 ตัว ป้อนให้วัว 500 ตัวดื่มและบีบจากวัว 500 ตัว ป้อนวัวตัวต่อๆไป บีบป้อนไปเรื่อยๆ จนเหลือวัวตัวเดียว และบีบน้ำนมจากวัวตัวสุดท้าย เพื่อใช้เป็นนมหุงข้าวนมเนยครั้งนี้ ในขณะที่หุงข้าวนมเนยนั้นเทวดาเจ้าที่เจ้าทางมาช่วยกันปรุงแต่งรสชาติให้วิเศษยิ่งขึ้น สมเป็นภัตตาหารมื้อแรกที่จะทำให้พระพุทธเจ้าตรัสรู้ขึ้นในโลก พอหุงข้าวได้ที่แล้วจึงปั้นเป็นก้อนขนาดเท่าไข่นกยูงจำนวน 50 ก้อน แล้วจึงสั่งสาวใช้ไปกวาดทำความสะอาดใต้ต้นไทรใหญ่สาวใช้ได้เห็นพระพุทธเจ้าที่โคนต้นไทร

ในตอนเช้ามืดเข้าใจว่าเทพารักษ์ประจำต้นไทรแสดงอภินิหารให้ปรากฏจึงได้รีบกลับมาแจ้งข่าวแก่นางสุชาดา ฝ่ายนางสุชาดารู้สึกปลาบปลื้มดีใจเป็นอย่างยิ่งรับหอบถาดทองคำใส่ข้าวนมเนยไปยังต้นไทรใหญ่พอถึงรีบถวายแด่พระพุทธเจ้าพร้อมอธิฐานบนบานขอให้ได้บุตรที่ดีงามและรู้สึกชื่นชมยินดีกลับบ้านด้วยหัวใจที่เปลี่ยมล้นด้วยความหลัง หลังจากที่นางสุชาดากลับไปแล้ว พระพุทธเจ้าได้นั่งตรองว่า นางถวายข้าวหุงด้วยนมเนย (มธุปายาส) โดยอุทิศต่อเทวดาผู้รักษาต้นไทรจึงนำเอาข้าวก้อนหนึ่งวางไว้ที่ง่ามไม้ไทร ส่วนที่เหลือ 49 ก้อนในถาดทอง พระพุทธองค์ทรงนำไปยังฝั่งแม่น้ำเหน่หลิ่นจะหญ่า (เนรัชรา) ล้างหน้าล้างตา แล้วนั่งลงฉันด้วยความเอร็ดอร่อยจนหมดทั้ง 49 ก้อนฉันเสร็จแล้วรู้สึกสดชื่นอย่างยิ่งได้ตั้งอธิฐานไว้ว่าหากจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแน่นอน ขอให้ถาดทองคำนี้ลอยมุดลงไปซ้อนกับถาดทองของพระพุทธเจ้าทั้ง 3 พระองค์ที่ตรัสรู้ไปก่อนล่วงหน้า พร้อมกันนั้นก็ลอยถาดทองลงไปในน้ำถาดทองก็ลอยทวนน้ำขึ้นไปหมุนมุดลงไปซ้อนกับถาดทองของพระพุทธเจ้าองค์ก่อนตามคำอธิษฐาน เสียงกระทบของถาดทองนั้นดังก้องสะท้อนเข้าหูพญานาคที่นอนขดตัวครอบโลกไว้ทำให้ตกใจตื่นฟื้นตัวขึ้นพร้อมกับบ่นว่าเพิ่งนอนไปไม่ทันอิ่ม มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้อีกแล้ว อาการตกใจตื่นฟื้นตัวของพญานาคนี้รุนแรงจนทำให้เกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่เป็นสัญญาณให้ชาวโลกรู้ว่า มีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกอีกองค์หนึ่งแล้ว

เมื่อเสร็จภารกิจเช้าแล้วพระพุทธเจ้าก็เสด็จพระราชดำเนินไปหาที่สงบเพื่อบำเพ็ญสมณะธรรม ระหว่างทางได้มีคนเลี้ยงม้าถวายหญ้าแพรก (ตามพุทธประวัติเป็นหญ้าคา) 8 กำมือพระองค์รับแล้วเสด็จพระราชดำเนินต่อไปจนถึงต้นโพธิ์ใหญ่ ใช้หญ้าแพรกปูลาดใต้ต้นโพธิ์ทำเป็นบัลลังก์ นั่งบำเพ็ญสมณะธรรมหันหน้าไปทางทิศตะวันออก ทำจิตใจตั้งมั่นไม่สั่นไหวพร้อมอธิษฐานว่าจะไม่ลุกไปไหนถ้าไม่บรรลุอมตธรรม ด้วยเหตุนี้พุทธศาสนิกชนชาวไต จึงได้นับถือเป็นประเพณีการทำบุญถวายซอมต่อโหลง 49 ก้อน (ข้าวมธุปายาส) ในวันเพ็ญเดือน 6 สืบต่อมาจนปัจจุบัน

7. **<u>เหลินเจ็ด</u>** คือเดือน 7 ตรงกับเดือนมิถุนายน ถึง เดือนกรกฎาคม มีงาน**ประเพณีวานปลีก** คือการทำบุญหมู่บ้านนิมนต์พระมาสวด เพื่อความเป็นสิริมงคล และป้องกันสิ่งชั่วร้ายที่จะเกิดขึ้นในปีนั้น ประเพณีเลี้ยงผีเจ้าเมือง เชิญผีเจ้าเมืองมารับของเซ่นไหว้ ทำนายทายทักความเป็นมาเป็นไปของหมู่บ้าน ตักเตือน ห้ามกระทำและรักษาผู้ป่วยให้ศีลให้พร

ภาษาปุ่งนา (ปุโรหิต) เรียกว่า "เหม่ถุ่งหย่าสี่" ตรงกับเดือนมิถุนายน ภาษาพม่าเรียกว่า "นหยุ่ง ละ"ธาตุประจำเดือน คือ วาโยธาตุ ธาตุลม เป็นเดือนที่มีลมแรง ดอกไม้ประจำราศี คือดอกเข้าแตกโหลง (ดอกมะลิใหญ่)

ที่มาของความเชื่อในประเพณี เป็นเดือนที่พระสงฆ์จัดให้มีจ่าแมปอย(ปุจฉา-วิสัชนา) ศึกษาค้นคว้า ซักถามในเรื่องพระธรรมคำสอนและวิชาการต่างๆ ตามเอกสารเจเรแสงเฮิงกล่าวว่า เดือน 7 เป็นเดือนที่พระพุทธเจ้าทรงไตร่ตรองในหลักโมกขธรรมที่จริงตรัสรู้ โดยเฉพาะหลักปฏิจจสมุปบาท ซ่งเป็นวัฏจักรของสังสารวัฏ จนถึงหลักความจริงแห่งความหลุดพ้น 4 ประการ(อริยสัจจ์ 4) ตลอดเดือน 7 นี้ เป็นเดือนแห่งการทบทวนหลักโมกขธรรมของพระพุทธเจ้า

เดือนนี้ชาวนาต่างเตรียมตัวทำนากัน มีการตอกฝาย "ทำเหมืองฝาย" ลางห้อง "ขุดรอกร่องน้ำ" เพื่อทดน้ำเข้านา จึงว่างเว้นจากงานประเพณี

8. **<u>เหลินแปด</u>** คือ เดือน 8 ตรงกับกลางเดือนกรกฎาคม ถึง เดือนสิงหาคม **มีประเพณีเข้าหว่า** คือ ทำบุญวันเข้าพรรษามีการถวายดอกไม้ ถวายผ้าจำพรรษา

ภาษาปุ่งนา(ปุโรหิต) เรียกว่า"กะระกัดหย่าสี่" ตรงกับเดือนกรกฎาคม ภาษพม่าเรียกว่า"หว่าเสื่อ ละ"ธาตุประจำเดือน คืออาโปธาตุ ธาตุน้ำ เป็นเดือนที่มีน้ำมาก ดอกไม้ประจำราศี คือ ดอกสะระพี่เล็ก(ดอกสารภี) เป็นฤดูที่มีการบรรพชาอุปสมบทกันมากเป็นเดือนที่พระสงฆ์อธิษฐานอยู่จำพรรษา เดือนนี้วันขึ้น 15 ค่ำเดือน 8 เป็นวันอาสาฬหบูชา ตรงกับวันที่พรุพุทธเจ้าแสดงพระธรรมจักร ดังนั้น ตามประเพณีไดผู้เฒ่าผู้แก่ตลอดถึงผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรมจะพากันไปจำศีลที่วัด ที่เรียกว่า กำศีลนอนกยอง ซึ่งจะไปปฏิบัติในวันพระตลอดฤดูเข้าพรรษา 3 เดือน ในขณะเดียวกัน ชาวไตจะมีการทำบุญในวันโกนวันพระเรียกว่า "ปอยจ่ากะ" จะมีเจ้าภาพจัดงานดีฆ้องกลองกันยาวนำดอกไม้ ยารักษาโรค ตลอดถึงน้ำส้มน้ำหวาน ไปถวายพระและผู้ที่จำศีลที่เรียกว่า "พ่อศีล แม่ศีล" พร้อมกับขอนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ สามเณรและเชิญผู้ที่จำศีลไปรับประทานอาหารเช้าในวันรุ่งขึ้นอีกวันหนึ่งบางทีวันรุ่งขึ้นจะมีการแจกข้าวห่อแก่ผู้จำศีล เรียกว่า"หลู่ปอยจ่ากะ"

ที่มาของความเชื่อในประเพณี เรื่องราวบ่อเกิดประเพณีกล่าวว่า ตอนที่พระพุทธเจ้า ได้ประทับนั่งบนบัลลังก์ที่ตรัสรู้นั้นเป็นวันเพ็ญเดือน 6 ระหว่างเดือน 6 แรม 7 ค่ำ จนถึงวันเดือน 7 นั้น เป็นระยะที่พระพุทธองค์ทรงเสวยวิมุตดิสุข พอถึงวันขึ้น 4 ค่ำ เดือน 8 พระองค์เสด็จไปยังมิกกะตุหวุ่น (มฤคทายวัน) ใช้เวลาเดินทาง10วันถึงวันขึ้น 13 ค่ำ เดือน 8 วันขึ้น 14 ค่ำเดือน 8 ก็เทศนาธรรมจักกะหย่า (ธัมมจักกัปปวัตนสูตร) วัน 15 ค่ำ เทศนาโปรดก่อนดิ่งยะ (โกญทัญญะ) วันแรม 1 ค่ำเดือน 8 เทศนาโปรดวัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิตามลำดับ ในป๊ะทะมะหว่า (ปฐมพรรษา) พระพุทธองค์อยู่จำพรรษาในมฆคทายวัน พอถึงพรรษาที่ 2 พระพุทธองค์ทรงบัญญัติการเข้าพรรษาไว้ให้พระสงฆ์อยู่จำพรรษาไม่ไป

ค้างคืนที่อื่นตลอดจนครบถ้วน 3 เดือนส่วนศรัทธาอุบาสก อุบาสิกาก็ได้ถือศีล ภาวนาในพรรษาตามพระสงฆ์ไปด้วย ฉะนั้นเดือน 8 จึงเป็นเดือนที่พระสงฆ์อธิษฐานเข้าพรรษา

9. **เหลินเก้า** คือ ช่วงกลางเดือนสิงหาคม ถึง เดือนกันยายน **มีประเพณีทำบุญในพรรษา** นำข้าวปลาอาหาร ขนมหวาน ไปทำบุญที่วัดทุกวันพระ และมีการทำบุญต่างซอมต่อโหลง คือการทำบุญถวายข้าวมธุปายาส ชาวบ้านจะร่วมกันนำข้าวสาร ดอกไม้ ขนมหวาน ผลไม้ และสิ่งของต่าง ๆ มารวมกันจัดประดับตกแต่งวางบนโต๊ะ ทำพิธีบูชาพระพุทธเจ้า พระสงฆ์ทำพิธี มีการฟังเทศน์ ถวายเครื่องไทยทานแด่พระสงฆ์ คนเฒ่าคนแก่มาร่วมทำบุญและนอนวัดรักษาศีล หลังวันทำบุญมีการเลี้ยงอาหารผู้เฒ่าผู้แก่เรียกว่า "โมยโจย"

ภาษาปุ่งนา (ปุโรหิต) เรียกว่า"สินนะหย่าสี่" ตรงกับเดือนสิงหาคม ภาษพม่าเรียกว่า"คยองละ"ธาตุประจำเดือน คือเตโชธาตุ เป็นเดือนที่มีอากาศร้อนเล็กน้อย ดอกประจำราศี คือ ดอกคะต่อโหลง(ภาษาถิ่น) เป็นเดือนที่ทำสลากภัตร

ที่มาของความเชื่อในประเพณี ในสมัยพระพุทธเจ้าทรงพระนามว่าวิปัสสีมีหน่อพุทธางกูรที่ตกทุกข์ได้ยากถือกำหนดในตระกูลมหาทุคตะ ในเมืองบ่าหร่านะสี่ (พาราณสี) ในสมัยนั้นคนเมืองทั้งหลายนิยมทำบุญสลากภัตร คนหนึ่งก็รับถวายไทยธรรม 1 องค์บ้าง 2 องค์บ้าง 3 องค์บ้าง 10 องค์บ้าง จับสลากกัน เพราะความที่หน่อพุทธางกูรเป็นคนจนทั้งสามีและภรรยามีอาชีพหาพืชหาใบตองมาขายเพื่อเลี้ยงชีพไปวันหนึ่งๆแต่มีเจตนาศรัทธาประสงค์จะร่วมทำบุญสลากภัตรกับคนอื่นๆ ก็ไปบอกเจ้าหน้าที่ขอรับเป็นเจ้าภาพ 1 องค์ แล้วกลับไปเตรียมไทยธรรมอาหารบิณฑบาตที่บ้านพอถึงวันทำบุญก็ไปบอกเจ้าหน้าที่ที่จัดทำรายชื่อศรัทธาเจ้าภาพเพื่อขอรับสลาก กลับไปรับคำตอบว่า ลืมจดชื่อไว้ และได้จับสลากกันไปหมดแล้ว พระสงฆ์ก็ได้รับนิมนต์ไปจนหมดสิ้นไม่เหลือเลย พอได้ยินดังนั้น มหาทุคตะก็รู้สึกน้อยอกน้อยใจถึงกับร้องไห้ขึ้นมาในท่ามกลางฝูงชน หลายคนที่เกิดความสงสารก็แนะนำว่า ขณะนี้จะเหลือเพียงพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่ยังไม่ได้รับนิมนต์ผู้ใด ขอให้ไปนิมนต์พระพุทธองค์ดู มหาทุคตะก็ชื่นชมยินดีรับเข้าไปนิมนต์พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็รับนิมนต์ทันทีพร้อมกับยื่นบาตรให้มหาทุคตะ เมื่อรับบาตรแล้วมหาทุคตะก็ทูนบาตรไว้บนศีรษะ และเดินผ่าท่ามกลางพุทธบริษัทไปอย่างอิ่มเอมใจ เหล่าพุทธบริษัทที่รอนิมนต์พระพุทธองค์เห็นเหตุการณ์เช่นนั้น ต่างพยายามขอซื้อการเป็นเจ้าภาพจากมหาทุคตะด้วยเงิน 100 – 1,000 กษาปณ์มหาทุคตะไม่ยอมขาย บรรดาศรัทธาผู้ดีมีเงินต่างปรึกษากันว่ามหาทุคตะจะไม่มีอาหารดีๆ ถวายพระพุทธเจ้า จึงได้ชวนกันตามไปดูที่เรือนด้วยหวังว่าหากอาหารบิณฑบาตของมหาทุคตะไม่ดีจะได้ทำใหม่ แต่นั้นพวกเทวดาได้ลงมาช่วยหุงช่วยปรุงรสชาติอันเป็นทิพย์พอเปิดฝาภาชนะเท่านั้น กลิ่นอันหอมหวานขจรขจายไปทั่วบ้านทั่วเมือง คณะศรัทธาทั้งหลายจึงช่วยกันจัดอาหารบิณฑบาตไปถวายพระพุทธเจ้าเมื่อฉันเสร็จแล้วพระพุทธเจ้าก็อนุโมทนา เสร็จแล้วมหาทุคตะก็อุ้มบาตรตามส่งเสด็จพระพุทธเจ้าจนถึงวัดเมื่อกลับคืนมาถึงบ้านเรือนพระอินทร์ก็เนรมิตฝนเงินฝนทองและฝนแก้ว 7 ประการตกลงมารอบๆ เรือนของมหาทุคตะเป็นกองพะเนินเทินทึก พระมหากษัตริย์ทราบเรื่องดังกล่าวจึงพระราชทานตำแหน่งมหาเศรษฐีใหญ่ให้แก่มหาทุคตะ มหาเศรษฐีใหม่ก็ได้โอกาสทำบุญทำทานมากยิ่งขึ้น เมื่อสิ้นอายุขัยได้ไปจุติเป็นเทวดาในสวรรค์ จากสวรรค์ก็จุติเป็นมนุษย์กลับไปกลับมาจนถึงสมัยพระ

โคดมสณเจ้าสามารถบรรลุมรรคผลเมื่ออายุได้ 7 ขวบมีชื่อว่าบันดิกตะสามแหน่ (สามเณรบัณฑิต) ด้วยเหตุนี้ในเดือน 9 นี้จึงมีประเพณีนี้ทำบุญสลากภัตรสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

เดือน 9 เป็นฤดูที่ชาวนาไปทำนา ชาวบ้านส่วนใหญ่จะออกไปทำนาตั้งแต่เช้า กว่าจะกลับมาเป็นเวลามืดค่ำ ผู้คนส่วนใหญ่ไม่มีเวลาเตรียมภัตตาหารไปถวายพระที่วัดเรียกว่า "ส่งข้าวซอม" ดังนั้น ในบางหมู่บ้านถึงได้กำหนดเวรส่งข้าวซอมพระ ในหมู่บ้านที่ไม่ต้องไปทำนา เรียกว่า "ปอยจ่าก้อก" โดยใช้กระบอกไม้ไผ่เป็นสัญญาณตกลงกันว่า ถ้ากระบอกนี้ตกอยู่บ้านใครบ้านนั้นต้องเป็นธุระนำภัตตาหารไปถวายพระในวันรุ่งขึ้นเมื่อทำเสร็จนำกระบอกนี้ไปมอบต่อให้บ้านอื่นเป็นการนัดหมายกันไว้เพื่อผลัดเปลี่ยนกันแบ่งภาระในการส่งข้าวพระ

10. <u>**เหลินสิบ**</u> คือ เดือน 10 ตรงกับกลางเดือนกันยายน ถึง เดือนตุลาคม มีการทำบุญถวายข้าวปลาอาหารแด่พระสงฆ์ในวันพระ และมีการทำบุญถวายมหาตุ๊ก คือ นิมนต์พระสงฆ์ไปทำบุญที่บ้านฟังเทศน์ถวายเครื่องไทยทานรับศีลรับพร

ภาษาปุ่งนา (ปุโรหิต) เรียกว่า "จั่นหยาสี่" ตรงกับเดือนกันยายนภาษาพม่า "จอซะหริ่งละ"ธาตุประจำเดือน คือ ปฐวีธาตุ ดอกไม้ประจำราศี คือ หยั่งหม่า (ภาษาถิ่น)

ที่มาของความเชื่อในประเพณี เรื่องเป็นบ่อเกิดประเพณีกล่าวว่าในสมัยพระโคดสมณเจ้ายังทรงพระชนม์ชีพอยู่ นางวิสาขามหาอุบาสิกาต้องออกเรือนไปเป็นสะใภ้ของมหาเศรษฐีก่อนออก เดินทางในวันเพ็ญเดือน 10 นางวิสาขาได้จึงทำบุญครั้งยิ่งใหญ่ คือจัดให้มีการทำบุญข้าวสารล้นบาตร น้ำผึ้งล้นบาตร เนยล้นบาตร เสร็จแล้วด้วยอานิสงส์การทำบุญนั้น ช้าง ม้า วัว ควาย แม้ถูกมัด ถูกขังไว้ในคอกก็ดิ้นเชือกขาด พังประตูคอกวิ่งตามนางวิสาขาไปเป็นจำนวนนับหมื่นนับแสนด้วยเหตุนี้พอถึงเพ็ญเดือน 10 เหล่าพุทธบริษัทจัดให้มีการทำบุญ "ซอมต่อโหลง" (พุทธมหาบิณฑบาตพร้อมทั้งถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์ สามเณร ตลอดจนทำบุญตักบาตรแบบข้าวสารล้นบาตรเป็นงานยิ่งใหญ่ในรอบปีมีความเชื่อว่า อานิสงค์แห่งการทำบุญเช่นนี้จะส่งผลให้งานกสิกรรมมีผลผลิตมากเลี้ยงสัตว์จักแพร่หลายจะบริบูรณ์ด้วยทรัพย์เงินทองข้าทาสบริวาร

11. <u>**เหลินสิบเอ็ด**</u> คือ เดือน 11 ตรงกับกลางเดือนตุลาคม ถึง เดือนพฤศจิกายนมีการ**ทำบุญแฮนซอมโก่จา** คือการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ที่เสียชีวิตมาแล้วในรอบปี และงาน**บุญปอยเหลินสิบเอ็ด** คือการทำบุญออกพรรษา มีการจัดทำขนมหวาน อาหาร นำไปทำบุญที่วัด ขอขมาบิดามารดาญาติผู้ใหญ่พระสงฆ์ ตั้งบูชาจองพารา หรือปราสาทพระ จัดทำหุ่นรูปสัตว์ นก สิงโต กิ่งกะหร่า หรือ กินนร กินนรี แห่ไปรอบ ๆ หมู่บ้าน เป็นการต้อนรับพระพุทธเจ้าเสด็จจากสวรรค์

ธาตุประจำราศี คือวาโยธาตุ ธาตุลม ลมแรงในเดือนนี้ ดอกไม้ประจำราศี คือดอกบัว 5 อย่าง เป็นเดือนที่พุทธบริษัทชาวไตพากันจัดงานอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ตาย เรียกว่า"แฮนซอมโก่จา" ซึ่งตายในรอบปีที่ผ่านมาอีกครั้งหนึ่งภายหลังจากการแฮนซอมใจขาด 7 วันนับจากวันตาย จัดทำโดยสามีภรรยา บุตรหลานตลอดถึงญาติอื่นๆของผู้ตาย ถือว่าเป็นการแสดงถึงความกตัญญูกตเวทีต่อผู้ตาย นอกจากนี้เชื่อว่า การแฮนซอมอุทิศกุศลให้แก่ผู้ตายจะได้อานิสงค์ทั้งผู้ทำ และผู้วายชนม์โดยผู้ทำจะได้บุญ ส่วนผู้ตายจะได้อานิสงค์จากการทำบุญ หากตกอบายภูมิก็จะได้พ้นทุกขเวทนาจากเป็นเปรต และสัตว์นรก เนื่องจากผู้ทำถวาย "ลึกซุตตะ" (หนังสือสุตตะและตำข่อนตุง) ตำข่อนจะทำจากกระดาษ ผ้า ไม้ ด้าย กระจก สังกะสีฉลุ เป็น

ลวดลาย จะทำแบบง่ายๆ ที่เรียกว่าง่ายๆที่เรียกว่า "ดุงนางผาง" (ดุงคนจร) ตัดกระดาษเป็นแผ่นยาวๆ ตอนท้ายระบุชื่อผู้อุทิศส่วนกุศล และชื่อผู้วายชนม์ ห้อยดิดไม้โค้งยาว ข้างบนจะมีถุงกระดาษทำเป็นย่าม ข้างในมีหมากพลูบุหรี่อาหารให้ผู้ตายหรือจะทำเป็นกระดาษม้วนกลมยาว หรือทำจากผ้าม้วนยาวคล้ายตัวพญานาค ข้างบนมีไม้แกะสลักเป็นรูปนก ปลายใช้ด้ายถักเป็นรูปตะกร้อ เกล็ดเต่า ไม้โค้งและพู่ห้อยระย้า ท้ายจะมีผู้อุทิศ และชื่อผู้ตายเช่นเดียวกันเรียกว่า "ตำขอนนากกา" (ดุงพญานาค) อีกประเภทหนึ่งจ้างให้ช่างเป็นตำข่อนไม้แกะสลัก แต่งลวดลายด้วยกระจกซึ่งพบเห็นมากตามวัดในจังหวัดแม่ฮ่องสอนข้างบนมีรูปนก ที่ฐานมักมีเรือ ซึ่งมีความหมายว่า ให้ผู้ตายอาศัยข้ามพ้นจากวัฏฏะสงสารให้ถึงพระนิพพานอันเป็นอมตะ

ช่วงที่สองตั้งแต่วันขึ้น 15 ค่ำเดือน 11 ถึงวันแรม 14 หรือ 15 ค่ำเดือน 11 เป็นประเพณีปอยเหลินสิบเอ็ด (งานเทศกาลออกพรรษา) จะมีการยกจองพารา (ปราสาทรับเสด็จพระพุทธเจ้า) ชาวไตมักเรียกว่า "กยองเข่งปุด" เพื่อรับเสด็จพระพุทธเจ้า ในช่วงนี้จะมีการรำนางนก โต ผีเสื้อ พญานาคช้าง ม้า เป็นต้น จะมีการถวายเทียน 1 พันเล่มที่เรียกว่า "เตงเหง" ทำประทีปโคมไฟ ประเภทต่างๆ สว่างไหวตามวัดและจองพารามีการจุดแค่ไม้เกี๊ยะ ตามถนนหนทางตอนสุดท้ายเทศกาลจะมีการถวายต้นเทียนขนาดใหญ่ทำจากไม้เกี๊ยะจึงมีผู้เรียกว่า "ต้นแปก" (ต้นเกี๊ยะ) ถวายเป็นพุทธบูชานอกจากมีการรำนก รำโตจะมีการแสดงก้าลาย "รำท่ามือเปล่า" และก้าแลว "รำดาบ" และมีการร้องรำทำเพลง ที่เรียกว่า "เฮดกวาม" จะมีการทำขนมเทียน ที่เรียกว่า "เข้ามูนห่อ" ขนมสอดไส้ "เข้ามูนจอก" ขนมกะทิ ข้าวควบ ข้าวปองต่อ นำไปถวายวัดทำทานให้เพื่อนบ้าน และนำไปใช้ในการขอขมาบิดามารดาทั้งเสื้อผ้าพร้อมอาหารคาวหวาน ขอขมาพระสงฆ์ ตลอดถึงญาติผู้ใหญ่และผู้ที่เคารพนับถืออื่นๆ อีกด้วย ปิดเทศกาลเดือน 11 จะมีการจุดต้นเดนหรือแปก(ต้นเกี๊ยะ) เรียกว่า "ปอยอ่องกย้อด"

ในหนังสือไต "อีกไตอะลองกำเผิก" กล่าวถึงเรื่องพุทธเจ้า 5 พระองค์ไว้ว่าในสมัยนั้นมี เมืองหนึ่งมีความเจริญรุ่งเรืองมากกษัตริย์ครองเมืองมีทศพิราชธรรมบ้านเมืองสงบ ร่มเย็น ณ ที่โค้งน้ำใกล้ภูเขาใหญ่มีต้นมะเดื่อ ต้นหนึ่งบนต้นมะเดื่อมีกาเผือก 2 ตัวผัวเมียทำรังอยู่มีไข่ด้วยกัน 5 ฟอง กาทั้ง 2 ไม่มีกินสิ่งที่มีชีวิตหากินโดยสุจริตมาโดยตลอดวันหนึ่งกาตัวผัวเจ็บป่วยกะทันหันด้วยโรคลมรู้ตัวเองว่าอยู่ไม่รอดจึงได้สั่งเสียแม่กาให้ดูแลไข่ให้ดีว่าแล้วก็ตายไปจุติเป็นพรหมชื่อ "สหัมบดีพรหม" บรรดาเทวบุตรเทวดาทั้งหลายต่างมาช่วยฌาปนกิจศพพ่อกาเผือก ฝ่ายแม่กาเผือกก็ทะนุถนอมไข่เป็นอย่างดีไม่ไปหากินไกลกินผลมะเดื่อตลอดถึงใบมะเดื่อเป็นอาหารเลี้ยงท้องจนหมด จึงต้องบินออกไปหากินไกลออกไป ในขณะที่ไปหาอาหารกินนั้น เกิดพายุฝนใหญ่พัดเอากิ่งมะเดื่อหักโค่นลงไปในน้ำ ไข่กาไหลไปตามน้ำทั้ง 5 ฟอง ไปค้างอยู่ที่ต่างๆ ฟองแรกแม่ไก่พบเข้านำไปเลี้ยง ฟองที่สองแม่โคพบเข้านำไปเลี้ยง ฟองที่สามแม่เต่าพบเข้านำไปเลี้ยง ฟองที่สี่พญานาคพบเข้านำไปเลี้ยงและฟองที่ห้าหญิงรับจ้างซักผ้าพบเข้านำไปเลี้ยง

ฝ่ายแม่กาเผือกรีบบินกลับรังพบกิ่งมะเดื่อหักโค่นลงไปในน้ำ ทั้งน้ำเซาะตะหลิ่งต้นมะเดื่อโค่นด้วยตามไข่ไม่พบก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจที่สุดที่จะทนทุกข์เวทนาได้ จนอกแตกตายลงไปที่ชายหาด แต่ศพไม่เน่าเปื่อยไปจุติเป็นพรหมชื่อ "ขัดติยะกาพพรหม" ไข่ที่แม่ไก่เลี้ยงแตกออกมาเป็นมนุษย์ชาย ที่แม่โคเต้า พญานาคนาค และหญิงซักผ้าเอาไปเลี้ยง ต่างก็แตกออกมาเป็นมนุษย์ชายเช่นเดียวกัน เมื่อต่างเจริญวัยเป็นหนุ่มขึ้นมาต่างก็ขออนุญาตแม่เลี้ยงออกบวชเป็นฤาษี ไปบำเพ็ญพรต อยู่ในป่าเดียวกันแต่อยู่คนละ

มุม ต่อมาได้พบกันต่างสอบถามประวัติของฤาษีแต่ละคน ต่างฝ่ายต่างเล่าให้กันฟัง ก็เกิดความสงสัยว่า จะเป็นพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันจึงปรึกษากันตกลงให้ต่างฝ่ายตั้งศาลเพียงตาขึ้น อธิษฐานให้พ่อแม่ลงมาปรากฏตัวให้เห็นและตั้งอธิษฐานให้ได้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต ด้วยจิตอธิษฐานดังกล่าวทำให้พรหมที่เป็นพ่อกาแม่การู้เรื่อง แต่ไม่อาจลงมาปรากฏตัวด้วยไม่สามารถตัดสินใจว่าจะไปหาฤาษีตนใดก่อนเกรงว่าลูกคนอื่นๆ จะน้อยใจครั้นฤาษีทั้ง 5 ตนได้รวมตัวกันจัดทำศาลเพียงตาเดียว 1 แห่ง ขัดดิยกาพพรหมก็ลงมาเข้าร่างแม่กาเผือกที่ยังไม่เน่าเปื่อยแล้วมาพบฤาษีผู้เป็นลูกทั้งห้า ได้เล่าเรื่องทั้งหมดให้ลูกทราบ ได้ให้พรให้ลูกได้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคตตามที่ลูกได้อธิษฐานไว้ พร้อมกับแนะนำให้ลูกทุกคนทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แม่เลี้ยงทั้ง 5 ด้วยถ้าต้องการบูชาพ่อกาแม่กาให้นำด้ายมาทำเป็นเท้ากา "ตีนกา" ใช้เป็นไส้ประทีป "หว่าซะมี" แล้วอธิษฐานเถิดว่าแล้ว พรหมก็แสดงร่างพรหมให้เห็นแล้วกลับขึ้นไปชั้นพรหม

ฝ่ายฤาษีทั้ง 5 คน บำเพ็ญพรตจนสิ้นอายุขัย ต่อมาได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าตามลำดับ ที่แม่ไก่นำไปเลี้ยงเป็นกระกุสันธะพุทธเจ้า ที่แม่โคเอาไปเลี้ยงเป็นพระโคนาคมนะพุทธเจ้า ที่แม่เต่านำไปเลี้ยงเป็นพระศรีอริตเมตไตยพุทธเจ้าในอนาคต ดังนั้นเมื่อมีงานสำคัญวันเพ็ญเดือน 11 จะมีการจุดประทีปตีนกาและเวลาทำบุญแฮนซอมโก่จาพุทธบริษัทชาวไตจะทำดุงทำขอนเป็นรูปพญานาคกลมยาวที่มีรูปคล้ายตะกร้อเป็นตาวัวที่ทำจากด้าย เกร็ดเต่า ที่เป็นผู้ห้อยลงมาเป็นขนไก่ที่ทำเป็นรูปโค้งเป็นไม้ซักผ้า และมีรูปนกอยู่ข้างบนนั้นเป็นแม่กาเผือก และจากต้นฉบับปัปสา "ต๊ะซะนิด" หย่าสี่สิบสองเหลิน ซากเส่อูด่าน กล่าวไว้ว่า พระโคดมสมณเจ้าได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณมาดเป็นเวลา 7 พรรษาทรงแสดงยมกปฏิหาริย์ในเมืองสาวัตถีที่อุทยานสวนมะม่วง เสด็จขึ้นไปยังดาวดึงส์สวรรค์ประทับนั่งเหนือปัณฑุกัมพลสิลาอาสน์ทรงเทศนาพระอภิธรรม 7 คัมภีร์ โปรดสันดุฏฐีพุทธมารดา พร้อมทั้งเหล่าเทพยดาและพระพรหมตลอดพรรษา 3 เดือนและเสด็จนิวัติมนุษย์โลก ในวันเพ็ญเดือน 11 ณ เมืองสังกะนะโก่ "สังกัสนคร" ในการเสด็จลงมานั้นพระอินทร์ได้เนรมิตบันไดเงิน บันไดทอง และบันไดแก้วฟากตรงประดูสวรรค์ขั้นดาวดึงส์ด้านทิศใต้ลงสู่ประดูสังกัสนครด้านทิศใต้เช่นเดียวกัน

ก่อนเดือน 11 พระพุทธองค์มีกระแสรับสั่งถึงพระโมคคลันลานว่าพระองค์จะเสด็จนิวัติมนุษย์โลกในวันเพ็ญเดือน 11 พระโมคคัลลานได้บอกข่าวการเสด็จนิวัติของพระพุทธเจ้าไปจนทั่วทุกหนทุกแห่งบรรดามนุษย์และสัตว์ที่สามารถมาได้ก็มารับเสด็จที่สังกัสนคร ที่มาไม่ได้ก็จัดทำจองเข่งต่างปุ๊ด (ซุ้มปราสาทรับเสด็จ) ที่บ้านเรือนของตน พอถึงวันเพ็ญเดือน 11 จะจัดอาหารบิณฑบาตและขนมนมเนยไว้ถวายพระพุทธเจ้า ที่เสด็จมาประทับยืนอยู่ที่บัดไดแก้วแล้วเปล่งรัศมี 6 ประการ (ฉัพพรรณรังสี) รับแต่พรหมโลกจนถึงนรกอเวจีได้มองเห็นกันหมดสิ้น กิ่งนหรี่ (กินรี) กิ่งนะหร่า (กินนร) นากกา (นาค) กะหรุ่ง (ครุฑ) ยักข๊ะ (ยักษ์) กั่นตัปปะ (คนธรรพ์) ผีลู ผีผ่ย ส่างซี่(สงห์โต) และบรรดาสัตว์ 90 ประเภทมาแสดงความชื่นชมบุญบารมีและเดชานุภาพแห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่สนุกสนานกันทั่วไปทุกถิ่นแคว้น ขณะที่พระพุทธองค์ทรงเปล่งฉัพพรรณรังสีนั้นรัศมีแสงแห่งฉัพพรรณรังสีกระจายสาดส่องไปถึงจองเข่งต่างส่างปุ๊ดของทุกบ้านเรือน บรรดาพุทธบริษัทที่อยู่ในบ้านเรือนรู้สึกชื่นชมโสมนัสเป็นอย่างยิ่ง จึงพร้อมกันถวายภัตตาหารและจุดธูปเทียนบูชาเป็นเวลา 7 วัน ดังนั้น พอถึงเดือน 11 ครั้งใดชาวไตจึงพากันทำจองเข่งต่างส่างปุ๊ด (ซุ้มปราสาท) หรือจองพารารับเสด็จพระพุทธองค์ทุกบ้านเรือนสืบต่อกันมาเป็นประเพณีตราบทุกวันนี้

นอกจากนี้ประเพณีชาวไต เมื่อถึงเทศกาลเดือน 5 ก็ดี เดือน 11 ก็ดี นอกจากทีการขอขมาพ่อแม่ญาติผู้ใหญ่ตลอดถึงผู้ที่เคารพนับถือ ตลอดถึงพระสงฆ์แล้วเมื่อสิ้นสุดเทศกาลเดือน 5 และเดือน 11 ศรัทธา ประชาชนจักได้นิมนต์พระสงฆ์อยู่โปรดชาวบ้านต่อไป โดยเชื่อว่าหากไม่นิมนต์ไว้พญามารจะนิมนต์เสียก่อน ดังเช่นพญามารได้นิมนต์ให้พระพุทธเจ้าปรินิพพาน อีกประการหนึ่งพระสงฆ์อาจจาริกไปที่อื่น เกรงว่าจะไม่มีพระภิกษุสงฆ์อยู่วัดโปรดชาวบ้าน

12. **เหลินสิบสอง** คือ เดือน 12 ตรงกับเดือนพฤศจิกายน**มีประเพณีส่างกานกฐิน** หรือทอดกฐิน **ประเพณีแห่เตนเหง** คือ ถวายเทียน 1,000 เล่ม นำเทียนจัดใส่ถาด หรือ จานแห่ไปตามที่วัด จุดเทียนในบริเวณวัดรับศีลรับพร และ**งานก๋อยจ๊อด** คือ งานสิ้นสุดเทศกาล มีการนำไม้สนมาจักเป็นชิ้นเล็ก ๆ มัดรวมกันเป็นต้นขนาดใหญ่ดกแต่งสวยงามแห่นำไปถวายและจุดบูชาที่วัด รับศีลรับพร **เป็นการสิ้นสุดเทศกาลของปี**

ภาษาปุ่งนา (ปุโรหิต) เรียกว่า "ปิกสาหย่าสี่" ภาษาพม่าเรียกว่า "ต๊ะสย่องมุงละ" อาโปธาตุ ธาตุน้ำเป็นธาตุประจำเดือน ดอกประจำราศีคือดอกคะจอย (ถาษาถิ่น) หรือดอกบวบเป็นฤดูถวายผ้าจีวรนิทานบ่อเกิดประเพณีมีว่าสมัยพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ กรุงกบิลพัสด์ นิโครธาราม แม่น้ำโคดรมีจินตนาการว่าบุตรของเราเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ไทยธรรมที่ดีงามเป็นพิเศษนั้นฉันไม่ได้ถวายสักอย่าง ฉันควรขวนขวายหาวิธีการทำบุญที่ยิ่งใหญ่สักครั้งหนึ่ง ดังนั้นพอถึงฤดูกฐินเดือน 12 จึงพิจารณาจัดทำจีวรทองคำไปปั่นเป็นผงผสมกับดินและปุ๋ยบรรจุลงในอ่างทองคำสำหรับเพาะฝ้าย หยอดเมล็ดฝ้ายลงในอ่างทองคำที่เตรียมไว้พร้อมอธิษฐานให้ฝ้ายออกดอกผลในวันเดียว และนำปุยฝ้ายมาปั่นเป็นจีวรทองคำ (ชาวไตเรียกว่าส่างกานคำ) และมีมติถวายแด่อจิตสามเณรซึ่งจะได้ตรัสรู้เป็นพระอริยะเมตไตย พุทธเจ้าในโอกาสต่อไปอจิตสามเณร(นำผ้าจีวรดังกล่าวไปทำเป็นผ้าเพดานมุงไม้ที่พระคันธกุฎีของพระพุทธเจ้า ด้วยเหตุนี้จึงมีประเพณีทำบุญทอดผ้ากฐินสืบต่อกันมาจนตราบเท่าทุกวันนี้ เมื่อถึงเดือน 12 นอกจากจะมีการหลู่ส่างกานกะถิ่ง(กฐิน) หลู่ส่างกานคำ "จีวรทองคำ" ดังกล่าวแล้วชาวไตจะมีการถวายจีวรธรรมดาเรียกว่า "ปอยหลู่ส่างกาน" ซึ่งศรัทธาญาติโยมจะนำจีวรไปถวายแก่เจ้าอาวาสวัดต่างๆที่นิมนต์มาและโยมของภิกษุสามเณรจะนำจีวรถวายแก่ลูกบวชของตนๆ มีขบวนแห่ต้นส่างกานพร้อมเครื่องไทยทานอื่นๆ สมัยก่อนจะทำเป็นต้นหอโลมมียอดสูง (ต้นกัลปพฤกษ์) ขบวนแห่จะมีทั้งกลองมองเชิง กลองมองลาว และกลองก้นยาว โดยมีความเชื่อว่า ผู้ที่เป็นเจ้าภาพถวายจีวรเมื่อพระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นและได้โปรดให้อุปสมบทจะมีการบวชจากพระโอษฐ์ของพระพุทธจึงเรียกว่า "เอหิภิกบุอุปสัมปทา" มีจีวรเกิดขึ้นเองในขณะที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เธอจงเป็นภิกษุมาเกิด บุคคลผู้นั้นจะกลายร่างเป็นภิกษุมีจีวรเกิดขึ้นทันที ประเพณี 12 ยังมีการทำบุญตักบาตรชาวไตเรียกว่า "ปอยลองซอมเหลิน 12" ในลักษณะต่างๆ คือตักบาตรเขาวงกฎ (ปอยหวั่งกะปา) ตักบาตรรกยอง 8 หลังหรือขัดราชหน้าบ้านตักบาตตามถนนบางแห่งทำซุ้มขัดราชวัตรตักบาตรในบริเวณวัดในวงกตจะมีการขัดราชวัตรโค้งไปมาเหมือนเขาวงกตในสมัยที่พระพุทธเจ้ามีชาติพระเวสสันดรจะมีการสร้างปราสาทในเขาวงกตให้ผู้คนบูชาด้วยดอกไม้ธูปเทียน เข้าบูชาด้วยเข้าพระพุทธ (ข้าว)

3.4) ความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บและวิธีการรักษา

ชาวไตมีความเชื่อในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ แบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ อย่างแรกเป็นความเชื่อว่าคนประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ หากร่างกายของคนขาดธาตุใดธาตุหนึ่งหรือเกิดความไม่สมดุลของธาตุในร่างกาย ก็จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ด้วย การตรวจตามวิธีพื้นบ้าน ความเชื่ออย่างที่สอง คือ การเจ็บป่วยโดยไม่รู้สาเหตุ ซึ่งเชื่อว่าเกิดจากการกระทำของภูติผีปีศาจ เมื่อคนไปล่วงล้ำ ทำมิดีมิร้าย ต่อสถานที่ที่อยู่ของภูติผีปีศาจ และเมื่อถูกลงโทษ การรักษาโรคภัยไข้เจ็บนิยมทำกัน 3 แบบ

1. การรักษาตามแบบแพทย์แผนโบราณ คือ เมื่อเจ็บป่วยไม่สบาย จะไปพบเจ้าหน้าที่อนามัย หรือแพทย์ ณ ที่ทำการสถานีอนามัยประจำหมู่บ้าน โรงพยาบาลอำเภอ หรือโรงพยาบาลจังหวัด เช่น การป่วยเป็นไข้หวัด หรือ อุบัติเหตุต่าง ๆ
2. การรักษาตามแบบไสยศาสตร์ คือ เมื่อเจ็บป่วยไข้โดยไม่ทราบสาเหตุอะไร ก็จะไปหาหมอทางไสยศาสตร์ หมอจะตรวจดูว่าไปถูกกระทำอย่างไรมา จากนั้นจะทำการรักษาโดยเสกเป่าคาถาอาคมลงในน้ำมนต์ให้ผู้ป่วยกินหรืออาบ บางครั้งมีการทำเทียนลงอักขรา เข้าพิธีจุดเทียนสะเดาะเคราะห์ให้กับผู้ป่วย
3. การรักษาแบบผสมผสาน คือ อาจรักษาโดยวิธีการทางการแพทย์แผนปัจจุบันก่อน ไม่หายก็จะไปรักษาตามแบบไสยศาสตร์ หรืออาจรักษาตามแบบไสยศาสตร์ก่อนไม่หายจึงไปโรงพยาบาลรักษาตามแพทย์ปัจจุบัน

<u>หมอยาพื้นบ้าน</u>

หมอยาพื้นบ้าน คือ ผู้ที่ทำหน้าที่รักษาคนป่วยโดยวิธีการแบบชาวบ้าน หมอยาโดยทั่วไปจะเป็นคนที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านนั้นมีความสนใจในการรักษาผู้ป่วย เป็นลูกเป็นหลานของหมอยาคนก่อน ๆ เคยเป็นผู้ช่วยหมอยา หรืออาจเคยเรียนมาจากพ่อหรือหมอยาคนก่อน นำความรู้มาทดลองรักษาดู ปฏิบัติสืบต่อมาจนมีความชำนาญมีประสิทธิภาพ และได้รับความเชื่อถือจากผู้ที่มารับการรักษา โดยการพูดต่อ ๆ กันไปจนเป็นที่ทราบกันไปทั่ว ทำให้หมอยาเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป หมอยาพื้นบ้านบางคนจะเป็นคนทรง เป็นร่างทรงของเจ้าพ่อเจ้าแม่ เมื่อร่างเข้าทรงก็ทำการรักษา

หมอยาพื้นบ้านจะรักษาโดยรักษาผู้ป่วยถึงอาการที่เป็นว่าเป็นที่ไหน เป็นเมื่อไร จับดู วินิจฉัย แล้วแจ้งให้กับผู้ป่วย การรักษาโดยใช้ยาสมุนไพรฝนกับน้ำให้รับประทาน หากเจ็บป่วยทางกระดูกก็จะใช้วิธีปัดเป่าด้วยคาถาเช็ดด้วยใบพลู ทาด้วยน้ำมันงาจนกว่าจะหาย ถ้าเจ็บป่วยด้วยลมพิษ หรืองูสวัดจะรักษาโดยเป่าคาถาเช็ด หรือปัดด้วยใบพลู เคี้ยวข้าวสารพ่นเป่าทับด้วยคาถา ถ้าเป็นคางทูมจะใช้ปูนขาวเขียนป้ายเป็นวงกลมโดยรอบแผล เป่าคาถาใส่รอดูอาการอาจทำอีก 2 – 3 ครั้งจนหาย วิธีการรักษาอีกแบบ คือ การเข้าทรง ดูอาการแล้วก็ให้กินน้ำมนต์เป่าคาถา

กฎเกณฑ์ข้อห้ามของหมอยา ไม่มีข้อจำกัดใด ๆ หมอยาอาจถือศีลห้า สักลาย ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นคนที่เคารพน่านับถือ ซึ่งก็แล้วแต่หมอยาแต่ละคน หากเป็นหมอยาที่รักษาโดยวิธีการทรงเจ้ามีข้อปฏิบัติคือ ห้ามกินเนื้อสัตว์ใหญ่ วัว ควาย กินเฉพาะปลาหรือไก่ และผักที่ไม่มีเครือ ปฏิบัติตนถือ

ศีลห้า ไม่เดินทางไปในที่ไม่สมควร ไม่ลอดราวตากผ้าและไม่กินผลไม้จำพวกน้ำเต้า แตง ฟักเขียว ซึ่งสืบทอดกันมาจากผู้ที่ปฏิบัติเดิม

กฎเกณฑ์ข้อห้ามสำหรับผู้รับการรักษา คือ ห้ามกินของเปรี้ยว เช่น มะนาว ฝรั่ง สับปะรด เงาะ แอปเปิ้ล ขนุน แตงโม แตงกวา ห้ามกินของเย็น เช่น น้ำเย็น น้ำแข็ง น้ำอัดลม ห้ามกินผักเย็น เช่น ผักกูด ตำลึง ผักโขม "คนคลอดลูกใหม่" มีข้อห้ามกิน คือ ห้ามกินผักกุ่ม ขนุน สับปะรด มะพร้าว และน้อยหน่า เชื่อว่าจะเป็นโรคเรื้อน ห้ามกินสะระแหน่ ผักไผ่ ใบแมงลัก และปลาทูเค็ม จะเป็นโรคเกี่ยวกับเลือดคัน ห้ามกินผักบุ้ง หน่อไม้ ถั่วเขียว และวุ้นเส้น จะทำให้เป็นแข็งหรือเหน็บชา และห้ามกินมะเขือ มะละกอ และมะเขือพวง จะทำให้คัน

ยาที่ใช้ในการรักษาตามวิธีของชาวบ้านมีหลายชนิด เช่น ยาชาใช้แก้หรือรักษาอาการชา อัมพาต อัมพฤกษ์ อันเกิดจากการผิด "ยางาน" เป็นยาแก้ไข้ขึ้นสูง ตัวร้อน แก้เด็กเป็นซัก หรือ "ยาบำรุงกำลัง" เป็นยาแก้หัวใจเต้นเร็ว หัวใจสั่น ใจไม่ดี โรคเกี่ยวกับหัวใจ "ยาเลือด" เป็นยาบำรุงเลือด ทำให้เลือดลมดี ฟอกเลือด "ยาแก้" เป็นยาใช้แก้กินของแสลง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ท้องร่วง ท้องอืด "ยารักษาโรคตกขาวของผู้หญิง" เป็นยาต้มกินเป็นชุด ตัวยาส่วนใหญ่ปัจจุบันหายากไม่ค่อยมีในท้องถิ่น ต้องสั่งซื้อจากต่างจังหวัด ได้มาแล้วนำยามาปรุงเองตามสูตรและตัวยาที่เรียนรู้มา

ส่วนที่ 3
วิธีการดำเนินงาน

การดำเนินงานในระยะที่ 1 ของโครงการวิจัยเรื่อง "การเชื่อมโยงความมั่นคงทางอาหารกับระบบอาหารท้องถิ่นและโภชนาการของชุมชนไทยใหญ่บ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน" เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ของทีมวิจัยชาวบ้านและกลุ่มผู้เกี่ยวข้องต่างๆในชุมชน ซึ่งมีวัตถุประสงค์การดำเนินงานเพื่อ 1) ศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคในระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ 2) ค้นหาองค์ความรู้และภูมิปัญญาที่มีในชุมชนและมีความเหมาะสมต่อการฟื้นฟูแหล่งอาหาร 3) ศึกษาคุณค่าและความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ในประเพณี 12 เดือน 4) พัฒนากลุ่มเป้าหมายสู่พื้นที่ต้นแบบในการจัดการแหล่งอาหารของตนเอง และ 5) ศึกษาความเชื่อมโยงเรื่องของอาหารกับมิติทางความเชื่อและจิตวิญญาณ ทั้งนี้ทีมวิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินงานหลักในระยะที่ 1 ไว้เป็น 6 ขั้นตอนหลัก ประกอบด้วย 1) กระบวนการเตรียมความพร้อม 2) กระบวนการศึกษารวบรวมข้อมูล 3) ตรวจสอบข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล 4) กระบวนการเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมต่อโครงการ 5) กระบวนการติดตามความก้าวหน้าและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของทีมวิจัย และ 6) กระบวนการสรุปข้อมูล คืนข้อมูล จัดทำแผนและรายละเอียดแนวทางการดำเนินงานระยะที่ 2 โดยมีรายละเอียดของวิธีการดำเนินงานแต่ละขั้นตอนดังนี้

<u>ขั้นตอนที่ 1</u> กระบวนการสร้างความเข้าใจกับผู้เกี่ยวข้อง และการเตรียมความพร้อมทีมวิจัย

เป็นกระบวนการสร้างความเข้าใจกับผู้เกี่ยวข้อง และการเตรียมความพร้อมทีมวิจัยก่อนเริ่มดำเนินงาน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมหลัก ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 การจัดเวทีชี้แจงโครงการและสร้างความเข้าใจร่วมกันถึงแนวทางการดำเนินงาน
เป็นการสร้างความเข้าใจทีมงาน เชิงเนื้อหา วิธีการ และการจัดการ การหาอาสาผู้ประสานงานโครงการด้านต่างๆ ตลอดจนมอบหมายและแบ่งหน้าที่การดำเนินงานร่วมกันของทีมวิจัย

<u>วัตถุประสงค์</u>

1) เพื่อสร้างความเข้าและเตรียมความพร้อมทีมงานวิจัย ผู้เข้าร่วมโครงการ และผู้ที่เกี่ยวข้องภายในชุมชน
2) เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องและทีมวิจัยรับทราบแนวทางการดำเนินงานวิจัย และบทบาทหน้าที่ที่ชัดเจนขึ้น

วันที่จัด/สถานที่จัด วันที่ 18 มิถุนายน 2554 ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย ทีมงานวิจัย คณะทำงาน ที่ปรึกษา เกษตรกรผู้สนใจเครือข่ายนักวิจัย ทีมผู้ประสานงานวิจัยจังหวัด 15 คน

วิธีการ/สรุปผลการจัดเวที หัวหน้าโครงการชี้แจงความเป็นมา เป้าหมายของโครงการ ความสำคัญและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในคำถามวิจัย วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ กับแนวทางการดำเนินโครงการ จากนั้นจึงทบทวนความเป็นมาของโครงการที่เป็นแนวทางการทำงานสืบเนื่องจากที่ได้มีการศึกษาดัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารของบ้านปางหมูในปี 2553 ซึ่งนำมาสู่การวิเคราะห์สถานการณ์และแนวทางการดำเนินงานต่อในประเด็นที่สำคัญต่อวิถีชีวิตของชาวไทใหญ่บ้านปางหมู โดยนักวิจัยและที่ปรึกษาได้นำเนื้อหาจากหลักการและเหตุผลของโครงการวิจัยมาเป็นข้อมูลในการอธิบายชี้แจงให้เห็นสถานการณ์ความสำคัญ หรือความจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาวิจัย การเชื่อมโยงความมั่นคงทางอาหารกับระบบอาหารท้องถิ่นและโภชนาการของชุมชน

ชี้แจงกระบวนการดำเนินโครงการวิจัยที่แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงแรก เป็นช่วงเตรียมการศึกษาเก็บข้อมูลด้านต่าง ๆ มีระยะเวลา 10 เดือน ช่วงที่ 2 เป็นช่วงที่นำเอาข้อมูลจากช่วงแรกมาเชื่อมโยงเพื่อกำหนดเป็นกิจกรรมจากฐานข้อมูล สถานการณ์ ปัญหา และศักยภาพ แล้วกำหนดกิจกรรมทางเลือกด้านต่างๆ สรุป วิเคราะห์ ตอบคำถามวิจัย และเขียนเป็นรายงาน มีระยะเวลา 8 เดือน หลังจากนั้นจึงเปิดเวทีให้มีการอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันของผู้เกี่ยวข้องที่มาร่วมเวที โดยผู้เข้าร่วมได้ให้ความสนใจเข้าร่วมและแสดงความคิดเห็นเป็นแนวทางเดียวกันเห็นความสำคัญที่จะต้องมีการหาแนวทางในการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจระบบอาหารของชาวไทใหญ่เพื่อให้เกิดการสืบทอดต่อไป ซึ่งต้องมีกิจกรรมต่อเนื่อง สุดท้ายมีข้อสรุปว่าหลังจากนี้จะต้องมีการกำหนดประเด็นข้อมูลวิจัยให้ชัดเจนขึ้น เพื่อให้มีการขับเคลื่อนงานวิจัยให้เรื่องนี้ดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ ภายใต้ข้อตกลงแบบมีส่วนร่วม

ในการจัดแบ่งบทบาทหน้าที่ต่อการดำเนินงานโครงการวิจัย ได้มีการกำหนดผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินกิจกรรมเพื่อศึกษาข้อมูลตามประเด็นต่างๆ ที่แต่ละคนมีความรู้ความถนัด ดังตาราง

ตารางที่ 3-1 การแบ่งบทบาทหน้าที่ของทีมวิจัย

ชื่อผู้รับผิดชอบ	ความรู้ / ความสนใจ /ความถนัด	ประเด็นข้อมูลที่รับผิดชอบหลัก
นางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล	หัวหน้าโครงการ /อสม./ผู้รู้การแปรรูปถั่วเน่าแผ่น	อาหารในชีวิตประจำวัน /ภูมิปัญญาตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่
นางจันทร์ศรี สุธรรม	อสม./ตัวแทนกลุ่มแปรรูปงา	อาหารจากธรรมชาติ และภูมิปัญญาในการรักษาอาหารจากธรรมชาติ/ ภูมิปัญญาตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่
นายยุทธภูมิ หัฏฐะวสุกุล	นักวิจัย / กรรมการวัด /	อาหารกับมิติทางความเชื่อและ

ชื่อผู้รับผิดชอบ	ความรู้ / ความสนใจ /ความถนัด	ประเด็นข้อมูลที่รับผิดชอบหลัก
	ประธานวัฒนธรรมฯ ต.ปางหมู	จิตวิญญาณ
นายประจักษ์ ชีพพานิชย์	นักวิจัย / อาสาเกษตร / หมอดินอาสา /สมาชิกกลุ่มผู้ผลิตถั่วเหลือง ถั่วลิสง งา	อาหารจากการผลิตเองในบริเวณบ้านและในที่สวน ที่นา
นางทองอ่อน ภักก่าสาม	ตัดชุดไทยใหญ่ / กรรมการชุมชน	ภูมิปัญญาตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่
นางแสงมั่น อเนกชาติ	อสม.บ้านปางหมู / ผู้รู้ในระบบการผลิต	อาหารจากการผลิตเองในบริเวณบ้านและในที่สวน ที่นา

นอกจากนี้ได้มีข้อตกลงร่วมกันของทีมวิจัยว่า ในการบริหารจัดการและการเข้าร่วมเวทีหรือกิจกรรมประชุมในพื้นที่ ทีมวิจัยจะห่อข้าว – อาหาร มากินกันเอง และถ้าเป็นการประชุมกลุ่มย่อยที่มีเนื้อหาหรือประเด็นไม่มากเท่าไหร่กำหนดให้ใช้เวลาในช่วงเย็นตั้งแต่ 18.00 น. เป็นต้นไป จะได้ไม่รบกวนเวลาในการทำงาน

กิจกรรมที่ 2 การจัดเวทีออกแบบเครื่องมือสำหรับเก็บข้อมูล การจัดเวทีมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมให้ทีมวิจัยร่วมออกแบบเครื่องมือที่จะใช้ในการเก็บข้อมูล รวมถึงการแบ่งบทบาทหน้าที่ทีมวิจัยสำหรับเก็บข้อมูล แต่ละหัวข้อตามความสนใจและที่ตนเองมีความถนัด

<u>วันที่จัด / สถานที่จัด</u> วันที่ 19 มิถุนายน ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน

<u>กลุ่มเป้าหมาย</u> ทีมงานวิจัย คณะทำงาน ที่ปรึกษา เกษตรกรผู้สนใจ เครือข่ายนักวิจัย เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัย รวม 15 คน

<u>วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที</u> เริ่มด้วยการที่ทีมวิจัยหลักได้นำเสนอและทบทวนกรอบแนวคิดการดำเนินงานของโครงการ คำถามวิจัย วัตถุประสงค์โครงการวิจัยในระยะที่ 1 โดยสรุปถึงประเด็นข้อมูลที่มีความสำคัญที่ต้องจัดเก็บหรือทำการศึกษาร่วมกันภายใต้วัตถุประสงค์การดำเนินงานของโครงการ มีดังนี้

1. ภูมิปัญญาตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั่งเดิม
    - ตำรับอาหารท้องถิ่นไทย
    - วิธีทำ
    - ส่วนประกอบ
    - ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั่งเดิม
2. ระบบอาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป
    - การประกอบอาหารแต่ละวันของกลุ่มเป้าหมาย
    - ส่วนประกอบ

- ที่มาของส่วนประกอบ
- คุณค่าทางโภชนาการ

3. ภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหารในปัจจุบัน
    - ส่วนประกอบ
    - ที่มาของส่วนประกอบ
    - คุณค่าทางโภชนาการ
    - สินค้าจากภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร ที่มาของส่วนประกอบ ผู้รู้ด้านนี้
4. อาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันความสอดคล้องกับปฏิทินอาหารจากธรรมชาติในพื้นที่
    - อาหารจากธรรมชาติในพื้นที่บ้านปางหมูใน 12 เดือน
    - ภูมิปัญญาในการรักษาอาหารจากธรรมชาติ
5. สถานการณ์อาหารจากการผลิตเองในครัวเรือนของกลุ่มเป้าหมาย
    - สถานการณ์อาหารจากการผลิตเองในบริเวณบ้าน
    - สถานการณ์อาหารจากการผลิตเองในที่สวน ที่นา
6. คุณค่า และความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ในประเพณี 12 เดือน
7. ความเชื่อมโยงของอาหารกับมิติทางความเชื่อและจิตวิญญาณ

จากนั้นจึงได้แบ่งบทบาทหน้าที่ทีมวิจัยเป็นกลุ่ม ในการพูดคุยแลกเปลี่ยนแต่ละประเด็นหัวข้อเพื่อทบทวนเป้าหมาย และประเด็นการเก็บข้อมูลแต่ละหัวข้อ โดยจัดกลุ่มย่อยออกเป็น 3 กลุ่มเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน ได้แก่

<u>กลุ่มที่ 1</u> ประเด็น ภูมิปัญญาดำรับอาหารท้องถิ่นไทใหญ่ ภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร

<u>กลุ่มที่ 2</u> ประเด็น อาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันความสอดคล้องกับปฏิทินอาหารจากธรรมชาติในพื้นที่

<u>กลุ่มที่ 3</u> อาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ในประเพณี 12 เดือน กับความเชื่อมโยงในมิติทางความเชื่อและจิตวิญญาณ รวมถึงคุณค่าและการเปลี่ยนแปลง

ร่วมกำหนดเทคนิค เครื่องมือที่จำเป็นในการเก็บข้อมูลโดยดูความสัมพันธ์กับประเด็นข้อมูลแต่ละด้าน โดยสรุปว่าเครื่องมือที่ควรใช้ในการเก็บข้อมูลได้แก่

- มีเวทีระดับหมู่บ้าน พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน
- ทบทวนนำข้อมูลจากเวทีพัฒนาโครงการที่ผ่านมาเสริม

- แบ่งบทบาททีมงานคอยจดบันทึก และใช้เทปบันทึกเสียง ทั้งในเวที และควรมีการจัดทำแบบสัมภาษณ์ หรือ แบบสอบถาม มาใช้ในการเก็บข้อมูล
- หารือข้อเสนอแนะจากทีมประสานงาน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- มีการประชุมกลุ่มย่อย หรือสัมภาษณ์ข้อมูลกับผู้รู้ ผู้เกี่ยวข้องเป็นกลุ่มย่อยตามสถานการณ์และเวลา

แต่ละกลุ่มร่วมร่างประเด็นแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล ซึ่งทำให้ได้โครงร่างของแบบสัมภาษณ์ออกมาเป็น 7 ชุด ได้แก่

ชุดที่ 1 เป็น แบบฟอร์มการเก็บข้อมูลภูมิปัญญาตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั้งเดิม

ชุดที่ 2 เป็น แบบฟอร์มการเก็บข้อมูลภูมิปัญญาการถนอมอาหาร / การแปรรูป

ชุดที่ 3 เป็น แบบฟอร์มการเก็บข้อมูลในด้านชนิดและความหลากหลายของอาหารจากทรัพยากรธรรมชาติ 12 เดือน

ชุดที่ 4 เป็น แบบฟอร์มการเก็บข้อมูลอาหารในประเพณี 12 เดือน

ชุดที่ 5 เป็น แบบฟอร์มการเก็บข้อมูลการผลิตอาหารเองในบริเวณบ้าน / สวน / นา

ชุดที่ 6 เป็น แบบฟอร์มการเก็บข้อมูลอาหารกับมิติความเชื่อและจิตวิญญาณ

ชุดที่ 7 เป็น แบบฟอร์มการเก็บข้อมูลอาหารในชีวิตประจำวัน

ทั้งนี้ในรายละเอียดของแบบฟอร์มการเก็บข้อมูลทั้ง 7 ชุด ทีมวิจัยหลักจะได้นำไปประชุมและแจกแจงประเด็นหัวข้อย่อยตามข้อคิดเห็นของแต่ละกลุ่มอีกครั้งพร้อมทั้งจะนำไปปรึกษากับทีมที่ปรึกษาในส่วนของศูนย์ประสานงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอนก่อนที่นำมาหารือร่วมกันในทีมวิจัยอีกครั้ง จากนั้นจึงได้หาอาสาสมัครทีมวิจัยที่จะร่วมเป็นผู้เก็บข้อมูลเพิ่มเติมจากที่ได้มีการกำหนดผู้รับผิดชอบหลักไว้แล้ว 6 คนดังข้างต้น ซึ่งมีผู้รับอาสาร่วมเป็นทีมเก็บข้อมูลเพิ่มอีกจำนวน 8 คน ได้แก่

1.	นางปราณี	ชมเชย	อสม.บ้านปางหมู
2.	นางจันทร์เพ็ญ	ฟั้นอุดมะ	แปรรูปถั่วแปยี แปหล่อ / ค้าขายสินค้าแปรรูป
3.	นางสาวธนพร	-	เยาวชนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์แม่ฮ่องสอน ม.5
4.	นางสาวสุธีพร	สุนันทสิริชาติ	เยาวชนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์แม่ฮ่องสอน ม.4
5.	นายณัฐนน	ชูวงค์	เยาวชนโรงเรียนเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน ม.4
6.	นายทรงภพ	ภาสวรโรจน์กุล	เยาวชนโรงเรียนเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน ม.4 .
7.	เด็กชายดระกูล	คำคุณ	เยาวชนโรงเรียนเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน ม.1
8.	นายวิด	ม่วงเครือสุข	ค้าขาย / ประดิษฐ์ชิ้นงานจากเศษวัสดุธรรมชาติ

สุดท้ายเป็นการชี้แจงทำความเข้าใจในการบริหารจัดการโครงการโดยทีมศูนย์ประสานงานวิจัยท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอน ในเรื่อง เอกสารหลักฐานบัญชีโครงการ การจัดการ การแบ่งบทบาทหน้าที่ของทีม การจัดการข้อมูล การเตรียมเขียนรายงาน กระบวนการขั้นตอน ข้อผิดพลาดจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยที่ผ่านมา ซึ่งเป็นเพียงการแนะนำและชี้แจงให้รับทราบร่วมกันใน

เบื้องต้น ส่วนในรายละเอียดจะได้มีการนัดกับทีมวิจัยหลักเพื่อทำความเข้าใจ หรืออาจจะกำหนดเป็นการอบรมโดยเฉพาะ อีกครั้งในเร็วๆ นี้

โดยสรุปแล้วผลที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมทำให้ทีมงานวิจัยและผู้เข้าร่วมมีความพร้อมและเข้าใจต่องานวิจัยท้องถิ่นที่ชัดเจนขึ้น ได้รับแนวทางการดำเนินงาน และรู้บทบาทหน้าที่โดยสังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างหลากหลาย แต่อย่างไรก็ตามยังมีบางเรื่องหรือบางประเด็นที่ยังไม่ค่อยเข้าใจ โดยเฉพาะในการกำหนดประเด็นหัวข้อต่างๆที่จะเป็นประเด็นในการเก็บรวบรวมข้อมูล

กิจกรรมที่ 3 ประชุมทีมวิจัยเตรียมจัดเวทีสร้างความเข้าใจแบบเก็บข้อมูล

วัตถุประสงค์

1) เพื่อตรวจเช็คความพร้อมของแบบเก็บข้อมูล
2) เพื่อให้ทีมวิจัยหลักเข้าใจตรงกันถึงประเด็นข้อมูล และแบบเก็บข้อมูล

วันที่จัด / สถานที่จัด วันที่ 30 มิถุนายน 2554 ณ บ้านนักวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย ทีมวิจัยหลัก 5 คน / เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยฯ 1 คน รวม 6 คน

วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที มีการทบทวนการจัดเวทีที่ผ่านมา และนำแบบเก็บข้อมูลที่ได้ออกแบบไว้ในเบื้องต้นมาหารือร่วมกัน และสร้างความเข้าใจประเด็นหลัก ประเด็นย่อยแต่ละหัวข้อร่วมกัน ซักถามในสิ่งที่ไม่เข้าใจในวิธีการเก็บข้อมูลตามแบบสอบถามแต่ละแบบฟอร์ม เช่น 1) แบบฟอร์มชนิดและความหลากหลายของอาหารจากทรัพยากรธรรมชาติ ควรเริ่มจากแหล่งว่ามีแหล่งธรรมชาติกี่แหล่งของชุมชนบ้านปางหมูที่คนในชุมชนได้เข้าไปใช้ประโยชน์ เข้าไปหาอาหารธรรมชาติ โดยดูชนิด ปริมาณ แหล่งที่พบ โดยใช้รูปแบบปฏิทินอาหาร เป็นต้น 2) แบบฟอร์มอาหารที่มีการปลูกหรือผลิตเองในบริเวณบ้าน / สวน / ไร่ / นา ควรดูชนิดพืช ปริมาณ การขยายพันธุ์ คุณค่าโภชนาการของพืชที่ทราบ และควรมีการถ่ายภาพประกอบ เป็นต้น 3) แบบฟอร์มอาหารในประเพณี 12 เดือน ควรดูชนิดอาหารที่นำมาจัดเลี้ยง ปริมาณวัตถุดิบที่ใช้ ดูความเปลี่ยนแปลง ถ่ายภาพประกอบให้เห็นการใช้อาหารในประเพณี โดยมีข้อคิดเห็นว่า ศึกษาไปที่ละเดือนๆ เริ่มจากเดือนที่เริ่มดำเนินการก่อนเบื้องต้น เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยในการเก็บข้อมูล

4) แบบฟอร์มการประกอบอาหารในวิถีชีวิตปัจจุบัน เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของการประกอบอาหาร วัตถุดิบในการปรุงอาหาร แหล่งที่มาของวัตถุดิบที่ใช้ งบประมาณที่ใช้ในการประกอบอาหาร และลองให้ผู้ตอบแบบสอบถามเขียนว่าอาหารที่ปรุงรับประทานแต่ละมื้อมีคุณค่าทางโภชนาการอะไรบ้าง ทั้งนี้เพื่อประเมินผู้ตอบแบบสอบถามเบื้องต้นว่าทราบเรื่องคุณค่าทางอาหารมากน้อยเพียงใด และแบบฟอร์มชุดนี้ยังสามารถดูความสอดคล้องในการปรุงอาหารแต่ละมื้อว่ามีการนำวัตถุดิบอาหารทางธรรมชาติมาใช้ในการปรุงอาหารมากน้อยเพียงใด การเก็บข้อมูลชุดนี้เบื้องต้นเริ่มจากกลุ่มเป้าหมายในทีมวิจัย 27 ครัวเรือนก่อน หลังจากเก็บข้อมูลประมาณ 2 อาทิตย์ให้เอาข้อมูลที่เก็บได้มานำเสนอกันดู เพื่อตรวจสอบข้อมูลร่วมกันอีกครั้ง

ในส่วนอาหารจากแหล่งธรรมชาตินั้นจะหารือกันในเวทีสร้างความเข้าใจแบบเก็บข้อมูลอีกครั้งว่า จะแบ่งกันเก็บข้อมูลเป็นช่วงๆ หรือจะลงพื้นที่เก็บข้อมูลด้วยกันทั้งหมด ซึ่งแล้วแต่จะตกลงกันในเวที และน่าจะมีการจัดเวทีนำเสนอข้อมูลครั้งแรกในช่วงปลายเดือนสิงหาคม 2554 แก่ผู้เกี่ยวข้องในชุมชนให้ได้รับทราบว่าทีมวิจัยไปทำอะไร ที่ไหน อย่างไร ได้อะไรบ้าง ปัญหาอุปสรรคมีอะไรบ้าง ได้รูปภาพมากี่ชนิด มีอะไรบ้าง ควรจะเก็บภาพไว้ให้ได้มากที่สุด นัดหมายวันจัดเวทีสร้างความเข้าใจแบบเก็บข้อมูล เป็นวันที่ 5 กรกฎาคม 2554

กิจกรรมที่ 4 เวทีสร้างความเข้าใจแบบฟอร์มการเก็บข้อมูล

วัตถุประสงค์

1) เพื่อทบทวนและสร้างความเข้าใจโครงการ และประเด็นเนื้อหาร่วมกันอีกครั้ง
2) เพื่อสร้างความเข้าใจแบบฟอร์มการเก็บข้อมูลร่วมกัน
3) เพื่อแบ่งบทบาทหน้าที่การดำเนินงานร่วมกัน

วันที่จัด / สถานที่จัด วันที่ 5 กรกฎาคม 2554 ณ ศูนย์ OTOP ของชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย ทีมวิจัยหลัก ทีมวิจัยร่วม เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยฯ รวม 19 คน

วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที เริ่มการชี้แจงสถานการณ์ตั้งแต่เริ่มแรกของโครงการ เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันอีกครั้งสำหรับผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม/เวทีที่ผ่านมา ก่อนเริ่มสร้างความเข้าใจแบบฟอร์มเก็บข้อมูล ให้ผู้เข้าร่วมเวทีแบ่งกลุ่มตามความสนใจและความถนัดตามประเด็นแบบฟอร์ม ทั้งนี้เพื่อให้ง่ายในการสร้างความเข้าใจในประเด็นที่ตนเองอยู่และรับผิดชอบ หลังจากแบ่งกลุ่มเรียบร้อยแล้ว จึงเริ่มให้ทีมวิจัยหลักแต่ละประเด็นสร้างความเข้าใจร่วมกับสมาชิกในกลุ่มถึงความชัดเจนในการเก็บข้อมูลแต่ละหัวข้อ

หัวหน้าโครงการนำเสนอตัวอย่างแบบฟอร์มเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล และสร้างความเข้าใจร่วมกันใน

ตัวอย่างแบบฟอร์มการเก็บข้อมูลตามประเด็นต่างๆ

ชุดที่ 1 ภูมิปัญญาตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั่งเดิม

1. ชื่ออาหาร.....
2. ส่วนประกอบ (ผัก เนื้อ เครื่องปรุงรส ฯลฯ)
   - .....
   - .....
   - .....
3. วิธีการทำ
   - .....
   - .....

ถ่ายภาพเมื่อวันที่.....

- .....

4. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารชนิดนี้ ☐ ไม่มี ☐ มี ว่าอย่างไร
   - .....
   - .....
   - .....

<u>ชุดที่ 2</u> ภูมิปัญญาการถนอมอาหาร / การแปรรูปอาหาร

1. ชื่ออาหาร.....
2. ส่วนประกอบ (ผัก เนื้อ เครื่องปรุงรส ฯลฯ)
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
3. วิธีการทำ
   - .....
   - .....
   - .....
4. เป็นสินค้าสำคัญหรือไม่ ☐ ไม่เป็น ☐ เป็น

ถ่ายภาพเมื่อวันที่.....

<u>ชุดที่ 3</u> ชนิดและความหลากหลายของอาหารจากทรัพยากรธรรมชาติ 12 เดือน

1.) ประเภท.....
2.) ชื่อ (ไทยใหญ่).....
3.) ชื่อ (ภาษาไทยกลาง).....
4.) ลักษณะสำคัญ

.....

.....

5.) การนำมาใช้ประโยชน์.....

ถ่ายภาพเมื่อวันที่.....

สมัยก่อน	ปัจจุบัน

6.) แหล่งที่พบ.....
7.) ปริมาณที่พบในพื้นที่ ☐มาก ☐ ปานกลาง ☐น้อย

เนื่องจาก.....

8.) ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

.....

<u>ชุดที่ 4</u> การผลิตอาหารเองในบริเวณบ้าน / สวน / นา

1) บริเวณ ☐ บ้าน ☐ สวน ☐ นา ☐ ไร่

2) มีอะไรบ้าง

ถ่ายภาพเมื่อวันที่.....

<u>ประเภทพืชผักที่กินได้</u>		
ชื่อพืชผักที่พบ	ปริมาณ (กี่ต้น / กี่กอ)	สรรพคุณที่ทราบ (ทำอาหาร / รักษาโรค)

<u>ประเภทสัตว์ที่กินได้</u>	
ชื่อสัตว์ที่พบ	ปริมาณ (น้อย ปานกลาง มาก)

8.) ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

.....

<u>ชุดที่ 5</u> อาหารในประเพณี 12 เดือน

1. ชื่ออาหาร.....
2. ทำในประเพณี.....
3. สำหรับกี่คน.....
4. ส่วนประกอบ (ผัก เนื้อ เครื่องปรุงรส ฯลฯ)
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
5. วิธีการทำ
   - .....
   - .....
   - .....

ถ่ายภาพเมื่อวันที่.....

6. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารชนิดนี้ ☐ ไม่มี ☐ มี ว่าอย่างไร

- .....
- .....

<u>ชุดที่ 6</u> อาหารกับมิติความเชื่อและจิตวิญญาณ

5. ชื่ออาหาร.....

6. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารชนิดนี้ ว่าอย่างไรบ้าง

ถ่ายภาพเมื่อวันที่.....

- .....
- .....
- .....

7. มีประเพณี หรือ พิธีกรรมที่สำคัญของอาหารชนิดนี้ หรือไม่? อะไร? ทำอย่างไร?

.....

.....

<u>ชุดที่ 7</u> อาหารในชีวิตประจำวัน

ส่วนที่ 1 เรื่อง "ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม"

1. ชื่อ (นาย / นาง / นางสาว) .....ผู้ให้ข้อมูล

2. ที่อยู่ เลขที่.....หมู่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัดแม่ฮ่องสอน

3. เพศ ☐1. ชาย ☐2. หญิง อายุ .....ปี

4. การศึกษาสูงสุดของท่าน

☐1. ประถม..... ☐2. มัธยม..... ☐3. อนุปริญญา

☐4. ปริญญาตรี ☐5. ปริญญาโท ☐6.อื่นๆระบุ.....

5. จำนวนสมาชิกในครัวเรือน มี.....คน ชาย.....คน หญิง.....คน

6. อาชีพของคนในครัวเรือนท่าน โปรดระบุ

6.1 .....อาชีพ.....รายได้.....บาท/เดือน

6.2 .....อาชีพ.....รายได้.....บาท/เดือน

6.3 .....อาชีพ.....รายได้.....บาท/เดือน

รวม.....บาท/เดือน

7. จำนวนหนี้สินที่มีปัจจุบัน ทั้งในระบบ และนอกระบบ

ปัจจุบันท่านมีหนี้สินหรือไม่ ☐ มี (ถ้ามี โปรดระบุในตาราง) ☐ ไม่มี

ที่	แหล่งที่กู้ (ระบุ)	วัตถุประสงค์ที่กู้	ปีที่เริ่มกู้	จำนวนเงินที่กู้ (บาท)
1.				
2.				
รวม				

ส่วนที่ 2 เรื่อง "เมนูอาหารในชีวิตประจำวันของครัวเรือน"

1. เมนูอาหาร วันที่.....

2. มื้อเช้า เมนูอาหารได้แก่

   เมนูที่ 1.....☐ปรุงเอง ☐ ซื้ออาหารถุงราคา..... ☐ อาหารตามสั่งราคา.....

   เมนูที่ 2.....☐ปรุงเอง ☐ ซื้ออาหารถุงราคา..... ☐ อาหารตามสั่งราคา.....

3. มื้อกลางวัน เมนูอาหารได้แก่

   เมนูที่ 1.....☐ปรุงเอง ☐ ซื้ออาหารถุงราคา..... ☐ อาหารตามสั่งราคา.....

   เมนูที่ 2.....☐ปรุงเอง ☐ ซื้ออาหารถุงราคา..... ☐ อาหารตามสั่งราคา.....

4. มื้อเย็น เมนูอาหารได้แก่

   เมนูที่ 1.....☐ปรุงเอง ☐ ซื้ออาหารถุงราคา..... ☐ อาหารตามสั่งราคา.....

   เมนูที่ 2.....☐ปรุงเอง ☐ ซื้ออาหารถุงราคา..... ☐ อาหารตามสั่งราคา.....

5. อาหารที่ปรุงเองในครัวเรือน

   ชื่ออาหาร .....

   ส่วนประกอบที่ใช้ (ทุกอย่าง)

   1).....ปริมาณที่ใช้.....

   จาก☐สวนครัว☐แปลงเกษตร☐เพื่อนบ้าน☐ซื้อตลาด/ร้านค้า☐หาเองจากธรรมชาติ

   2).....ปริมาณที่ใช้.....

   จาก☐สวนครัว☐แปลงเกษตร☐เพื่อนบ้าน☐ซื้อตลาด/ร้านค้า☐หาเองจากธรรมชาติ

   3).....ปริมาณที่ใช้.....

   จาก☐สวนครัว☐แปลงเกษตร☐เพื่อนบ้าน☐ซื้อตลาด/ร้านค้า☐หาเองจากธรรมชาติ

6. งบประมาณที่ใช้จ่ายไปกับ เมนูนี้ .....บาท

7. มีคุณค่าทางโภชนาการที่ทราบ.....

(รายละเอียดแบบฟอร์มจริงดังแนบในภาคผนวก)

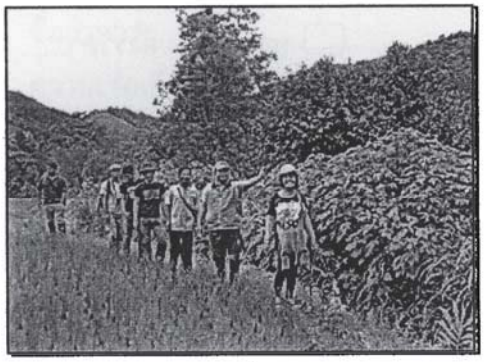
หลังจากชี้แจงสร้างความเข้าใจในเรื่องแบบฟอร์มการเก็บข้อมูลตามประเด็นที่ทีมวิจัยแต่ละคนรับผิดชอบแล้วหัวหน้าโครงการได้ชี้แจงเรื่องแนวทางการบริหารจัดการงบประมาณโครงการวิจัยให้เข้าใจร่วมกัน

กิจกรรมที่ 5 แลกเปลี่ยนงานวิจัยของบ้านแม่อูคอหลวงในเวทีเสวนาชุมชนวิจัย จ.แม่ฮ่องสอน

<u>วันที่จัด / สถานที่จัด</u> 13 – 14 กรกฎาคม 2554 ณ บ้านแม่อูคอหลวง

<u>กลุ่มเป้าหมาย</u> ทีมวิจัยบ้านปางหมูเข้าร่วม 3 คน

<u>วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที</u> เป็นกิจกรรมเวทีที่จัดขึ้นโดยศูนย์ประสานงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อพัฒนาศักยภาพของทีมวิจัยโครงการต่างๆที่กำลังดำเนินงาน โดยได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องของการเก็บข้อมูลด้วยใช้เครื่องมืองานวิจัยเพื่อท้องถิ่น วิธีการถ่ายภาพสำหรับใช้ประกอบรายงานและเพื่อนำเสนอความก้าวหน้าการดำเนินงานโครงการโดยเน้นโครงการวิจัยที่กำลังดำเนินงานในประเด็นความมั่นคงทางด้านอาหาร ซึ่งโดยมากจะเป็นโครงการในระดับการศึกษาการได้มาซึ่งอาหารภายในชุมชนจาก 4 ฐานอาหาร คือ 1) ผลิตเอง 2) ธรรมชาติ 3) ซื้อและ 4) การแบ่งปัน /วัฒนธรรม ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการถ่ายภาพประกอบเพื่อเป็นข้อมูลสำคัญในการวิเคราะห์ แต่ในการถ่ายภาพโดยทีมวิจัยมักไม่สามารถสื่อให้เห็นความหมายของภาพที่ถ่ายได้ จึงมีการจัดโปรแกรมทดลองถ่ายภาพในสถานที่จริง โดยใช้เส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติบ้านแม่อูคอหลวง – บ้านแม่อูคอน้อย ทำให้ทีมวิจัยได้รับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตลอดระยะทางการถ่ายภาพ และยังได้เรียนรู้อาหารจากธรรมชาติอีกด้วย





<u>ขั้นตอนที่ 2</u> กระบวนการดำเนินงานเพื่อศึกษารวบรวมข้อมูล

1) ลงมือเก็บข้อมูลตามกลุ่มประเด็นข้อมูลที่รับผิดชอบ เริ่มตั้งแต่วันที่ 22 กรกฎาคม 2554 เป็นต้นไปโดยการลงเก็บด้วยกันเป็นกลุ่ม และเป็นเรื่องๆ

2) ทีมวิจัยหลักประชุมหารือการลงเก็บข้อมูล เปลี่ยนวิธีการเก็บข้อมูล วันที่ 25 สิงหาคม 2554 และเตรียมนำเสนอข้อมูลเบื้องต้น ในวันที่ 29 สิงหาคม 2554 เพื่อที่จะได้แลกเปลี่ยนปัญหาอุปสรรคในการเก็บข้อมูลและหาวิธีแก้ปัญหา โดยให้แต่ละกลุ่มที่แบ่งไว้ 3 กลุ่ม ได้นำเสนอตามประเด็น คือ

- นำเสนอข้อมูลที่เก็บมาแล้ว
- เสนอปัญหาอุปสรรคที่พบในการเก็บข้อมูลที่ผ่านมา
- แลกเปลี่ยนวิธีการเก็บข้อมูล

ข้อมูลแบบสอบถาม "อาหารในชีวิตประจำวัน" ในส่วนข้อมูลที่ยังได้มาไม่ครบให้ทีมวิจัยหลักที่รับผิดชอบในแต่ละประเด็นไปติดตามสอบถามกับสมาชิกกลุ่มว่าใครรับแบบสอบถามข้อมูลไปกี่ชุด

ส่วนคนที่ยังเก็บข้อมูลไม่เสร็จ เพราะผู้ให้ข้อมูลยังไม่พร้อมให้สอบถามผู้ที่จะให้ข้อมูลตามรายชื่อว่าสะดวกจะให้ข้อมูลแบบไหน จะรับแบบสอบถามไปบันทึกเองหรือ ให้ทีมไปเก็บเอง 2-3 วัน/ครั้ง ส่วนแผนการทำงานต่อเนื่องกลุ่มที่พร้อมจะดำเนินการเก็บข้อมูลด้านอาหาร ในรอบที่ 2 และรอบที่ 3 ก็ให้ทีมดำเนินงานได้เลยจนถึงเดือนตุลาคม 2554 ข้อมูลที่เก็บมาได้บางส่วนให้ทีมหลักรวบรวมส่งให้เจ้าหน้าที่ติดตามโครงการไปช่วยดู

3) เวทีนำเสนอความก้าวหน้าการเก็บข้อมูลเบื้องต้น วันที่ 29 สิงหาคม 2554 แต่ละกลุ่ม (3กลุ่ม)นำเสนอข้อมูลที่เก็บรวบรวมมา เสนอปัญหาที่พบในการเก็บข้อมูลที่ผ่านมา การปรับปรุงวิธีการเก็บข้อมูล

จัดเวทีเพื่อให้ทีมวิจัยนำเสนอข้อมูลจากการเก็บข้อมูล ให้เห็นความก้าวหน้าของข้อมูล ตรวจสอบข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล พร้อมทั้งกำหนดพื้นที่เป้าหมายในการพัฒนาให้เป็นพื้นที่รูปธรรมในการจัดการแหล่งอาหาร

4) กิจกรรมแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์และกล้าพันธุ์พืช เพื่อปลูกในพื้นที่สวน ที่นา บริเวณบ้านของกลุ่มเป้าหมาย

5) ประชุมทีมวิจัยหลัก (2 เดือน/ครั้ง รวม 5 ครั้ง) เพื่อร่วมวางแผนการดำเนินงาน

6) จัดเวทีคืนข้อมูลระยะที่ 1 ร่วมทำแผนปฏิบัติการในระยะที่ 2 ทำรายงานความก้าวหน้าระยะที่ 1 สรุปงบประมาณ เสนอแผนงานระยะที่ 2

ทั้งนี้ตลอดระยะเวลาการดำเนินงานระยะที่ 1 สรุปเป็นตารางกิจกรรมดำเนินงานดังตาราง

ตารางที่ 3 – 2 กิจกรรมดำเนินงานโครงการวิจัยฯ

วัน	เดือน	ปี	ประเด็น	ผู้เข้าร่วม
1	เม.ย.	2554	ประชุมทีมวิจัยวางแผนเก็บข้อมูลเร่งด่วน	8
6	เม.ย.	2554	ลงพื้นที่เก็บข้อมูล อาหารในประเพณี ปอยส่างลอง	8
18	มิ.ย.	2554	เวทีชี้แจงและทำความเข้าใจทีมงาน หารือการหาอาสาผู้ประสานงานต่างๆ	15
19	มิ.ย.	2554	เวทีออกแบบ เครื่องมือในการจัดเก็บข้อมูลเก็บภาพอาหารไทยใหญ่	15
30	มิ.ย.	2554	หารือการนำเสนอเวทีที่ 3	5
20	มิ.ย.	2554	ฝึกอบรมการทำบัญชีโครงการการทำบัญชี รับ-จ่าย งบฯ โครงการวิจัย การจดบันทึกข้อมูล จับประเด็นเวที	5
2	ก.ค.	2554	นัดเตรียมทีมวิจัยกับกลุ่มเด็กเยาวชน	5
5	ก.ค.	2554	เวทีสร้างความเข้าใจแบบเก็บข้อมูล	19
13-14	ก.ค.	2554	แลกเปลี่ยนเวทีวิจัย บ้านแม่อูคอหลวง	3
22	ก.ค.	2554	ลงเก็บข้อมูลตามแบบฟอร์มเก็บข้อมูล	15

วัน	เดือน	ปี	ประเด็น	ผู้เข้าร่วม
25	ส.ค.	2554	หารือการลงเก็บข้อมูล เปลี่ยนวิธีการเก็บข้อมูลโดยการลงเก็บด้วยกันเป็นกลุ่ม และเป็นเรื่องๆเพื่อที่จะได้ข้อมูลได้ละเอียดครบถ้วน และเตรียมนำเสนอข้อมูลในวันที่ 29 ส.ค.	7
29	ส.ค.	2554	แต่ละกลุ่ม (3กลุ่ม)นำเสนอข้อมูลที่เก็บรวบรวมมา เสนอปัญหาที่พบในการเก็บข้อมูลที่ผ่านมา การปรับปรุงวิธีการเก็บข้อมูล	15
30-31	ส.ค.	2554	เคลียร์เอกสารการเก็บข้อมูล	4
25	ต.ค.	2554	ความก้าวหน้าการเก็บข้อมูล ตรวจเช็คข้อมูลการเก็บรอบสอง (อาหารประจำวัน)	8
26	ต.ค.	2554	ความก้าวหน้าการเก็บข้อมูล ปรับแผน (ต่อเนื่องจากวันที่25)	4
31	ต.ค.	2554	ความก้าวหน้าการเก็บข้อมูลตรวจเช็คข้อมูลโครงการ	4
1	พ.ย.	2554	วางแผนการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์ เตรียมเวทีวันที่ 5 พ.ย.	4
5	พ.ย.	2554	เวทีชุมชน การปลูกพืชอาหารเสริมในบริเวณครัวเรือน แลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์และกล้าพืชผัก (สอบถามความต้องการ)	20
7	พ.ย.	2554	สรุปความก้าวหน้าการเก็บข้อมูล	4
13	พ.ย.	2554	เก็บข้อมูล	15
15	พ.ย.	2554	ซื้อเมล็ดผัก	2
2	ธ.ค.	2554	ประชุมทีมเล็กเรื่องเมนูอาหารที่ยังไม่ได้ถ่ายรูป	4
16	ธ.ค.	2554	สำรวจเมล็ดพันธุ์ผัก กล้าผักที่แต่ละคนมีอยู่	4
17	ธ.ค.	2554	เก็บข้อมูลเพิ่มเติมในแต่ละส่วนที่รับผิดชอบ	15
21	ธ.ค.	2554	จัดทำบอร์ดประชาสัมพันธ์ข้อมูลโครงการ	7
22	ธ.ค.	2554	สัมภาษณ์ผู้รู้อาหารประจำถิ่น/อาหารจากธรรมชาติ	5
24	ธ.ค.	2554	สรุปความก้าวหน้าการเก็บข้อมูล	4
28	ธ.ค.	2554	ร่วมงานคลินิกเกษตร (จัดมุมโจจิมผักไต)	12
24	ม.ค.	2555	เคลียร์เอกสารการเงินและจัดการเอกสารข้อมูลตามกิจกรรม	3
2	ก.พ.	2555	เคลียร์เอกสารการเงินที่ค้างยังไม่สมบูรณ์	3
3	ก.พ.	2555	เริ่มเขียนรายงาน	4
24	มี.ค.	2555	ประชุมทีมวิจัยหลัก นำเสนอความก้าวหน้าการดำเนินงาน (ประชุมทีมวิจัย)	22
10	พ.ค.	2555	กิจกรรมขยายพันธุ์กล้วย กับโรงเรียนชุมชนปางหมู	20
28	มิ.ย.	2555	เวทีบูรณาการ สสส. การศึกษาการขยายผลเกษตรกรรมยั่งยืน	3

การดำเนินงานในระยะที่ 2 ของโครงการวิจัยเรื่อง "การเชื่อมโยงความมั่นคงทางอาหารกับระบบอาหารท้องถิ่นและโภชนาการของชุมชนไทยใหญ่บ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน" เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ของทีมวิจัยชาวบ้านและกลุ่มผู้เกี่ยวข้องต่างๆในชุมชน ทั้งนี้ทีมวิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินงานหลักในระยะที่ 2 ไว้เป็น 6 ขั้นตอนหลัก ประกอบด้วย 1) สร้างความเข้าใจโครงการวิจัยระยะที่ 2 2)กระบวนการศึกษารวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม 3) ตรวจสอบข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล 4) กระบวนการเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมต่อโครงการ 5) กระบวนการติดตามความก้าวหน้าและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของทีมวิจัย และ 6) กระบวนการสรุปข้อมูล คืนข้อมูลและจัดทำรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โดยมีรายละเอียดของการดำเนินงานแต่ละขั้นตอนดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การจัดเวที "สร้างความเข้าใจโครงการวิจัยระยะที่ 2" ได้ทำการจัด 2 ครั้ง เป็นการทบทวนข้อมูลที่ได้รวบรวมในระยะที่ 1 ทั้งหมด และช่วยกันดูว่าต้องเติมข้อมูลในส่วนไหนอีกบ้างมีแนวทางการดำเนินงานต่อไปอย่างไร เป็นการสร้างความเข้าใจทีมงาน ทั้งเชิงเนื้อหา วิธีการ และการจัดการ ตลอดจนมอบหมายและแบ่งหน้าที่การดำเนินงานร่วมกันของทีมวิจัย

<u>วัตถุประสงค์</u>

1) เพื่อทบทวนผลการดำเนินงานที่ผ่านมาในระยะที่ 1
2) เพื่อสร้างความเข้าใจกระบวนการดำเนินงานตามแผนกิจกรรมในระยะที่ 2
3) เพื่อรับฟังข้อเสนอแนะจากผู้เกี่ยวข้อง

<u>วันที่จัด / สถานที่จัด</u> ครั้งที่ 1 วันที่ 20 พฤษภาคม 2556 ครั้งที่ 2 วันที่ 25 มิถุนายน 2556 ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน

<u>กลุ่มเป้าหมาย</u> ทีมงานวิจัย คณะทำงาน ที่ปรึกษา ทีมผู้ประสานงานวิจัยจังหวัดรวม 15 คน

<u>วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที</u> ข้อมูล "ภูมิปัญญาดำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั้งเดิมและภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร (เมนูอาหารไทยใหญ่)" ทางโครงการได้เก็บข้อมูล และสัมภาษณ์ผู้เฒ่าผู้แก่ ได้เมนูอาหารไทยใหญ่ 45 เมนู ซึ่งแต่ละเมนูประกอบด้วย ชื่ออาหาร ส่วนประกอบเครื่องปรุงและวิธีทำ แบ่งเป็น 8 ประเภท คือ 1) น้ำพริก 4 เมนู 2) ยำ "โก้" 9 เมนู 3) แกง "หุง"12 เมนู 4) จอ 3 เมนู / 5) ทำส้ม 2 เมนู 6) สะนาบ 2 เมนู 7) อุ๊บ 7 เมนู 8) อื่น ๆ 6 เมนู ในส่วนภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร ได้แบ่งเป็น แปรรูปเป็นสินค้า คือ ถั่วแปยีน้ำมันงา ถั่วเน่าแผ่น ถั่วแปหล่อ ถั่วลิสงคั่วเกลือ และไม่เป็นสินค้า คือ มะม่วงดอง และผักกุ่มดอง

ข้อมูล "สถานการณ์ระบบอาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป และโภชนาการที่ได้รับ" ได้เก็บข้อมูลโดยวิเคราะห์จากการประกอบอาหารในชีวิตประจำวันของกลุ่มเป้าหมาย ว่าในแต่ละวันรับประทานอาหารอะไร ครัวเรือนได้ปรุงเอง ซื้ออาหารถุง หรืออาหารตามสั่ง หากครัวเรือนปรุงเองครัวเรือนทำเมนูอะไรบ้าง มีส่วนประกอบอะไรบ้างแต่ละเมนู และส่วนประกอบเหล่านั้นได้มาจากแหล่งใด จากสวนครัว แปลงเกษตร ไร่ นา สวน เพื่อนบ้าน จากการซื้อ หรือจากการหาเองในธรรมชาติ แล้วครัวเรือนเสียเงินไปกับเมนูนี้เท่าไหร่ แล้วครัวเรือนทราบหรือไม่ว่า

อาหารมีคุณค่าโภชนาการอะไร จากการเก็บข้อมูล 3 เดือน ทำให้เห็นว่าในด้านโภชนาการ หรือคุณค่าของสารอาหารที่ได้รับในแต่ละมื้อเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อรับประทานแล้วจะส่งผลอย่างไรกับร่างกายบ้าง แต่ละครัวเรือนไม่สามารถบอกได้ บอกได้แต่เพียงว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย ในส่วนเมนูอาหารในช่วงระยะเวลา 3 เดือน มีความหลากหลายของเมนูอาหารมากถึง 193 เมนู ซึ่งส่วนมากจะปรุงรับประทานเองในครัวเรือน แต่วัตถุดิบที่นำมาปรุงจะมาจากการซื้อ

ข้อมูล "ความสอดคล้องอาหารในชีวิตประจำวันกับอาหารธรรมชาติในพื้นที่" ในเรื่องนี้สามารถวิเคราะห์ได้จากการเก็บข้อมูลอาหารในชีวิตประจำวันเช่นกัน ว่าสอดคล้องหรือไม่ จะเห็นว่าแต่ละครัวเรือนยังมีความนิยมในการรับประทานอาหารจากธรรมชาติ และตามฤดูกาล เพียงแต่ปัจจุบันการเข้าไปหาเองตามแหล่งอาหารธรรมชาตินั้นน้อยลง นิยมซื้อมารับประทานมากกว่าเพราะครัวเรือนส่วนมากมีกำลังทรัพย์ที่สามารถซื้อได้ ส่วนผู้ที่กำลังทรัพย์น้อยส่วนใหญ่จะเลือกไปหาเองถ้าได้มาก จึงนำมาขายสร้างรายได้ อาหารจากธรรมชาติที่นิยมรับประทาน เช่น เห็ดชนิดต่างๆ ดอกกระเจียว บอนเต่า บอนแลน ไข่มดแดง หน่อไม้ เป็นต้น ในส่วนการเก็บข้อมูลพืชผักสามารถเก็บข้อมูลได้ 11 ชนิด และสัตว์ 10 ชนิด

ข้อมูล "สถานการณ์อาหารจากการผลิตเองในครัวเรือนของกลุ่มเป้าหมาย" ทีมวิจัยได้สำรวจพื้นที่ของกลุ่มเป้าหมาย 48 ครัวเรือน แบ่งเป็น 2 ส่วน คือบริเวณบ้านและสวน ไร่ นา จากการเก็บข้อมูลบริเวณบ้านมีพืช 56 ชนิด รวม 1,250 ต้น เฉลี่ยบ้านละ 26 ต้น บริเวณไร่ นา สวนมีพืช 44 ชนิด รวม 980 ต้น เฉลี่ย 20 ต้น สาเหตุที่บริเวณ ไร่ นา สวน มีจำนวนน้อยกว่า สาเหตุเพราะ ส่วนใหญ่แล้ว ไร่ นา สวน จะอยู่ห่างจากบ้าน เวลาจะใช้ปรุงอาหารต้องไปเก็บไกล เสียเวลา บางครั้งไปเก็บก็ไม่ได้ผัก เนื่องจากมีคนอื่นเข้าไปเก็บแทน จึงนิยมนำมาปลูกบริเวณบ้านมากกว่า

ข้อมูล "คุณค่าและความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ในประเพณี 12 เดือน" ประเพณีไทยใหญ่ในรอบ 1 ปีมีประเพณีหลัก ๆ 26 ประเพณี ซึ่งแต่ละประเพณีมีความสัมพันธ์กับอาหารทั้งสิ้น คือ ถ้าไม่เกี่ยวข้องโดยตรงก็เป็นการจัดเลี้ยงอาหารให้กับผู้ที่เข้าร่วมงาน นอกจากประเพณีหลักแล้ว ยังมีในเรื่องของ การขึ้นบ้านใหม่ แต่งงาน งานศพ ทำบุญให้คนตาย เป็นต้น ประเพณีที่เกี่ยวข้องกับอาหารโดยตรง เช่น หลู่ข้าวปุ๊ก ทำขวัญข้าว หลู่ข้าวหย่ากู๊ ปอยส่างลอง ถวายข้าวต้มแหลม เป็นต้น ในส่วน "ความเชื่อมโยงเรื่องของอาหารกับมิติทางความเชื่อและจิตวิญญาณ" ความเชื่อในเรื่องอาหาร เช่น อาหารที่หมายถึง การเฟื่องฟู เจริญก้าวหน้า (ถั่วพูคั่ว ,หนังปอง) อาหารที่บ่งบอกถึงฐานะ (แกงฮังเล, ลาบ) อาหารที่เชื่อว่า ทำให้มีมากขึ้น คือ อาหารไข่ ทุกประเภท เป็นต้น ในส่วน "แนวทางในการฟื้นฟูแหล่งอาหาร" จะเห็นว่าทุกคนเห็นความสำคัญในการเพิ่มปริมาณและเพิ่มความหลากหลายของชนิดพืชผักที่ตนเองสนใจ และเห็นความสำคัญในการสืบทอดความรู้ให้กับเด็ก ๆ และบุคคลทั่วไป ในระยะที่ 1 จึงเกิดกิจกรรมแลกเปลี่ยนพันธุ์พืช และหาพันธุ์พืชเพิ่มเติม รวมทั้งอุปกรณ์ปลูกสำหรับบ้านที่ไม่มีบริเวณมากนัก (ยางรถยนต์) และกิจกรรม "โจจิมผักไดๆ" หรือเชิญชิมอาหารไทยใหญ่ โดยทีมวิจัยได้ทำอาหารไทยใหญ่ เข้าร่วมกับกิจกรรมของหน่วยงานเกษตรที่เข้ามาจัดกิจกรรมในชุมชน นอกจากนี้ทีมวิจัยได้จัดทำบอร์ดประชาสัมพันธ์

และจัดนิทรรศการให้ทางชุมชนได้เห็นความก้าวหน้าของงานวิจัยไว้ที่วัด เพราะวัดเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมต่างๆ

ข้อเสนอแนะแนวทางการดำเนินงานต่อเนื่อง

1) เพิ่มข้อมูลสถานการณ์อาหารจากการซื้อ โดยดูร้านค้าอาหารในชุมชน
2) พัฒนาครัวเรือนต้นแบบในการจัดการอาหาร เช่น การผลิตอาหารในบริเวณบ้าน การแปรรูป การจำหน่ายสินค้าอาหาร เป็นต้น
3) ตำรับอาหารไทยใหญ่ที่เหมาะสมกับช่วงวัย เช่น ช่วงวัยเด็ก วัยสูงอายุ ช่วงตั้งครรภ์ ช่วงหลังคลอด ควรรับประทานตำรับใดเป็นต้น
4) ผลักดันองค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารสู่แผนการเรียนรู้ในโรงเรียน
5) เพิ่มข้อมูลโรคที่เกี่ยวกับอาหารในชุมชน เพื่อเชื่อมโยงให้เห็นความสำคัญของระบบอาหารในท้องถิ่น

แผนการดำเนินงานต่อเนื่อง ทีมวิจัยได้กำหนดจัดเวทีชุมชนครั้งแรก ในวันที่ 13 กรกฎาคม 2556 คือเวทีสางความรู้อาหารไทยใหญ่ เพื่อให้ผู้รู้ได้ร่วมแลกเปลี่ยนถึงความหมายของเมนูอาหารแต่ละประเภท รวมถึงกิจกรรมโจจิมอาหารไทยใหญ่ ครั้งที่ 1 ณ วัดปางหมู

กิจกรรมที่ 2 ประชุมทีมวิจัย วางแผนการจัดเวที "สางความรู้อาหารไทยใหญ่ /โจจิมอาหารไทยใหญ่ / เพิ่มข้อมูลอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู"

วัตถุประสงค์

1) เพื่อวางแผนกระบวนการดำเนินงานในเวที
2) เพื่อแบ่งบทบาทหน้าที่รับผิดชอบให้กับทีมวิจัยแต่ละคน

วันที่จัด / สถานที่จัด วันที่ 6 กรกฎาคม 2556 ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย ทีมงานวิจัย คณะทำงาน ทีมผู้ประสานงานวิจัยจังหวัดรวม 13 คน

วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที นักวิจัยเกริ่นนำ ถึงการจัดเวทีสางความรู้ เนื่องจากในการเก็บข้อมูลเมนูอาหารไทยใหญ่ในระยะที่ 1 นั้น ได้เพียงข้อมูลวิธีการประกอบอาหารไทยใหญ่ดั้งเดิมจากผู้รู้เท่านั้น ในระยะที่ 2 เพื่อเป็นการเพิ่มกระบวนการมีส่วนร่วมของ 3 กลุ่มช่วงวัย คือ 1)กลุ่มผู้เฒ่าผู้แก่ ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ในเรื่องของอาหาร 2)กลุ่มวัยกลางคน ซึ่งได้รับการสืบทอดวิถีการประกอบอาหารจากรุ่นพ่อแม่ 3)กลุ่มเด็ก เยาวชน โดยเน้นเด็กจากโรงเรียนบ้านปางหมูซึ่งเป็นโรงเรียนในหมู่บ้านและเป็นเด็กในชุมชน ทั้งนี้เพื่อให้ทั้ง 3 กลุ่มช่วงวัยได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในเรื่องของอาหารไทยใหญ่ของบ้านปางหมู เมื่อทีมวิจัยเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ในการจัดเวทีแล้วจึงได้หารือบทบาทความรับผิดชอบ ตั้งแต่ก่อนวันจัดเวที ระหว่างจัดเวที และหลังจากเสร็จสิ้นเวที สามารถสรุปได้ดังนี้

การแบ่งบทบาทหน้าที่ก่อนวันจัดกิจกรรมเวที

1) จัดทำจดหมายเชิญเข้าร่วมเวที/จดหมายขอใช้สถานที่ โดย วาสนา
2) เตรียมรายชื่อผู้เข้าร่วมเวที โดย นราวรรณ/จันทร์ศรี
3) ส่งจดหมายให้ผู้เข้าร่วมเวที/อธิบายการจัดเวที/พูดเชิญชวน โดย ทีมวิจัยทุกคนแบ่งกัน

4) ส่งจดหมายขอใช้สถานที่ ณ วัดปางหมู โดย ยุทธภูมิ
5) ประสานเชิญเด็กนักเรียนโรงเรียนบ้านปางหมู โดย สุพิศ (คุณครู)
6) จัดเตรียมอาหารสำหรับโจจิม ตามที่ได้ตกลงเมนูอาหารไว้ โดย ทีมวิจัยทุกคน
7) ประสานจัดอาหารกลางวัน/เตรียมน้ำดื่ม โดย นราวรรณ
8). เตรียมข้อมูล / เขียนกระดาษปรู๊ฟ โดย ทีมวิจัยทุกคนแบ่งกัน
9) รับผิดชอบเข้าร่วมกลุ่มย่อยแนะนำการทำกิจกรรม โดย ทีมวิจัย กลุ่มละ 2 คน
10) จัดการการเงิน /เอกสารการเงิน โดย นราวรรณ/จันทร์ศรี/วาสนา

ตารางที่ 3 – 3 การแบ่งบทบาทหน้าที่ในวันจัดกิจกรรมเวที

ที่	ผู้รับผิดชอบ	กระบวนการในเวที
1	ทองอ่อน/แสงมั่น	ลงทะเบียน
2	จันทร์ศรี สุธรรม	กล่าวทักทายผู้เข้าร่วม / ตัวโครงการ / วัตถุประสงค์เวที
3	นราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล(นำพูด)	แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรื่อง อาหารไทยใหญ่ / ประเภทของอาหารไทยใหญ่
4	สมศรี สุนันทสิริชาติ /ทีมวิจัยกลุ่มละ 2 คน	จัดแบ่งกลุ่มย่อย ตามประเภทอาหาร - เมนูอาหารแต่ละประเภทมีอะไรบ้าง - สามารถประกอบรับประทานช่วงเดือนไหน
5	ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่ม	นำเสนอกลุ่มใหญ่
6	อนงค์ศรี/แดง/สุจิตร/สุมิตร	จัดเตรียมอาหาร สำหรับ รับประทานอาหาร
7	จันทร์ศรี สุธรรม (นำพูด)	เพิ่มข้อมูลอาหารจากธรรมชาติ
8	นราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล	ประเมินการจัดเวที / กิจกรรมที่สนใจอยากทำเกี่ยวกับอาหาร

การแบ่งบทบาทหน้าที่หลังจากวันเสร็จกิจกรรมเวที

1) สรุปผลการประเมินเวที โดย นราวรรณ
2) หารือการจัดกิจกรรมต่อไป โดย วาสนา
3) สรุปการเงิน / เอกสารการเงิน โดย นราวรรณ/จันทร์ศรี/วาสนา

กิจกรรมที่ 3 จัดเวที "สางความรู้อาหารไทยใหญ่ /โจจิมอาหารไทยใหญ่ / เพิ่มข้อมูลอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู"

วัตถุประสงค์

1) เพื่อให้ผู้รู้มาแลกเปลี่ยนความชัดเจนในการจำแนกเมนูอาหารไทยใหญ่แต่ละประเภท
2) เพื่อให้เยาวชนและผู้เกี่ยวข้องได้ร่วมเรียนรู้ในคุณค่าและความหมายของเมนูอาหารแต่ละประเภท

วันที่จัด / สถานที่จัด วันที่ 13 กรกฎาคม 2556 ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย ทีมงานวิจัย คณะทำงาน ผู้รู้ภูมิปัญญาอาหารไทยใหญ่ เด็กนักเรียนโรงเรียนบ้านปางหมู ทีมผู้ประสานงานวิจัยจังหวัดรวม 41 คน

วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที นักวิจัยได้แนะนำโครงการและทบทวนข้อมูล และการดำเนินงานให้กับผู้เข้าร่วมอีกครั้ง ซึ่งการจัดเวทีครั้งนี้ได้เปิดโอกาสให้เยาวชนได้เรียนรู้เรื่องอาหารไทยใหญ่กับผู้เฒ่า ผู้แก่ ซึ่งมีองค์ความรู้ที่มีคุณค่า และทุกท่านพร้อมที่จะถ่ายทอดให้กับเด็ก ๆ จากการแลกเปลี่ยนข้อมูลประเภทของอาหารไทยใหญ่ ส่งผลให้ได้ข้อมูลความหมายหรือลักษณะของอาหารแต่ละประเภท และสามารถแยกประเภทเมนูอาหาร จาก 8 ประเภทเป็น 15 ประเภท โดยเพิ่ม ประเภทหลาม ประเภทน้ำซด ประเภทจ๊อก ประเภทลุง ประเภทอ่อง ประเภทคั่ว และประเภทแอ๊บ จากนั้นได้แบ่งกลุ่ม โดยมีทั้งเด็ก และผู้ใหญ่คละกัน เพื่อให้ได้เรียนรู้และช่วยในการเขียนข้อมูลลงกระดาษปรู๊ฟ จากการแบ่งกลุ่มทำให้ได้เมนูอาหารเพิ่มขึ้น ซึ่งผู้เข้าร่วมเห็นว่าควรเพิ่มเข้าไปในข้อมูลตำรับอาหารไทยใหญ่ดั้งเดิมด้วย โดยได้แยกให้เห็นว่าเมนูใดสามารถปรุงรับประทานได้ตลอดปี และเมนูใดรับประทานได้บางเดือน

สรุปเนื้อหาการนำเสนอของ กลุ่มเมนูอาหาร ได้ดังนี้

กลุ่ม 1 อาหารไทยใหญ่ประเภท “โก้” และ “สะนาบ”

อาหารไทยใหญ่ประเภท “โก้” เป็นลักษณะการยำหยาบๆ พืชผักบางอย่างที่นำมาโก้ต้องทำให้สุกก่อน เช่น หน่อ ยอดผักฮ้า (ชะอม) ยอดผักกูด และคิว เป็นต้น พืชผักบางอย่างสามารถนำมาโก้สดๆได้เลย เช่น ยอดส้มปี้ ยอดส้มแกง (ยอดมะขาม) และยอดมะม่วง เป็นต้น นำเครื่องปรุงทุกอย่างมาใส่รวมกันในชามใบใหญ่ คนให้เข้ากัน และปรุงรสตามใจชอบ

อาหารไทยใหญ่ประเภท “สะนาบ” มีลักษณะคล้ายๆ ยำ อีกรูปแบบหนึ่ง เป็นการนำพืชผักหรือผลไม้ มาปรุง เช่น มะม่วง มะเฟือง มะกอก โดยจะสับหรือขูดเนื้อผลไม้ แล้วนำมาแช่น้ำแล้วคั้นเอารสเปรี้ยวออก จากนั้นบีบให้น้ำออกพอหมาดๆ เป็นต้น ส่วนผัก เช่น ผักส้มปู่ (กระเจี๊ยบแดง) ต้องนำไปลวกน้ำร้อนก่อนปั้นเอาน้ำเปรี้ยวออก เป็นต้น จากนั้นทั้งผักและผลไม้ ที่ผ่านการนำน้ำเปรี้ยวออกแล้วจึงนำมาปรุงเครื่อง คนให้เข้ากัน ซึ่งอาหารทุกอย่างที่สะนาบจะมีงาคั่วตำละเอียดผสมด้วย

ตารางที่ 3 – 4 เมนูอาหารไทยใหญ่ประเภท “โก้”/ “สะนาบ” และช่วงเดือนที่ได้รับประทาน

ที่	ชื่อเมนูอาหารไทยใหญ่	รับประทานได้ตลอดปี	รับประทานได้ช่วงเดือน
ประเภท “โก้”			
1	ส้มปี้โก้ / ผักเฮือดโก้		เมษายน – มิถุนายน
2	คิวโก้		กรกฎาคม – กันยายน
3	ยอดมะม่วงโก้ / เห็ดโก้		กรกฎาคม – สิงหาคม
4	หน่อโก้		กรกฎาคม – ตุลาคม
5	ผักหรีดโก้		ตุลาคม – ธันวาคม
6	ถั่วแตบโก้		พฤศจิกายน – ธันวาคม
7	หนังโก้ / ส้มแกงโก้ /ผักกาดโก้/ถั่วโก้	✓	

ประเภท "สะนาบ"			
1	มะม่วงสะนาบ		เมษายน – พฤษภาคม
2	ส้มปู่สะนาบ		กรกฎาคม – สิงหาคม
3	มะกอกสะนาบ		ตุลาคม – พฤศจิกายน
4	ผักกูดสะนาบ / มะเฟืองสะนาบ	✓	

สมาชิกกลุ่ม มี 6 คน ดังนี้

1) นางมาลา ชมเชย
2) นางพลับพลา รักเรียน
3) นางทองอ่อน ภักก่าสาม
4) นางแดง ฤกษ์ดวงมณี
5) ด.ญ.สาริดา พรรณธีรกุล
6) ด.ญ.อภิสรา อภิปัญญาวรจักร

กลุ่ม 2 อาหารไทยใหญ่ประเภท "ลุง" และ "หลาม"

อาหารไทยใหญ่ประเภท "ลุง" คือ การเอาน้ำออก คล้าย ๆ ผัดให้น้ำผักหรือน้ำเนื้อออก

อาหารไทยใหญ่ประเภท "หลาม" เกิดขึ้นเนื่องจากการที่คนสมัยก่อนเข้าไปหาของป่า หรือไปทำงานในพื้นที่ไกลบ้าน ไม่มีภาชนะใส่อาหาร จึงตัดไม้ไผ่เป็นภาชนะแทน โดยจะมีการเตรียมวัตถุดิบสำคัญใส่ย่ามติดตัวไปด้วย เช่น พริกแห้ง น้ำพริกถั่วเน่า เกลือ เป็นต้น ส่วนอาหารประเภทโปรตีน หรือเนื้อสัตว์จะหาตามเส้นทางที่ไปจากธรรมชาติ เช่น ปลา เขียด กบ แลน เป็นต้น แล้วแต่จะหาได้ เมื่อปรุงเครื่องเสร็จแล้ว นำใส่กระบอกไม้ไผ่ ย่างไฟ เสร็จแล้ว ใช้วิธีทุบกระบอกซีกกลางวาง รับประทานได้เลย ไม่ต้องใส่จาน หรือ ชามอีก

ตารางที่ 3 – 5 เมนูอาหารไทยใหญ่ประเภท "ลุง"/ "หลาม" และช่วงเดือนที่ได้รับประทาน

ที่	ชื่อเมนูอาหารไทยใหญ่	รับประทานได้ตลอดปี	รับประทานได้ช่วงเดือน
ประเภท "ลุง"			
1	ปลาลุง / เนื้อลุง	✓	
2	แย้ลุง		เมษายน – พฤษภาคม
ประเภท "หลาม"			
1	เนื้อหลาม / ปลาหลาม/อ้นหลาม	✓	
2	บอนหลาม / เขียดหลาม	✓	
3	ข้าวหลาม		มกราคม – มีนาคม
4	เนื้อแลนหลาม		พฤษภาคม – กรกฎาคม

สมาชิกกลุ่ม มี 7 คน ดังนี้

1) นายมงคล ชูวงค์
2) นายไสว รักเรียน
3) นายยุทธภูมิ หัฏฐะวสุกุล
4) นายสถิตย์ ลิกควิทยาสรร
5) นายมังกร ล้วนลักษณ์
6) ด.ช.แสงเมือง -
7) ด.ช.ชัชนันต์ นะมาตคำ

กลุ่ม 3 อาหารไทยใหญ่ประเภท "อุ๊บ" และ "อ่อง"

อาหารไทยใหญ่ประเภท "อุ๊บ" สามารถใช้ เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา เนื้อวัว เครื่องในสัตว์ต่างๆ หรือพืชผักมาอุ๊บได้ การอุ๊บจะเป็นการทำให้น้ำที่มีในกระทะหรือหม้อแค่พอขลุกขลิก

อาหารไทยใหญ่ประเภท "อ่อง" เป็นลักษณะของการเพิ่มน้ำลงไปให้เยอะขึ้น เช่น เนื้อลุงพอใส่น้ำเยอะขึ้นกลายเป็นเนื้อลุงอ่อง เป็นต้น

ตารางที่ 3 – 6 เมนูอาหารไทยใหญ่ประเภท "อุ๊บ"/ "อ่อง" และช่วงเดือนที่ได้รับประทาน

ที่	ชื่อเมนูอาหารไทยใหญ่	รับประทานได้ตลอดปี	รับประทานได้ช่วงเดือน
ประเภท "อุ๊บ"			
1	ไก่อุ๊บ / ปลาอุ๊บ / มะเขืออุ๊บ / ถั่วอุ๊บ	✓	
2	ผักเขียวอุ๊บ / เครื่องในอุ๊บ / ถั่วพูอุ๊บ	✓	
3	ผักกูดอุ๊บ / ผักปั้งอุ๊บ / ผักกาดอุ๊บ	✓	
4	อุ๊บเห็ด		พฤษภาคม – สิงหาคม
5	มะนอยอุ๊บ (บวบ)		พฤษภาคม – กันยายน
6	มะน้ำเต้าอุ๊บ		พฤษภาคม – ตุลาคม
7	หน่อไม้อุ๊บ		พฤษภาคม – ธันวาคม
ประเภท "อ่อง"			
1	เนื้อลุงอ่อง / ปลาอ่อง/ เนื้อแห้งอ่อง	✓	
2	เห็ดถั่วเน่าอ่อง		พฤษภาคม

สมาชิกกลุ่ม มี 6 คน ดังนี้

1) นางสุมิตร รุ่งกมลวิฉาย
2) นางอนงค์ศรี วงค์เผือก
3) นางศรีดา คำแสน
4) นางมลินี สุทธเวช

5) ด.ญ.วาสนา -

6) ด.ญ.หฤทัย ทองขาว

กลุ่ม 4 อาหารไทยใหญ่ประเภท "แอ๊บ" "น้ำซด"และ "หุง"

อาหารไทยใหญ่ประเภท "แอ๊บ" หรือ ห่อหมก เป็นการนำพืชผัก หรือเนื้อ หรือ ปลา คลุกเคล้ากับเครื่องปรุง ปรุงรสตามชอบ จากนั้นห่อใส่ใบตองนำไปย่างบนตะแกรง หรือบนแผ่นสังกะสี จนสุก จะได้กลิ่นหอมของอาหารและกลิ่นใบตองย่างไฟ ทำให้รสชาติอาหารดีขึ้น

อาหารไทยใหญ่ประเภท "น้ำซด" หรือ ต้มจืด เป็นการต้มใส่น้ำเยอะ ๆ คล้าย ๆ ต้มจืดทั่วไป

อาหารไทยใหญ่ประเภท "หุง" หรือ แกง เป็นการต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกง พืชผัก หรือเนื้อ ปรุงรสคนให้เข้ากัน รอจนสุก ซึ่งจะมีน้ำเยอะ

ตารางที่ 3 – 7 เมนูอาหารไทยใหญ่ประเภท "แอ๊บ"/ "น้ำซด"/ "หุง" และช่วงเดือนที่ได้รับประทาน

ที่	ชื่อเมนูอาหารไทยใหญ่	รับประทานได้ตลอดปี	รับประทานได้ช่วงเดือน
ประเภท "แอ๊บ"			
1	ปลาแอ๊บ / บอนแอ๊บ / ถั่วเน่าแอ๊บ	✓	
2	แอ๊บหมู / แอ๊บอ่องออ /	✓	
3	ผึ้งแอ๊บ		มีนาคม – เมษายน
ประเภท "น้ำซด"			
1	น้ำซดผักตำลึง / น้ำซดผักหวาน	✓	
ประเภท "หุง"			
1	เนื้อหุงหนัง / ข้าวคั่วหุง / ถั่วเขียวหุง	✓	
2	หัวเผือกหุง / มันพร้าวหุง		มกราคม – กุมภาพันธ์
3	ถั่วโหลงหุง		มีนาคม – เมษายน
4	เห็ดไข่ห่านหุง		มิถุนายน – กรกฎาคม
5	มันเทศหุง		พฤศจิกายน – ธันวาคม

สมาชิกกลุ่ม มี 6 คน ดังนี้

1) นางนภา ผดุงกิจ
2) นางจำปา อุดมเสรีวิวัฒน์
3) นางจันทร์ตา ชีพพานิชย์
4) นางเปา -
5) ด.ญ.วิภาพร สนุกใจ
6) ด.ญ.ธัญพัฒน์ จุลบุตร

กลุ่ม 5 อาหารไทยใหญ่ประเภท "น้ำพริก"และ "จ๊อก"

อาหารไทยใหญ่ประเภท "น้ำพริก" เป็นการ นำพริก เกลือ และเครื่องปรุงต่างๆโขลกให้เข้ากัน รับประทานคู่กับผักลวก หรือผักสด เช่น น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกปลา น้ำพริกน๊อก เป็นต้น

อาหารไทยใหญ่ประเภท "จ๊อก"หรือ นึ่ง เป็นลักษณะของการนำอาหารห่อใบตองกล้วยแล้วนำไปนึ่งให้สุก

ตารางที่ 3 – 8 เมนูอาหารไทยใหญ่ประเภท "น้ำพริก"/ "จ๊อก" และช่วงเดือนที่ได้รับประทาน

ที่	ชื่อเมนูอาหารไทยใหญ่	รับประทานได้ตลอดปี	รับประทานได้ช่วงเดือน
ประเภท "น้ำพริก"			
1	น้ำพริกน๊อก / น้ำพริกส้ม / น้ำพริกคั่ว	✓	
2	น้ำพริกผอง / น้ำพริกอ่อง /น้ำพริกอุ๊บ	✓	
ประเภท "จ๊อก"			
1	กะหล่ำปลีจ๊อก	✓	
2	เห็ดจ๊อก (เห็ดต่าง) เห็ดซาง		มิถุนายน – ธันวาคม
3	เห็ดถั่วเน่าจ๊อก		พฤษภาคม
4	เห็ดต๊อบจ๊อก		มิถุนายน
5	หมอกอ่ำวจ๊อก (ดอกกระเจียว)		มิถุนายน – กรกฎาคม
6	เห็ดปลวกจ๊อก		สิงหาคม – ธันวาคม

สมาชิกกลุ่ม มี 5 คน ดังนี้

1) นางสุจิตร วิฉายสกุลวรรณ
2) นางสุวรรณา อุทารวิทยากุล
3) นางตวงรัตน์ ธีรวัฒน์บุญชัย
4) ด.ช.อ่องเมือง -
5) ด.ช.กมลภพ -

กลุ่ม 6 อาหารไทยใหญ่ประเภท "คั่ว"และ "จอ"

อาหารไทยใหญ่ประเภท "คั่ว" มี 2 แบบ คือ คั่วแห้ง และ คั่วน้ำมัน จะมีทั้งแบบผัด แบบทอด เช่น ไข่คั่ว (ไข่ทอด/ไข่เจียว) ปลาคั่ว (ปลาทอด) เนื้อหมูคั่ว (เนื้อหมูทอด) เป็นต้น

อาหารไทยใหญ่ประเภท "จอ" มี 2 อย่าง คือ จอส้ม และจอเจม (จอหวาน) จอส้ม มักจะใช้กับยอดฟักทอง ยอดผักกูด ผักบุ้ง ยอดมันเทศ และใส่น้ำเยอะๆ ที่แห้งไม่มีน้ำ เช่น หมอกบ่อนจอ (ดอกบอน) อีง้อจอ บุกจอ รสส้มที่ใช้ เช่น ยอดส้มป่อย ฝักและยอดมะขาม มะเขือเทศ ใบส้มปู่ (ใบกระเจี๊ยบ) จอเจม (จอหวาน) มักใช้ผักกาดเขียว หรือเขียวปลี (ผักกาดจอไต) รสหวานที่ใช้ คือ

น้ำอ้อย รสเปรี้ยว คือมะขามเปียก อาหารประเภทนี้จะมีรสหวานอมเปรี้ยว ส่วนผสม มีถั่วลิสงคั่วป่น กระเทียมเจียว เกลือ กินกับพริกแห้งที่คั่วด้วยน้ำมันเป็นเม็ด ๆ

ตารางที่ 3 – 9 เมนูอาหารไทยใหญ่ประเภท "คั่ว"/ "จอ" และช่วงเดือนที่ได้รับประทาน

ที่	ชื่อเมนูอาหารไทยใหญ่	รับประทานได้ตลอดปี	รับประทานได้ช่วงเดือน
	ประเภท "คั่ว"		
1	ปลาคั่ว / ไข่คั่ว / ข่างปองคั่ว / เนื้อคั่ว	✓	
	ประเภท "จอ"		
1	หมากตี่จอ	✓	
2	ผักบุ้งจอ / ปลาจอ	✓	
3	เนื้อจอ (ฮังเล)	✓ (จัดเลี้ยงในวันสำคัญ)	
4	ผักกาดจอเจม	✓ (จัดเลี้ยงในวันสำคัญ)	
5	สายเลจอ		กุมภาพันธ์ – มีนาคม
6	หมากน้ำเต้าจอ		กรกฎาคม – กันยายน

สมาชิกกลุ่ม มี 6 คน ดังนี้

1) นางแสงมั่น เอนกชาติ
2) นางนาง -
3) นางมูล -
4) นางเล็ก หัฏฐะวสุกุล
5) ด.ญ.หอมนวล -
6) ด.ญ.ชมพู -

กิจกรรมโจจิม (เชิญชิม) อาหารไทยใหญ่ ทีมวิจัยได้ช่วยกันทำอาหารไทยใหญ่คนละ 1 เมนู มาให้ผู้เข้าร่วมเวทีได้ชิม โดยไม่ได้บอกล่วงหน้าว่ามีเมนูใดบ้าง เมื่อรับประทานอาหารกลางวันเสร็จแล้ว จึงให้เด็กนักเรียนช่วยกันบอกว่า "อาหารกลางวันที่ได้รับประทานวันนี้มีเมนูอะไรบ้าง ?" ซึ่งเด็กนักเรียนที่มาเข้าร่วมเวทีสามารถตอบได้ครบทุกเมนู รวมแล้วการจัดเวทีครั้งนี้มีเมนูอาหารมาให้ชิมกัน 13 เมนู ดังนี้

1) แกงตุ๋ง (แกงกระด้าง) จัดทำโดย นางสุพิศ อินทะสิทธิ์
2) หน่อโก้ (หน่อยำ) จัดทำโดย นางอนงค์ศรี วงศ์เผือก
3) ยอดผักปั๊กหุง (แกงยอดฝักทอง) จัดทำโดย นางแสงมั่น อเนกชาติ
4) ผักกูดจอ จัดทำโดย นางทองอ่อน ภักก่าสาม
5) ผักฮ้าโก้ (ผักชะอมยำ) จัดทำโดย นางสุมิตร รุ่งกมลวิฉาย
6) ถั่วเขียวหุง (แกงถั่วเขียว) จัดทำโดย นายยุทธภูมิ หัฏฐะวสุกุล

7) มะเขือหุง(แกงมะเขือ)	จัดทำโดย	นายประจักษ์	ชีพพานิชย์
8) ผักส้มปู่สะนาบ(ใบกระเจี๊ยบ)	จัดทำโดย	นางแดง	ฤกษ์ดวงมณี
9) ถั่วเน่าซาคั่ว	จัดทำโดย	นางสุจิตร	วิฉายสกุลวรรณ
10) แกงหน่อไม้	จัดทำโดย	นางจันทร์ศรี	สุธรรม
11) ผักกุ่มหุง(แกงผักกุ่ม)	จัดทำโดย	นางนราวรรณ	ภาสวรโรจน์กุล
12) เนื้อลุงอ่อง และน้ำพริกอ่อง	จัดทำโดย	นางนิพันธ์	ธีรวัฒน์บุญชัย

ประเมินผลการจัดกิจกรรม โดยให้ผู้เข้าร่วมเวทีได้ช่วยกันให้ข้อเสนอแนะ การดำเนินงานของโครงการ และให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับอาหารไทยใหญ่ของบ้านปางหมู โดยให้เขียนลงในกระดาษที่ทีมวิจัยแจกให้ ซึ่งผลการประเมินกิจกรรมสามารถสรุปได้ดังนี้

1) อยากให้มีการอนุรักษ์วิถีการประกอบอาหารไทยใหญ่ไว้ ไม่อยากให้สูญหายไป เราต้องสืบสานอาหารไทยใหญ่ของเรา เนื่องจากอาหารเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่มีการสืบทอดมาตั้งแต่รุ่นก่อนเก่า ถ้าวิถีอาหารดั้งเดิมหายไป วัฒนธรรมของเราก็จะหายไปด้วย
2) อยากให้มีการจัดกิจกรรมเช่นนี้อีก เช่น เว้นช่วง 1 เดือน หรือ 2 เดือน จัด 1 ครั้ง เป็นต้น อยากให้มีการจัดกิจกรรมดี ๆ แบบนี้ต่อไปเรื่อย ๆ ถึงแม้ไม่ได้รับค่าตอบแทนใดๆ ก็อยากเข้าร่วมกิจกรรมแบบนี้ เพราะมีโอกาสได้พูดถึงวิถีชีวิต การทำอาหาร การปลูกผักสวนครัว เพราะไม่เคยมีใครจัดกิจกรรมแบบนี้ ทั้งๆ ที่เป็นเรื่องดี เป็นเรื่องง่ายๆ ที่สามารถทำได้
3) กิจกรรมแบบนี้ ทำให้เด็กๆ บ้านปางหมูรู้จักอาหารไทยใหญ่มากขึ้น และมีความอยากที่จะกลับไปช่วยพ่อแม่ทำอาหารที่บ้าน และทำให้เด็ก ๆ รู้สึกชอบอาหารไทยใหญ่มากขึ้น "อาหารไทยใหญ่ก็อร่อยเหมือนกัน"
4) อาหารไทยใหญ่ของเราส่วนมากแต่เดิม วัตถุดิบที่นำมาประกอบจะเก็บตามบ้าน ริมน้ำ ตามดอย ตามห้วย ตามเขา อยากให้เด็กๆได้มีโอกาสไปสัมผัสธรรมชาติบ้าง เช่น ไปช่วยกันหาพืชผักที่เป็นอาหารจากริมห้วย ตามดอยใกล้ๆหมู่บ้าน เป็นต้น เพื่อที่เด็ก ๆจะได้มีโอกาสเรียนรู้ว่า พื้นที่ธรรมชาติใกล้ ๆหมู่บ้านก็สามารถหาอาหารได้เช่นกัน ต่อไปในอนาคตเด็ก ๆจะได้ช่วยกันอนุรักษ์ต้นไม้ของเรา แหล่งน้ำ ลำห้วยของเราด้วย

กิจกรรมที่ 4 ประชุมทีมวิจัย "วางแผนการจัดกิจกรรม รวมพลคนไต เรียนรู้อาหารไทยใหญ่"

<u>วัตถุประสงค์</u>

1) เพื่อสร้างความเข้าใจ และวางแผนเตรียมการจัดกิจกรรม "รวมพลคนไต เรียนรู้อาหารไทยใหญ่"
2) เพื่อแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในการจัดการและเตรียมการต่าง ๆ

<u>วันที่จัด / สถานที่จัด</u> วันที่ 27 กรกฎาคม 2556 ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย ทีมงานวิจัย คณะทำงาน ที่ปรึกษาโครงการ เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัย ฯ รวม 9 คน

วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที นักวิจัยได้เกริ่นนำถึงวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ คือ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เฒ่า ผู้แก่ ซึ่งมีองค์ความรู้ในการประกอบอาหารไทยใหญ่ ได้มีโอกาสถ่ายทอดวิธีประกอบอาหารไทยใหญ่ ให้กับเด็กเยาวชนคนรุ่นต่อไป ซึ่งในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ไม่ได้คาดหวังว่า เมื่อเสร็จแล้วเด็กๆจะสามารถกลับไปบ้านแล้วประกอบได้เลยทันที แต่เป็นการเริ่มต้นให้เด็กได้รู้จักถึงวิถีการประกอบอาหาร การปรุงอาหาร ในแบบฉบับของคนไทยใหญ่ และได้เรียนรู้ชุมชนตนเองว่าปัจจุบันเป็นอย่างไรบ้าง ผู้ใหญ่คนใด อยู่บ้านหลังไหน ที่บ้านนั่นมีพืชผักอาหารอะไรบ้าง สามารถขอแบ่งปันได้หรือไม่ นอกจากพืชผักแล้วในชุมชนตนเองมีใครทำกิจกรรมอะไรอีกบ้าง เช่น บ้านหลังโน้นมีการแปรรูปถั่วเน่าแผ่น บ้านหลังนั้นมีสุนัขดุ เป็นต้น เป็นการฝึกสังเกตไปในตัว เนื่องจากวิถีปัจจุบันโอกาสที่เด็ก ๆ จะได้เดินเที่ยวภายในชุมชนมีน้อยมาก เพราะวิถีของเด็กปัจจุบันคือ ตื่นนอนตอนเช้า ล้างหน้า รับประทานอาหาร ไปโรงเรียน ตอนเย็นกลับจากโรงเรียน บางคนช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน บางคนดูทีวี บางคนทำการบ้าน เสร็จแล้วรับประทานอาหารเย็น ดูทีวีแล้วเข้านอน วนเวียนอยู่แบบนี้

จากความต้องการของผู้รู้ และเด็กเยาวชน ในเวทีสางความรู้อาหารไทยใหญ่ฯ ที่มีความต้องการ ของผู้เฒ่าผู้แก่ ซึ่งเป็นผู้รู้ที่ต้องการให้เด็กๆทำอาหารไทยใหญ่เป็น รู้วิธี รู้จักเครื่องปรุง รู้จักส่วนประกอบของแต่ละเมนู ว่ากว่าจะมาเป็นกับข้าวให้ได้รับประทานกันแต่ละวัน มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง และเด็กๆก็ต้องการเรียนรู้ด้วย เพราะเป็นการเรียนรู้นอกห้องเรียน ได้สัมผัสวิถีชีวิต การเรียนรู้อีกรูปแบบหนึ่ง

เตรียมกระบวนการ ในวันจัดกิจกรรม "รวมพลคนไต เรียนรู้อาหารไทยใหญ่" เป็นการให้เด็กนักเรียนมาเรียนทำอาหารไต 5 เมนู โดยมีวิทยากรประจำเมนูละ 2 คน คือ วิทยากรหลัก และวิทยากรรอง หน้าที่ของวิทยากรหลัก คือ จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ที่ต้องใช้ ฝึกซ่อมการอธิบายวัตถุดิบ เครื่องปรุงอื่น ๆ ที่ไม่ใช่พืชผัก เช่น กะปิ น้ำมัน เกลือ เนื้อ เป็นต้น โดยคอยอยู่ที่บ้านของตนเอง ส่วนวิทยากรรองมีหน้าที่มารับสมาชิกกลุ่มที่วัด แนะนำเมนูอาหารที่จะเรียนรู้ในวันนี้ วัตถุดิบ ส่วนประกอบของเมนูที่ต้องจัดหาเพิ่มเติม โดยวิธีการให้แต่ละกลุ่มเดินสำรวจบริเวณบ้านต่างๆ ว่ามีพืชผักที่ต้องการหรือไม่ ถ้ามี ให้เด็กๆ และวิทยากรกลุ่มเข้าไปแนะนำตัวกับเจ้าของบ้านดังกล่าว บอกเล่าให้กับเจ้าของบ้านฟังว่ามาทำอะไร ต้องการพืชผักชนิดใด ขอแบ่งปันได้หรือไม่ เมื่อรวบรวมวัตถุดิบ ครบแล้วให้เดินทางไปยังบ้านวิทยากรหลักเพื่อเรียนรู้วิธีการปรุงอาหาร เมื่อเสร็จแล้วให้นำอาหารใส่หม้อแล้วมารวมตัวกันที่วัด นำอาหารที่แต่ละกลุ่มทำแบ่งถวายเป็นอาหารเพลแด่พระสงฆ์วัดปางหมู รับพรร่วมกัน จากนั้นแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปกิจกรรมของตนเอง วิธีการทำอาหาร นำเสนอกลุ่มใหญ่ เมื่อเสร็จแล้วรับประทานอาหารร่วมกันทุกคน

กำหนดการเวลาจัดกิจกรรม กำหนดจัดกิจกรรมวันที่ 3 สิงหาคม 2556 กำหนดผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีนักเรียน 25 คน ทีมวิจัย 10 คน ผู้รู้ (วิทยากร) อาสา 2 คน คุณครู 2 คน รวม 40 คน โดยเริ่มจากการนัดหมายมารวมกันที่วัด เวลา 8.00 น. นักวิจัยเกริ่นนำถึงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมครั้ง

นี้ อธิบายวิธีการ ขั้นตอน จากนั้นให้แบ่งกลุ่มเด็กเป็น 5 กลุ่มไปทำกิจกรรม มารวมกันที่วัดอีกครั้ง เวลา 10.30 น. สรุปผลการดำเนินงาน สรุปโภชนาการที่ได้รับจากเมนูอาหารของกลุ่ม นำเสนอ ร่วมรับประทานอาหาร 12.00 น. จบกิจกรรม ช่วงบ่าย ทีมวิจัยสรุปผล

<u>การแบ่งบทบาทหน้าที่ก่อนวันจัดกิจกรรมเวที</u>

1) จัดทำจดหมายขอใช้สถานที่ โดย วาสนา
2) ส่งจดหมายขอใช้สถานที่ ณ วัดปางหมู โดย ยุทธภูมิ
3) ประสานเชิญเด็กนักเรียนโรงเรียนบ้านปางหมู โดย สุพิศ (คุณครู)
4) เตรียมน้ำดื่ม / ข้าวสุก โดย นราวรรณ /ทีมวิจัยคนละ 1 หม้อ
5) รับผิดชอบกลุ่มย่อยแนะนำการทำกิจกรรม โดย ทีมวิจัยกลุ่มละ 2 คน
6) จัดการการเงิน /เอกสารการเงิน โดย นราวรรณ/จันทร์ศรี/วาสนา

<u>ตารางที่ 3 – 10</u> การแบ่งบทบาทหน้าที่รับผิดชอบ กลุ่มย่อยตามเมนูอาหาร

ที่	ชื่อกิจกรรม	ชื่อ – สกุล /บทบาท
1	กลุ่มน้ำพริกคั่ว	นางสมศรี สุนันทสิริชาติ (วิทยากรหลัก) เป็นบ้านเรียนรู้ นางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล (วิทยากรรอง) <u>สิ่งที่ต้องเตรียมล่วงหน้า</u> คือ กุ้งแห้ง กระเทียม ถั่วเน่าแผ่น น้ำมันพืช <u>พืชผักที่จัดหาจากกิจกรรม</u> คือ ผักที่สามารถเป็นเครื่องเคียงน้ำพริกได้
2	กลุ่มส้มปู่สะนาบ (ใบกระเจี๊ยบแดง)	นางสุมิตร รุ่งกมลวิฉาย (วิทยากรหลัก) เป็นบ้านเรียนรู้ นางอุทิน (วิทยากรรอง) <u>สิ่งที่ต้องเตรียมล่วงหน้า</u> คือ งาคั่ว ถั่วลิสง กระเทียม พริกแห้ง กะปิ เกลือ <u>พืชผักที่จัดหาจากกิจกรรม</u> คือ ใบส้มปู่
3	กลุ่มผักเขียวแกงลอแล (ผักหลายๆ ชนิด)	นางแสงมั่น อเนกชาติ (วิทยากรหลัก) นางสุจิตร วิฉายสกุลวรรณ (วิทยากรรอง) เป็นบ้านเรียนรู้ <u>สิ่งที่ต้องเตรียมล่วงหน้า</u> คือ ถั่วเน่าแผ่น หอมแดง กะปิ เกลือ <u>พืชผักที่จัดหาจากกิจกรรม</u> คือ ผักต่างๆ เช่น ยอดตำลึง ยอดชะอม ยอดมะรุม ยอดฝักทอง ยอดอัญชัน ผักหวานบ้าน ยอดพริก มะเขือพวง มะเขือแจ้ ยอดผักกูด
4	กลุ่มอุ๊บไก่	นางมลินี สุทธเวช (วิทยากรหลัก) เป็นบ้านเรียนรู้ นางอนงค์ศรี วงค์เผือก (วิทยากรรอง) <u>สิ่งที่ต้องเตรียมล่วงหน้า</u> คือ ไก่ กระเทียม หอมแดง กะปิ พริกแห้ง น้ำมัน <u>พืชผักที่จัดหาจากกิจกรรม</u> คือ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ขมิ้น
5	กลุ่มผักปักจอ (ยอดฝักทอง)	นางทองอ่อน ภักก่าสาม (วิทยากรหลัก) เป็นบ้านเรียนรู้ นางจันทร์ศรี สุธรรม / นางแดง ฤกษ์ดวงมณี (วิทยากรรอง) <u>สิ่งที่ต้องเตรียมล่วงหน้า</u> คือ น้ำมัน หอมแดง กระเทียม เกลือ <u>พืชผักที่จัดหาจากกิจกรรม</u> คือ ยอดฝักทอง ยอดส้มป่อย

ที่	ชื่อกิจกรรม	ชื่อ – สกุล /บทบาท
6	สรุปกิจกรรมกลุ่ม	นางสุพิศ อินทะสิทธิ์ นำทำกิจกรรม
7	นำเสนอกิจกรรม	ตัวแทนกลุ่ม
8	ประเมินผลกิจกรรม	นางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล

การแบ่งบทบาทหน้าที่หลังจากเสร็จกิจกรรมเวที

1) สรุปผลการประเมินเวที โดย นราวรรณ
2) หารือการจัดกิจกรรมต่อไป โดย วาสนา
3) สรุปการเงิน / เอกสารการเงิน โดย นราวรรณ/จันทร์ศรี/วาสนา

กิจกรรมที่ 5 จัดกิจกรรม "รวมพลคนไต เรียนรู้อาหารไทยใหญ่"

วัตถุประสงค์

1) เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ชนิดผัก คุณค่าทางโภชนาการจากผักที่เก็บได้ในบริเวณบ้านปางหมู
2) เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และสืบทอดวิธีการทำอาหารไทยใหญ่ดั้งเดิม

วันที่จัด / สถานที่จัด วันที่ 3 สิงหาคม 2556 ณ วัดปางหมู / บ้านวิทยากร 5 หลัง

กลุ่มเป้าหมาย ทีมงานวิจัย คณะทำงาน ที่ปรึกษาโครงการ บ้านผู้รู้ เด็กนักเรียน คุณครู เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัย ฯ รวม 45 คน

วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที นักวิจัยกล่าวทักทายเด็กนักเรียนที่มาเข้าร่วมกิจกรรม วัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม กระบวนการ ขั้นตอนการดำเนินการของกิจกรรม "รวมพลคนไต เรียนรู้อาหารไทยใหญ่" แนะนำวิทยากรที่จะพาเดินเที่ยวในชุมชนเพื่อตามหาพืชผักที่ต้องใช้ในการประกอบอาหาร แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 5 กลุ่มตามเมนูอาหารไทยใหญ่ที่ต้องไปเรียนรู้ คือ 1)น้ำพริกคั่ว 2)ส้มปู่สะนาบ 3)ผักเขียวแกงลอแล 4) อุ๊บไก่ และ5) ผักปั๊กจอ เมื่อนักวิจัยอธิบายเสร็จแล้ว จึงเริ่มดำเนินการตามขั้นตอน

เมื่อแต่ละกลุ่มทำอาหารไทยใหญ่เสร็จแล้ว จึงนำอาหารมารวมกันที่วัดปางหมู นั่งรวมกันตามกลุ่มย่อยเพื่อสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ใช้เวลาประมาณ 30 นาที จากนั้นนำเสนอกลุ่มใหญ่ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

กลุ่ม 1 ผักปั๊กจอ มีสมาชิกกลุ่มวิทยากร 3 คน นักเรียน 5 คน รวม 8 คน ดังนี้

1) นางทองอ่อน	ภักก่าสาม	วิทยากรหลัก
2) นางแดง	ฤกษ์ดวงมณี	วิทยากรรอง
3) นางจันทร์ศรี	สุธรรม	วิทยากรรอง
4) ด.ญ.หอมนวล	-	นักเรียน
5) ด.ญ.ขวัญทราย	-	นักเรียน
6) ด.ญ.หฤทัย ทองขาว		นักเรียน
7) ด.ช.ปรีชา -		นักเรียน



8) ด.ช.จายคำ - นักเรียน

กลุ่ม 2 น้ำพริกคั่ว มีสมาชิกกลุ่มวิทยากร 2 คน นักเรียน 7 คน รวม 9 คน ดังนี้



1) นางสมศรี สุนันทสิริชาติ วิทยากรหลัก
2) นางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล วิทยากรรอง
3) ด.ญ.พิมพ์วดี นานาวนาคาร นักเรียน
4) ด.ญ.สุรีย์พร อินทร์กร นักเรียน
5) ด.ญ.อภัสรา อภิปัญญาวรจักร นักเรียน
6) ด.ญ.หวาน - นักเรียน
7) ด.ช.สรวิทย์ สายสวาท นักเรียน
8) ด.ช.ประวิทย์ ล้วนลักษณ์ นักเรียน
9) ด.ช.ตะวัน อ่อนมล นักเรียน

กลุ่ม 3 ไก่อุ๊บ มีสมาชิกกลุ่มวิทยากร 2 คน นักเรียน 6 คน รวม 8 คน ดังนี้



1) นางมลินี สุทธเวช วิทยากรหลัก
2) นางอนงค์ศรี วงค์เผือก วิทยากรรอง
3) ด.ญ.ชมพู่ - นักเรียน
4) ด.ช.ชัชนันต์ นะมาตคำ นักเรียน
5) ด.ญ.ธัญพัฒน์ จุลบุตร นักเรียน
6) ด.ญ.ภัณฑิลา - นักเรียน
7) ด.ช.ไพโรจน์ จิตดิมนต์ นักเรียน
8) ด.ช.ธนกฤษ - นักเรียน

กลุ่ม 4 ผักเขียวแกงลอแล มีสมาชิกกลุ่มวิทยากร 2 คน นักเรียน 6 คน รวม 8 คน ดังนี้



1) นางแสงมั่น อเนกชาติ วิทยากรหลัก
2) นางสุจิตร วิฉายสกุลวรรณ วิทยากรรอง
3) ด.ญ.นงนุช - นักเรียน
4) ด.ญ.สาริกา พรรณธีรกุล นักเรียน
5) ด.ญ.ผกาวรรณ - นักเรียน
6) ด.ช.เอ็ม - นักเรียน
7) ด.ช.อภิเดช - นักเรียน
8) ด.ช.รังสรรค์ - นักเรียน

กลุ่ม 5 ส้มปู่สะนาบ มีสมาชิกกลุ่มวิทยากร 2 คน นักเรียน 5 คน รวม 7 คน ดังนี้

1)	นางสุมิตร	รุ่งกมลวิฉาย	วิทยากรหลัก
2)	นางอุทิน	สกุลดีมหาทรัพย์	วิทยากรรอง
3)	ด.ญ.วาสนา	-	นักเรียน
4)	ด.ญ.ศรีพร	-	นักเรียน
5)	ด.ญ.ฐานิกา	-	นักเรียน
6)	ด.ช.อ่องเมือง	-	นักเรียน
7)	ด.ช.สมบัติ	-	นักเรียน



<u>สรุปการประเมินผลการจัดกิจกรรม จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม</u>

1) เป็นครั้งแรกที่ได้มีโอกาสทำอาหารไทยใหญ่ สนุกมากเพราะได้เดินเที่ยวเก็บผักแล้วนำมาทำอาหาร
2) ความจริงแล้วอาหารอยู่รอบ ๆ ตัวเรา อยู่ในหมู่บ้าน แต่ทุกครั้งไม่ได้สนใจ
3) อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้อีก โดยเปลี่ยนเมนูอาหารเป็นอย่างอื่นบ้าง จะได้ทำอาหารไทยใหญ่เป็นหลาย ๆ เมนู
4) เป็นสิ่งที่ดี ที่ได้มีโอกาสสอนการทำอาหารไทยใหญ่ในแบบของตนเอง

<u>แผนกิจกรรมต่อไป</u>

จากการหารือพูดคุยกันระหว่างทีมวิจัยและผู้เข้าร่วมเวที นอกจากการเรียนรู้เรื่องการประกอบอาหารไทยใหญ่แล้ว การไปเรียนรู้เรื่องอาหารจากแหล่งอาหารธรรมชาติเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่น่าสนใจ เพราะเด็ก ๆ จะได้เห็นว่าวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารนอกจากที่เห็นทั่วไปในชุมชนแล้ว จากแหล่งธรรมชาติใกล้ๆบ้านก็มีเหมือนกัน โดยเฉพาะช่วงนี้เป็นช่วงที่เห็ดไข่เหลือง เห็ดไข่ห่านกำลังออก ถือเป็นโอกาสดีที่จะพาเด็กเยาวชนและคนในชุมชนที่ไม่ค่อยได้มีโอกาสเข้าไปหาอาหารจากธรรมชาติ

จึงกำหนดกิจกรรม "สำรวจแหล่งอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู" วันที่ 4 สิงหาคม 2556 โดยเลือกพื้นที่ใกล้หมู่บ้านเพื่อให้สามารถจัดการได้ง่ายและไม่เดินทางเหนื่อยจนเกินไป จึงเลือกเริ่มต้นที่ดอยกองมู เดินสำรวจและเก็บพืชผัก เก็บเห็ดไปเรื่อย ๆ จนถึงดอยกรงสัตว์ จากนั้นมาเจอกันอีกครั้งที่วัดปางหมู พักเหนื่อย นำพืชผัก และเห็ดมาโชว์กัน สรุปกิจกรรมร่วมกัน โดยให้ทุกคนเตรียมตัวให้พร้อม เช่น แต่งชุดเสื้อผ้า กางเกงแขนยาว หมวก และรองเท้าผ้าใบ เป็นต้น มาพร้อมกันที่วัดปางหมู เวลา 8.30 น.

กิจกรรมที่ 6 จัดกิจกรรม "สำรวจแหล่งอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู"

<u>วัตถุประสงค์</u>

1) เพื่อให้คนในชุมชนและเด็กนักเรียนได้รู้จักและเห็นแหล่งอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู

2) เพื่อให้นักเรียนศึกษาชนิดพืชผัก และเห็ดที่สามารถรับประทานได้ และรับประทานไม่ได้

3) เพื่อสร้างความสามัคคีในหมู่ คณะ

<u>วันที่จัด / สถานที่จัด</u> วันที่ 4 สิงหาคม 2556 ณ บริเวณ ดอยกรงสัตว์ และดอยกองมู

<u>กลุ่มเป้าหมาย</u> ทีมงานวิจัย คณะทำงาน ที่ปรึกษาโครงการ ผู้รู้ เด็กนักเรียน คุณครู เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัย ฯ รวม 43 คน

<u>วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที</u> นักวิจัยเกริ่นนำวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม กระบวนการขั้นตอนจากนั้นแบ่งกลุ่มในการเดินสำรวจเป็น 5 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะมีผู้ใหญ่ในการดูแล และสอนวิธีในการดูพืชผัก และเห็ดที่รับประทานได้ หรือรับประทานไม่ได้ ดังนี้

กลุ่ม 1 ผู้รับผิดชอบ นางทองอ่อน ภักก่าสาม และนางจันทร์ศรี สุธรรม

กลุ่ม 2 ผู้รับผิดชอบ นางสมศรี สุนันทสิริชาติ และนางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล

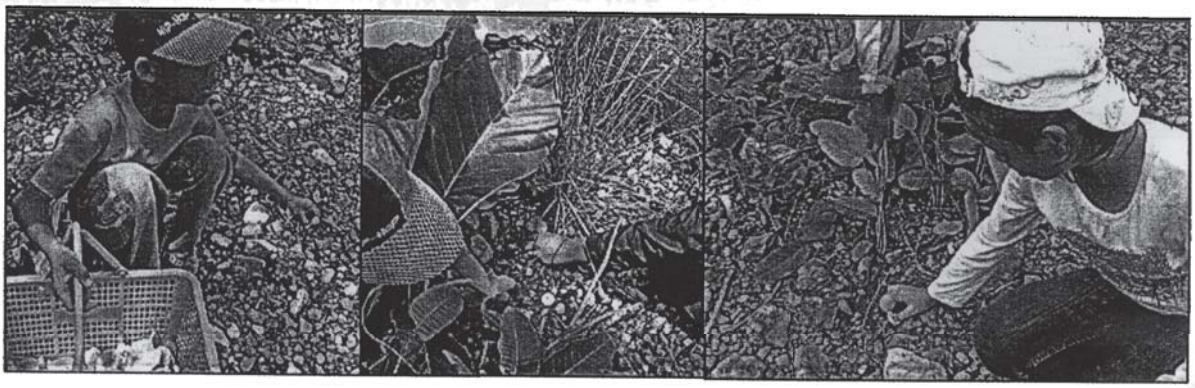
กลุ่ม 3 ผู้รับผิดชอบ นางแสงมั่น อเนกชาติ และนางสุจิตร วิฉายสกุลวรรณ

กลุ่ม 4 ผู้รับผิดชอบ นางแดง ฤกษ์ดวงมณี และนางสุมิตร รุ่งกมลวิฉาย

กลุ่ม 5 ผู้รับผิดชอบ นางอนงค์ศรี วงค์เผือก นางสุพิศ อินทะสิทธิ์ และนางสาวจุฑารัตน์ เมืองแก้ว

การจัดกิจกรรมครั้งนี้ เป็นช่วงที่เห็ดไข่เหลือง เห็ดไข่ห่านกำลังออก ซึ่งปีนี้เห็ดออกเยอะมาก จึงเป็นโอกาสดีที่จะได้ชวนทีมวิจัยทุกท่าน และเด็กนักเรียนเข้าไปดูแหล่งอาหารจากธรรมชาติ ในบริเวณใกล้ๆหมู่บ้าน เพราะโดยปกติแล้วไม่มีโอกาสเข้ามาหาอาหารจากธรรมชาติเลย ยิ่งเป็นเด็ก ๆ พ่อแม่ยิ่งไม่เคยพาไปเลย ทุกคนจึงคึกคักและสนุกกับการไปเรียนรู้อาหารจากธรรมชาติ

นอกจากอาหารที่เก็บมาได้ เด็กนักเรียนยังได้เรียนรู้การช่วยเหลือกัน แบ่งปันอาหารให้กัน รอคอยกันในกรณีที่เพื่อนในกลุ่มเดินไม่ทัน ได้รู้จักพืชชนิดอื่นๆ ที่มี มารยาทในการเข้าไปหาอาหารธรรมชาติ อาหารจากธรรมชาติที่เด็กๆเก็บกลับบ้านเพื่อนำไปประกอบอาหาร มี เห็ดไข่เหลือง เห็ดไข่ห่าน เห็ดน้ำข้าว เห็ดหอม และหน่อไม้



เมื่อทุกคนกลับจากการเข้าไปเรียนรู้แหล่งอาหารธรรมชาติแล้ว มารวมกันอีกครั้งที่วัดปางหมู นั่งพักผ่อน นำอาหารมาโชว์กัน ว่าใครได้อะไรกลับมาบ้าง หายเหนื่อยแล้ว จึงมอบหมายงานให้นักเรียนเขียนความรู้สึก ความประทับใจในการเข้าไปเรียนรู้แหล่งอาหารธรรมชาติ โดยการวาดภาพและบรรยายความรู้สึกประกอบ


ภาพของด.ญ.ธัญพัฒน์

ตัวอย่าง ของ ด.ญ.ธัญพัฒน์ จุลบุตร ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านปางหมู

"วันนี้เราจะไปหาเห็ดในป่าที่ดอยกองมูสนุกมาก ไม่อยากกลับเลย เพราะว่าเห็ดมีเยอะมากมอง ไปทางไหนก็มีแต่เห็ดมีทั้งเห็ดเหลือง เห็ดมอน ขาว เห็ดน้ำขาว แล้วยังมีอีกมากมายเห็ดจะออกตามใต้ใบตองสนุกมาก ไปหาเห็ดหายากกว่าจะหาได้ แต่ละดอกหายากมากเดียวก็กลิ้งลงดอย ดีใจมากที่ได้ไปหาเห็ดเป็นครั้งแรกที่ไปหาเห็ดสนุกมากอยากให้จัดกิจกรรมแบบนี้อีก ในป่ามีอาหารให้เรากินด้วย"

ตัวอย่าง ของ ด.ญ.หฤทัย ทองขาว ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านปางหมู


ภาพของด.ญ.หฤทัย

"ฉันได้ไปเที่ยวป่า ไปเจอเห็ดและฉันเห็นเห็ดเหลือง เห็ดนกยูงตามดิน ฉันรีบไปเก็บเห็ดและใส่ตะกร้า ฉันเก็บใบตองตึงมาใส่เห็ด ฉันได้ยินเสียงชะนีดังมาจากสวนสัตว์ พอฉันลงไปก็เจอกระต่ายที่เขาเลี้ยงไว้อยู่ในกรง ฉันเอาเห็ดมารวมกันแล้วป้าก็เอามาแบ่งกัน จากนั้นก็เดินไปวัด เพื่อไปรวมตัวกันที่วัดและกลับบ้านด้วยความสนุก"

ตัวอย่าง ของ ด.ญ.พิญญา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านปางหมู


ภาพของด.ญ.พิญญา

"พี่ฉันไปหาเห็ดฉันเลยไปด้วย เมื่อไปถึงก็เห็นเห็ดเยอะมากก็พากันเก็บเกือบเต็มถุงแล้วไปอีกก็ได้อีก ฉันเห็นเห็ดเหลืองเยอะแยะเต็มไปหมด และฉันก็เห็นไข่ของเห็ดเหลืองอีกด้วยฉันก็เลยเก็บ ฉันกับพี่เก็บเห็ดเต็มถุงหมดแล้วก็เลยกลับบ้านไปล้างเห็ด แล้วก็มีป้าคนหนึ่งมาขายเห็ดเหลืองอีก น้าฉันก็เลยซื้อแล้วเอาไปทำแกง

อื่นๆ อีก ส่วนที่ฉันกับพี่ไปเก็บมาน้าก็เอามาทำแกงกินจนอิ่มท้องกันอย่างเอร็ดอร่อย"



ตัวอย่าง ของ ด.ญ.วาสนา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านปางหมู

"ฉันไปหาเห็ดเหลืองหรือเห็ดนกยูงเริ่มเดินจากที่บนดอยกองมูแล้วก็ขึ้นไปบนดอยไปกันทั้งหมด เยอะอยู่แต่แบ่งเป็นกลุ่ม แต่ละกลุ่มก็จะแยกกันไปคนละทางแต่กลุ่มฉันมีอีก 5 คน มีคุณยายสุมิตร ศรีพร สมบัติ อ่องเมือง และตัวฉัน แล้วขึ้นไปหาเห็ด พอเห็นเห็ดก็จะพูดกันว่า นั่นไงเห็ดเหลืองอ่องเมืองพูดส่วนยายมิตรก็นำหน้าไปและพวกเราตามหลังยาย เห็ดเหลืองที่เห็นก็จะเป็นกอง ๆละ 3-4 ดอก ส่วนมากจะเห็นเห็ดมอนขาวที่อยู่ใต้ใบตอง ต่างคนต่างหากันหัวเราะไปด้วย ท่าคนไหนเห็นมักจะพูดว่าเห็นเห็ดอีกแล้ว ยายมิตรถามว่าใครเอาถุงมาบ้างแต่ไม่มีใครพูดเพราะไม่ได้เอาไปด้วย ยายมิตรจึงบอกว่าให้เอาใบตองมาห่อ พอเห็นก็นั่งเก็บกันอย่างมีความสุขทั้งคุณยายและเด็กนักเรียน"

ตัวอย่าง ของ ด.ญ.หอมนวล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านปางหมู



"ฉันไปหาเห็ดที่ดอยกองมูจนถึงดอยกรงสัตว์บ้านปางหมู ในระหว่างที่หาเห็ดนั้นฉันเจอเห็ดมากมายมีทั้ง เห็ดเหลืองหรือเห็ดนกยูง เห็ดมอนไข่ และเห็ดน้ำข้าวแดง ฉันเก็บเห็ดได้เยอะพอสมควรฉันดีใจที่สุดที่ได้ไปหาเห็ด นี้เป็นครั้งแรกของชีวิตที่ได้ไปหาเห็ดในป่า ฉันอยากให้คุณครูและคุณยายพาไปเที่ยวหาเห็ดและหาผักในป่าอีกด้วย บ้านปางหมูของเราถือว่าเป็นป่าที่สมบูรณ์มากมีของป่าในหน้าฝน ฉันอยากให้ทุก ๆ คนช่วยกันรักษาป่าบ้านเราไว้เพื่อที่จะได้รับประทานอาหารจากป่าตลอดไป"

กิจกรรมที่ 7 ประชุมทีมวิจัย "สรุปผลกิจกรรมที่ดำเนินการ"

<u>วัตถุประสงค์</u>

1) เพื่อสรุปข้อมูลเนื้อหาจากการจัดกิจกรรมและการจัดเวทีในช่วงที่ผ่านมา
2) เพื่อฝึกทีมวิจัยทุกคนในการสรุปข้อมูลจากการจัดกิจกรรมและการจัดเวที
3) เพื่อให้ได้ข้อมูลเตรียมสำหรับจัดทำรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

วันที่จัด / สถานที่จัด วันที่ 10 สิงหาคม 2556 ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย ทีมงานวิจัย ที่ปรึกษาโครงการ เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยฯ รวม 9 คน

วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยฯ เกริ่นนำถึงวัตถุประสงค์การประชุมทีมวิจัยในครั้งนี้ โดยเป็นการฝึกทีมวิจัยทุกคนในการสรุปข้อมูลต่างๆที่ได้จากการจัดเวทีหรือการจัดกิจกรรม เนื่องจากในระยะที่ 1 การสรุปกิจกรรมจะมีเพียงคุณนราวรรณ นักวิจัย และคุณจันทร์ศรี ที่ปรึกษาโครงการเท่านั้น เพราะฉะนั้นในการดำเนินงานวิจัยระยะที่ 2 จึงมีความเห็นว่าควรฝึกให้ทีมวิจัยทุกคนได้มีโอกาสสรุปข้อมูลด้วย โดยไม่ต้องกังวลเรื่องความถนัด หรือ ไม่ถนัดในการเขียน จำได้หรือไม่ได้ เขียนถูกต้องหรือไม่ การเรียบเรียงประโยค หรือเรื่องอะไรก็ตามที่จะเป็นอุปสรรคต่อการฝึกครั้งนี้ หัวข้อไหนไม่ถูก ประเด็นไหนไม่ใช่ จำสับสน เราสามารถช่วยกันตรวจเช็คและปรับแก้ใหม่ได้ ไม่เป็นไรขอให้ทีมวิจัยทุกคนตั้งใจเท่านั้น

เมื่อเกริ่นนำเสร็จแล้ว จึงร่วมกันทบทวนการจัดเวที หรือการจัดกิจกรรมหลัก ๆ ในช่วงที่ผ่านมาของงานวิจัยบ้านปางหมู ซึ่งมี 6 กิจกรรมหลัก ๆ ดังนี้

1) จัดเวทีสร้างความเข้าใจโครงการวิจัยระยะที่ 2 ซึ่งได้จัด 2 ครั้ง เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2556 และ เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2556
2) ประชุมทีมวิจัย วางแผนการจัดเวที "สางความรู้อาหารไทยใหญ่ /โจจิมอาหารไทยใหญ่ / เพิ่มข้อมูลอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู" เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2556
3) จัดเวที "สางความรู้อาหารไทยใหญ่ /โจจิมอาหารไทยใหญ่ / เพิ่มข้อมูลอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู" เมื่อวันที่ 13 กรกฎาคม 2556
4) ประชุมทีมวิจัย "วางแผนการจัดกิจกรรม รวมพลคนไต เรียนรู้อาหารไทยใหญ่" เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2556
5) จัดกิจกรรม "รวมพลคนไต เรียนรู้อาหารไทยใหญ่" เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2556
6) จัดกิจกรรม "สำรวจแหล่งอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู" เมื่อวันที่ 4 สิงหาคม 2556

เมื่อทราบแล้วว่าที่ผ่านมาโครงการวิจัยบ้านปางหมูมีการจัดเวที หรือการจัดกิจกรรมอะไรไปแล้วบ้าง จึงหารือกันว่าจะแบ่งกันสรุปอย่างไร จับคู่สรุปหนึ่งเวที หรือแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ช่วยกันสรุป ผลคือ ทีมวิจัยเห็นควรว่าให้แบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่แล้วช่วยกันสรุป ซึ่งจะมีคุณนราวรรณ และคุณจันทร์ศรีผู้มีประสบการณ์การสรุปเวทีเป็นหลักของแต่ละกลุ่ม เมื่อสรุปเสร็จ 1 เวทีให้นำมาให้เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยฯ ช่วยตรวจเช็ค เพื่อให้ข้อเสนอแนะและแนวทางการเพิ่มเติมข้อมูล จากนั้นนำกลับไปปรับแก้ใหม่อีกครั้ง การแบ่งงานและสามาชิกกลุ่มมีดังนี้

กลุ่ม 1 นำทีมโดยนางจันทร์ศรี สุธรรม ที่ปรึกษาโครงการ

กิจกรรม/เวทีที่ต้องสรุปคือ

1) ประชุมทีมวิจัย วางแผนการจัดเวที "สางความรู้อาหารไทยใหญ่ /โจจิมอาหารไทยใหญ่ / เพิ่มข้อมูลอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู" เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2556
2) จัดเวที "สางความรู้อาหารไทยใหญ่ /โจจิมอาหารไทยใหญ่ / เพิ่มข้อมูลอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู" เมื่อวันที่ 13 กรกฎาคม 2556

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม 1 คือ

1) นางจันทร์ศรี สุธรรม
2) นางทองอ่อน ภักก่าสาม
3) นางสุจิตร วิฉายสกุลวรรณ
4) นายประจักษ์ ชีพพานิชย์

กลุ่ม 2 นำทีมโดยนางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล นักวิจัยโครงการ

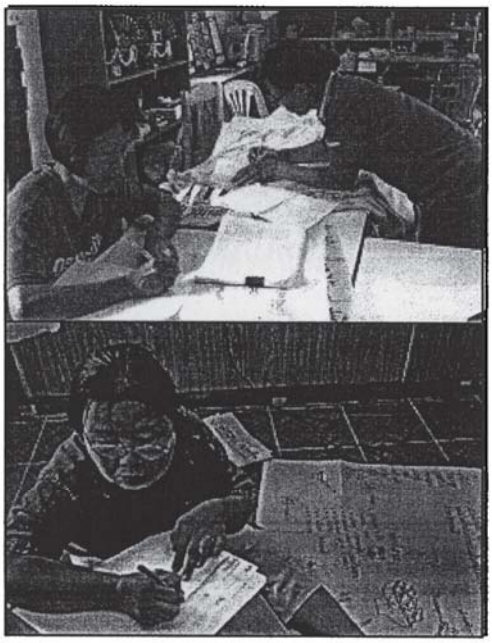
กิจกรรม/เวทีที่ต้องสรุปคือ

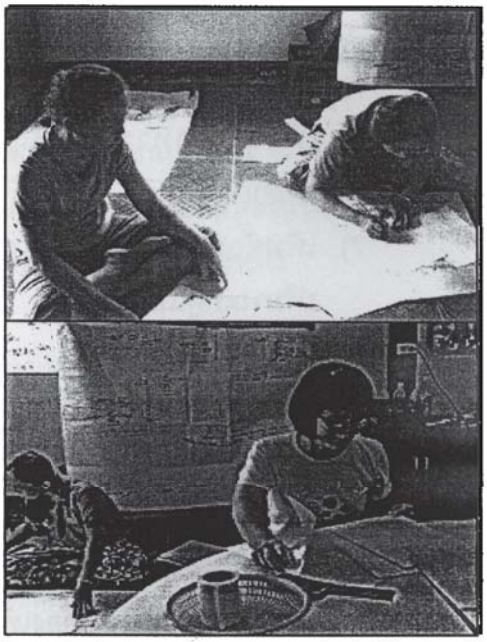
1) ประชุมทีมวิจัย "วางแผนการจัดกิจกรรม รวมพลคนไต เรียนรู้อาหารไทยใหญ่" เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2556
2) จัดกิจกรรม "รวมพลคนไต เรียนรู้อาหารไทยใหญ่" เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2556
3) จัดกิจกรรม "สำรวจแหล่งอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู" เมื่อวันที่ 4 สิงหาคม 2556

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม 2 คือ

1) นางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล
2) นางแสงมั่น อเนกชาติ
3) นางสมศรี สุนันทสิริชาติ
4) นางอนงค์ศรี วงศ์เผือก

หัวข้อที่ต้องมีในการสรุป คือ ชื่อเวทีหรือชื่อกิจกรรม / วัตถุประสงค์การจัด / วันที่จัด / สถานที่จัด / องค์ประกอบผู้เข้าร่วม /จำนวนผู้เข้าร่วม / สรุปเนื้อหาตั้งแต่เริ่มจนเสร็จสิ้น เมื่อทั้ง 2 กลุ่มเข้าใจดีแล้วจึงให้เริ่มฝึกเขียน โดยให้แต่ละกลุ่มแบ่งงานกันเอง





กิจกรรมที่ 8 ประชุมทีมวิจัย "รวบรวมข้อมูลจากการจัดเวที"

วัตถุประสงค์

1) เพื่อตรวจสอบข้อมูลที่ควรเพิ่มเติมจากการจัดเวทีที่ผ่านมาของโครงการ
2) เพื่อแบ่งหน้าที่ในการจัดหาข้อมูลเพิ่มเติม

วันที่จัด / สถานที่จัด วันที่ 15 – 16 สิงหาคม 2556 ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย ทีมงานวิจัย ที่ปรึกษาโครงการ เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัย ฯรวม 8 คน

วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที จากการจัดเวทีประชุมทีมวิจัยครั้งที่ผ่านมาเราได้ช่วยกันสรุปเนื้อหาเวทีแล้ว ซึ่งผลจากการสรุปเวทีทำให้เราได้เห็นข้อมูลที่ต้องเพิ่มเติม แต่ยังไม่ได้สรุปว่ามีข้อมูลส่วนไหนบ้างที่เราต้องเพิ่มเติม วันนี้จึงอยากให้ทีมวิจัยช่วยกันตรวจสอบแต่ละเวทีว่ามีข้อมูลใดบ้างที่ควรเพิ่มเติม เริ่มตั้งแต่เวทีสร้างความเข้าใจโครงการวิจัยระยะที่ 2 จนถึง กิจกรรมสำรวจแหล่งอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู และจากการให้ข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วมเวที ผู้ที่เกี่ยวข้อง และจากผลการพิจารณารายงานความก้าวหน้าของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

ผลจากการที่ทีมวิจัยช่วยกันตรวจสอบข้อมูลแต่ละเวทีทำให้ได้หัวข้อและประเด็นที่ต้องเพิ่มเติมข้อมูลดังนี้

1) สรุปและเพิ่มข้อมูลสถานการณ์แหล่งของบ้านปางหมู โดยเฉพาะจากการซื้อ
2) พัฒนาครัวเรือนต้นแบบในการจัดการอาหาร เช่น การผลิตอาหารในบริเวณบ้าน การแปรรูป การจำหน่ายสินค้าอาหาร เป็นต้น
3) ตำรับอาหารไทยใหญ่ที่เหมาะสมกับช่วงวัย เช่น ช่วงวัยเด็ก วัยสูงอายุ ช่วงตั้งครรภ์ ช่วงหลังคลอด ควรรับประทานตำรับใดเป็นต้น
4) เพิ่มข้อมูลโรคที่เกี่ยวกับอาหารในชุมชน เพื่อเชื่อมโยงให้เห็นความสำคัญของระบบอาหารในท้องถิ่น
5) เพิ่มความหมายของประเภทอาหารไทยใหญ่
6) เพิ่มเมนูอาหารไทยใหญ่จากเวทีสางความรู้เมนูอาหารไทยใหญ่และภาพถ่ายประกอบเมนู
7) เพิ่มข้อมูลแหล่งที่มาของวัตถุดิบอาหารแปรรูปที่เป็นสินค้าของบ้านปางหมูและปริมาณที่ผู้แปรรูปใช้
8) เพิ่มข้อมูลชนิดอาหารจากแหล่งธรรมชาติโดยมีข้อมูลชนิด ลักษณะสำคัญ การนำมาใช้ประโยชน์ และแหล่งที่พบเป็นต้น ทั้งพืช เห็ด สัตว์บก และสัตว์น้ำ
9) ข้อมูลการเก็บเมล็ดพันธุ์ของชุมชน เก็บพันธุ์อะไรบ้าง มีวิธีการเก็บอย่างไร
10) การอธิบายอาหารปัจจุบันกับวิถีการเปลี่ยนแปลงให้ชัดเจน
11) กลุ่มเครือข่ายที่มีในชุมชนปัจจุบัน และยังมีการดำเนินงานอยู่

จากการตรวจสอบประเด็นที่ต้องเพิ่มเติม ทีมวิจัยเห็นว่ามีหลายหัวข้อมาก บางประเด็นเป็นการยากที่จะให้เสร็จทันที และไม่สามารถจัดการได้คนเดียว จึงใช้วิธีตั้งประเด็นที่ละเรื่องแล้วใช้วิธี

สอบถามข้อมูลเบื้องต้นกันก่อนภายในทีมวิจัย ในส่วนข้อมูลใดที่ยังไม่ทราบหรือไม่ชัดเจน ให้แต่ละคนจดบันทึกตามความสมัครใจว่าใครจะเป็นคนหาข้อมูลในส่วนไหนบ้าง ดังตารางนี้

ตารางที่ 3 – 11 การแบ่งบทบาทหน้าที่รับผิดชอบ ในการหาข้อมูลเพิ่มเติม

ที่	ชื่อ – สกุล	ประเด็นหาข้อมูล
1	นางจันทร์ศรี สุธรรม	• แหล่งอาหารจากการซื้อ เป็นข้อมูลร้านค้าที่มีในหมู่บ้านปางหมู โดยแยกประเภทร้านค้า เช่น ร้านขายของชำ ร้านสินค้าแปรรูป ร้านอาหารตามสั่ง ร้านกับข้าวถุง ร้านขายผลผลิตทางการเกษตร เป็นต้น • เพิ่มข้อมูลอาหารจากแหล่งธรรมชาติ พืช เห็ด สัตว์ • สรุปความหมายของอาหารแต่ละประเภท
2	นางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล	• หาข้อมูลเบื้องต้นของอาหารแปรรูปที่เป็นสินค้า เช่น ถั่วเน่าแผ่นมีใครทำบ้าง แต่ละคนใช้ถั่วเหลืองปริมาณเท่าไหร่ ปลูกเอง หรือ ซื้อ ซื้อในราคาปี 2555 เท่าไหร่ เป็นต้น • ติดต่อขอข้อมูลผู้ป่วยโรคเกี่ยวกับอาหาร ข้อมูลจำนวนประชากรปีล่าสุดจากโรงพยาบาลชุมชน
3	ทีมวิจัยทุกคนช่วยกัน	• รวบรวมเมล็ดพันธุ์พืชผัก ผลไม้และ พืชเศรษฐกิจที่แต่ละคนได้เก็บรักษาไว้ปลูกในปีต่อไปอย่างละเล็กน้อย • เพิ่มข้อมูลเมนูอาหารไทยใหญ่ • แยกประเภทอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัย • อาสาสมัครเพื่อพัฒนาพื้นที่บริเวณบ้านหรือสวนไร่นาของตนเองให้เป็นแหล่งอาหาร แหล่งเรียนรู้ • กลุ่มเครือข่ายที่มีในชุมชนปัจจุบัน

เมื่อได้ประเด็นได้ผู้รับผิดชอบหลักแล้ว จึงเริ่มดำเนินการเพิ่มข้อมูลในประเด็นที่ทุกคนต้องช่วยกันทำและให้ข้อมูลเบื้องต้นก่อน ถ้ายังไม่ชัดเจนจึงค่อยหารือกันอีกครั้งหนึ่ง

กิจกรรมที่ 9 ประชุมทีมวิจัย "วางแผนการดำเนินงานต่อเนื่อง"

วัตถุประสงค์

1) เพื่อเป็นการทบทวนการดำเนินของโครงการวิจัยในระยะที่ผ่านมา
2) เพื่อวางแผนการดำเนินงานหลักของโครงการวิจัย และวางแผนงานเสริมที่มีกำหนดการใหม่เข้ามา
3) เพื่อแบ่งบทบาทหน้าที่ในการดำเนินงาน

วันที่จัด / สถานที่จัด วันที่ 26 สิงหาคม 2556 ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย ทีมงานวิจัย ที่ปรึกษาโครงการ เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยฯรวม 10 คน

วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที นักวิจัยเกริ่นนำถึงช่วงระยะเวลาในการดำเนินการระยะที่ 2 ซึ่งตอนนี้เหลือเวลาในการดำเนินงานอีกประมาณ 2 เดือน คือ เดือนกันยายน และเดือนตุลาคม จะเห็นจากการที่ได้ช่วยกันสรุปข้อมูลเวทีต่าง ๆแล้วว่าทีมวิจัยของเราได้ดำเนินงานอะไรไปแล้วบ้าง เพราะฉะนั้นวันนี้เรามาช่วยกันดูว่ายังมีกิจกรรมใดที่ต้องดำเนินการต่อเนื่องอีกบ้าง และเราจะดำเนินการเมื่อไหร่ เพื่อให้ทันกับช่วงเวลาคงเหลือของโครงการวิจัย หลังจากที่นักวิจัยได้เกริ่นนำแล้ว ทีมวิจัยจึงช่วยกันดูตารางแผนการดำเนินงานของโครงการวิจัย

จากนั้นเจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยได้แจ้งข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนที่ทีมวิจัยต้องเข้าร่วมกิจกรรม หรือจัดกิจกรรม เมื่อทราบแผนงานทั้งสองส่วนแล้ว ทีมวิจัยจึงร่วมกันกำหนดวันและเวลาในการจัดกิจกรรมเบื้องต้น โดยตกลงกันไว้ว่าหากมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรในภายหลัง จะมีการแจ้งให้ทราบล่วงหน้าอีกครั้ง สามารถสรุปแผนการจัดกิจกรรมได้ดังตาราง นี้

ตารางที่ 3 – 12 แผนการจัดกิจกรรมของโครงการวิจัยฯ ต่อเนื่อง

ที่	ประเด็นงาน	วันที่จัด / เวลาจัด / สถานที่	ผู้เข้าร่วม
1	เก็บข้อมูลตามแบบฟอร์มแบบประเมินแนวโน้มความมั่นคงทางด้านอาหารฯ 1.1 สร้างความเข้าใจทีมวิจัยให้เข้าใจแบบฟอร์ม และประเด็นข้อมูล 1.2 จัดเวทีเก็บข้อมูลกลุ่มใหญ่	1.1 วันที่ 27ส.ค.56 / 9.00 น. /OTOP ชุมชน 1.2 วันที่ 6ก.ย.56 / 8.00 น. / วัดปางหมู	ทีมวิจัยทุกคน ทีมวิจัยทุกคน10 / ผู้ที่ถูกคัดเลือก 30
2	ร่วมเวทีเสวนาชุมชนวิจัยฯจังหวัด	วันที่ 7ก.ย.56 / 8.30น./ ห้องประชุม กศน. อ.เมือง	ทีมวิจัยทุกคน
3	หารือการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบ	วันที่ 8ก.ย.56 /9.00 น./ OTOP ชุมชน	ทีมวิจัยทุกคน
4	เตรียมข้อมูล/เขียนกระดาษปรู๊ฟเพื่อนำเสนอในงาน"สานพลัง ตั้งรับและปรับตัวกับภัยคุกคามระบบอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ"	วันที่ 10ก.ย.56/11.00 น./ บ้านวาสนา	จันทร์ศรี/วาสนา
5	ร่วมเวที "สานพลัง ตั้งรับและปรับตัวกับภัยคุกคามระบบอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ"	วันที่ 11-12ก.ย.56ณ วิทยาลัยบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ อ.สันทราย จ.เชียงใหม่	นราวรรณ / จันทร์ศรี / แสงมั่น
6	**เวทีคืนข้อมูลชุมชน** 6.1 หารือเพื่อเตรียมความพร้อมข้อมูล 6.2 วางแผนและเตรียมการจัดเวที	6.1 วันที่ 25-26 ก.ย.56/9.00น/ OTOP ชุมชน 6.2 วันที่ 29-30 ต.ค.56/9.00น/	ทีมวิจัยทุกคน ทีมวิจัยทุกคน

ที่	ประเด็นงาน	วันที่จัด / เวลาจัด / สถานที่	ผู้เข้าร่วม
	6.3 จัดเวทีคืนข้อมูล	OTOP ชุมชน 6.3 วันที่ 31ต.ค.56/8.00น/ วัดปางหมู	ทีมวิจัยทุกคน/คนในชุมชน/สกว.มส.

กิจกรรมที่ 10 ประชุมทีมวิจัย "สร้างความเข้าใจทีมวิจัยในการเก็บข้อมูลตามแบบฟอร์มประเมินแนวโน้มความมั่นคงทางด้านอาหารระดับชุมชนและข้อมูลเรื่องข้าว/งา"

วัตถุประสงค์

1) เพื่อสร้างความเข้าใจกระบวนการเก็บข้อมูล และประเด็นข้อมูลตามแบบฟอร์มประเมินแนวโน้มความมั่นคงทางด้านอาหารระดับชุมชนและข้อมูลเรื่องข้าว/งา
2) เพื่อให้ทีมวิจัยสามารถเป็นแกนหลักให้กับผู้เข้าร่วมเวทีเก็บข้อมูลสามารถตอบแบบฟอร์มได้ถูกต้อง

วันที่จัด / สถานที่จัด วันที่ 27 สิงหาคม 2556 ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย ทีมงานวิจัย ที่ปรึกษาโครงการ เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยฯรวม 9 คน

วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยฯ เกริ่นนำถึงวัตถุประสงค์ของการเก็บข้อมูลครั้งนี้ การเก็บข้อมูลครั้งนี้เป็นกิจกรรมที่เสริมเข้ามาในแผนการดำเนินงานวิจัยภายหลัง เนื่องจากเห็นว่าประเด็นข้อมูลในแบบฟอร์มฯสอดคล้องและเป็นเนื้อหาเดียวกันกับงานวิจัย และสามารถเติมเต็มข้อมูลให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์ขึ้น ซึ่งแบบฟอร์มนี้ชื่อ "แบบประเมินแนวโน้มความมั่นคงทางด้านอาหารระดับชุมชน" จัดทำโดยมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืนประเทศไทย จากนั้นได้ปรับเพิ่มประเด็นให้สอดคล้องกับงานวิจัย โดยข้อมูลที่ได้ส่วนหนึ่งใช้เป็นข้อมูลในรายงานวิจัย และใช้เป็นฐานข้อมูลในการประเมินภาพรวมความมั่นคงทางด้านอาหารระดับจังหวัด ระดับภาค และระดับประเทศต่อไป

เมื่ออธิบายเสร็จแล้วได้แจกแบบฟอร์มให้ทีมวิจัยทุกคน จากนั้นเจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยฯ อธิบายภาพรวมกระบวนการ ประเด็นข้อมูลทั้งหมดให้ฟังก่อน 1 รอบ หลังจากนั้นเริ่มอธิบายพร้อมกับให้ทีมวิจัยฝึกเขียนข้อมูลลงในแบบฟอร์มที่ละหัวข้อ หากใครสงสัยในประเด็นใดสามารถถามได้ทันทีเพื่อให้เข้าใจประเด็นข้อมูลมากขึ้น

การแบ่งบทบาทหน้าที่ก่อนวันจัดกิจกรรมเวที ดังนี้

1) จัดทำจดหมายเชิญเข้าร่วมเวที/จดหมายขอใช้สถานที่ โดย วาสนา
2) เตรียมรายชื่อผู้เข้าร่วมเวที 3 กลุ่ม คือกลุ่มผู้ปลูกข้าว กลุ่มผู้ปลูกงา และกลุ่มคนในชุมชนทั่วไป โดย นราวรรณ/จันทร์ศรี
3) ส่งจดหมายให้ผู้เข้าร่วมเวที/อธิบายการจัดเวที/พูดเชิญชวน โดย ทีมวิจัยทุกคนแบ่งกัน
4) ส่งจดหมายขอใช้สถานที่ ณ วัดปางหมู โดย ยุทธภูมิ
5) เตรียมน้ำดื่ม โดย นราวรรณ
6) เตรียมอาหารว่าง โดย วาสนา

7) เตรียมข้อมูล / เขียนกระดาษปรู๊ฟ โดย ทีมวิจัยทุกคนแบ่งกัน

8) รับผิดชอบดูแลกลุ่มย่อย โดย ทีมวิจัยทุกคนแบ่งกัน

9) จัดการการเงิน /เอกสารการเงิน โดย นราวรรณ/จันทร์ศรี/วาสนา

ตารางที่ 3 – 13 การแบ่งบทบาทหน้าที่ในวันจัดกิจกรรมเวที

ที่	ผู้รับผิดชอบ	กระบวนการในเวที
1	ทองอ่อน / แสงมั่น	ลงทะเบียน เวลา 8.00 น.
2	นราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล	กล่าวทักทายผู้เข้าร่วม / วัตถุประสงค์เวที /แบ่งกลุ่ม
3	แจกแบบฟอร์มเก็บข้อมูล	ทีมวิจัยช่วยกัน
4	วาสนา เกษอินทร์ / ทีมวิจัยทุกคน	นำกระบวนการทีละประเด็น / แบ่งกันนั่งตามกลุ่มคอยอธิบายเพิ่มเติมหรือช่วยเขียนและกระตุ้นผู้เข้าร่วมให้แสดงความคิดเห็นในบางประเด็น
5	อนงค์ศรี / สมศรี / แดง	แจกอาหารว่างและน้ำดื่มเวลา 10.30 น. (เนื่องจากไม่พัก)
	ทีมวิจัยทุกคน	เมื่อเสร็จแล้วเก็บรวบรวมแบบฟอร์มแต่ละกลุ่ม / เช็คข้อมูลจากการตอบแบบฟอร์มเบื้องต้น / รวบรวมให้วาสนา

การแบ่งบทบาทหน้าที่หลังจากวันเสร็จกิจกรรมเวที

1) ประมวลผลข้อมูล / สรุปข้อมูล โดย วาสนา

2) สรุปการเงิน / เอกสารการเงิน โดย นราวรรณ/จันทร์ศรี/วาสนา

กิจกรรมที่ 11 จัดเวที "เก็บข้อมูลตามแบบฟอร์ม "แบบประเมินแนวโน้มความมั่นคงทางด้านอาหารระดับชุมชนและข้อมูลเรื่องข้าว/งา" บ้านปางหมู

วัตถุประสงค์

1) เพื่อเก็บข้อมูลตามแบบฟอร์ม"แบบประเมินแนวโน้มความมั่นคงทางด้านอาหารระดับชุมชนและข้อมูลเรื่องข้าว/งา"
2) เพื่อให้ได้ข้อมูลในการเติมเต็มรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์
3) เพื่อให้ทีมวิจัยได้เรียนรู้วิธีการเก็บข้อมูลในรูปแบบกระบวนการกลุ่ม

วันที่จัด / สถานที่จัด วันที่ 6 กันยายน 2556 ณ วัดปางหมู

กลุ่มเป้าหมาย ทีมงานวิจัย ที่ปรึกษาโครงการ คนบ้านปางหมู 3 กลุ่ม (กลุ่มที่ปลูกข้าว/กลุ่มที่ปลูกงา/กลุ่มทั่วไป) เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยฯรวม 41 คน

วิธีการ / สรุปกระบวนการเวที เริ่มจากนักวิจัยสร้างความเข้าใจงานวิจัยที่ได้มีการดำเนินงานผ่านมาทั้งหมดให้กับผู้เข้าร่วมเวทีได้เข้าใจถึงเนื้องาน กระบวนการ ผลการศึกษาเบื้องต้น จากนั้นได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการเก็บข้อมูลครั้งนี้ เมื่ออธิบายเสร็จแล้วจึงเริ่มแจกแบบฟอร์มเก็บข้อมูล อธิบายแบบฟอร์ม และลงมือทำไปพร้อมกัน ข้อมูลในแบบฟอร์มประกอบด้วย 4 ส่วนด้วยกัน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 การประเมินตัวชี้วัดทั้ง 4 ด้าน คือ ครัวเรือนมีอาหารและน้ำดื่มบริโภคเพียงพอตลอดทั้งปี/สิทธิและการเข้าถึงระบบอาหารของชุมชน / ความเสี่ยงและความเปราะบางของแหล่งอาหารท้องถิ่น / ศักยภาพของครัวเรือนและชุมชนต่อความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่น

ส่วนที่ 3 หัวข้อตัวชี้วัด 4 ด้านที่ให้ความสำคัญที่สุด

ส่วนที่ 4 แหล่งที่มาของอาหาร และสัดส่วนที่มาของอาหารที่บริโภค

กระบวนการสร้างความเข้าใจและตอบแบบสอบถาม "การประเมินแนวโน้มสภาวะความมั่นคงด้านอาหาร ระดับชุมชนและข้อมูลเรื่องข้าว/งา"

1) ให้ผู้เข้าร่วมเวทีกรอกข้อมูลในส่วนที่ 1 ให้เสร็จ รอจนเสร็จพร้อมกันทุกคน
2) เริ่ม ส่วนที่ 4 โดยให้ผู้เข้าร่วมเวที (เฉพาะคนในชุมชน) บอกชื่อเมนูอาหารที่ชอบที่สุด โดยไม่ให้ซ้ำกับคนอื่น
    - บอกชื่อเมนูอาหารที่ชอบที่สุด
    - เลือก 1 เมนูที่เห็นว่ามีความหลากหลายของวัตถุดิบ เป็นตัวอย่างในการกรอกของมูลแหล่งที่มาของอาหาร และสัดส่วนที่มาของอาหาร
    - คำนวณผลรวม และคำนวณเป็นร้อยละ จากนั้นจัดทำกราฟวงกลมให้เห็นสัดส่วนแหล่งที่มาของอาหารเมนูนี้อย่างชัดเจน

ตารางที่ 3 – 14 ชื่อเมนูอาหาร ที่ผู้เข้าร่วมเวทีได้นำเสนอ

ชื่อเมนูอาหารที่ผู้เข้าร่วมชอบรับประทาน			
1. ปลึกล้วยแกง	2. หมากลางหุง	3. หมากปักหุง	4. แกงจ่าส่าน
5. ถั่วเขียวหุง	6. มะเขือหุงน้ำขิง	7. ผักกุ่มหุง	8. แกงฮังเล
9. น้ำพริกน็อก	10. ผักกูดสะนาบ	11. น้ำพริกอุ๊บ	12. บ่อนแอ๊บ
13. ไก่อุ๊บ	14. ส้มแกงโก้	15. ปลาอุ๊บ	16. คิวโก้
17. เนื้อลุง	18. ผักปักจอ	19. เห็ดส้ม	20. เนื้อดำ
21. หน่อไม้โก้	22. ผักกาดจอเจอ	23. ผักส้มปู่สะนาบ	24. เห็ดซางจ๊อก
25. ถั่วพูคั่ว	26. หมากอ่างขางอุ๊บ	27. หมากลิ้นจ้างอุ๊บ	28. หมากลางดำ
29. ถั่วเน่าซาคั่ว	30. น้ำพริกอ่อง	31. ดอกบ่อนจอส้ม	32. หมากดี่จอ
33. น้ำซด	34. น้ำพริกส้ม	35. ผักเขียวแกงลอแล	36. ถั่วเน่าปิ้ง

จากนั้นผู้เข้าร่วมเวทีช่วยกันเลือก 1 เมนูที่น่าสนใจ เพื่อดูวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารและแหล่งที่มาของวัตถุดิบนั้น ๆ ซึ่งผู้เข้าร่วมเวทีได้เลือกผักเขียวแกงลอแล ซึ่งเป็นอาหารท้องถิ่นดั่งเดิมที่น่าสนใจ วัตถุดิบที่ใช้มีความหลากหลาย เนื่องจากวัตถุดิบที่ใช้ส่วนมากเป็นผักอะไรก็ได้ที่สามารถหาได้ง่ายและมีในช่วงฤดูนั้นๆ จากการสอบถามวัตถุดิบเมนูอาหารนี้ แล้วให้ผู้เข้าร่วมเวทีลงน้ำหนัก

ที่มาของแหล่งอาหาร โดยให้น้ำหนักดังนี้ **(1 = น้อย, 2 = ปานกลาง และ 3 = มาก)** เมื่อผู้เข้าร่วมให้น้ำหนักเรียบร้อยแล้วสามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 3 – 15 แหล่งที่มาของวัตถุดิบอาหาร เมนูอาหาร ผักเขียวแกงลอแล

รายการวัตถุดิบ (ส่วนประกอบอาหาร)	**แหล่งที่มาของวัตถุดิบ**			
	ซื้อ (ได้จากตลาด รถเร่ ร้านค้า ห้างสรรพสินค้า)	**ผลิต** (ปลูกเอง เลี้ยงเอง)	**หาจากแหล่งธรรมชาติ** (หาในป่า ลำคลอง ท้องทุ่ง)	**ประเพณีวัฒนธรรม** (แลกเปลี่ยน แบ่งปัน ขอข้างบ้าน เพื่อนบ้านให้มา)
1.ผักตำลึง	1	0	3	3
2.ผักชะอม	1	3	0	2
3.ผักเนื้อไก่ (มะรุม)	0	2	0	3
4.ยอดฝักทอง	1	3	0	2
5.ยอดหมอกซ่อม (อัญชัญ)	0	0	3	2
6.ยอดผักโอ่หล่า(ผักข้าว)	1	2	3	2
7.ยอดผักกูด	2	2	3	1
8.มะเขือแจ้อ่อน	1	3	3	2
9.มะเขือพวง	2	2	3	3
10.เม็ดถั่วนางฟ้า	3	2	0	1
11.ถั่วฝักยาว	3	3	0	1
12.ถั่วไร่	1	2	0	2
13.เห็ดนางฟ้า	3	0	0	0
14.เห็ดบด	2	0	2	0
15.เห็ดหอม	3	0	2	0
16.ยอดพริก/พริกอ่อน	0	3	1	3
17.ถั่วเน่าแผ่น	3	2	0	1
18.พริกแห้ง	3	2	0	1
19.เกลือ	3	0	0	1
20.กะปิ	3	0	0	1
21.ผงชูรส	3	0	0	1
22.ปลาสด	3	0	1	1
รวม (130)	**42**	**31**	**24**	**33**
ร้อยละ	**32**	**24**	**19**	**25**

3) ส่วนที่ 2 การประเมินตัวชี้วัดทั้ง 4 ด้าน เริ่มโดยการแจกภาพที่เตรียมไว้ให้ผู้เข้าร่วมเวที จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมดูภาพร่วมกันและทำความเข้าใจเอง ว่า

- เป็นภาพอะไร เห็นแล้วรู้สึกอย่างไร
- มันเกี่ยวกับคำว่า "ความมั่นคงด้านอาหาร" อย่างไร
- วิทยากรนำเสนอวิเคราะห์เชื่อมโยงกับคำถามในแบบสอบถามฯที่ละภาพ จากนั้นผู้เข้าร่วมเวทีให้น้ำหนัก ตัวชี้วัดความมั่นคงด้านอาหารของชุมชน เพื่อเป็นตัวอย่างและเป็นความคิดเห็นโดยรวมของชุมชน

ประเมินความมั่นคงทางด้านอาหารระดับชุมชน เมื่อผู้เข้าร่วมเวทีดูภาพแล้ว มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคำว่า **"ความมั่นคงด้านอาหาร"** อย่างไร โดยนำเสนอวิเคราะห์เชื่อมโยงกับคำถามในแบบสอบถามฯที่ละภาพ จากนั้นผู้เข้าร่วมเวทีให้น้ำหนักตัวชี้วัดความมั่นคงด้านอาหารของชุมชน เพื่อเป็นตัวอย่างและเป็นความคิดเห็นโดยรวมของชุมชน น้ำหนักมี 5 ระดับ คือ 1= ไม่มี /2=น้อย / 3=ปานกลาง / 4=มาก / 5= มากที่สุด ซึ่งเกณฑ์ตัวชี้วัดมีทั้งหมด 4 ด้าน คือ

- การมีอาหารและน้ำดื่ม บริโภคเพียงพอตลอดทั้งปี มีข้อย่อยรวม 7 ข้อ
- สิทธิและการเข้าถึงระบบอาหารของชุมชน มีข้อย่อยรวม 9 ข้อ
- ความเสี่ยงและความเปราะบางของแหล่งอาหารท้องถิ่น มีข้อย่อยรวม 4 ข้อ
- ศักยภาพของครัวเรือนและชุมชนต่อความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่น มีข้อย่อยรวม 5 ข้อ

จากการวิเคราะห์รูปภาพ และการเชื่อมโยงตัวชี้วัดความมั่นคงด้านอาหารของชุมชนบ้านปางหมู ผู้เข้าร่วมเวทีได้ให้น้ำหนักตัวชี้วัดฯแต่ละข้อย่อย ดังนี้

1. **การมีอาหารและน้ำดื่ม บริโภคเพียงพอตลอดทั้งปี**

1.1 ครัวเรือนมีข้าวบริโภคเพียงพอตลอดปี	5
1.2 ครัวเรือนมีกับข้าวบริโภคเพียงพอตลอดทั้งปี	5
1.3 ครัวเรือนมีน้ำดื่มสะอาดสำหรับบริโภคตลอดปี	4
1.4 รายการอาหารมีความหลากหลายและจำนวนเพียงพอต่อครัวเรือน	5
1.5 สมาชิกในครัวเรือนเก็บหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ	4
1.6 สมาชิกในครัวเรือนสามารถผลิตอาหารจากแปลงเกษตรกรรม	4
1.7 สมาชิกในครัวเรือนซื้อวัตถุดิบและอาหารจากตลาด	4

2. **สิทธิและการเข้าถึงระบบอาหารของชุมชน**

2.1 ชุมชนมีพื้นที่ส่วนรวมหรือสาธารณะสำหรับเป็นแหล่งอาหาร	4
2.2 ความสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติท้องถิ่น	4
2.3 ครัวเรือนมีสิทธิในการเข้าถึงฐานทรัพยากรธรรมชาติ	4
2.4 ครัวเรือนมีการเก็บรักษาและขยายพันธุกรรม	3

2.5 ครัวเรือนมีที่ดินเพียงพอต่อการผลิตอาหาร	3
2.6 ชุมชนมีแหล่งน้ำเพียงพอเพื่อการเกษตรกรรม	3
2.7 การกระจายผลผลิตจากพื้นที่เกษตรกรรมหรือพื้นที่ชายฝั่งของครัวเรือนและชุมชน	3
2.8 สมาชิกในครัวเรือนสามารถเข้าถึงอาหารในระบบตลาด	4
2.9 ครัวเรือนมีความปลอดภัยด้านอาหารและโภชนาการ	3

3. **ความเสี่ยงและความเปราะบางของแหล่งอาหารท้องถิ่น**

3.1 พื้นที่มีภัยพิบัติจากธรรมชาติ และการเปลี่ยนแปลงสภาวะภูมิอากาศที่กระทบต่อแหล่งผลิตอาหาร	4
3.2 การเกิดเหตุก่อการร้ายและความขัดแย้งภายในประเทศกระทบต่อการบริโภคและผลิตอาหาร	3
3.3 นโยบายแผนการพัฒนาประเทศกระทบต่อพื้นที่แหล่งผลิตอาหาร	4
3.4 การสื่อสารมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคของครัวเรือนและชุมชน	4

4. **ศักยภาพของครัวเรือนและชุมชนต่อความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่น**

4.1 ครัวเรือนมีการสำรองอาหารและแหล่งผลิตอาหาร	4
4.2 ชุมชนมีการรวมกลุ่มเพื่อพัฒนาสร้างความอยู่ดี กินดี ของชุมชน	3
4.3 ชุมชนมีเครือข่ายและภาคีความร่วมมือเพื่อการพัฒนาชุมชนที่ดี	2
4.4 ชุมชนมีการแบ่งและแลกเปลี่ยนอาหาร	3
4.5 สมาชิกในชุมชนมีความรู้และภูมิปัญญาการเก็บหาผลผลิตอาหารจากแหล่งธรรมชาติ	4

ส่วนที่ 3 หลังจากที่ผู้เข้าร่วมเวทีได้ให้น้ำหนักตัวชี้วัดฯแต่ละข้อย่อยแล้ว ได้แจกสติ๊กเกอร์ ให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 ใบ เพื่อลงน้ำหนัก ประเด็นหลักของตัวชี้วัด ว่า **ข้อใดที่ท่านเห็นว่าสำคัญที่สุด** หลังจากที่ผู้เข้าร่วมลงน้ำหนักเสร็จแล้ว สามารถสรุปคะแนนตามลำดับมากไปถึงน้อยได้ดังนี้

1) การมีอาหารและน้ำดื่ม บริโภคเพียงพอตลอดทั้งปี ได้ 32 คะแนน
2) ศักยภาพของครัวเรือนและชุมชนต่อความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่น ได้ 1 คะแนน
3) ความเสี่ยงและความเปราะบางของแหล่งอาหารท้องถิ่น ได้ 1 คะแนน
4) สิทธิและการเข้าถึงระบบอาหารของชุมชน ได้ 1 คะแนน

เมื่อผู้เข้าร่วมทุกคนได้ผ่านกระบวนการเบื้องต้นและมีความเข้าใจในการตอบแบบสอบถามแล้วจึงได้แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วม เพื่อตอบแบบสอบถาม "การประเมินแนวโน้มสภาวะความมั่นคงด้าน

อาหาร ระดับครัวเรือนและชุมชน" คือ ผู้ที่สามารถเขียนได้ให้เขียนแบบสอบถามเอง โดยมีพี่เลี้ยงช่วยอ่านนำ เมื่อเสร็จแล้วนำแบบสอบถามส่งให้วิทยากรเพื่อตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้องต่อไป เรียบร้อยแล้วทีมวิจัยเก็บแบบสอบถามเพื่อนำมาประมวลผลอีกครั้งหนึ่ง

กิจกรรมที่ 12 ประชุมทีมวิจัย "หารือการจัดการพื้นที่ต้นแบบ" ครั้งที่ 1 "ด้านพืชสวนครัว"

วัตถุประสงค์

1) เพื่อสอบถามความสมัครใจและความสนใจในการเพิ่มความหลากหลายของชนิดพืชในครัวเรือน
2) เพื่อวางแผนการดำเนินกิจกรรมพัฒนาพื้นที่ต้นแบบในการเพิ่มความหลากหลายของชนิดพืชในครัวเรือน

วันที่จัด / สถานที่จัด วันที่ 8 กันยายน 2556 ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย ทีมงานวิจัย ที่ปรึกษาโครงการ เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัย ฯรวม10 คน

วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที .ในการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบ เพิ่มความหลากหลายในครัวเรือน ในระยะที่ 1 พืชที่ได้ปลูกจะเป็นพืชอายุสั้น เช่น คะน้า ผักกาด มะเขือ ผักสลัด มะเขือเทศ เป็นต้น ซึ่งได้รับประทานเพียงช่วงเดียว พอหมดแล้วก็หมดเลยไม่มีรับประทานอีกแล้ว ในครั้งนี้จึงอยากสอบถามความสมัครใจทีมวิจัยอีกครั้งว่ามีใครสนใจอยากเพิ่มความหลากหลายของพืชผักสวนครัวบ้าง โดยขอให้ครั้งนี้ผู้สมัครใจมีความตั้งใจจริง คือ เมื่อปลูกแล้วควรดูแลเอาใจใส่เพื่อให้พืชเจริญเติบโตได้ดีและสามารถขยายพันธุ์ แบ่งปันให้เพื่อนบ้านได้

หลังจากที่ได้สร้างความเข้าใจกันแล้วจึงสอบถามความสมัครใจ ซึ่งมีทีมวิจัยสนใจเพิ่มผลผลิต 12 ครัวเรือน ได้แก่ 1)นางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล 2)นายยุทธภูมิ หัฏฐะวสุกุล 3)นางอนงค์ศรี วงค์เผือก 4)นางทองอ่อน ภักก่าสาม 5)นางแดง ฤกษ์ดวงมณี 6)นางแสงมั่น อเนกชาติ 7)นางสมศรี สุนันทสิริชาติ 8)นางสุพิศ อินทะสิทธิ์ 9)นางจันทร์ศรี สุธรรม 10)นางวัลภา เขื่อนรัตน์ 11)นางสุมิตร รุ่งกมลวิฉาย 12)นางสุจิตร วิฉาย

พืชที่สนใจปลูก ได้แก่ 1) ผักหวานบ้าน 2) ผักหวานป่า 3) มะนาวแป้นพิจิตร 4) มะนาวแป้นรำไพ 5) ผักเชียงดา 6) มะรุมยักษ์ 7) สะเดาหวาน 8) อัญชันสีม่วงดอกซ้อน 9) ฝักข้าว 10) ผักอ่อมแซบ (เบญจรงค์ห้าสี) 11) หว้าป่า(ไม้สะเป่) 12) แคขาว 13) เสาวรสสีม่วง และสีเหลือง 14) มะปิน (มะดูม) 15) ชะอม 16) มะเฟืองหวาน17) ไผ่หวาน 18) ผักเม็ก 19) ไชโยเด้ 20)กล้วยไข่

เมื่อสอบถามความต้องการแล้วจึงแบ่งหน้าที่ในการจัดหาข้อมูลวิธีการปลูกพืชที่คิดว่าปลูกยาก เช่น การปลูกผักหวานป่า การเพาะเมล็ดฝักข้าว การปลูกมะนาวนอกฤดู เป็นต้น โดยเจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยฯ หน้าที่การจัดหาพืชต่างๆ คือ คุณนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล คุณจันทร์ศรี สุธรรม และ เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยฯ

กิจกรรมที่ 13 ประชุมทีมวิจัย "หารือการจัดการพื้นที่ต้นแบบ" ครั้งที่ 2 "ด้านพืชสวนครัว"

วัตถุประสงค์

1) เพื่อรายงานความก้าวหน้าการดำเนินงานของผู้ได้รับหน้าที่จัดหาข้อมูลและพืชผัก
2) เพื่อวางแผนการดำเนินงานในระยะต่อไป

วันที่จัด / สถานที่จัด วันที่ 14 กันยายน 2556 ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย ทีมงานวิจัย ที่ปรึกษาโครงการ เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัย ฯรวม10 คน

วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที นักวิจัยได้นำเสนอผลการจัดหาพืชผักสวนครัว คือ พืชบางชนิดได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงาน เครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือก และจากสมาชิกทีมวิจัย และอีกส่วนหนึ่งจากการบริจาคเงินของทีมวิจัยสำหรับจัดซื้อพืชผักที่ไม่สามารถจัดหาได้ ดังนี้

รายการพืชผักที่ได้รับการสนับสนุน

1) กล้าพืชผักสวนครัว เช่นได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน จำนวน 50 ต้น
2) กล้าผักเชียงดา ได้รับการสนับสนุนจากคุณชูชัย ศรัทธาธรรม ผู้ประสานงานเครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือกจังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 30 ต้น
3) เมล็ดเสาวรส (สำหรับเพาะพันธุ์) ได้รับการสนับสนุนจากเจ้าของกิจการ น้ำเสาวรสตราครูอุไร คุณอุไร จิดคำภูโดยการติดต่อประสานงานของคุณทวีวรรณ สัมพันธสิทธิ์ เครือข่ายนักวิจัยเพื่อท้องถิ่นแม่ฮ่องสอน
4) กล้าอัญชันสีม่วงดอกซ้อน ได้รับการสนับสนุนจากคุณวาสนา เกษอินทร์ เครือข่ายนักวิจัยเพื่อท้องถิ่นแม่ฮ่องสอน จำนวน 30 ต้น และสามารถเพิ่มจำนวนต้นกล้าได้ในกรณีที่มีคนสนใจปลูก
5) กล้ากล้วยไข่ ได้รับการสนับสนุนจากคุณอนงศ์ศรี วงค์เผือกและคุณจันทร์ศรี สุธรรม
6) กล้ามะเขือกรอบเจ้าพระยา และมะเขือเทศ ได้รับการสนับสนุนจากคุณอรุณี เวียงแสง

รายการพืชผักที่ใช้เงินบริจาคจัดซื้อ

1) กล้ามะนาวแป้นพิจิตร ซื้อจากร้านค้าต้นไม้ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน
2) กิ่งตอนมะนาวแป้นอำไพ สั่งซื้อผ่าน www.manowpan.com
3) กล้าผักหวานป่า ซื้อจากคุณพันศักดิ์ จิตสว่าง ประธานเครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือกจังหวัดแม่ฮ่องสอน และผู้จำหน่ายกล้าผักหวานป่ารายอื่น

เมื่อได้กล้าพืชผัก หรือ เมล็ดพันธุ์ ทีมวิจัยได้ช่วยกันปลูกในถุงดำ พักไว้ประมาณ 1 เดือน เมื่อต้นโตได้ที่ หรือรากเดินดีแล้วจึงทยอยจัดส่งให้ทีมอาสาพัฒนาพื้นที่ต้นแบบเพื่อให้ทันการปลูกฤดูฝนนี้



กิจกรรมที่ 14 ประชุมทีมวิจัย "เพิ่มข้อมูลเมนูอาหารไทยใหญ่"

วัตถุประสงค์ เพื่อเพิ่มข้อมูลเมนูอาหารตามข้อเสนอแนะจากเวทีสางความรู้อาหารไทยใหญ่

วันที่จัด / สถานที่จัด วันที่ 4 ตุลาคม 2556 ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย ทีมงานวิจัย ที่ปรึกษาโครงการ เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยฯรวม 11 คน

วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที จากการจัดเว่ทีสางความรู้อาหารไทยใหญ่ ได้มีเมนูอาหารไทยใหญ่เพิ่มขึ้นหลายเมนู ซึ่งผู้เข้าร่วมเวทีเห็นว่าควรเพิ่มเข้ามาในข้อมูลงานวิจัยด้วย เนื่องจากอาหารไทยใหญ่ของบ้านปางหมูมีหลากหลายมาก แต่ละเมนูมีความเป็นเอกลักษณ์ ส่วนประกอบเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่ายจากชุมชน และมีประโยชน์ต่อคนทุกวัย เมนูอาหารที่ควรเพิ่ม มีดังตารางนี้

ตารางที่ 3 – 16 เมนูอาหารที่ควรเพิ่มเติมในรายงาน จากการจัดเวทีสางความรู้อาหารไทยใหญ่

ประเภทอาหาร	ชนิดเมนูอาหาร
1 ประเภท "น้ำพริก"	2 เมนู ได้แก่ 1)น้ำพริกน๊อก 2)น้ำพริกผอง
2.ประเภท "โก้"	5 เมนูได้แก่1)คิวโก้ 2)ผักฮ้าโก้3)ผักกาดโก้4)ผักเฮือดโก้5)ยอดมะม่วงโก้
3.ประเภท "หุง หรือแกง"	4 เมนู ได้แก่ 1)ถั่วโหลงหุง 2)ข้าวคั่วหุง 3)มันหุง 4) เนื้อหุงหนัง
4. ปะเภท "สะนาบ"	3 เมนู ได้แก่ 1)มะเฟืองสะนาบ 2)ผักกูดสะนาบ 3)มะกอกสะนาบ
5. ประเภท "อุ๊บ"	9 เมนู ได้แก่ 1)อุ๊บถั่ว 2)อุ๊บหน่อไม้3)อุ๊บถั่วพู 4)อุ๊บผักบุ้ง 5)อุ๊บมะนอย 6) อุ๊บเห็ด 7)อุ๊บผักกาด 8)อุ๊บหมากน้ำเต้า 9)อุ๊บผักปั๊ก
6.ประเภท "จ๊อก"	4 เมนู ได้แก่ 1)เห็ดจ๊อก 2)ปลีกล้วยจ๊อก 3)กะหล่ำปลีจ๊อก 4)ดอกกระเจียวจ๊อก
7.ประเภท "อ่อง"	4 เมนู ได้แก่ 1)เนื้อลุงอ่อง 2)ปลาอ่อง 3)เนื้อแห้งอ่อง 4)เห็ดถั่วเน่าอ่อง
8.ประเภท "ลุง"	1 เมนู ได้แก่ 1)ปลาลุง
9.ประเภท "หลาม"	4 เมนู ได้แก่ 1)ข้าวหลาม 2)เนื้อหลาม 3)ปลาหลาม 4)บอนหลาม
10.ประเภท "แอ๊บ"	6 เมนู ได้แก่ 1)แอ๊บหมู 2)แอ๊บอ่องออหมู 3)ถั่วเน่าแอ๊บ 4)ปลาแอ๊บ 5) บอนแอ๊บ 6)ลูกผึ้งแอ๊บ (ไข่ผึ้ง)
11.ประเภท "โค่"	4 เมนู ได้แก่ 1)ปลาโค่ 2)ไข่โค่ 3)เนื้อโค่ 4)ข่างปองโค่
12.ประเภท "น้ำซด"	2 เมนู ได้แก่ 1)น้ำซดผักตำลึง 2)น้ำซดผักหวาน
13. ประเภทอื่นๆ	1 เมนู ได้แก่ 1) ถั่วเน่าแอ๋ม

กิจกรรมที่ 15 ประชุมทีมวิจัย "วางแผนการจัดเวทีคืนข้อมูล"

วัตถุประสงค์

1) เพื่อสร้างความเข้าใจการดำเนินงานและร่วมวางแผนการจัดกิจกรรม
2) เพื่อเตรียมความพร้อมของประเด็นเนื้อหาที่ต้องนำเสนอ
3) เพื่อแบ่งบทบาทหน้าที่รับผิดชอบก่อนการจัดเวทีและวันจัดเวที

วันที่จัด / สถานที่จัด วันที่ 29 - 30 ตุลาคม 2556 ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย ทีมงานวิจัย ที่ปรึกษาโครงการ เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัย ฯรวม10 คน

วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยได้เริ่มเกริ่นนำถึงวัตถุประสงค์ในการรวมตัววันนี้ คือ กิจกรรมเนื่องจากเป็นช่วงสุดท้ายของการดำเนินงานวิจัยแล้ว สิ่งที่ควรทำที่สุดคือการนำเสนอสิ่งที่ทีมวิจัยได้ดำเนินงานที่ผ่านมา ข้อมูลที่ได้รวบรวม ทั้งหมดให้กับคนในชุมชนได้รับทราบร่วมกัน และช่วยกันเติมเต็มข้อมูลในส่วนที่สมควร ซึ่งในการจัดเวทีนี้เรียกว่า "เวทีคืนข้อมูลชุมชน" ก่อนที่จะจัดได้เราควรแบ่งหน้าที่รับผิดชอบเพื่อไม่ให้งานไปหนักอยู่ที่ใครเกินไป เบื้องต้นขออาสาสมัครว่าใครทำส่วนไหนบ้าง ตามความเหมาะสมของบทบาทหน้าที่ ความถนัด และเพื่อเป็นการฝึกฝนตนเองในการนำเสนอ หรือการจัดการอื่น ๆ

จากนั้นนักวิจัยและทีมวิจัยได้หารือว่ากิจกรรมย่อย ๆ ที่จะจัดในเวทีคืนข้อมูลควรมีอะไรบ้าง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นผลการดำเนินงานของทีมวิจัยมากขึ้นกว่าการนำเสนอ เนื่องจากทีมวิจัยแต่ละคนพูดไม่ค่อยเก่ง ซึ่งทีมวิจัยได้ช่วยกันคิดกิจกรรมดังนี้

1) นำเสนอผลการศึกษาวิจัย
2) กิจกรรมโจจิมอาหารไทยใหญ่ ให้ผู้เข้าร่วมเวทีได้มีโอกาสชิมอาหารไทยใหญ่แบบหลากหลาย
3) จัดนิทรรศการเล็กๆ นำเสนอ ตัวโครงการ กระบวนการทำงาน เมนูอาหารที่เก็บข้อมูล ผลงานนักเรียนที่ได้ทำ เมล็ดพันธุ์ที่ทีมวิจัยรวบรวมมาโชว์
4) มีของฝากให้ผู้เข้าร่วมเวทีนำกลับบ้าน คือ 1)แจกต้นกล้าผักข้าวที่ทีมวิจัยช่วยกันเพาะเพื่อให้ผู้สนใจอยากเพิ่มผลผลิตในครัวเรือนนำไปปลูกที่บ้านของตนเอง 2) น้ำพริกผองแพ็คใส่ถุงดิดโบว์ถือเป็นของชำร่วยอาหารไทยใหญ่ให้ผู้เข้าร่วมนำกลับไปรับประทานที่บ้าน

การแบ่งบทบาทหน้าที่ก่อนจัดกิจกรรมเวที

1) จัดทำจดหมายเชิญเข้าร่วมเวที/จดหมายขอใช้สถานที่	โดย วาสนา
2) เตรียมรายชื่อผู้เข้าร่วมเวที	โดย นราวรรณ/จันทร์ศรี
3) ส่งจดหมายให้ผู้เข้าร่วมเวที/อธิบายการจัดเวที/พูดเชิญชวน	โดย ทีมวิจัยทุกคนแบ่งกัน
4) ส่งจดหมายขอใช้สถานที่ ณ วัดปางหมู	โดย ยุทธภูมิ
5) นำเสนอข้อมูลแต่ละประเด็น (ดูจากตารางข้างล่าง)	โดย ทีมวิจัย
6) เตรียมข้อมูล / เขียนกระดาษปรู๊ฟ	โดย วาสนา
7) จัดเตรียมอาหารสำหรับโจจิม/ของฝาก (ดูจากตารางข้างล่าง)	โดย ทีมวิจัยทุกคน
8) เตรียมน้ำดื่ม	โดย นราวรรณ
9) เตรียมต้นกล้าสำหรับแจก	โดย วาสนา
10) จัดการการเงิน /เอกสารการเงิน	โดย นราวรรณ/จันทร์ศรี/วาสนา

ตารางที่ 3 – 17 การแบ่งบทบาทหน้าที่นำเสนอข้อมูลแต่ละประเด็น และจัดทำเมนูอาหารไทยใหญ่

ที่	ชื่อ – สกุล	เมนูอาหาร / ประเด็นรับผิดชอบนำเสนอ
1	นางสมศรี สุนันทสิริชาติ นางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล	เมนูที่ต้องเตรียม ข้าวคั่วหุง น้ำพริกผอง ข้าวหุง 2 หม้อ น้ำดื่ม ประเด็นนำเสนอ - นางนราวรรณ ภาพรวมโครงการ อาหารกับสุขภาพ แนวทางในการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการจัดการพื้นที่แหล่งอาหารของครัวเรือน ประโยชน์ในการมีพืชผักของตนเอง - นางสมศรี เมนูอาหารไทยใหญ่ดั้งเดิม การแปรรูปอาหาร
2	นางจันทร์ศรี สุธรรม	เมนูที่ต้องเตรียม ผักหรีดโก้ น้ำพริกน๊อก ปลาอุ๊บ ข้าวหุง 1 หม้อ ประเด็นนำเสนอ แหล่งอาหารจากการผลิตในบริเวณบ้าน สวน ไร่ นา แหล่งอาหารจากธรรมชาติ เมนูอาหารในวิถีปัจจุบันกับการเปลี่ยนแปลง
3	นายยุทธภูมิ หัฏฐะวสุกุล	เมนูที่ต้องเตรียม มันหุง ข้าวหุง 1 หม้อ ประเด็นนำเสนอ อาหารในประเพณี และความเชื่อ
4	นายประจักษ์ ชีพพานิชย์	เมนูที่ต้องเตรียม เนื้อแห้งอ่อง ข้าวหุง 1 หม้อ ประเด็นนำเสนอ การผลิตข้าวของกลุ่มปลูกข้าว
5	นางแสงมั่น อเนกชาติ	เมนูที่ต้องเตรียม อุ๊บถั่วพู ข้าวหุง 1 หม้อ บทบาท หนุนเสริมในเรื่องการจัดการทั่วไปในเวที
6	นางสุมิตร รุ่งกมลวิฉาย	เมนูที่ต้องเตรียม กะหล่ำปลีจ๊อก ข้าวหุง 1 หม้อ บทบาท หนุนเสริมในเรื่องการจัดการทั่วไปในเวที
7	นางอนงค์ศรี วงค์เผือก นางแดง ฤกษ์ดวงมณี นางทองอ่อน ภักก่าสาม	เมนูที่ต้องเตรียม ถั่วไร่โก้ มะเขือหุงเห็ดบด ข้าวหุง 3 หม้อ บทบาท หนุนเสริมในเรื่องการจัดการทั่วไปในเวที

กิจกรรมที่ 16 จัดเวที "คืนข้อมูลผลการศึกษาให้ชุมชน /โจจิมอาหารไทยใหญ่"

วัตถุประสงค์

1) เพื่อนำเสนอผลการข้อมูลจากการศึกษาวิจัย ให้คนในชุมชน
2) เพื่อเติมเต็มและรับข้อเสนอแนะจากคนในชุมชนและผู้เกี่ยวข้อง

วันที่จัด / สถานที่จัด วันที่ 31 ตุลาคม 2556 ณ วัดปางหมู

กลุ่มเป้าหมาย ทีมงานวิจัย คณะทำงาน ที่ปรึกษาโครงการ ผู้รู้ นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏแม่ฮ่องสอน สาขาสาธารณสุขชุมชน เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัย ฯ รวม 59 คน

<u>วิธีการ / สรุปผลการจัดเวที</u> นักวิจัยกล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วม นำเสนอภาพรวมของข้อมูลเบื้องต้นจากนั้นทีมวิจัยแต่ละท่านที่ได้มอบหมายประเด็น จึงทยอยออกมานำเสนอทีละประเด็น จากนั้นผู้เข้าร่วมให้ข้อเสนอแนะ เมื่อให้ข้อเสนอแนะเสร็จทีมวิจัยนำเสนอประเด็นต่อไป



ข้อมูล "อาหารจากการผลิตในบริเวณบ้าน สวน ไร่ นา" ทางโครงการได้เก็บข้อมูลโดยการสำรวจพื้นที่กลุ่มเป้าหมาย 48 ครัวเรือน ลงข้อมูลในแบบฟอร์ม นำมาสรุป เพิ่มรายละเอียด ส่วนประกอบข้อมูลมี ชื่อพืชผัก จำนวนต้น รายละเอียดสำคัญของพืชผัก สรรพคุณ คุณค่าทางโภชนาการ โดยแบ่งพืชผักเป็นฤดูกาลที่ได้รับประทาน คือ พืชผักในบริเวณบ้าน ที่ได้รับประทานในฤดูหนาวเดือนพฤศจิกายน – กุมภาพันธ์ มี 21 ชนิด พืชที่ได้รับประทานในฤดูร้อนเดือน มีนาคม – มิถุนายน มี 22 ชนิด พืชที่ได้รับประทานในฤดูฝน เดือนกรกฎาคม – ตุลาคม มี 21 ชนิด พืชที่สามารถรับประทานได้ตลอดปี มี 52 ชนิด เฉลี่ยจะมีพืช 10 – 15 ชนิด/ครัวเรือน ในส่วนพืชผักในสวน ไร่ นา มี 44 ชนิด เฉลี่ยครัวเรือนละ 20 ต้น

ข้อมูล "ประเพณี" ในรอบ 1 ปี มีประเพณีทั้งสิน 26 ประเพณี ซึ่ง ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับอาหารและมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย เช่น 1) <u>บางประเพณีไม่ได้จัดนานแล้วที่บ้านปางหมู</u> เช่น ปอยกองโหล(ทำบุญฝืน) เนื่องจากเห็นว่าประเพณีต้องใช้ฝืน ใช้ต้นไม้ ถ้าผู้คนศรัทธามาก ทรัพยากรธรรมชาติในส่วนนี้ก็จะถูกใช้มาก เป็นการทำลายทรัพยากรมากกว่าจึงงดไป ปอยหางน้ำ (จุดบั้งไฟ) เนื่องจากบ้านปางหมูเป็นหมู่บ้านที่อยู่กันอย่างหนาแน่นในบริเวณเดียวกัน มีวัดอยู่ติดกับชุมชนการจัดประเพณีนี้อาจส่งผลให้เกิดอันตรายแก่คนในชุมชนได้ เช่น ไฟไหม้บ้านเรือน เป็นต้น 2)

บางประเพณีมีการจัดต่อเนื่องทุกปี เพียงแต่ลดจำนวนวัน เช่น เคยจัด 7 วัน 7คืน เหลือเพียง 3 วัน ลดบางขั้นตอนที่เห็นว่าไม่สำคัญ หรือบางปีจัดบางปีไม่จัด เป็นต้น 3)ช่วงวัยในการเข้าร่วมประเพณี จะเห็นว่าปัจจุบัน เด็กเยาวชนมาร่วมงานประเพณีน้อยลงเรื่อย ๆ 4) ด้วยภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน ผู้คนต้องเร่งรีบกับชีวิต ต้องหาเงินให้พอใช้จ่ายในครัวเรือน ส่งผลให้การทำบุญด้วยทรัพย์ หรืออาหารตามลดลงตามไปด้วย 5) สมัยก่อนผู้คนนิยมนำผลผลิตทางการเกษตรในช่วงเวลานั้น ๆ มาทำบุญ จากนั้นผู้รับผิดชอบจะนำผลผลิตเหล่านั้นมาประกอบเป็นอาหารจัดเลี้ยงผู้มาร่วมงานประเพณี แต่ปัจจุบันไม่ค่อยได้นำผลผลิตมาทำบุญ ถ้านำมามีเพียงส่วนน้อย ทำให้การจัดการทำเป็นอาหารต้องใช้เงินทำบุญไปจัดซื้อแทน อาหารที่จัดเลี้ยงจึงเปลี่ยนเป็นเมนูที่จัดทำง่ายเช่น ขนมจีน ข้าวซอย เป็นต้น

ข้อมูล "อาหารกับความเชื่อ" ในเรื่องของความเชื่อจะเมนูอาหารที่ได้รับประทานแล้วจะทำให้เฟื่องฟู เจริญ ก้าวหน้า ได้แก่ ถั่วพูคั่ว หรือเต้าหู้ผัด หนังปอง น้ำพริกอ่อง เป็นต้น เชื่อว่าจะช่วยคุ้มครองคนในครัวเรือน คุ้มครองทรัพย์สิน เช่น ผักกุ่ม เป็นต้น เชื่อว่าจะทำให้งอกงาม เพิ่มพูน เช่น อาหารประเภทไข่ทุกเมนู เป็นต้น อาหารที่ช่วยเชิดหน้าชูตา ถ้าจัดเลี้ยงอาหารเมนูนี้แสดงว่ามีฐานะ เช่น อาหารประเภทเนื้อ เนื้อจอ (แกงฮังเล) เนื้อส้า (ลาบ) เป็นต้น อาหารกับความเชื่อในประเพณี เช่น ประเพณีปอยส่างลอง กับการรับประทานอาหารโอชารส 12 เมนู (เดิมมี 32 เมนู) ซึ่งเชื่อว่าเมื่อเราเกิดมาแล้วควรมีโอกาสได้รับประทาน 3 ครั้ง คือ 1) น้ำนมมารดา 2)อาหารโอชารส และ3)ยารักษาโรคทุกชนิด อาหารโอชารส 12 อย่างได้แก่ 1)ผัก 2)ผลไม้ 3)เนื้อสัตว์ 4)ปลา 5)ถั่วงา 6)นมเนย 7)เผือกมัน 8)ดอกไม้ที่กินได้ 9)ข้าว แป้ง 10)ไข่ 11)น้ำผึ้ง และ 12) หน่อไม้หรือต้นอ่อนของต้นไม้ ซึ่งอาหารเหล่านี้เมื่อรับประทานแล้วเชื่อว่า 1)ร่างกาย สมองเจริญเติบโต 2)ต้านโรคภัย 3)มีวาจาสิทธิ์ 4)ป้องกันผี คุณไสย์ ผู้ร้าย 5)ป้องกันพิษยาเบื่อ 6) ปรับธาตุทั้งสี่ในตัวให้เป็นปกติ 7)จิตใจผ่องใสมีสมาธิได้ง่าย สิ่งที่เปลี่ยนแปลงความเชื่อซึ่งเป็นความเชื่อที่รุ่นก่อนๆ ได้กำหนดไว้และเห็นพ้องแล้วว่าดี คือ ปัจจุบันผู้ที่รู้อย่างถ่องแท้ถึงวิธีการ ขั้นตอน ความหมายในการปฏิบัติมีน้อย รวมไปถึงภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันของครัวเรือน ไม่เอื้อ เนื่องจากการจัดประเพณีปอยส่างลองปัจจุบันใช้งบประมาณมาก เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีความเชื่อว่า อาหารพืชผักต่าง ๆ มีสรรพคุณเป็นยาช่วยป้องกัน และรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆได้

ข้อมูล "ภูมิปัญญาตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั้งเดิมและภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร (เมนูอาหารไทยใหญ่)" ทางโครงการได้เก็บข้อมูล และสัมภาษณ์ผู้เฒ่าผู้แก่ ซึ่งแต่ละเมนูประกอบด้วย ชื่ออาหาร ส่วนประกอบเครื่องปรุง และวิธีทำ ภาพประกอบ วิธีการเก็บข้อมูล ใช้วิธีสัมภาษณ์ผู้รู้ บันทึกลงแบบฟอร์มเก็บข้อมูล สรุปข้อมูล เรียบเรียง และทดลองทำให้ชิม (ในกิจกรรมโจจิมอาหารไทยใหญ่) ซึ่งข้อมูลในส่วนนี้ปัจจุบันสามารถรวบรวมได้ 97 เมนู แบ่งเป็น 15 ประเภท ดังตารางนี้

ตารางที่ 3 – 18 เมนูอาหารไทยใหญ่แต่ละประเภท

ประเภทอาหาร	ชนิดเมนูอาหาร
1 ประเภท "น้ำพริก"	6 เมนู ได้แก่ 1)น้ำพริกคั่ว 2)น้ำพริกอ่อง3)น้ำพริกอุ๊บ4)น้ำพริกมะเขือส้ม 5)น้ำพริกน๊อก 6)น้ำพริกผอง

ประเภทอาหาร	ชนิดเมนูอาหาร
2.ประเภท "โก้"	10 เมนู โดยแบ่งเป็นประเภทผักโก้ 10 เมนู ได้แก่ 1)ผักหนอกโก้ 2)หน่อโก้ 3)ส้มปี้โก้ 4)ถั่วแตบโก้ 5) ส้มแกงโก้ 6) ถั่วโก้ 7) ผักหรีดโก้ 8) คิวโก้ 9) ผักฮ้าโก้ และเนื้อสัตว์โก้ 1 เมนู ได้แก่ 10) หนังโก้
3.ประเภท "หุง หรือ แกง"	17 เมนู ได้แก่ 1)แกงหน่อไม้ 2)แกงตุ๋ง (แกงกระด้าง) 3)ผักกุ่มหุง (แกงผักกุ่ม) 4)หมากลางหุง (แกงขนุน) 5)มะเขือหุงน้ำขิง (แกงมะเขือ) 6)มะเขือหุงหนัง 7)ถั่วเขียวหุง (แกงถั่วเขียว) 8)ผักกาดส้มหุง (แกงผักกาดดอง) 9)ผักเขียวแกงลอแล 10)แดงหุง (แกงแดง) 11)ผักปั๊กหุง (แกงยอดฟักทอง) 12)มะเขือ-ถั่ว-เห็ดบด (เห็ดลม) หุง 13)ผักเดื่อหุง (แกงยอดมะเดื่อ)14)ข้าวคั่วหุง 15) เนื้อหุงหนัง 16)ถั่วโหลงหุง 17) มันหุง
4.ประเภท "จอ"	9 เมนู ได้แก่ 1)เนื้อจอ (ฮังแล) 2)ปลาจอ 3)ผักกาดจอเจม 4) หมากน้ำเต้าจอ 5)หมากดื่จอ 6)ผักปั๊กจอ 7)ผักกูดจอ 8)ผักบุ้งจอ 9)สายเลจอ
5. ประเภท "ส้ม"	2 เมนู ได้แก่ 1)เนื้อส้ม และ2)หน่อส้มข้าว
6. ปะเภท "สะนาบ"	5 เมนู ได้แก่ 1)มะม่วงสะนาบ 2)ผักส้มปู่สะนาบ(ใบกระเจี๊ยบแดง) 3)มะเฟืองสะนาบ 4)ผักกูดสะนาบ 5)มะกอกสะนาบ
7. ประเภท "อุ๊บ"	17 เมนู ได้แก่ 1)ผักกูดอุ๊บ 2)ปลาเค็มอุ๊บ 3)อุ๊บเครื่องในหมู 4)ไข่อุ๊บ 5)มะเขืออุ๊บ 6)ไก่อุ๊บ 7)หมากลิ้นจ้างอุ๊บ(เพกา) 8)ปลาอุ๊บ 9)อุ๊บผักโขม 10)อุ๊บถั่วพู 11)อุ๊บถั่ว 12)อุ๊บผักบุ้ง 13)อุ๊บหมากน้ำเต้า 14)อุ๊บผักกาด 15)อุ๊บมะนอย 16)อุ๊บเห็ด 17)อุ๊บหน่อไม้
8.ประเภท "จ๊อก"	4 เมนู ได้แก่ 1)เห็ดจ๊อก 2)ปลีกล้วยจ๊อก 3)กะหล่ำปลีจ๊อก 4)ดอกกระเจียวจ๊อก
9.ประเภท "อ่อง"	4 เมนู ได้แก่ 1)เนื้อลุงอ่อง 2)ปลาอ่อง 3)เนื้อแห้งอ่อง 4)เห็ดถั่วเน่าอ่อง
10.ประเภท "ลุง"	2 เมนู ได้แก่ 1)เนื้อลุง 2)ปลาลุง
11.ประเภท "หลาม"	4 เมนู ได้แก่ 1)ข้าวหลาม 2)เนื้อหลาม 3)ปลาหลาม 4)บอนหลาม
12.ประเภท "แอ๊บ"	6 เมนู ได้แก่ 1)แอ๊บหมู 2)แอ๊บอ่องออหมู 3)ถั่วเน่าแอ๊บ 4)ปลาแอ๊บ 5)บอนแอ๊บ 6)ลูกผึ้งแอ๊บ (ไข่ผึ้ง)
13.ประเภท "โค่"	6 เมนู ได้แก่ 1)ถั่วเน่าซาโค่ 2)ถั่วพูโค่ 3)เนื้อโค่ 4)ข่างปองโค่ 5)ปลาโค่ 6)ไข่โค่
14.ประเภท "น้ำซด"	2 เมนู ได้แก่ 1)น้ำซดผักตำลึง 2)น้ำซดผักหวาน
15. ประเภทอื่นๆ	2 เมนู ได้แก่ 1) แปกี 2)หมากลางต๋ำ 3)ถั่วเน่าแอ๋ม

ในส่วนภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร ทางโครงการได้เก็บข้อมูล และสอบถามจากผู้แปรรูป ซึ่งข้อมูลประกอบด้วย ชื่ออาหารแปรรูป ส่วนประกอบเครื่องปรุง และวิธีทำ

ภาพประกอบ แหล่งที่มาของวัตถุดิบที่ใช้ ปริมาณที่ใช้ วิธีการเก็บข้อมูล ใช้วิธีสัมภาษณ์ผู้รู้ บันทึกลงแบบฟอร์มเก็บข้อมูล สรุปข้อมูล เรียบเรียงได้แบ่งเป็น แปรรูปเป็นสินค้า คือ ถั่วแปยี น้ำมันงา ถั่วเน่าแผ่น ถั่วแปหล่อ ถั่วลิสงคั่วเกลือ และไม่เป็นสินค้า คือ มะม่วงดอง และผักกุ่มดอง

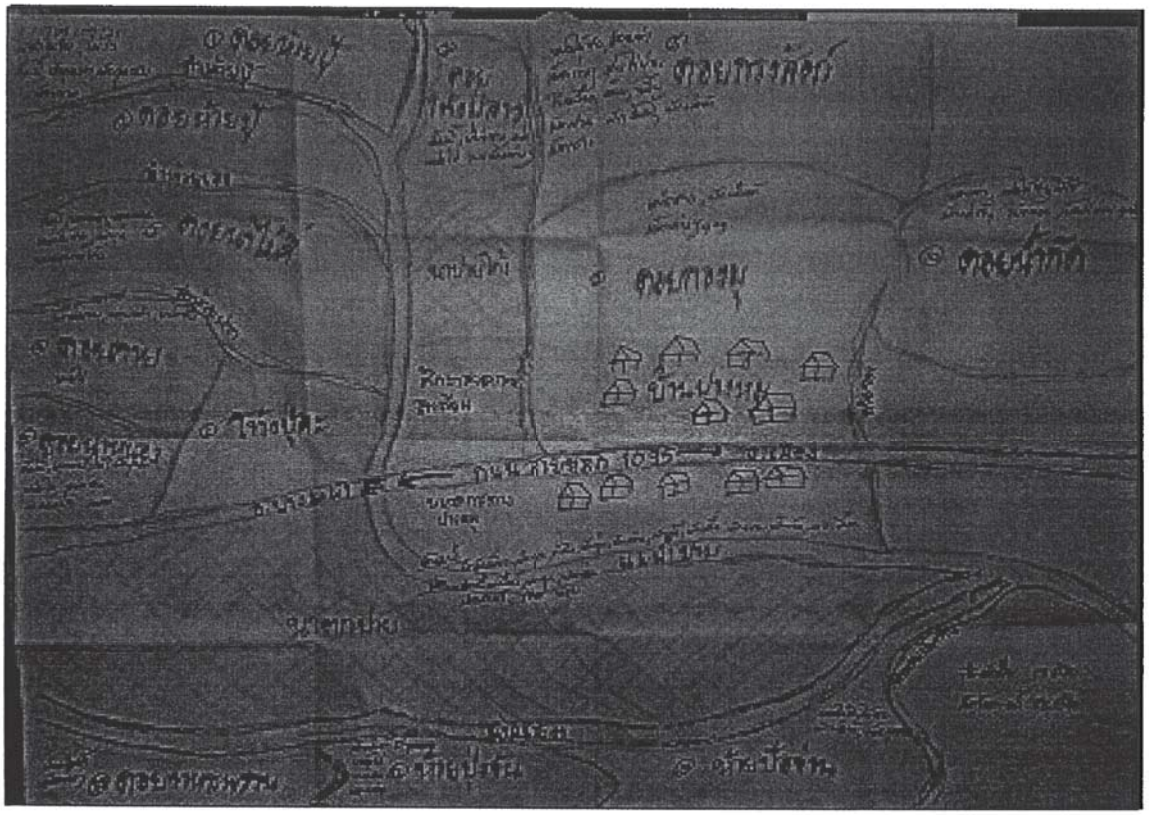
ตารางที่ 3 – 19 เมนูอาหารไทยใหญ่แต่ละประเภท

ชื่อสินค้า	จำนวนผู้แปรรูป(คน)	วัตถุดิบ	ปลูก (คน)	ซื้อ (คน)	ราคาปี2555	ซื้อจาก
ถั่วแปยี ถั่วแปหล่อ	9 10	ถั่วหลวง	-	✓	650-700บาท ต่อ 1ควาย	บ้านจ่าโบ่ บ้านหนองตอง บ้านปาโหล บ้านบางบอน อ.ปางมะผ้า
ถั่วลิสงคั่วเกลือ	10	ถั่วลิสง	2	8	700 / ถัง	ในชุมชน / นอกชุมชนบ้านไม้สะเป่ บ้านกิ๊ดสามสิบ บ้านหนองผาจ้ำ
ถั่วเน่าแผ่น	22 ข้อมูล15คนใช้ถั่วเหลืองรวม 7,658 ถัง	ถั่วเหลือง	13	22	350 / ถัง	ในชุมชน / นอกชุมชนบ้านหมอกจำแป่ บ้านป่าลาน บ้านนาปลาจาด
งาคั่ว	5	งาขาว งาดำ งามน	2	5	400-450/ถัง(ปี 2556ราคา600-650/ถังเกรดบี และ720-750/ถังเกรดเอ)	ในชุมชน / นอกชุมชนบ้าน / งาพม่า
น้ำมันงา	5	งาขาว งาดำ งามน	2	5	"เหมือนกับงาคั่ว"	ในชุมชน / นอกชุมชนบ้าน / งาพม่า
ข้าวตั้งไข่ขวัญ	1	ข้าวกระเทียม งา		1		ในชุมชน

ข้อมูล "สถานการณ์ระบบอาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป และโภชนาการที่ได้รับ" ได้เก็บข้อมูลโดยวิเคราะห์จากการประกอบอาหารในชีวิตประจำวันของกลุ่มเป้าหมาย ว่าในแต่ละวันรับประทานอาหารอะไร ครัวเรือนได้ปรุงเอง ซื้ออาหารถุง หรืออาหารตามสั่ง หากครัวเรือนปรุงเองครัวเรือนทำเมนูอะไรบ้าง มีส่วนประกอบอะไรบ้างแต่ละเมนู และส่วนประกอบเหล่านั้นได้มาจากแหล่งใด จากสวนครัว แปลงเกษตร ไร่ นา สวน เพื่อนบ้าน จากการซื้อ หรือจากการหาเองในธรรมชาติ แล้วครัวเรือนเสียเงินไปกับเมนูนี้เท่าไหร่ แล้วครัวเรือนทราบหรือไม่ว่าอาหารมีคุณค่าโภชนาการอะไร จากการเก็บข้อมูล 3 เดือน ทำให้เห็นว่าในด้านโภชนาการ หรือคุณค่าของสารอาหารที่ได้รับในแต่ละมื้อเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อรับประทานแล้วจะส่งผลอย่างไรกับร่างกายบ้าง แต่ละครัวเรือนไม่สามารถบอกได้ บอกได้แต่เพียงว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย ในส่วน

เมนูอาหารในช่วงระยะเวลา 3 เดือน มีความหลากหลายของเมนูอาหารมากถึง 193 เมนู ซึ่งส่วนมากจะปรุงรับประทานเองในครัวเรือน แต่วัตถุดิบที่นำมาปรุงจะมาจากการซื้อ

ข้อมูล "ความสอดคล้องอาหารในชีวิตประจำวันกับอาหารธรรมชาติในพื้นที่" ในเรื่องนี้สามารถวิเคราะห์ได้จากการเก็บข้อมูลอาหารในชีวิตประจำวันเช่นกัน ว่าสอดคล้องหรือไม่ จะเห็นว่าแต่ละครัวเรือนยังมีความนิยมในการรับประทานอาหารจากธรรมชาติ และตามฤดูกาล เพียงแต่ปัจจุบันการเข้าไปหาเองตามแหล่งอาหารธรรมชาตินั้นน้อยลง นิยมซื้อมารับประทานมากกว่าเพราะครัวเรือนส่วนมากมีกำลังทรัพย์ที่สามารถซื้อได้ ส่วนผู้ที่กำลังทรัพย์น้อยส่วนใหญ่จะเลือกไปหาเองถ้าได้มาก จึงนำมาขายสร้างรายได้ อาหารจากธรรมชาติที่นิยมรับประทาน เช่น เห็ดชนิดต่างๆ ดอกกระเจียว บอนเต่า บอนแลน ไข่มดแดง หน่อไม้ เป็นต้น ในส่วนการเก็บข้อมูลอาหารจากแหล่งธรรมชาติประเภทพืชผักและสัตว์ สามารถเก็บข้อมูลได้ 18 ชนิด และสัตว์ 18 ชนิด



ข้อมูล "โภชนาการอาหารไทยใหญ่กับสุขภาพของคนในชุมชน" ในหัวข้อนี้จะเห็นได้จากการตอบแบบสอบถามซึ่งส่วนใหญ่แล้วไม่มีใครสามารถระบุได้ ว่าเป็นอย่างไร ในเบื้องต้นของเรื่องโภชนาการจึงเป็นการทบทวนให้รู้ว่า อะไรที่เรียกว่าโภชนาการอาหาร การได้รับสารอาหารครบถ้วนและมีประโยชน์คืออะไร ความจริงแล้วคนในชุมชนจะคุ้นเคยดีอยู่หากได้อธิบายให้ชัดเจน ทีมวิจัยจึงเริ่มจากการทบทวนความหมายของคำว่าโภชนาการ คือ อาหารที่เข้าสู่ร่างกายแล้ว ร่างกายนำไปใช้ ซึ่งอาหารที่รับประทานเข้าไปมีทั้งอาหารดี และอาหารไม่ดี แต่ถ้านำอาหารที่รับประทานมาวิเคราะห์จึงจะรู้ว่าอาหารที่รับประทานเข้าไปดี หรือ เหมาะสมกับเราหรือไม่ ซึ่งสารอาหารมี 6 อย่างด้วยกัน คือ 1)โปรตีน อยู่ในอาหารประเภท พืช สัตว์ ไข่ นม ถั่ว เป็นต้น 2)คาร์โบไฮเดรต อยู่ในอาหาร

ประเภทแป้ง ข้าว 3)ไขมัน อยู่ในอาหารประเภทไขมันจากสัตว์ ในเมล็ดพืช ผักผลไม้ เช่น เมล็ดงา เมล็ดทานตะวัน เป็นต้น 4)เกลือแร่ อยู่ในอาหารประเภทสัตว์ นม ถั่วเมล็ดแห้ง ผัก ผลไม้ 5)วิตามิน อยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ถั่ว พืชผัก ผลไม้ ไขมัน และ6) น้ำ ซึ่งเป็นอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้อย่างยิ่ง โรคภัยที่มาจากอาหารมีอะไรบ้าง หลัก ๆ ง่าย ๆ คือ โรคขาด และโรคเกิด <u>โรคขาด</u> คือ โรคขาดสารอาหาร เช่น ขาดธาตุไอโอดีน ซึ่งเมื่อขาดแล้วส่งผลให้โตช้า เตี้ย สติปัญญาเสื่อม ขาดธาตุเหล็กส่งผลให้เบื่ออาหาร ขาว ซีด อ่อนเพลีย ขาดแคลเซียม ส่งผลให้เป็นโรคกระดูอ่อน ขาโก่ง กระดูกบวม <u>โรคเกิน</u> คือ ได้รับสารอาหารมากเกินไป ร่างกายนำกลับไปใช้ไม่หมดจึงสะสมอยู่ภายในร่างกาย จนเป็นโรคอ้วน และเมื่ออ้วนแล้ว ส่งผลให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมาเช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น

บ้านปางหมู โดยมากแล้ว ผู้เป็นโรคขาด ไม่ค่อยมี เนื่องจากส่วนใหญ่แล้วมีความสามารถในการจัดหาอาหารให้ครัวเรือน จึงส่งผลให้เป็นโรคเกิน คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 228 คน ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 38 คน และผู้ป่วยโรคไขมัน 56 คน จะเห็นว่าโรคเหล่านี้ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารทั้งสิ้น แต่ในเบื้องต้นแล้วทางชุมชนคือ ทีมอสม. และโรงพยาบาลชุมชนมีแนวทางในการดูแล เยี่ยวยา และช่วยเหลือผู้ป่วยเสมอ เช่น การจัดอบรมให้ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับโรค การดูแลร่างกาย การดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร โภชนาการอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน เป็นต้น รวมถึงกิจกรรมที่สามารถช่วยดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม โรคต่าง ๆที่กล่าวมานั้นจะบางเบาขึ้นได้ อยู่ที่พฤติกรรมการบริโภค เช่นเดียวกับคำพูดที่พูดกันบ่อย ๆ ว่า <u>"อาหารไม่ได้เป็นสาเหตุทั้งหมดที่ทำให้เกิดโรค แต่เป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคได้และ เป็นอีกหนึ่งวิธีสำคัญที่สามารถรักษาโรคได้ด้วยเช่นกัน"</u> เพราะฉะนั้นต้องขึ้นอยู่กับผู้ป่วยและคนในครัวเรือนช่วยกันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เช่น 1) การหันมารับประทานข้าวกล้อง เนื่องบ้านปางหมูเป็นแหล่งผลิตข้าวของอำเภอเมือง ส่วนใหญ่แล้วผู้ที่มีพื้นที่จะปลูกข้าวไว้รับประทานเอง และเพียงพอตลอดทั้งปี เพียงแต่นำข้าวไปสีจนข้าวซะหมด เอาส่วนดี ๆ ทิ้งไป ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย เพราะคนอื่น ๆ ที่ไม่มีข้าว ต้องซื้อข้าวกิน และรักสุขภาพ ต้องซื้อข้าวกล้องรับประทานในราคาที่แพง 2) อาหารไทยใหญ่บางประเภทที่ปรุงรับประทานในครัวเรือนควรปรับ เช่น ใช้น้ำมันน้อยลง ลดความเค็ม รับประทานประเภทผักมากขึ้น เป็นต้น 3) เข้าไปใช้บริการแหล่งออกกำลังของชุมชนให้มากขึ้น

ในส่วน "แนวทางในการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการจัดการพื้นที่แหล่งอาหารของครัวเรือน" ในระยะที่ 1 นั้น ทีมวิจัยได้ดำเนินการไปแล้วเบื้องต้น โดยรับอาสาสมัคร ซึ่งได้แก่ โรงเรียนบ้านปางหมู และทีมวิจัย เมื่อได้อาสาสมัครแล้วได้สอบถามความต้องการชนิดพืชผักว่าต้องการพืชอะไรบ้าง ปริมาณกี่ต้น จากนั้นจึงทำการจัดหาพืชผักโดยเริ่มจากดูในทีมก่อนว่าที่บ้านใครมีพืชผักใดบ้างที่สามารถแบ่งปันได้แล้วนำมาแลกเปลี่ยนกัน ส่วนพืชผักที่ไม่มีจึงจัดหาจากแหล่งอื่นเพิ่ม จากนั้นนำมาแลกเปลี่ยนและแต่ละคนนำไปปลูกในพื้นที่ของตนเอง ซึ่งเมื่อผ่านไประยะหนึ่ง จึงมาสรุปผลการพัฒนาร่วมกันว่าเป็นอย่างไรบ้าง ได้ข้อสรุปคือ มีพืชผักไว้รับประทาน ประหยัดเงิน พืชผักมีความ

ปลอดภัยไม่ต้องกังวลเรื่องสารเคมี แต่มีข้อเสียว่า พืชที่ปลูกเป็นพืชอายุสั้น เมื่อหมดฤดูก็หมดไป ส่งผลให้กลับมาเป็นเช่นเดิม คือ ซื้อพืชผักรับประทาน

ในระยะที่ 2 ทีมวิจัยจึงได้คิดให้ ทำใหม่ โดยเริ่มจากรูปแบบเดิมคือ รับสมัครอาสาที่สนใจอยากเพิ่มชนิดพืชผักอาหารให้กับครัวเรือนตนเอง รวมแล้วมีอาสาที่สนใจ ทั้งหมด 13 ครัวเรือน มีวัตถุประสงค์ในการจัดหาพืชผักใหม่คือ ควรเป็นพืชที่ปลูกครั้งเดียวสามารถเก็บรับประทานได้นานตลอดปี หรือ หลายปี เป็นพืชที่ในชุมชนยังมีน้อย เพื่อที่ในอนาคตสามารถขยายพันธุ์และแบ่งปันได้ เป็นพืชที่สามารถต่อยอดสร้างรายได้ให้กับครัวเรือนได้ เป็นพืชที่ครัวเรือนชื่นชอบรับประทาน เมื่อได้รายชื่อชนิดพืชแล้วจึงแบ่งหน้าที่ในการจัดหาพืช โดยเริ่มจากจัดหาจากบ้านต้นแบบเองว่าใครมีอะไรที่สามารถแบ่งปันได้ หาจากเครือข่ายหน่วยงาน หาจากเครือข่ายคนทำงาน เพื่อรับการสนับสนุน จากนั้นพืชที่ไม่มีจึงจัดซื้อโดยใช้เงินบริจาคจากครัวเรือนที่ร่วมพัฒนาเอง นอกจากชนิดพืชแล้ว ครั้งนี้ได้เพิ่มการจัดหาข้อมูลวิธีการปลูกที่ถูกต้องในชนิดพืชที่ไม่คุ้นเคย เช่น วิธีการเพาะเม็ดฝักข้าว วิธีการปลูกมะนาวนอกฤดู วิธีการปลูกผักหวานป่าไม่ให้ตาย เป็นต้น เมื่อได้พืชแล้วจึงทยอยแจกจ่ายให้ครัวเรือนนำไปปลูกต่อไป เฉลี่ยแล้วครัวเรือนปลูกพืชเพิ่ม ครัวเรือนละ 8 ชนิด นอกจากแต่ละครัวเรือนแล้วทีมวิจัยได้ดูพื้นที่ต้นแบบรวม เพื่อใช้เป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้เรื่องพืชผักต่างๆในชุมชน และการประกอบอาหารไทยใหญ่ จึงได้พื้นที่ของคุณวัลภา เขื่อนรัตน์ ซึ่งอนาคตเจ้าของบ้านสนใจอยากพัฒนาให้เป็นบ้านพักโฮมเสตย์ ซึ่งเบื้องต้นได้หารือกับคุณวัลภาแล้ว ได้เข้าไปสำรวจพื้นที่ชนิดพืชผักที่มีในพื้นที่ แล้วนำมาหารือ ว่าควรเพิ่มพืชผักชนิดใดอีกบ้าง หาได้จากที่ใดบ้าง จากนั้นจึงแบ่งบทบาทกันในการจัดหา และกำหนดวันร่วมพัฒนาอีกครั้ง

ทีมวิจัยได้ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการสร้างความมั่นคงทางอาหาร หรือการมีพืชผักผลไม้ ในบริเวณบ้าน สวน ไร่ นาของตนเองแล้วมีประโยชน์อะไรบ้าง ดังนี้

1) ประหยัดค่าใช้จ่ายให้กับครัวเรือน
2) อาหารมีความปลอดภัย ปลอดสารพิษ
3) ได้อาหารสดใหม่ ทำให้ได้รับสารอาหารหรือประโยชน์จากอาหารได้เต็มที่
4) มีอาหารรับประทานหลากหลายชนิด
5) พืชผักบางชนิดสามารถปลูกแทนรั้วได้
6) อาหารสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครัวเรือน ภายในชุมชนได้ คือ ถ้ามีจำนวนมาก สามารถแบ่งปันให้เพื่อนบ้าน ให้ญาติพี่น้องได้
7) ถ้ามีมากสามารถสร้างรายได้ให้ครัวเรือนได้ เช่น นำไปขายสด หรือนำไปแปรรูป เป็นต้น
8) พืชผักทุกชนิดมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพรซึ่งเป็นยาที่อยู่ใกล้ตัวมากที่สุดในยามที่เราเจ็บป่วย เช่น ผักตำลึง เป็นสมุนไพรเย็น แก้ร้อนในได้ บำรุงร่างกาย ต้านการอักเสบ ชะลอความแก่ เรียกน้ำนมได้ บำรุงผิวได้ สามารถใช้รับประทานทดแทนน้ำนมได้เพราะเป็นพืชที่มีแคลเซียมสูงกว่าพืชชนิดอื่น ๆ มาก ลดเบาหวานได้ ลดความดันได้ เป็นต้น
9) พืชผักนอกจากช่วยรักษาแล้วยังช่วยป้องกันโรคได้ด้วย เช่น โรคมะเร็ง โรคความดัน โรคเบาหวาน เป็นต้น

10) ช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้บ้านและชุมชนได้

11) เป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับคนในชุมชน และนอกชุมชนได้

12) สามารถเก็บเมล็ดพันธุ์ กล้าพันธุ์ ไว้ปลูกเอง แบ่งปัน ได้

ข้อเสนอแนะ / แนวทางในการดำเนินงานต่อเนื่อง จากผู้เข้าร่วม

1) ในเรื่องสถานการณ์การผลิตอาหารในครัวเรือน มีความเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ปัจจุบันเพิ่มขึ้นจากเดิม หรือว่าลดลง ควรอธิบายในจุดนี้ด้วย เพื่อให้เห็นความเปลี่ยนแปลง สาเหตุ และแรงจูงใจที่ทำให้เพิ่มขึ้นหรือลดลง
2) ในเรื่องวิถีการประกอบอาหารในครัวเรือน ที่เป็นอาหารไทยใหญ่เด็กในครัวเรือนรับประทานหรือไม่ หรือรับประทานเฉพาะผู้ใหญ่ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารของสมาชิกในครัวเรือน
3) ในเรื่องเมนูอาหารไทยใหญ่ที่ทีมวิจัยได้ศึกษาและรวบรวมไว้ ถือเป็นข้อมูลที่มีคุณค่าและน่าศึกษามาก ควรมีงบประมาณ ในการจัดทำเป็นรูปเล่มหนังสือ ในเรื่องพืชผักและเมนูอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่บ้านปางหมู"
4) ในเรื่องฐานอาหารจากทรัพยากรธรรมชาติ ควรเพิ่มความเปลี่ยนแปลง ความเสี่ยงของฐานอาหาร ชี้ให้เห็นความสำคัญ เช่น อาหารจากธรรมชาติสามารถเพิ่มรายได้ให้ครัวเรือนได้ เพิ่มจำนวนตัวเลข เป็นต้น แล้วจะทำอย่างไรให้ยั่งยืน
5) ในเรื่องของโภชนาการอาหาร จะเห็นว่าเมนูอาหารไทยใหญ่บางประเภทต้องใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบมาก จะมีวิธีการปรุงหรือปรับเปลี่ยนอย่างไรที่ยังคงเอกลักษณ์และไม่สร้างผลเสียให้กับสุขภาพ เช่น การทำเนื้อลุง ที่ต้องใช้น้ำมันในการทอด เปลี่ยนเป็นใช้น้ำเปล่าแทน เป็นต้น
6) จากข้อมูลในส่วนสินค้าแปรรูป ซึ่งสินค้าบางอย่างต้องใช้วัตถุดิบเป็นจำนวนมาก การผลิตในชุมชนไม่เพียงพอต่อความต้องการของกลุ่มผู้แปรรูป ทำให้ต้องซื้อวัตถุดิบจากชุมชนอื่น ซึ่งเราไม่รู้ถึงกระบวนการผลิตว่ามีการใช้สารเคมีมากเพียงไร จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจ ที่ทำอย่างไรในการจัดการระบบการผลิตให้คนชุมชนบ้านปางหมูสามารถผลิตวัตถุดิบได้อย่างเพียงพอและปลอดภัย เช่น ถั่วเหลือง งา และถั่วโหลง เป็นต้น
7) ในส่วนอาหารกับประเพณี ควรเพิ่มการอธิบายว่า ประเพณีต่าง ๆที่คนในชุมชนได้สืบทอดต่อกันมา มีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางด้านอาหาร และเป็นแหล่งอาหารของคนในชุมชนได้อย่างไร ทุกคนสามารถเข้าถึงแหล่งอาหารนี้อย่างไร
8) ในส่วนฐานอาหารจากการซื้อ ควรเพิ่มข้อมูลให้ชัดเจนขึ้น
9) จะเห็นว่ากระบวนการดำเนินงานมีกลุ่มผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ และเด็กเยาวชน เข้ามาร่วมกันเรียนรู้ ทำอย่างไรที่จะเพิ่มการเรียนรู้ระหว่างวัยมากขึ้น และนอกจากการที่เด็กมาเรียนรู้แล้ว เด็กจะมีส่วนในการช่วยดูแลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างไร

ทั้งนี้ตลอดระยะเวลาการดำเนินงานระยะที่ 2 สรุปเป็นตารางกิจกรรมดำเนินงานดังตาราง

ตารางที่ 3 - 20 กิจกรรมดำเนินงานโครงการวิจัยระยะที่ 2

วัน	เดือน	ปี	ประเด็น	ผู้เข้าร่วม
20	พ.ค.	2556	จัดเวที "สร้างความเข้าใจโครงการวิจัยระยะที่ 2" ครั้งที่ 1ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน	15
25	พ.ค.	2556	สรุปข้อมูล ข้อเสนอแนะ สิ่งที่ต้องเพิ่มเติม วางแผนการดำเนินงานเบื้องต้น จัดการเอกสารการเงิน	3
30	พ.ค.	2556	ดูข้อมูลรายงานความก้าวหน้า ว่าเรื่องไหนที่เคยทำไปแล้วแต่ยังไม่ได้สรุป หรือ วิเคราะห์ลงรายงานบ้าง วางแผนแบ่งหน้าที่กันทำ	3
31	พ.ค.	2556	เช็คและค้นหารูปภาพทั้งหมดที่มี (รูปกระจายอยู่หลายที่ตามทีมวิจัย) แยกประเภท ลงชื่อรูป เช็ครูปกับเนื้อหางาน ถ่ายรูปบริเวณใกล้ๆเพิ่มเติม และวางแผนถ่ายรูปเพิ่ม	3
5	มิ.ย.	2556	เตรียมข้อมูลนำเสนอเวทีเสวนาชุมชนวิจัย ในวันที่ 8 มิ.ย. 2556	3
8	มิ.ย.	2556	ร่วมเวที "เสวนาชุมชนวิจัย" ณ ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน	1
10-11	มิ.ย.	2556	เช็ครูปที่แบ่งงานให้ถ่ายเพิ่ม ลงหมวดหมู่ / ดูข้อมูลพื้นที่หาอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู ร่างแผนที่รอบนอก / ข้อมูลการผลิตอาหารในบริเวณบ้าน วางแผน + มอบงานให้ทีมวิจัยทำเพิ่มเติม	3
15-16	มิ.ย.	2556	หารือเพื่อทำข้อมูลเพิ่มเติม เรื่อง ข้าว / งา ซึ่งเป็นพืชอาหารหลักและพืชเศรษฐกิจที่น่าสนใจ	3
19	มิ.ย.	2556	ดูงานที่มอบหมายให้ทีมวิจัยหลักทำข้อมูลเพิ่มเติม (สินค้าแปรรูปบ้านปางหมู ข้อมูลเรื่องข้าวที่มาใหม่ ข้อมูลเรื่องงา) พิมพ์ข้อมูลที่ได้มา (ซึ่งข้อมูลยังไม่ชัดเจน เรื่องข้าว กับงา) ต้องทำข้อมูลเพิ่ม /มอบหมายงานให้น้องจินพิมพ์ข้อมูล/ วางแผนเตรียมจัดเวทีสร้างความเข้าใจระยะ 2 /นัดหมายผู้เข้าร่วมเวที	4
23	มิ.ย.	2556	เพิ่มเติมข้อมูลสินค้าแปรรูปบ้านปางหมู /ร้านค้าอาหารบ้านปางหมู /วางแผน/ เตรียมข้อมูลในการจัดเวที สร้างความเข้าใจระยะที่2 ครั้งที่ 2	3
25	มิ.ย.	2556	จัดเวที "สร้างความเข้าใจโครงการวิจัยระยะที่ 2"(ครั้งที่ 2)	12
28	มิ.ย.	2556	วางแผนการเข้าร่วมเวที "ไทใหญ่ศึกษา" เพื่อศึกษาข้อมูลที่	4

วัน	เดือน	ปี	ประเด็น	ผู้เข้าร่วม
			เกี่ยวข้องกับงานวิจัย และเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มย่อยของเวที	
29-30	มิ.ย.	2556	ร่วมเวที "ไทใหญ่ศึกษา" ณ วิทยาลัยชุมชน จ.แม่ฮ่องสอน เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มย่อย อาหารไตใครว่าไม่อร่อย !!	4
6	ก.ค.	2556	ประชุมทีมวิจัย "วางแผนการจัดเวทีสางความรู้อาหารไทยใหญ่"	13
13	ก.ค.	2556	จัดเวที "สางความรู้อาหารไทยใหญ่ /โจจิมอาหารไทยใหญ่ / เพิ่มข้อมูลอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู"	41
16	ก.ค.	2556	หารือการสรุปข้อมูลในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อเตรียมใส่ในรายงานฯ / วางแผนเพื่อเตรียมฝึกให้ทีมวิจัยร่วมได้มีโอกาส ฝึกสรุปงาน (เป็นการวางแผน และเนื้อหาไว้ล่วงหน้าคร่าวๆ เพื่อใช้เป็นฐานข้อมูล ให้ทีมคนอื่นได้มีส่วนร่วมในการสรุปงานด้วย)	3
27	ก.ค.	2556	ประชุมทีมวิจัย "วางแผนการจัดกิจกรรม รวมพลคนไต เรียนรู้อาหารไทยใหญ่" ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน	9
3	ส.ค.	2556	จัดกิจกรรม "รวมพลคนไต เรียนรู้อาหารไทยใหญ่" ณ วัดปางหมู และบ้านวิทยากร 5 คน	45
4	ส.ค.	2556	จัดกิจกรรม "สำรวจแหล่งอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู" ณ บริเวณ ดอยกรงสัตว์ และดอยกองมู	43
10	ส.ค.	2556	ประชุมทีมวิจัย "สรุปผลกิจกรรมที่ดำเนินการ" ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน	9
15-16	ส.ค.	2556	ประชุมทีมวิจัย "รวบรวมข้อมูลจากการจัดเวที" ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน	8
26	ส.ค.	2556	ประชุมทีมวิจัย "วางแผนการดำเนินงานต่อเนื่อง" ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน	10
27	ส.ค.	2556	ประชุมทีมวิจัย "สร้างความเข้าใจทีมวิจัย ในการเก็บข้อมูลแบบประเมินแนวโน้มความมั่นคงทางด้านอาหาร" ณ ศูนย์ OTOP ชุมชน	9
6	ก.ย.	2556	จัดเวที "เก็บข้อมูลแบบประเมินแนวโน้มความมั่นคงทางด้านอาหารฯ บ้านปางหมู" ณ วัดปางหมู	41
7	ก.ย.	2556	เข้าร่วมเวทีเสวนาชุมชนวิจัยเพื่อท้องถิ่น ณ ห้องประชุม กศน. อ.เมือง 8.30 น.	8
8	ก.ย.	2556	ประชุมทีมวิจัย "หารือการจัดการพื้นที่ต้นแบบ" ครั้งที่ 1	10

วัน	เดือน	ปี	ประเด็น	ผู้เข้าร่วม
			"ด้านพืชสวนครัว" ณ ศูนย์ OTOPชุมชน	
10	ก.ย.	2556	เตรียมข้อมูล/เขียนกระดาษปรู๊ฟเพื่อนำเสนอในงาน"สานพลัง ตั้งรับและปรับตัวกับภัยคุกคามระบบอาหารท้องถิ่น ภาคเหนือ"	2
11-12	ก.ย.	2556	ร่วมเวที "สานพลัง ตั้งรับและปรับตัวกับภัยคุกคามระบบ อาหารท้องถิ่นภาคเหนือ" ณ วิทยาลัยบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ อ.สันทราย จ.เชียงใหม่	3
14	ก.ย.	2556	ประชุมทีมวิจัย "หารือการจัดการพื้นที่ต้นแบบ" ครั้งที่ 2 "ด้านพืชสวนครัว" ณ ศูนย์ OTOPชุมชน	10
17-18	ก.ย.	2556	รวบรวมข้อมูลเบื้องต้น เตรียมใส่ในร่างรายงานฉบับสมบูรณ์	3
21	ก.ย.	2556	ประชุมทีมวิจัย "รวบรวมข้อมูลกลุ่มต่างๆที่มีการดำเนินงาน ปัจจุบันของบ้านปางหมู"	8
22	ก.ย.	2556	กิจกรรม "เพาะกล้าไม้ลงถุงดำ" เตรียมให้กลุ่มพัฒนาพื้นที่ ต้นแบบในการจัดการอาหารในพื้นที่ตนเองและผู้สนใจ	3
25-26	ก.ย.	2556	ประชุมทีมวิจัย "ตรวจสอบแบบสอบถามจากการเก็บข้อมูล ตามแบบฟอร์ม FS"	8
28-29	ก.ย.	2556	ประชุมทีมวิจัย "รวบรวมข้อมูลการจัดเวที" เตรียมใส่ในร่าง รายงานฉบับสมบูรณ์	9
2-3	ต.ค.	2556	รวบรวมข้อมูลเบื้องต้น เตรียมใส่ในร่างรายงานฉบับสมบูรณ์	3
4	ต.ค.	2556	ประชุมทีมวิจัย "เพิ่มข้อมูลเมนูอาหารไทยใหญ่" จากข้อสรุป เวทีสางความรู้อาหารไทยใหญ่ ณ ศูนย์ OTOPชุมชน	11
29	ต.ค.	2556	ประชุมทีมวิจัย "วางแผนการจัดเวทีคืนข้อมูล" /แบ่งหน้าที่ รับผิดชอบ /คัดรายชื่อผู้เข้าร่วมเวที /จัดการเอกสารการเงิน	10
30	ต.ค.	2556	ประชุมทีมวิจัย "เตรียมข้อมูลสำหรับนำเสนอในเวทีคืนข้อมูล"	9

สรุปกระบวนการดำเนินงานวิจัยและผลที่ได้จากการจัดกระบวนการวิจัยครั้งนี้

กระบวนการดำเนินงานวิจัยได้แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ **ระยะที่ 1** ได้เน้นในเรื่องของการสร้างความเข้าใจงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นและการเก็บข้อมูลที่เกี่ยวข้อง โดยมีกิจกรรมดังนี้

1. <u>การจัดเวทีชี้แจงโครงการและสร้างความเข้าใจร่วมกันถึงแนวทางการดำเนินงาน</u> เป็นการชี้แจงและทบทวนความเป็นมาโครงการ เป้าหมายของโครงการ ความสำคัญที่ต้องทำโครงการ โดยมีคำถามวิจัยเป็นอย่างไร ดำเนินการเพื่อวัตถุประสงค์ใดและเมื่อดำเนินการ

สิ้นสุดแล้วผลที่คาดว่าจะได้รับมีอะไรบ้าง ซึ่งมีแนวทางการดำเนินโครงการเบื้องต้นอย่างไร ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันก่อนเริ่มดำเนินงานวิจัย

2. <u>การจัดเวทีออกแบบเครื่องมือสำหรับเก็บข้อมูล</u> จุดสำคัญที่จะออกแบบเครื่องมือทีมวิจัยต้องทำความเข้าใจว่าเรากำลังศึกษาวิจัยอะไร เพื่ออะไรก่อน จากนั้นจึงจะสามารถบอกได้ว่าเราต้องศึกษาข้อมูลในเรื่องใดบ้าง จุดสำคัญที่ทีมวิจัยเห็นตรงกันคือในเรื่องของรากเหง้าของภูมิปัญญาด้านอาหารของชุมชน จากนั้นดูสิ่งที่เปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตปัจจุบันด้านการบริโภคอาหาร จึงเกิดเป็นประเด็นที่ต้องศึกษาข้อมูล เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานให้เป็นระบบอาหารของชุมชน จากนั้นจึงออกแบบเครื่องมือๆที่ใช้หลักๆเป็นแบบฟอร์ม "แบบสอบถาม" ให้บันทึก ซึ่งมี 2 แบบ คือ ให้กลุ่มเป้าหมายกรอกเองและให้ทีมวิจัยไปเก็บข้อมูลแล้วกรอกผ่านวิธี "การสัมภาษณ์" "การสอบถาม" และ"การสังเกต" โดยประเด็นศึกษามีดังนี้

2.1)**ข้อมูลภูมิปัญญาตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั่งเดิม** โดยศึกษาประเภทของเมนูอาหารจากการเรียกชื่อเมนู วิธีการทำ ส่วนประกอบ และความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั่งเดิม

2.2)**ภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหารในปัจจุบัน** เป็นการศึกษาข้อมูลโดยดูจากภูมิปัญญาด้านอาหารที่มีดั้งแต่เดิม สู่การเป็นสินค้าสร้างรายได้กับครัวเรือน ว่ามีสินค้าใดบ้าง มีส่วนประกอบอะไรบ้าง ที่มาของส่วนประกอบมาจากไหนผลิตในชุมชนหรือจากนอกชุมชนและ ผู้รู้ด้านนี้มีใครบ้าง

2.3)**ข้อมูลระบบอาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป** เป็นการศึกษาการประกอบอาหารแต่ละวันของกลุ่มเป้าหมายว่าแต่ละวันรับประทานเมนูอะไรบ้าง ปรุงเอง หรือ ซื้อ กรณีปรุงเองมีเมนูใด ส่วนประกอบมีอะไรบ้าง ที่มาของส่วนประกอบจากแหล่งใด และรู้คุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ปรุงเองหรือไม่

2.4)**อาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันความสอดคล้องกับปฏิทินอาหารจากธรรมชาติในพื้นที่** เป็นการศึกษาข้อมูลแหล่งอาหารธรรมชาติชุมชนได้เข้าไปใช้ประโยชน์ ชนิดอาหารที่ได้ใน 12 เดือน ร่วมถึงภูมิปัญญาในการรักษาอาหารจากธรรมชาติ ข้อมูลในส่วนนี้ใช้วิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลในข้อ 2.3 โดยดูเมนูอาหารและส่วนประกอบอาหารว่ามีการนำอาหารจากธรรมชาติมาบริโภคในวิถีปัจจุบันมากน้อยแค่ไหน สอดคล้องกับปฏิทินอาหารที่มีในธรรมชาติหรือไม่

2.5)**สถานการณ์อาหารจากการผลิตเองในครัวเรือนของกลุ่มเป้าหมาย** เป็นการศึกษาข้อมูลสถานการณ์อาหารจากการผลิตเองในบริเวณบ้าน ที่สวน ที่นา เพื่อให้เห็นความหลากหลายของชนิดอาหาร ปริมาณที่มีการผลิต การนำมาบริโภค และคุณค่าทางโภชนาการ หรือ สรรพคุณของอาหาร

2.6) **คุณค่าและความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ในประเพณี 12 เดือน** เป็นการศึกษาการใช้ประโยชน์ของอาหารท้องถิ่นในการประกอบประเพณีต่างๆตลอดทั้งปี ว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง

2.7) **ความเชื่อมโยงของอาหารกับมิติทางความเชื่อและจิตวิญญาณ** เป็นการศึกษาข้อมูลควบคู่กับข้อมูลในทุกข้อ เพราะเห็นว่าอาหารยังคงสำคัญในวิถีของคนไทยใหญ่ ยังคงแฝงไปด้วยความเชื่อและคุณค่าเสมอ

3. จัดเวทีสร้างความเข้าใจแบบเก็บข้อมูล หลังจากที่ได้ร่วมกันออกแบบเครื่องมือสำหรับเก็บข้อมูลและได้ประเด็นสำหรับเก็บข้อมูล 7 ประเด็นแล้ว ทีมวิจัยหลักได้นำข้อมูลและข้อคิดเห็นไปร่วมกันออกแบบ ร่างแบบฟอร์มสำหรับเก็บข้อมูล เมื่อได้ร่างแล้วจึงจัดเวทีเพื่อให้ทีมวิจัยทุกคนได้ช่วยกันตรวจสอบความครบถ้วนและเพิ่มเติมคำถามย่อย จากนั้นเมื่อครบถ้วนดีแล้ว จึงช่วยกันสร้างความเข้าใจถึงประเด็นคำถาม แนวคำตอบ วิธีการลงเก็บข้อมูล และวิธีการรวบรวมข้อมูลเป็นระยะ
4. กระบวนการเก็บข้อมูล และนำเสนอความก้าวหน้าของข้อมูล เนื่องจากแบบฟอร์มการเก็บข้อมูลและประเด็นในการเก็บข้อมูลมีมากถึง 7 ชุด 7 ประเด็น การหนุนเสริมกันในระหว่างการเก็บข้อมูลจึงเป็นเรื่องที่ทีมวิจัยให้ความสำคัญ จึงได้มีการกำหนดระยะเวลาในการนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมมานำเสนอ เพื่อดูปัญหาในการจัดเก็บข้อมูล และหาแนวทางแก้ไขร่วมกัน
5. การประชาสัมพันธ์ เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการสื่อสารให้คนในชุมชนได้รับรู้กระบวนการดำเนินงานโครงการ และข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมข้อมูล ทีมวิจัยจึงใช้วิธีการสื่อสาร เช่น การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ การสื่อสารผ่านเครื่องกระจายเสียงของชุมชน และการร่วมจัดกิจกรรมของหน่วยงานอื่นที่เข้ามาจัดในพื้นที่บ้านปางหมู
6. การจัดกิจกรรมปฏิบัติการ ทั้งนี้เพื่อทดลองแนวทางการสร้าง "ความมั่นคงทางอาหาร" ของบ้านปางหมู จึงใช้กิจกรรมแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์และกล้าพันธุ์พืช เพื่อเพิ่มปริมาณอาหารและความหลากหลายของอาหารให้กับคนในชุมชน โดยมีตัวแทนทีมวิจัย คนในชุมชนและโรงเรียนบ้านปางหมูเข้าร่วมกิจกรรมนี้
7. กิจกรรมอื่นๆ ระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น การเข้าร่วมเวทีหรือกิจกรรมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งในชุมชนและนอกชุมชน

ระยะที่ 2 ได้เน้นในเรื่องของการเพิ่มเติมข้อมูล การนำข้อมูลที่ได้ศึกษาร่วมกันมาวิเคราะห์และเชื่อมโยงสู่กิจกรรมต่างๆ โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) เน้นการมีส่วนร่วมของทีมวิจัยชาวบ้านและกลุ่มผู้เกี่ยวข้องต่างๆในชุมชนเป็นสำคัญ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างความมั่นคงทางด้านอาหารของบ้านปางหมู ซึ่งมีกิจกรรมดังนี้

1. เวทีสร้างความเข้าใจโครงการวิจัยระยะที่ 2 เป็นการคืนข้อมูลเบื้องต้นที่ได้จากการศึกษารวบรวมในระยะที่ 1 เพื่อช่วยกันทบทวนที่มาที่ไปในการได้มาซึ่งข้อมูล เพื่อช่วยตรวจสอบ

ความสมบูรณ์ของข้อมูลเบื้องต้นของคนในทีมวิจัยก่อนที่จะนำข้อมูลนี้ไปให้คนในชุมชนร่วมกันตรวจสอบ และเพื่อทบทวนแนวทางการดำเนินงานร่วมกันในระยะที่ 2

2. กระบวนการศึกษารวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม เป็นการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมจากการที่ทีมวิจัยได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และเห็นควรว่าหากได้เพิ่มเติมข้อมูลจะทำให้ข้อมูลสมบูรณ์และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ง่ายขึ้น
3. ตรวจสอบข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล เนื่องจากข้อมูลมีหลายประเด็น การตรวจสอบข้อมูลร่วมกันหลายๆครั้งจึงเป็นเรื่องจำเป็นก่อนนำข้อมูลไปใช้ในกระบวนการเสริมสร้าง หรือ กิจกรรมเพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับคนในชุมชน
4. กระบวนการเสริมกิจกรรมเพื่อสร้างแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมต่อโครงการ ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่ทีมวิจัยและคนในชุมชนได้ร่วมกันออกแบบ มีกิจกรรมดังนี้
    - กิจกรรม "สางความรู้อาหารไทยใหญ่" เป็นการทบทวนความหมายของเมนูอาหารและการได้รับประทานอาหารไทยใหญ่แต่ละประเภท แต่ละช่วงเวลา ความเชื่อที่ได้รับประทาน
    - กิจกรรม "โจจิมอาหารไทยใหญ่"หรือการเชิญชมอาหารไทยใหญ่ ซึ่งได้ออกแบบไว้หลายแบบ เช่น 1)การที่ทีมวิจัยได้อาสาปรุงอาหารไทยใหญ่มาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ชิม ได้เรียนรู้วิธีการปรุง 2)การที่ทีมวิจัยและทีมอาสาจากชุมชน ร่วมสอนการปรุงอาหารไทยใหญ่ให้กับเด็กนักเรียนโรงเรียนบ้านปางหมู ผ่านชื่อกิจกรรมที่ว่า "รวมพลคนได เรียนรู้อาหารไทยใหญ่" และ3)การปรุงอาหารไทยใหญ่ คือ น้ำพริกคั่ว ซึ่งเป็นอาหารดั่งเดิมของชุมชนให้เป็นเหมือนของฝากหรือของชำร่วย ให้กับผู้เข้าร่วมเวทีคืนข้อมูล
    - กิจกรรม "สำรวจแหล่งอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู" เป็นการเรียนรู้วัตถุดิบอาหารที่สามารถหาได้จากธรรมชาติ ในการเข้าไปใช้ประโยชน์จากธรรมชาติในเรื่องอาหารนั้น มีคนในชุมชน 3 แบบ คือ 1)ไปประจำ 2)เคยไปแต่นานแล้ว และ3)ไม่เคยไปเลย กิจกรรมนี้จึงเป็นโอกาสที่ได้นำกลุ่มคน 3 รูปแบบนี้เข้าไปเรียนรู้ร่วมกัน
    - กิจกรรมการจัดการพื้นที่ต้นแบบ "ด้านพืชสวนครัว" เป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องจากระยะที่ 1 เนื่องจากเห็นร่วมกันว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ สร้างการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนได้ และคนในชุมชนได้ร่วมกันสร้างความหลากหลายและเพิ่มปริมาณอาหาร โดยทบทวนจากกิจกรรมระยะที่ 1 แล้วนำจุดด้อยบางอย่างมาปรับปรุงในระยะที่ 2
5. กระบวนการติดตามความก้าวหน้าและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของทีมวิจัย เป็นกิจกรรมที่ทีมวิจัยให้ความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ เนื่องจากเป็นการหนุนเสริมซึ่งกันและกัน ช่วยกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ซึ่งมีทั้งหนักบ้าง เบาบ้าง เกี่ยวข้องกับงานวิจัยบ้างไม่เกี่ยวข้องบ้าง และกิจกรรมนี้ยังร่วมไปถึงการพัฒนาศักยภาพทีมวิจัยในหลายๆ ด้าน เช่น 1)การวางแผนงาน 3 ระยะ คือ ล่วงหน้าก่อนจัดกิจกรรม ในวันจัดกิจกรรม และสรุปกิจกรรม 2)การแบ่งบทบาท

หน้าที่แบบหมุนเวียนให้ทุกคนได้มีโอกาสฝึกทำหน้าที่หลายๆอย่าง 3)ฝึกการบันทึกสรุปผลการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง 4)ฝึกการมองภาพรวมโครงการ ผ่านการทบทวนกิจกรรม เป็นต้น

6. <u>กระบวนการสรุปข้อมูล คืนข้อมูลและ จัดทำรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์</u> เป็นกิจกรรมช่วงสุดท้ายของโครงการ นอกจากข้อมูลที่ต้องคืนเพื่อหาแนวทางในการพัฒนางานต่อเนื่องแล้ว การที่คนในชุมชนร่วมกันประเมินภาพรวมความมั่นคงทางอาหารของชุมชนจึงเป็นอีกเรื่องที่สำคัญ เพื่อให้เห็นความชัดเจน จึงได้จัดกิจกรรมประเมินผลความมั่นคงทางอาหารบ้านปางหมูโดยประยุกต์ใช้ "แบบฟอร์ม ประเมินแนวโน้มความมั่นคงทางด้านอาหารระดับชุมชนและข้อมูลเรื่องข้าว/งา" เนื่องจากได้เพิ่มประเด็นคำถามในเรื่องการผลิตข้าว และงาซึ่งเป็นพืชอาหารและพืชเศรษฐกิจสำคัญของชุมชน จากนั้นจึงได้จัดเวทีคืนข้อมูลชุมชน และรวบรวมข้อมูลสู่การเขียนรายงานต่อไป

การจัดกระบวนการศึกษาวิจัยทั้งหมดที่ได้สรุปและนำเสนอข้างต้น เป็นการจัดกระบวนการดำเนินงานอย่างละเอียด ทั้งนี้เพื่อเป้าหมายให้คนในทีมวิจัยได้พัฒนาศักยภาพตนเองในการเรียนรู้และการจัดการโครงการให้เกิดประสิทธิภาพหลายๆด้าน ส่งผลให้ทีมวิจัยและคนในชุมชนบ้านปางหมูเข้าใจกระบวนการดำเนินงานวิจัยของชุมชนได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ โดยมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรม 3 ขั้นตอน คือ 1)การวางแผนก่อนการจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นการวางแผนประเด็นการจัดกิจกรรมรวมถึงการจัดเตรียมข้อมูลที่ต้องใช้ การบทบาทหน้าที่ด้านต่าง ๆ ให้ครอบคลุมกับงานและมีหน้าที่ครบทุกคนในทีมวิจัย จากนั้นแต่ละคนกลับไปดำเนินการตามหน้าที่ที่ได้ตกลงร่วมกันจนถึงวันจัดกิจกรรม 2)วันจัดกิจกรรม เป็นการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้อย่างเป็นขั้นตอนและตามบทบาทหน้าที่ โดยแต่ละคนจะไม่ก้าวกายงานของกันและกัน เพียงแต่หากครั้งไหนเห็นสมควรว่าต้องหนุนช่วยกัน หรือเกิดกรณีที่ต้องปรับเปลี่ยนบทบาทหากมาเข้าร่วมกิจกรรมไม่ได้ และ 3)การสรุปผลการจัดกิจกรรม เป็นการฝึกให้ทีมวิจัยได้ร่วมกันวิเคราะห์ผลการจัดกิจกรรมต่างๆ ฝึกบันทึกผลการจัดกิจกรรมร่วมกัน

การจัดกระบวนการแต่ละครั้งเป็นการจัดกระบวนการบนฐานของข้อมูล ที่ได้จากการศึกษาข้อมูลของทีมวิจัยเป็นสำคัญ ส่งผลให้ทั้งทีมวิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบข้อมูล และเห็นความก้าวหน้าของข้อมูลเสมอ รวมถึงการรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ การนำเสนอข้อมูลในแบบที่เข้าใจง่ายโดยตัวทีมวิจัยเอง และการกล่าวอ้างถึงแหล่งข้อมูลในการจัดกิจกรรม ส่งผลให้เกิดคุณค่าและความภาคภูมิใจของแหล่งข้อมูลที่เป็นผู้รู้ด้านต่างๆในชุมชน นอกจากนี้การนำเสนอข้อมูลด้านอาหารของชุมชน ยังส่งผลให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการใช้ข้อมูลเพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนและชุมชน เช่น การนำเสนอข้อมูลให้คนชุมชนได้เห็นสถานการณ์ภาพรวมที่มาของอาหารในชีวิตประจำวันของครัวเรือนในชุมชนตนเองทั้ง 4 แหล่ง คือมาจากการ ซื้อ ผลิตเอง แบ่งปัน และจากธรรมชาติ ตามลำดับ จนเกิดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์ เพื่อเพิ่มปริมาณผลผลิตและเพิ่มความหลากหลายของชนิดพืช เป็นการลดภาวการณ์ซื้อได้อีกด้วย เป็นต้น

ส่วนที่ 4
ผลการดำเนินงาน

4.1 แหล่งอาหารบ้านปางหมู

การได้มาซึ่งอาหารของคนบ้านปางหมูมาจาก 4 แหล่ง ดังนี้ 1) มาจากการผลิตเอง ในบริเวณบ้าน และในสวน ไร่ นา 2) มาจากการซื้อ 3) มาจากธรรมชาติ และ4) มาจากการจัดประเพณีต่างๆ หรือการแบ่งปันของเพื่อนบ้าน จากการเก็บข้อมูลสถานการณ์อาหารจากทั้ง 4 แหล่ง สามารถสรุปได้ดังนี้

4.1.1 อาหารจากการผลิตเอง ในบริเวณบ้าน และสวน ไร่ นา

สถานการณ์อาหารจากการผลิตเอง ในบริเวณบ้าน



จากการเก็บข้อมูลตามแบบสอบถามในระยะที่ 1 จำนวน 48 ครัวเรือน และการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในระยะที่ 2 ในเรื่อง "สถานการณ์อาหารจากการปลูก หรือ ผลิตเองในบริเวณบ้าน" สามารถแบ่งอาหารได้ 2 ประเภท คือ 1)ประเภทพืชผัก และ2)ประเภทผลไม้

ส่วนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ในบริเวณบ้านไม่มีการเลี้ยงเพื่อเป็นอาหาร ทั้งนี้เนื่องจากบ้านปางหมูปลูกบ้านติดๆกัน และบ้านแต่ละหลังมีพื้นที่ไม่กว้างพอที่จะเลี้ยงได้โดยไม่ส่งเสียง หรือส่งกลิ่นเหม็นรบกวนเพื่อนบ้าน ส่วนน้ำดื่มความจริงแล้วในบริเวณบ้านปางหมูมีบ่อน้ำตื้นมากถึง 150 บ่อ ซึ่งแต่เดิมคนบ้านปางหมูใช้ในการดื่มและใช้ประโยชน์ต่าง ๆ แต่ปัจจุบันไม่ดื่มน้ำจากบ่อตื้นแล้วใช้วิธีซื้อน้ำถังขาว หรือ ตู้กดน้ำ แทนส่วนน้ำในบ่อน้ำตื้นจะนำมาใช้ประโยชน์อย่างอื่นแทน เช่น รดน้ำผัก ซักผ้า ล้างถ้วยชาม เป็นต้น



ฉะนั้นข้อมูลอาหารจากการปลูกหรือผลิตเองในบริเวณบ้าน จึงมีเพียงประเภทพืชผักและประเภทผลไม้ เท่านั้น จากนั้นเมื่อได้ข้อมูลทีมวิจัยได้ช่วยกันแบ่งฤดูกาลของพืชผัก และผลไม้ ว่าในแต่ละฤดูกาลมีพืชผักและผลไม้อะไรรับประทานบ้าง พืชผักผลไม้แต่ละชนิดมีสรรพคุณ มีประโยชน์และมีโภชนาการอะไรบ้าง (สามารถดูรายละเอียดข้อมูลสรรพคุณและโภชนาการ พืชผัก ผลไม้ เพิ่มเติมได้จากภาคผนวก) จากการแบ่งชนิดพืชผักและผลไม้ตามฤดูกาลทีมวิจัยได้แบ่งไว้ 4 ประเภท คือ 1)พืชผัก ผลไม้ฤดูหนาว 2)พืชผัก ผลไม้ฤดูร้อน 3) พืชผัก ผลไม้ฤดูฝนและ 4)พืชผัก ผลไม้ที่มีรับประทานตลอดปี สามารถรวบรวมรายชื่อได้ทั้งหมด

116 ชนิด การปลูกพืชผักและผลไม้ในบริเวณบ้านของกลุ่มเป้าหมายมีบ้านละตั้งแต่ 10 – 15 ชนิด โดยมีชนิดผักแต่ละประเภทดังตารางต่อไปนี้

พืชผัก ผลไม้ฤดูหนาว (พฤศจิกายน - กุมภาพันธ์) สามารถรวบรวมได้ 21 ชนิด ดังนี้

ที่	ชนิดพืช	ที่	ชนิดพืช	ที่	ชนิดพืช	ที่	ชนิดพืช
1)	ผักกาด	7.	ผักขี้หูด	13.	มะเขือยาว	19.	คะน้า
2)	ผักไผ่	8.	สะระแหน่	14.	มะเขือกรอบ	20.	แดงโม
3)	มะหนามโก้ง	9.	มันเทศ	15.	น้ำเต้า	21.	ส้มโอ
4)	ใบบัวบก	10.	ผักแว่น	16.	หมากโข่		
5)	พริก	11.	ต้นหอม	17.	ผักชีลาว		
6)	ถั่วพู	12.	ผักชี	18.	มะเขือเทศไต		

พืชผัก ผลไม้ฤดูร้อน (มีนาคม - มิถุนายน) สามารถรวบรวมได้ 22 ชนิด ดังนี้

ที่	ชนิดพืช	ที่	ชนิดพืช	ที่	ชนิดพืช	ที่	ชนิดพืช
1.	ถั่วแป๊บ	7.	ผักเสี้ยว	13.	ยอด+ผลมะขาม	19.	กระท้อน
2.	ถั่วนางฟ้า	8.	ผักเฮือด	14.	ยอด+ผลมะม่วง	20.	พุทธา
3.	ถั่วไร่	9.	ดอกขี้เหล็ก	15.	เผือก	21.	มะไฟ
4.	ลูกกระเจี๊ยบแดง	10.	หนามหญ้าไฮ	16.	ขนุนสุก	22.	แดงโม
5.	ยอดมะตูม	11.	หัวขมิ้น	17.	มะหลอด		
6.	ยอดฝักเขียว	12.	ยอด+ดอกสะเดา	18.	มะปราง		

พืชผัก ผลไม้ฤดูฝน (กรกฎาคม-ตุลาคม) สามารถรวบรวมได้ 21 ชนิด ดังนี้

ที่	ชนิดพืช	ที่	ชนิดพืช	ที่	ชนิดพืช	ที่	ชนิดพืช
1.	แดงกวา	7.	มะกรูด	13.	กระเจี๊ยบเขียว	19.	น้อยหน่า
2.	แดงไทย	8.	มะระขี้นก	14.	ใบขมิ้น	20.	อโวคาโด
3.	มะนอยงู	9.	มะแว้ง	15.	ยอดเสาวรส	21.	แก้วมังกร
4.	มะนอยวัว	10.	ฝักทอง	16.	มะกอกหวาน		
5.	มะนอยสัน	11.	ถั่วฝักยาวลูก	17.	สับปะรด		
6.	มะนาว	12.	ใบกระเจี๊ยบแดง	18.	ลำไย		

พืชผัก ผลไม้ที่มีรับประทานตลอดปี สามารถรวบรวมได้ 52 ชนิด ดังนี้

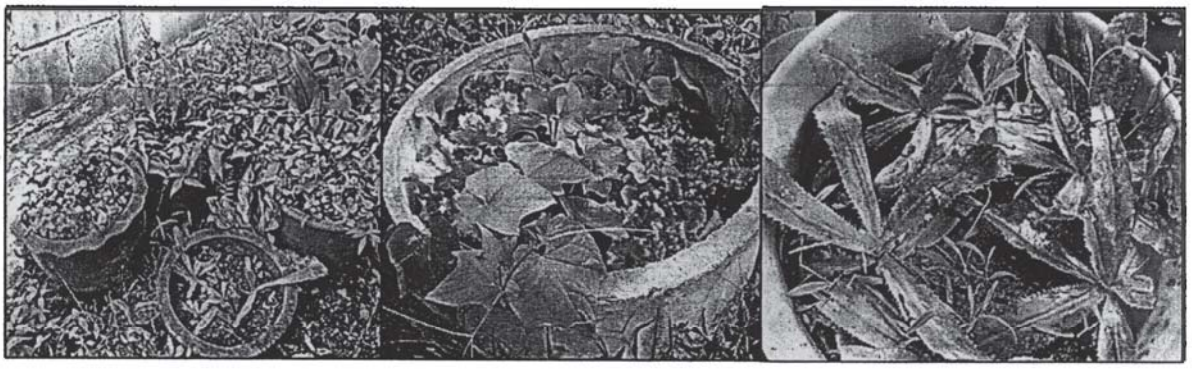
ที่	ชนิดพืช	ที่	ชนิดพืช	ที่	ชนิดพืช	ที่	ชนิดพืช
1.	กระชาย	14.	กระเฉด	27.	กระเพรา	40.	กระถิน
2.	หัวขิง	15.	หัวข่า	28.	ตะไคร้	41.	ใบมะกรูด
3.	ยอดมันสำปะหลัง	16.	ยอด+ดอกแค	29.	ใบยอ	42.	ผักกันถึง
4.	ผักหวานบ้าน	17.	ชะอม	30.	ตำลึง	43.	ผักปลัง
5.	มะเขือแจ้	18.	มะเขือเปราะ	31.	มะรุม	44.	ย่านาง
6.	ผักชีฝรั่ง	19.	แมงลัก	32.	ผักบุ้งบ้าน	45.	ยอดมะกอก
7.	ตูน	20.	อัญชัน	33.	เพี้ยฟาน(กับลาบ)	46.	ขนุน
8.	ยอดโกศล	21.	ชะพูล	34.	ผักแปม(กับลาบ)	47.	มะละกอ
9.	ยอดขี้เหล็ก	22.	ยอดเชียงดา	35.	คาวตอง(กับลาบ)	48.	ยอด+ผลมะยม
10.	ยี่หร่า	23.	เล็บครุฑ	36.	ข้าวโพดสายน้ำผึ้ง	49.	มะพร้าว
11.	ผักกูด	24.	ยอดฝักข้าว	37.	ข้าวโพดหวาน	50.	อ้อย
12.	ยอดส้มป่อย	25.	มะเขือพวง	38.	ข้าวโพดสี่แถว	51.	กล้วย
13.	ดีปลี (ตากแห้ง)	26.	โหระพา	39.	ข้าวโพดข้าวเหนียว	52.	มะเฟือง

ลักษณะการปลูก และบริเวณที่ปลูกพืชผักของบ้านปางหมู

(1) การปลูกพืชผักประเภทเถา ให้เลื้อยไปตามรั้วบ้าน หรือต้นไม้



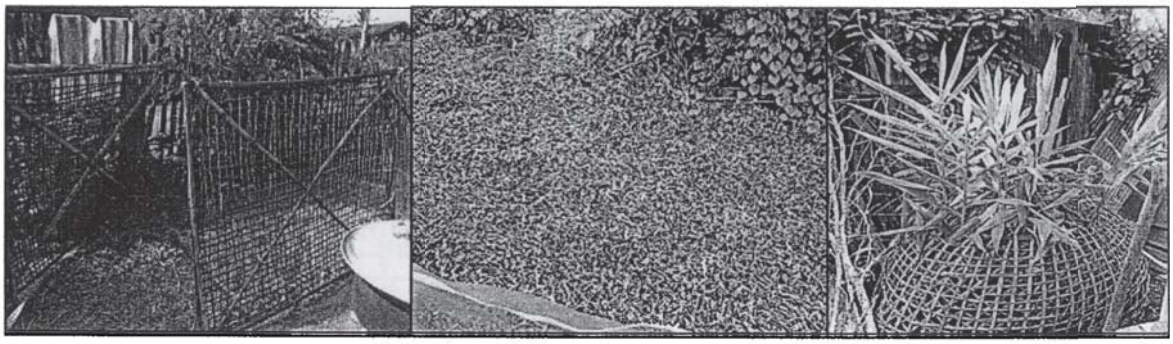
(2) การปลูกพืชผักในกระถาง กะละมังเก่า บ่อปูนเก่า ยางรถยนต์ ฯ



(3) การปลูกพืชผักในพื้นที่ว่างทั่วไปในบริเวณบ้าน



(4) การปลูกแบบยกแปลง หรือมีรั้วการป้องกัน สัตว์เลี้ยงมาทำลาย

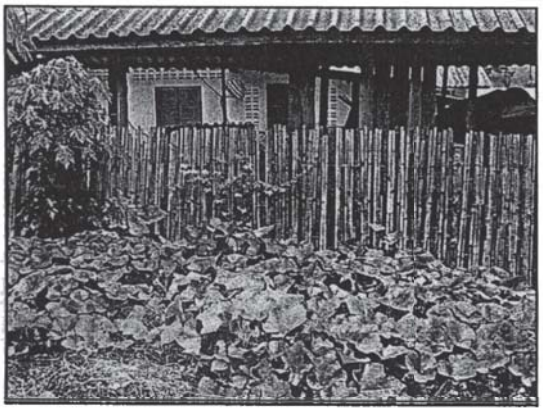


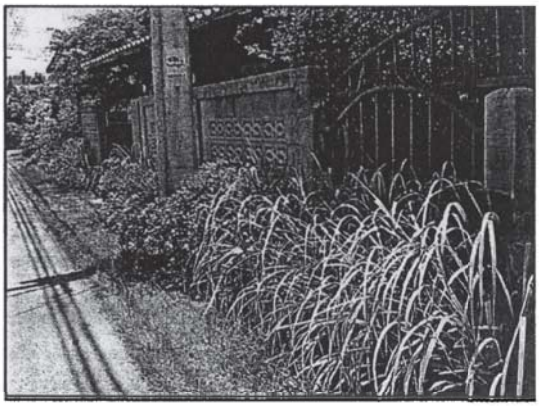
(5) การปลูกแบบทำซุ้ม ให้โดยเฉพาะ





(6) การปลูกในพื้นที่ว่างเล็กน้อยริมรั้วนอกบ้าน





สถานการณ์อาหารจากการ ผลิตเอง ในสวน ไร่ นา

จากการเก็บข้อมูลตามแบบสอบถาม จำนวน 48 ครัวเรือน ในเรื่อง "สถานการณ์อาหารจากการปลูก หรือ ผลิตเองในสวน ไร่ นา" สามารถแบ่งอาหารได้ 3 ประเภท คือ 1)ประเภทพืชเศรษฐกิจ เช่น ข้าว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง งา หอมแดง กระเทียม เป็นต้น สำหรับบริโภคและสร้างรายได้เข้าครัวเรือน 2)ประเภทพืชผักและผลไม้สำหรับบริโภค 3)ประเภทเนื้อสัตว์ คือ ปลา ซึ่งบางรายเลี้ยงแต่ไม่บริโภคเนื่องจากเลี้ยงแล้วเกิดความผูกพัน สงสาร จึงไม่ขาย และไม่กล้าบริโภค บางรายเลี้ยงและเปิดให้ผู้อื่นเข้ามาตกปลา ถ้าตกปลาได้ก่อนผู้ตกปลากลับบ้านให้นำปลามาชั่งกิโลแล้วคิดเงินถือเป็นการขายอีกรูปแบบหนึ่ง โดยราคาขายจะแล้วแต่ชนิดปลา ส่วนสัตว์ชนิดอื่น เช่น วัว จะเลี้ยงเพื่อขุนให้อ้วนแล้วขาย และหมูไม่มีการเลี้ยง

ฉะนั้นข้อมูลสถานการณ์อาหารจากการปลูกหรือผลิตเองในสวน ไร่ นา จึงมี 2 ประเภท คือ 1)ประเภทพืชผักและผลไม้สำหรับบริโภค และ 2) ประเภทพืชเศรษฐกิจ

<u>ประเภทพืชผักและผลไม้สำหรับบริโภค</u>

จากการเก็บข้อมูล 48 ครัวเรือน มีพืชผักบริเวณสวน ไร่ นา สำหรับใช้ในการประกอบอาหารรับประทานอาหารเก็บข้อมูลได้ทั้งหมด 44 ชนิด รวม 980 ต้น เฉลี่ยบ้านละ 20 ต้น โดยมีรายชื่อพืชดังนี้

ที่	ชนิดพืช	ที่	ชนิดพืช	ที่	ชนิดพืช	ที่	ชนิดพืช
1	มันสำปะหลัง	12	มะเขือเปราะ	23	ผักไผ่	34	ผักกาดหัว
2	เพกา	13	มะเขือยาว	24	มะรุม	35	ฟัก
3	ชะอม	14	มะเขือเทศ	25	สะเดา	36	ผักกาด
4	ข่า	15	ถั่วเหลือง	26	ฟักทอง	37	ผักคะน้า
5	ตะไคร้	16	ถั่วไร่	27	กระเจี๊ยบแดง	38	หน่อไผ่
6	ขิง	17	ถั่วฝักยาว	28	กระเทียม	39	ผักหวานบ้าน
7	ขมิ้น	18	ถั่วลิสง	29	หอมแดง	40	บัวบก
8	กระชาย	19	ถั่วพู	30	แค	41	พลู
9	มะเขือแจ้	20	แมงลัก	31	มะกรูด	42	มะขาม
10	พริก	21	กะเพรา	32	มะนาว	43	ผักชี
11	มะเขือพวง	22	สาระแหน่	33	ผักบุ้ง	44	กระเฉด

พืชที่มีมากที่สุด 10 อันดับ เรียงตามลำดับดังนี้

1. พริก
2. บัวบก
3. มะเขือเทศ
4. มะเขือยาว



พืชผักสวนป่าแดง

5. ตะไคร้
6. ถั่วเหลือง
7. กระเทียม
8. มะเขือแจ้
9. ข่า
10. ฟักทอง

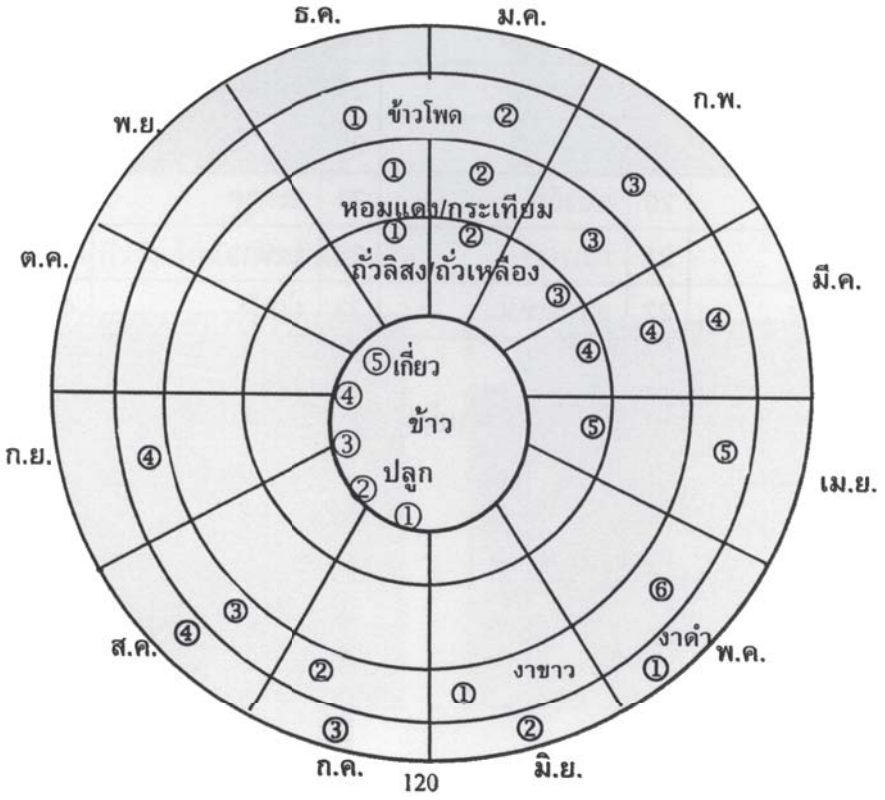

ปลูกพืชผักรอบ ๆแปลงนา


พืชผักริมนาสวนจันทร์ศรี


มะพร้าวบนคันนา

ประเภทพืชเศรษฐกิจ ที่คนปางหมูผลิตเพื่อใช้เป็นอาหารและสร้างรายได้ ได้แก่ ข้าว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง กระเทียม หอมแดง ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ งาดำ งาขาว และถั่วหลวง โดยสามารถดูปฏิทินการเพาะปลูกพืชได้ดังนี้

ปฏิทิน ระบบการผลิตพืชเศรษฐกิจบ้านปางหมู



จากปฏิทินการเพาะปลูก สามารถสรุปช่วงเดือนการเพาะปลูกพืชแต่ละชนิดดังนี้

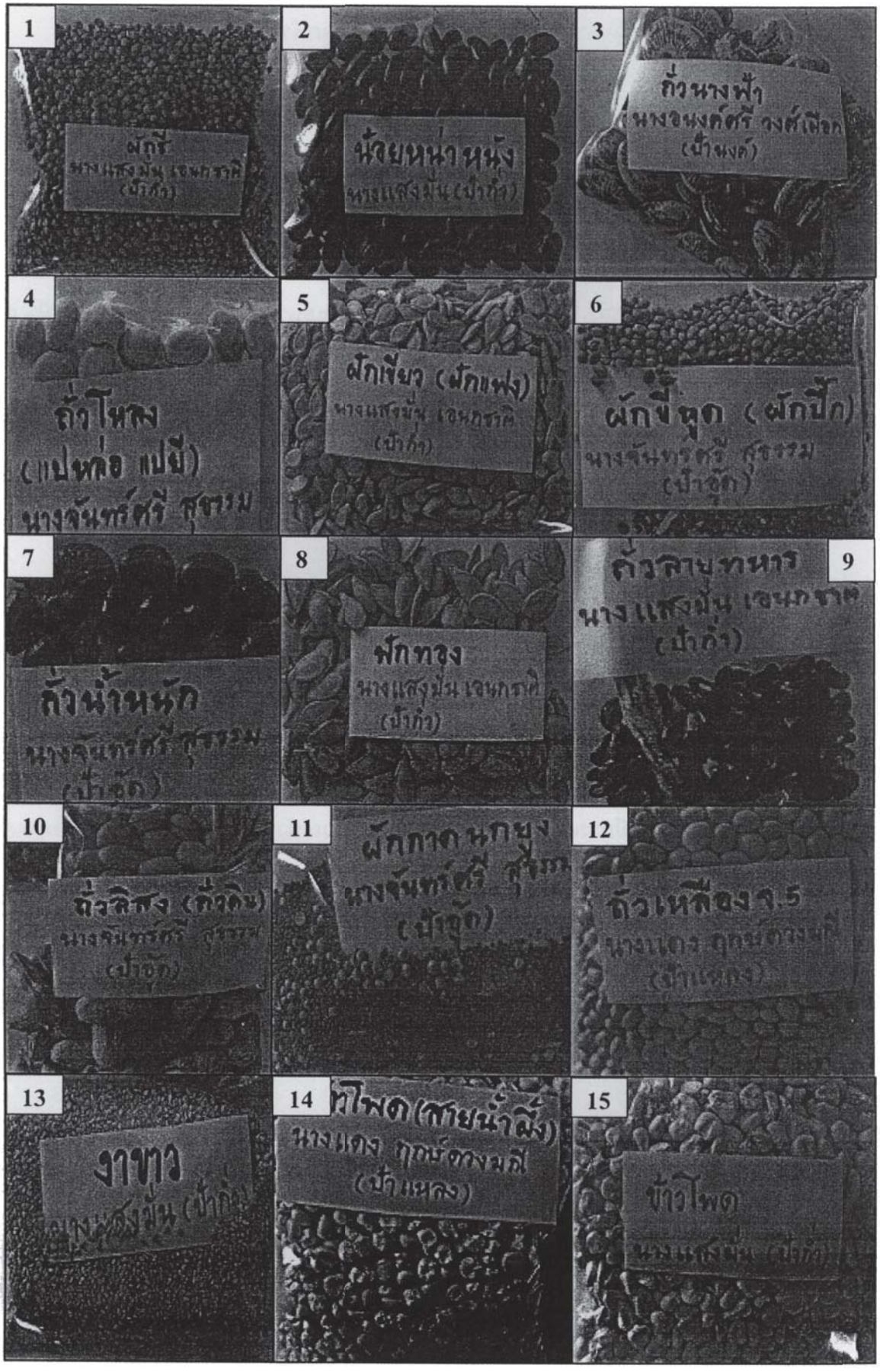
1) การปลูก "ข้าว" เริ่มปลูกตั้งแต่เดือนกรกฎาคม เก็บเกี่ยวช่วงเดือนพฤศจิกายน
2) การปลูก "ถั่วเหลืองและถั่วลิสง" เริ่มปลูกตั้งแต่เดือนธันวาคม เก็บเกี่ยวช่วงเดือนเมษายน เป็นการปลูกสำหรับขายสร้างรายได้
3) การปลูก "ถั่วหลวง" เริ่มปลูกหลังการปลูกถั่วเหลืองและถั่วลิสง 15 วัน เก็บเกี่ยวช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายน
4) การปลูก "หอมแดงและกระเทียม" เริ่มปลูกตั้งแต่เดือนธันวาคม เก็บเกี่ยวช่วงเดือนมีนาคม
5) การปลูก "ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์" เริ่มปลูกตั้งแต่เดือนธันวาคม เก็บเกี่ยวช่วงเดือนพฤษภาคม
6) การปลูก "งาดำ" เริ่มปลูกตั้งแต่เดือนพฤษภาคม เก็บเกี่ยวช่วงเดือนสิงหาคม
7) การปลูก "ถั่วเหลืองและถั่วลิสง" เริ่มปลูกตั้งแต่เดือนกันยายน เก็บเกี่ยวช่วงเดือนธันวาคม เป็นการปลูกอีกรอบสำหรับเก็บไว้ทำพันธุ์ของครัวเรือน
8) การปลูก "งาขาว" เริ่มปลูกตั้งแต่เดือนมิถุนายน เก็บเกี่ยวช่วงเดือนกันยายน

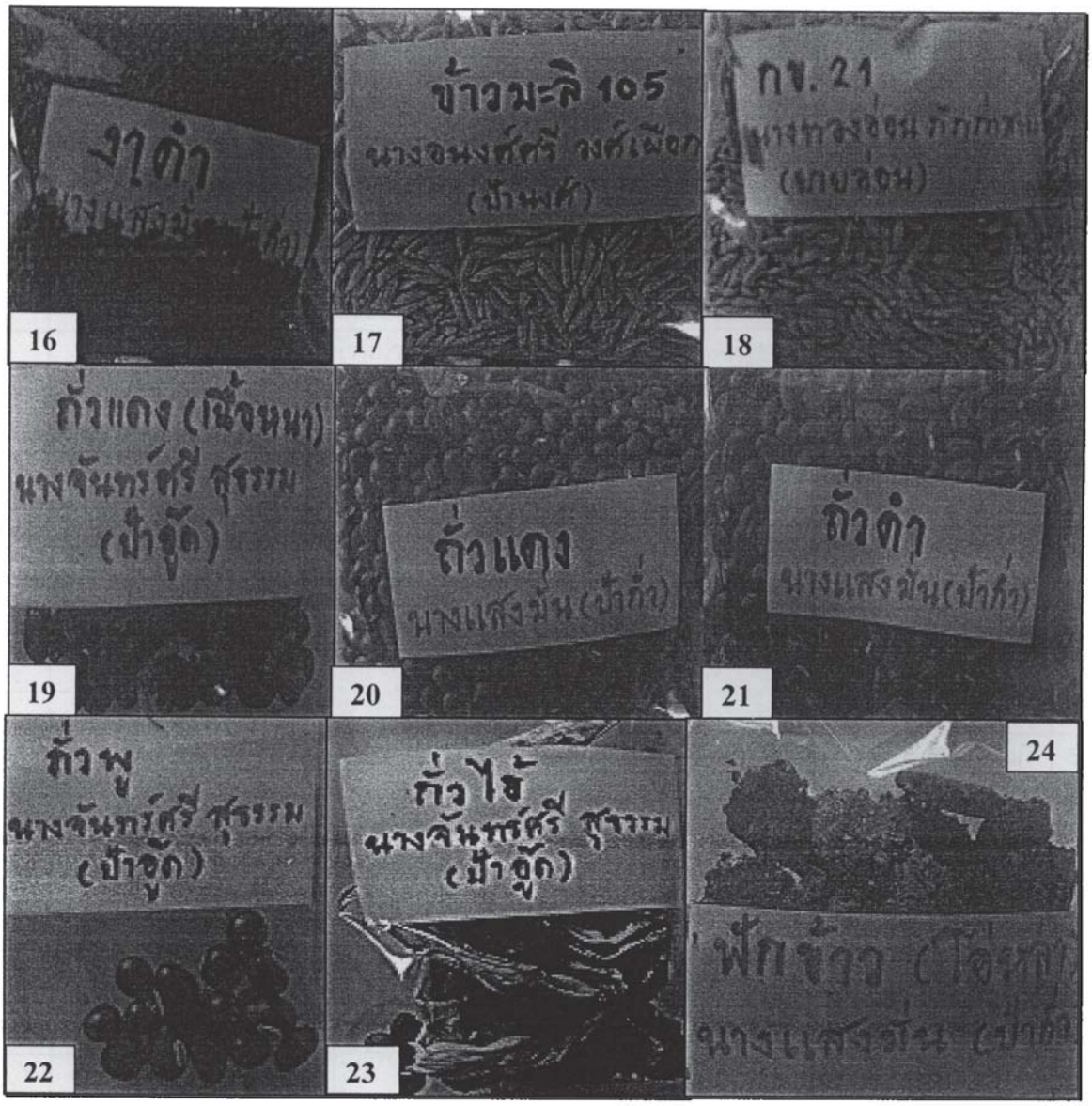
การเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ เนื่องจากคนบ้านปางหมูประกอบอาชีพเกษตร สืบทอดกันมายาวนาน องค์ความรู้ในการเก็บเมล็ดพันธุ์จึงมีอยู่ในแต่ละครัวเรือน โดยเฉพาะผู้ที่ปลูกพืชเศรษฐกิจ เช่น ข้าว ถั่วลิสง ถั่วเหลือง กระเทียม หอมแดง งาดำ งาขาว เป็นต้น มีการเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์พืชต่างๆไว้สำหรับปลูกในปีการปลูกต่อไปไว้เสมอ และนอกจากพืชเศรษฐกิจแล้วพืชผักชนิดอื่นที่สามารถเก็บเมล็ดพันธุ์ได้ก็มีการเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ปลูกในบริเวณบ้าน และหัวไร่ปลายนาของตนเอง

จากการเก็บตัวอย่างเมล็ดพันธุ์เฉพาะในทีมวิจัย เพื่อใช้เป็นตัวอย่างในเรื่องของการเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ใช้ในปีต่อไปของครัวเรือน มีเมล็ดพันธุ์พืชผักต่างๆ ดังนี้



การเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ของครัวเรือน


1
2
3
ถั่วนางฟ้า
4
ถั่วโพลง
(แปหล่อ แปยี)
นางจันทร์ศรี สุขรม
5
ผักเผียว (ผักแฟง)
นางแสงมั่น เจนกรณ์
(ป่าก่า)
6
ผักขี้หูด (ผักปี๊ก)
นางจันทร์ศรี สุขรม
(ป่าจุ๊ก)
7
ถั่วน้ำหนัก
นางจันทร์ศรี สุขรม
(ป่าจุ๊ก)
8
ผักทอง
นางแสงมั่น เจนกรณ์
(ป่าก่า)
9
ถั่วลายหนาว
นางแสงมั่น เจนกรณ์
(ป่าก่า)
10
ถั่วลิสง (ถั่วดิน)
นางจันทร์ศรี สุขรม
(ป่าจุ๊ก)
11
ผักกาดนกยูง
นางจันทร์ศรี สุขรม
(ป่าจุ๊ก)
12
ถั่วเหลือง จ.5
นางแดง ฤกษ์ตรงมณี
(ป่าแหลง)
13
งาขาว
นางแสงมั่น (ป่าก่า)
14
ทโพด (สายน้ำผึ้ง)
นางแดง ฤกษ์ตรงมณี
(ป่าแหลง)
15
ข้าวโพด
นางแสงมั่น (ป่าก่า)



4.1.2 อาหารจากการซื้อ

แหล่งอาหารที่สำคัญอีกแหล่งของคนบ้านปางหมู เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจที่ค่อนข้างดีของคนในชุมชน ทำให้มีร้านค้าจำหน่ายสินค้าต่างๆ มากมาย โดยมีสินค้าพื้นฐานสำคัญครบทุกความต้องการ จากการเก็บข้อมูลจำนวนร้านค้าประเภทอาหารบริเวณบ้านปางหมู มีร้านค้ามากถึง 39 ร้าน ทีมวิจัยได้แยกการจำหน่ายอาหารในชุมชนเป็น 5 ประเภท คือ 1)ร้านขายของชำ 2)ร้านขายสินค้าแปรรูปจากผลผลิตทางการเกษตร เช่น งาคั่ว น้ำมันงา แปหล่อ แปยี ถั่วเน่าแผ่น เป็นต้น 3) ร้านอาหาร เช่น ร้านก๋วยเตี๋ยว อาหารตามสั่ง เป็นต้น 4)ร้านขายผลผลิตทางการเกษตร เช่น พืชผัก ถั่วต้ม ข้าวโพดต้ม ผลไม้ตามฤดูกาล เป็นต้น และ 5)ร้านขายกับข้าวสุกกับข้าวถุง สามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 4-1 แสดงจำนวนร้านค้าและประเภทสินค้าอาหารในบริเวณบ้านปางหมู

ที่	ชื่อร้าน/ชื่อเจ้าของ	ของชำ	สินค้าแปรรูป	ร้านอาหาร	ผลผลิตเกษตร	กับข้าวสุก	เวลาขาย			
							เช้า	กลางวัน	เย็น	ทั้งวัน
1	บุญโท ติยะวงศ์	✓				✓				✓
2	สมปอง สะอาดจิต	✓								✓
3	มัณฑนา สังคริน	✓								✓
4	พิมพ์ลักษณ์ จ๊ะเขียว	✓								✓
5	เฮินปาย	✓								✓
6	อินทอน ทัตชัย	✓								✓
7	ยุทธภูมิ หัฏฐะวสุกุล	✓								✓
8	จิ่งทุน ยมกิจ	✓								✓
9	ไพรวัลย์ เดิกทอน	✓								✓
10	สถิต จิตตวิทยาพันธุ์	✓								✓
11	สมคิด ปัญญาดีมีสุขศรี	✓								✓
12	อุลิตร ปัญญาวิลาวัลย์	✓								✓
13	สิริกร จินา	✓								✓
14	ถนอมศรี ปัญญา	✓	✓							✓
15	วันดี ธรรมเดช				✓		✓			
16	จันทนา กันทนา				✓		✓			
17	มานพ ทนันชัย				✓					✓
18	สมพุทธ ปัญญาดี			✓			✓	✓		
19	เกียรติกร สุทธเวช			✓				✓	✓	
20	ณัฐนรี ไชยเมืองยอง			✓			✓	✓		
21	มณี วงศ์สุวรรณ			✓				✓		
22	วันดี นานาวรรณาคาร			✓				✓	✓	
23	สมเพชร รักเรียน			✓				✓		
24	ยุพิน กมลสาร			✓				✓	✓	
25	ยุทธ ปศุสัตว์			✓						✓
26	วิชัย ชื่นสว่างวรกุล			✓				✓		
27	พีรพล ดุลย์สุข			✓			✓	✓		
28	ศรีพรรณ กาปินะ					✓			✓	
29	อาภรณ์ มงคลเพรชรัตน์					✓			✓	
30	ส่วยปุ๋น เทพประสาน					✓			✓	
31	ประยูร สุกใส					✓			✓	
32	สุจิตร์ วิฉายสกุลวรรณ		✓							✓
33	ราตรี ครองชัย		✓							✓
34	อรพิน ล้วนลักษณ์		✓							✓

ที่	ชื่อร้าน/ชื่อเจ้าของ	ของชำ	สินค้าแปรรูป	ร้านอาหาร	ผลผลิตเกษตร	กับข้าวสุก	เวลาขาย			
							เช้า	กลางวัน	เย็น	ทั้งวัน
35	ฟ้า		✓				✓			
36	วัลภา เขื่อนรัตน์		✓							✓
37	สำเนียง คำดี		✓							✓
38	จันทร์เพ็ญ ฝั้นอุตะมะ		✓							✓
39	อำภรณ์ ผดุงกิจ		✓							✓



ตัวอย่างร้านขายของชำ คุณยุทธภูมิ หัฏฐะวสุกุล

4.1.3 อาหารจากแหล่งธรรมชาติ

บ้านปางหมูมีแหล่งอาหารจากธรรมชาติหลายแห่งด้วยกัน ซึ่งสามารถแยกได้ดังนี้

- "น้ำ" บ้านปางหมูมีแหล่งน้ำกิน น้ำใช้และแหล่งน้ำสำหรับทำการเกษตรอย่างเพียงพอตลอดปี เนื่องจากมีแหล่งน้ำธรรมชาติ เช่น แม่น้ำปาย แม่น้ำแม่สะงา และลำห้วยจอง เป็นต้น นอกจากใช้ในการเกษตรแล้วยังสามารถเป็นแหล่งหาอาหารของคนในชุมชนได้ทั้งในน้ำ เช่น ปู กุ้ง เขียด ปลา กั้ง หอย และริมแม่น้ำ เช่น ผักสีเสียด ผักกุ่ม ผักแว่น ผักหนาม ผักกะเฉด ใบบัวบก ผักจองอ้อ ผักหมอกส้อม ผักหวานอ้อย มะเขือพวง เห็ดไคร้ ผักบุ้ง ผักกูด ผักตำลึง เป็นต้น
- "ป่า" ป่ารอบ ๆ บ้านปางหมูเป็นป่าโปร่ง ที่สามารถเข้าไปหาอาหาร ได้ไม่ยาก โดยเฉพาะผู้ที่เคยเข้าไปหาอาหารบ่อย ๆ จะรู้แหล่งอาหารว่าต้นอะไรอยู่ทางทิศไหน ป่าไหน ทำให้ไม่เสียเวลาในการหา ส่วนผู้ที่นาน ๆ ไป ต้องอาศัยไปกับผู้ที่ชำนาญทางจึงจะได้อาหารตามต้องการ ป่าที่คนบ้านปางหมูเข้าไปหาอาหาร เช่น ดอยกองมู ดอยกรงสัตว์ ดอยห้วยน้ำกัด ดอยคาย อาหารที่ได้จากป่า <u>ประเภทพืชผัก</u> เช่น เห็ดถอบ เห็ดไข่เหลือง เห็ดน้ำข้าว เห็ดไข่ห่าน เห็ดขมิ้น เห็ดโคน

เห็ดหอม เห็ดลม เห็ดพราน เห็ดถ่าน เห็ดข่า เป็นต้น ดอกอาว บอนเต่าบอน แลน ผักกูด อีง้อ ผักกูดหางกวาง หน่อไม้ซาง หน่อไม้ไร่ บุก มัน สะเดา ขมิ้นชัน ใบย่านาง ผักส้มปี้ ผักหวานป่า ผักชะอมป่า ประเภทสัตว์ เช่น หมูป่า ฝาน แลน เต่า แย้ ไก่ป่า นกป่า กวาง เลียงผา งู ผึ้ง ต่อ แตน หนูนา ลิง กระรอก ค่าง ตุ่น จิ้งหรีด จักไข่นา จักจั่น แมงเม่า หนอนไม้ไผ่ ลิ้น เม่น ไข่มดสัม อีเห็น ซึ่งสัตว์ป่าบางชนิดอาจต้องเข้าไปในป่าลึก ห่างจากชุมชนจึงจะได้ ประเภทสมุนไพร เช่น ฮ้อสะพายควาย ไม้แกนแดง ม้ากระทืบโลง ไม้ค้อน้ำ ไม้นมนาง ไม้มะนมโบกฮู เป็นต้น

- "ทุ่งนา" บริเวณธรรมชาติแถวทุ่งนาที่คนบ้านปางหมูเข้าไปหาอาหาร คือ นาตกปาย หรือ ทุ่งนาทิศตะวันตกของแม่น้ำปาย อาหารที่ไปหาได้แก่ ผักกูด ใบบัวบก ผักแว่น ผักตำลึง มะระขี้นก ผักบุ้ง หอย นกกระยาง ปู ปลา เป็นต้น

รายชื่อแหล่งอาหารธรรมชาติที่คนปางหมูเข้าไปใช้ประโยชน์มี 12 แหล่ง ดังนี้

1) ดอยห้วยปุ๋
2) ดอยนาไม้คี่
3) ดอยคาย
4) ดอยนาหนอง
5) โท้งปู่ละ
6) ดอยโท้งปู่ลาว
7) ดอยกรงสัตว์
8) ดอยกองมู
9) ดอยห้วยน้ำกัด
10) ห้วยป๊อกจ่าน
11) ห้วยปุ่จัน
12) ดอยทหารพราน



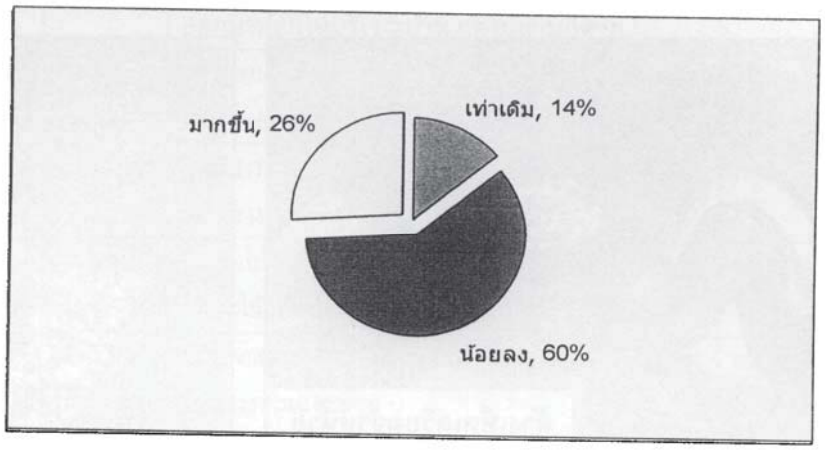
จากการสอบถามการหาอาหารจากธรรมชาติเป็นอย่างไรบ้าง สามารถหาได้อย่างสะดวกหรือไม่ ปัจจุบันแหล่งหาอาหารเหล่านั้นเป็นอย่างไร มีจำนวนเพิ่มขึ้นจากเดิมหรือลดน้อยลง และผลผลิตจากธรรมชาติในปัจจุบันมีจำนวนเพิ่มขึ้นหรือลดลง อย่างไร ทั้งนี้เพื่อต้องการทราบถึงจำนวนแหล่งหาอาหารจากธรรมชาติของคนบ้านปางหมู และความอุดมสมบูรณ์ของแหล่งอาหารที่คนในชุมชนจะสามารถเข้าไปหาได้อย่างพอเพียง

จากการเก็บข้อมูลจำนวนแหล่งหาอาหาร กลุ่มเป้าหมายได้ให้ข้อมูลว่า มีประมาณ 12 แห่ง ซึ่งแหล่งอาหารจากธรรมชาติที่คนบ้านปางหมูนิยมไปหานั้น จะอยู่ไม่ไกลจากชุมชนมากนัก บางแห่งอยู่ภายในชุมชน บางแห่งอยู่ติดชุมชน ที่ได้หาอาหารจากธรรมชาติทำให้การเดินทางไปกลับนั้นไม่มีปัญหาเลย สามารถหาได้อย่างสะดวก ปลอดภัย และสามารถเข้าไปหาได้ทุกเวลาตามต้องการ

หรือช่วงเวลาฤดูกาลตามพืชผัก เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายให้ข้อมูลว่าที่ผ่านมา ไม่เคยมีใครในครัวเรือนถูกจับกุมในข้อหาบุกรุกเพื่อหาอาหารจากธรรมชาติเลย

ในเรื่องของปริมาณอาหารหรือจำนวนผลผลิตที่ได้จากแหล่งหาอาหารตามธรรมชาติ ปัจจุบันเป็นอย่างไรบ้างยังคงมีเท่าเดิม ลดลง หรือมีมากขึ้นหรือไม่ อย่างไร จากการให้ข้อมูลของกลุ่มเป้าหมายสามารถประมวลเป็นสัดส่วนได้ดังนี้

<u>กราฟที่ 4-1</u> แสดงสัดส่วนปริมาณผลผลิตอาหารจากธรรมชาติในปัจจุบัน



จากข้อมูลในแผนภูมิกลุ่มเป้าหมายได้ให้ความเห็นว่า เมื่อเปรียบเทียบ ผลผลิตปี 2552 กับปี 2553 แล้ว ปริมาณผลผลิตอาหารส่วนมากแล้วมีปริมาณน้อยลง ทั้งนี้มาจากหลาย ๆ สาเหตุด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ช่วงหน้าแล้งยาวนานกว่าทุกปี จำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น ทำให้มีคนหาอาหารจากป่าเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ทำให้ผลผลิตเมื่อไปหาได้น้อยลง

ส่วนผลผลิตที่มากขึ้น ผู้ที่ให้ข้อมูลว่ามากขึ้นได้บอกเป็นเสียงเดียวกันว่า เมื่อเทียบกันแล้วปี 2553 นี้ มีเห็ดถอบขึ้นมากกว่าปกติ สามารถหาได้หลายรอบ ส่งผลให้ผู้ที่ออกไปหาเห็ดถอบบริโภคสามารถบริโภคได้อย่างเหลือเฟือ ส่วนผู้ที่หาเพื่อจำหน่ายก็สามารถสร้างรายได้ ได้อย่างมากมายถึงแม้ว่าปีนี้ราคาจะต่ำกว่าทุกปีก็ตาม ซึ่งราคาต่ำสุดของเห็ดถอบปีนี้อยู่ที่ ลิตรละ 20 บาท โดยผู้ที่ไปเก็บเห็ดถอบให้ข้อมูลว่า ปกติแล้วการหาเห็ดถอบนั้นต้องอาศัยความชำนาญ รู้จักสังเกต และต้องอดทน เนื่องจากเห็ดถอบจะออกใต้ผิวดิน ใต้ใบไม้ ต้องหาอุปกรณ์เขี่ยดูจึงจะได้ แต่ปีนี้เห็ดออกมาให้เห็นชัดเจนออกเป็นกลุ่มใหญ่ทำให้หาได้ง่ายและสนุก ส่วนผู้บริโภคที่ไม่ได้เข้าไปหาเองใช้วิธีการซื้อจากผู้ที่หาแล้วนำมาขายก็สามารถซื้อรับประทานได้หลายครั้งรับประทานจนอิ่มหนำ เนื่องจากเห็ดถอบมีมากและราคาถูก



ในปี 2556 อาหารจากธรรมชาติประเภทเห็ดที่ออกมากที่สุด คือ เห็ดไข่เหลือง และเห็ดไข่ห่าน ซึ่งออกในช่วงเดือนสิงหาคม ส่งผลให้ปีนี้เห็ดทั้งสองชนิดสร้างรายได้ให้กับคนบ้านปางหมูที่เข้าไปหาเห็ดมาจำหน่าย ส่วนผู้ที่ไม่จำหน่ายก็สามารถเข้าไปเก็บหามาบริโภคและแบ่งปันญาติพี่น้อง

หรือเพื่อนบ้าน ราคาสูงสุดของเห็ดช่วงแรกๆ 200 บาท ราคาต่ำสุดช่วงที่มีคนเข้าไปหามาจำหน่ายจำนวนมาก 20 บาท รายได้ที่ได้รับจากการจำหน่ายเห็ด 2 ชนิดนี้ จากการสอบถามผู้จำหน่ายสามารถสร้างรายได้สูงถึง 20,000 กว่าบาท โดยผู้ที่เข้าไปหาจะตื่นนอนแต่เช้ามืด และนำมาจำหน่ายในช่วงเที่ยง เป็นต้นไป รูปแบบการจำหน่าย คือ วางจำหน่ายเองริมถนนสายหลักเรียงตั้งแต่หัวหมู่บ้าน ถึง ท้ายหมู่บ้าน มากกว่า 10 ราย และจำหน่ายให้กับพ่อค้า แม่ค้าที่มารับซื้อถึงหมู่บ้าน


ล้างเห็ดเตรียมจำหน่าย



ตารางที่ 4-2 แสดงชนิดและความหลากหลายของอาหารจากทรัพยากรธรรมชาติ ประเภทเห็ด พืชผัก

ชื่อชนิด	การใช้ประโยชน์		ปริมาณ	สาเหตุ	เดือนที่พบ
	กิน	ขาย			
1. เห็ดน้ำข้าว	✓	✓	มาก	ความสมบูรณ์ของพื้นที่ป่าและสภาพดินฟ้าอากาศเหมาะสม คือ ร้อนชื้นและอบอ้าว	ก.ค.-ส.ค.
2. เห็ดหอม	✓	✓	น้อย	มีเฉพาะพื้นที่ไม่กว้าง คือมีเป็นจุดที่เป็นดินแดงหรือดินจอมปลวกหรือบริเวณที่ไม่ค่อยมีต้นไม้หนาทึบ	ต.ค-ธ.ค.
3. เห็ดถอบ	✓	✓	น้อย	จากการสังเกตเห็ดชนิดนี้บางปีออกมาก บางปีออกน้อย	พ.ค.-มิ.ย.
4. เห็ดไข่ห่าน/เห็ดไข่เหลือง	✓	✓	มาก	ความสมบูรณ์ของพื้นที่ป่าและสภาพดินฟ้าอากาศเหมาะสม คือ ร้อนชื้นและอบอ้าว	มิ.ย.-ส.ค.
5. หน่อไม้	✓	✓	ปานกลาง	มีการตายโดยธรรมชาติของไผ่ แต่ถ้าออกข้างลำห้วยหรือที่ที่มีความชื้นสูง มีน้ำไหล ไผ่จะออกทั้งปี ปัจจุบันมีการขยายพื้นที่อาศัยและพื้นที่ทำกินทำให้ไผ่น้อยลง	พ.ค.-ส.ค.
6. ผักกุ่ม	✓		ปานกลาง	มีเหตุการณ์น้ำท่วมแบบถอนรากออกไปในปริมาณมากจึงเหลือแต่ต้นเล็ก และมีการนำมาปลูกบริเวณบ้านมากขึ้น เพราะสามารถรับประทานได้และเป็นพืชมงคลที่เชื่อว่า "คุ้มกิน คุ้มใช้ไม่ขาดเหลือ"	เม.ย.-ก.ค.
7. ผักตำลึง	✓	✓	มาก	เป็นพืชที่ขึ้นง่าย ปลูกง่าย ขยายพันธุ์ง่าย ชอบดิน	ตลอดปี

ชื่อชนิด	การใช้ประโยชน์		ปริมาณ	สาเหตุ	เดือนที่พบ
	กิน	ขาย			
				ทุกชนิด	
8. ผักกูด	✓		ปานกลาง	คนนิยมรับประทาน บางคนขุดมาปลูกบริเวณบ้านเพื่อให้ง่ายในการนำมาปรุงอาหาร	ตลอดปี
9.ผักหวานป่า	✓	✓	น้อย	เป็นผักที่ไม่มีทั่วไป คนที่ไปหาของป่ามักขุดต้นออกมาปลูกในบริเวณบ้าน แต่ไม่นานก็ตาย	มี.ค.-พ.ค.
10.ผักบ่อนเต่า/บ่อนแลน	✓	✓	มาก	ป่าที่พบยังมีความสมบูรณ์ คือ น้ำมาก ความชื้นเพียงพอ เป็นพืชที่ออกต้นใหม่ได้ตลอด	พ.ค.-มิ.ย.
11. ผักส้มปี้	✓	✓	ปานกลาง	พื้นที่บางแห่งมีคนเข้าไปอยู่อาศัยเพิ่มขึ้น ทำให้ถูกแผ้วถางเป็นพื้นที่การเกษตร	ก.พ.-มี.ค.
12.หนามโก้ง	✓	✓	ปานกลาง	หนามโก้ง ต้น กิ่ง ก้าน มีหนามแหลม เวลาเอาผักคนจะใช้วิธีตัดมาทั้งกิ่ง แล้วค่อยเก็บ	ฤดูหนาว
13.ผักหนาม	✓		ปานกลาง	เนื่องจากออกเฉพาะริมฝั่งน้ำ มีคนนิยมเก็บมารับประทานและขาย	ตลอดปี มีมากในฤดูฝน
14.มะระขี้นก	✓		มาก	เป็นพืชที่ขึ้นง่าย ปลูกง่าย ขยายพันธุ์ง่าย ชอบดินทุกชนิด	ตลอดปี
15.บอน	✓		ปานกลาง	เป็นพืชริมน้ำ ริมห้วย บางช่วงน้ำหลากพัดเอาต้นบอนไปกับน้ำ	ตลอดปี
16.เพกา	✓		ปานกลาง	เป็นพืชที่ขึ้นง่าย ปลูกง่าย ขยายพันธุ์ง่าย ชอบดินทุกชนิด	ตลอดปี
17.เห็ดโคน	✓	✓	น้อย	มีเฉพาะพื้นที่ไม่กว้าง คือมีเป็นจุดที่เป็นดินแดงหรือดินจอมปลวกหรือบริเวณที่ไม่ค่อยมีต้นไม้หนาทึบ	
18.ดอกอาว	✓	✓	ปานกลาง	เนื่องจากดอกมีสีสวย จึงมีการขุดมาทั้งเหง้าเพื่อขายเป็นไม้ประดับ	ต้นฤดูฝน

ตารางที่ 4-3 แสดงชนิดและความหลากหลายของอาหารจากทรัพยากรธรรมชาติ ประเภทสัตว์

ชื่อชนิด	การใช้ประโยชน์		ปริมาณ	สาเหตุ	เดือนที่พบ
	กิน	ขาย			
1. ไก่เถื่อน / ไก่ป่า	✓	✓	น้อย	เนื่องจากการขยายพื้นที่อยู่อาศัย ที่ทำกินของคน	ตลอดปี
2. เขียดอ่อน (เขียดตัวเล็ก)	✓	✓	มาก	มีการแพร่พันธุ์มาก ปัจจุบันคนไม่ค่อยนิยมรับประทานเหมือนกบตัวใหญ่	
3. แลน/ตัวเหี้ย	✓	✓	มาก	พื้นที่ป่ายังสมบูรณ์ แหล่งอาหารของตัวเหี้ยและสภาพแวดล้อมยังดีอยู่มาก การนำมารับประทานไม่ค่อยมาก	ตลอดปี

ชื่อชนิด	การใช้ประโยชน์		ปริมาณ	สาเหตุ	เดือนที่พบ
	กิน	ขาย			
4. ตัวต่อ/ไข่ต่อ	✓	✓	น้อย	การจะได้ตัวต่อหรือไข่ต่อนั้นต้องใช้วิธีจุดไฟให้ลุกโชน แล้วเผารังหรือเผาทางเข้าออกของรังต่อ เพื่อให้ตัวแก่ตายเกือบหมดแล้วเอารังต่อมาเป็นชิ้นๆ	ตลอดปี
5. จักไข่นา/จิ้งหรีด/จิ้กกุ่ง	✓	✓	ปานกลาง	เวลาน้ำหลากหรือน้ำนอง น้ำจะท่วมที่อยู่อาศัยของจิ้งหรีด ทำให้จิ้งหรีดต้องหนีน้ำออกมา ผู้คนจึงสามารถเก็บหรือจับมารับประทานหรือขายได้ พอน้ำลดจึงเหลือพ่อพันธุ์ แม่พันธุ์น้อย ประกอบกับผู้คนนิยมรับประทาน และขายได้ราคา	ต.ค.-พ.ย.
6. นกไก่วั๊ก / นกไก่น้ำ	✓	✓	มาก	ปัจจุบัน ผู้คนไม่นิยมรับประทานเพราะตัวเล็ก แต่จะนิยมรับประทานเฉพาะฤดูหนาว พฤศจิกายน – ธันวาคา เพราะจะมีเนื้อและมันมาก	ตลอดปี
7. เยิง / เลียงผา	✓	✓	ปานกลาง	ตั้งแต่เริ่มเป็นสัตว์ป่าคุ้มครอง ไม่ค่อยมีคนกล้าล่า แต่จะมีคนที่ลักลอบนำมาขายหรือรับประทานบ้างเล็กน้อย	ตลอดปี
8. พาน / เนื้อทราย	✓	✓	ปานกลาง	ตั้งแต่เริ่มเป็นสัตว์สงวน ไม่ค่อยมีคนกล้าล่าเนื้อมารับประทาน	ตลอดปี
9.เขียดขาเหลือง	✓	✓	น้อย	ปัจจุบันนิยมจับมาขายมากกว่าอดีต คนต่างถิ่นที่เข้ามาอาศัยอยู่หาได้เก่งกว่าคนบ้านปางหมู	พ.ย.-มี.ค.
10.เขียดกบ/กบนา	✓	✓	น้อย	ปัจจุบันนิยมรับประทาน จำหน่ายได้ราคา และมีการใช้สารเคมีในนามากขึ้นกว่าสมัยก่อน	
11.ผึ้ง/ลูกผึ้ง	✓	✓	น้อย	ปัจจุบันนิยมรับประทาน จำหน่ายได้ราคา	ตลอดปี
12.ไข่มดแดง	✓	✓	น้อย	ปัจจุบันนิยมรับประทาน จำหน่ายได้ราคา มีคนเข้าไปหามากขึ้น	ม.ค.-เม.ย.
13.จักจั่น	✓	✓	มาก	สามารถหาได้มาก คนส่วนมากไม่นิยมเพราะไม่มีเนื้อ เปลือกตัวแข็ง	
14.ปลา	✓	✓	ปานกลาง	การหาตลอดทั้งปี ช่วงที่ปลาไข่ ปลามีราคาดี โดยเฉพาะปลาแม่น้ำ	ตลอดปี
15.หอย	✓	✓	มาก	ปัจจุบันคนเข้าไปหาหอยน้อยลง	ตลอดปี

4.1.4 อาหารจากประเพณีและการแบ่งปัน

เป็นแหล่งอาหารอีกแหล่งหนึ่งของคนในชุมชนบ้านปางหมู ทั้งนี้เนื่องจากคนบ้านปางหมูส่วนใหญ่แล้วเป็นคนไทยใหญ่ที่นับถือศาสนาพุทธ คนในชุมชนโดยเฉพาะวัยกลางคน และผู้สูงอายุยึดมั่น ถือปฏิบัติ และมีส่วนร่วมในแต่ละประเพณีตลอดทั้งปี เกือบ 100 % คือ ถ้าไม่ติดธุระจำเป็นที่

ไหน หรือมีเหตุขัดข้องประการใด จะต้องไปวัด เข้าร่วมประเพณีต่าง ๆ อย่างครบครัน พร้อมเพียง ยิ่งช่วงเข้าพรรษาการจัดกิจกรรมอื่นๆภายในชุมชนที่ต้องการให้คนบ้านปางหมูกลุ่มนี้เข้าร่วมกิจกรรม การจัดกิจกรรมต้องงดเว้นวันพระ และวันออกวัด เนื่องจากคนในบ้านปางหมูนิยมเข้ามาถือศีล กินเจ และนอนวัด

ในส่วนประเพณีอื่น ๆ ที่ทางชุมชนได้ร่วมกันจัดงาน หรืองานทำบุญต่าง ๆ จะมีอาหารเข้ามาเกี่ยวข้องทั้งสิน ทั้งในส่วนที่ใช้ประกอบพิธีโดยตรง หรือใช้จัดเลี้ยงผู้มาร่วมงานบุญ ซึ่งผู้ที่เข้ามาร่วมงานบุญจะได้รับประทานอาหารอย่างอิ่มหนำทุกคน ไม่มีการแบ่งแยกฐานะ หรือชนเผ่า และผู้เตรียมอาหารจัดเลี้ยงจะเตรียมในปริมาณที่มาก เพียงพอ และเหลือเฟือเผื่อให้ผู้ร่วมงานบุญสามารถห่อกลับบ้านไปแบ่งปันญาติพี่น้อง หรือเพื่อนบ้านอีกด้วย

อาหารที่เกี่ยวข้องกับประเพณีของชาวไทยใหญ่ในรอบ 1 ปี นั้นมีประเพณีที่สำคัญต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์และส่วนเกี่ยวข้องกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงระบบอาหารท้องถิ่น รวม 26 กิจกรรมประเพณี ดังนี้

1. **ประเพณี "ก๊าบซอมอู" หรือ ทำบุญข้าวใหม่และพิธีปีใหม่ของไทยใหญ่**
2. ประเพณี "ปริวาสกรรม" หรือ ทำบุญถวายแด่พระสงฆ์ที่เข้ากรรม 3 – 7 วัน
3. **ประเพณี "หลู่ข้าวปุ๊ก" หรือ ถวายข้าวปุ๊กแด่พระสงฆ์ที่วัดหมู่บ้าน**
4. ประเพณี "ทำขวัญข้าว"
5. **ประเพณี "หลู่ข้าวหย่ากู๊" หรือ ทำบุญข้าวเหนียวแดงที่วัด และแจกจ่ายให้กับคนในชุมชน**
6. ประเพณี "ปอยกองโหล" หรือ ถวายฟืน
7. **ประเพณี "ปอยส่างลอง" หรือ บวชลูกแก้ว**
8. ประเพณี "งานพราเดือนสี่ผีปาง"
9. ประเพณี "ขึ้นจองปีใหม่" หรือ ทำบุญวันสงกรานต์
10. ประเพณี "ซอนน้ำเจ้าพารา" หรือ สรงน้ำพระ
11. ประเพณี "กั่นตอจอง" หรือ ขอขมาพระสงฆ์ที่วัด
12. ประเพณี "ปอยจ่าตี่" หรือ งานบูชาเจดีย์ทราย
13. ประเพณี "ปอยหางน้ำ" หรือ งานจุดบ้องไฟให้ตกตามฤดูกาล
14. **ประเพณี "ถวายข้าวต้มแหลม" หรือ ทำบุญข้าวต้มถวายพระที่วัด**
15. ประเพณี "เลี้ยงผีเจ้าเมือง"
16. ประเพณี "วานปลึก" หรือ ทำบุญหมู่บ้าน
17. ประเพณี "เข้าหว่า" หรือ ทำบุญวันเข้าพรรษา
18. **ประเพณี "ต่างซอมต่อโหลง" หรือ ทำบุญถวายข้าวมธุปยาส**
19. ประเพณี "โมยโจย" หรือ ทำบุญเลี้ยงอาหารผู้เฒ่าผู้แก่ ที่มานอนรักษาศีลที่วัด
20. ประเพณี "ทำบุญถวายมหาตุ๊ก" หรือ การนิมนต์พระสงฆ์ไปทำบุญที่บ้าน
21. ประเพณี "แฮนซอมโก่จา" หรือ ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว

22. ประเพณี "ปอยเหลินสิบเอ็ด" หรือทำบุญออกพรรษา
23. ประเพณี "ส่งกานกฐิน" หรือ ทอดกฐิน
24. ประเพณี "แห่เตนแหง" หรือ ถวายเทียน 1,000 เล่ม
25. ประเพณี "ปอยหมั่งกะป่า" หรือ เขาวงกต
26. ประเพณี "ก๋อยจ๊อด" หรือ งานสิ้นสุดเทศกาล

จะเห็นว่าประเพณีที่ได้ทำตัวหนาไว้นั้น จะเป็นประเพณีที่มีการใช้หรือทำอาหารเฉพาะ ยกตัวอย่าง เช่น ประเพณี **"ก๊าบซอมอู" หรือ ทำบุญข้าวใหม่** คนในชุมชนจะนำข้าวที่ได้จากการเก็บเกี่ยวในแปลงนาของตนเองมาร่วมทำบุญ **ประเพณี "หลู่ข้าวปุ๊ก" หรือ ถวายข้าวปุ๊ก** เป็นการนำข้าวที่มาถวายทำเป็นข้าวปุ๊ก แล้วจัดถวาย **ประเพณี "หลู่ข้าวหย่ากู๊"** ทำบุญข้าวเหนียวแดงที่วัด และแจกจ่ายให้กับคนในชุมชน เป็นประเพณีที่คนในชุมชนจะนำข้าว น้ำอ้อย น้ำตาล หรือเงินมาร่วมทำบุญที่วัด ทางวัดหรือผู้รับผิดชอบจะเป็นผู้รวบรวม ถ้าในกรณีที่ได้ข้าวจากการร่วมทำบุญมาก แต่ได้น้ำอ้อยหรือน้ำตาลน้อย ผู้รับผิดชอบจะนำเงินที่ร่วมทำบุญไปจัดซื้อมาเตรียมไว้ เมื่อถึงเวลาคนในชุมชนจะมาร่วมกันทำข้าวหย่ากู๊ สำหรับถวายพระ และจัดใส่ถุงร้อนนำมาแจกจ่ายให้คนในชุมชนรับประทานอย่างทั่วถึง **ประเพณี "ปอยส่างลอง"** เป็นอีกประเพณีหนึ่งที่มีการปฏิบัติสืบเนื่องมาอย่างยาวนาน และมีพิธีกรรมความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่ใช้จัดเลี้ยงส่างลองโดยตรง มีวิธีการรับประทานสำหรับส่างลองด้วย อาหารในการจัดเลี้ยงส่างลองถือเป็นเรื่องที่ขาดไม่ได้ นอกจากอาหารแล้วยังมีขนมที่จะได้รับประทานเฉพาะประเพณีนี้เท่านั้น เช่น ข้าวแตกปั้น ข้าวปองต่อเป็นต้น และถือเป็นอาหารมงคล ที่ผู้เข้าร่วมงานได้รับประทานแล้วจะเป็นมงคลในชีวิตด้วย เป็นต้น

ภาพตัวอย่างประเพณี "หลู่ข้าวหย่ากู๊" ทุกคนพร้อมใจกันมาช่วยตั้งแต่เริ่มจนนำไปแจกจ่าย

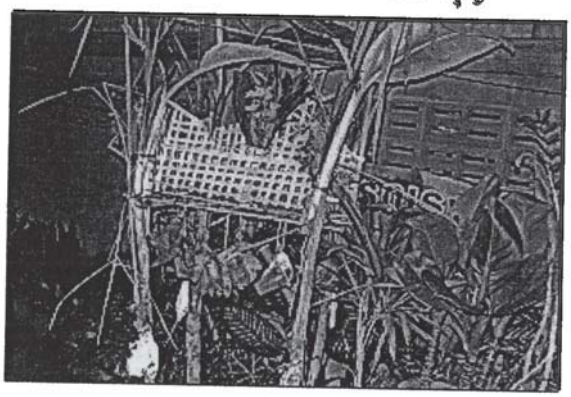


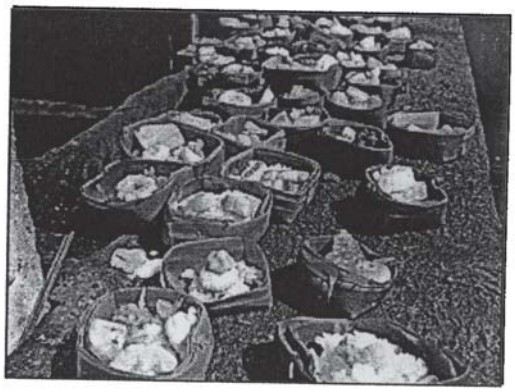
ภาพตัวอย่างประเพณี "ปอยส่างลอง" เป็นอาหารที่จัดเฉพาะเลี้ยงส่างลอง 12 อย่าง ส่วนผู้เข้าร่วมจะได้รับประทานบางชนิดอาจไม่ครบทั้ง 12 อย่าง





ภาพตัวอย่าง การใช้อาหารในการทำบุญ





ภาพตัวอย่าง การจัดเลี้ยงอาหารในปัจจุบัน **ส่วนใหญ่เลือกเมนูที่เตรียมง่าย**





4.2 ภูมิปัญญาตำรับอาหาร การแปรรูป และการถนอมอาหารของคนไตบ้านปางหมู

4.2.1 ภูมิปัญญาตำรับอาหารไทยใหญ่ดั้งเดิมบ้านปางหมู

อาหารการกิน ของคนไทยใหญ่บ้านปางหมูเป็นไปตามวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนกระทั่งปัจจุบัน ซึ่งเป็นวิถีการกินอยู่แบบง่าย ๆ ตามสภาพภูมิประเทศ ฤดูกาล และมีการปรับเปลี่ยนไปบ้างตามยุคสมัย

ด้านโภชนาการ เนื่องจากวัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารในครัวเรือนมีความหลากหลาย เช่น อาหารที่หามาได้ตามฤดูกาล จากพืชผักสวนครัว ผลไม้ที่ปลูกไว้ในสวน ตลอดถึงของป่า เนื้อสัตว์ และยังมีการแบ่งปันอาหารจากเพื่อนบ้าน เครือญาติ เป็นต้น ส่งผลให้คนปางหมูได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน เพราะไม่มีสมาชิกในครัวเรือนใดเป็นโรคขาดสารอาหารเลย

นอกจากการได้รับอาหารที่กล่าวไว้ข้างต้นแล้ว ในอดีตยังมีการแลกเปลี่ยนอาหารเป็นสิ่งอื่นกับคนในหมู่บ้านกันเอง หรือหมู่บ้านใกล้เคียง หรือแลกเปลี่ยนกับพ่อค้า แม่ค้าต่างเมืองที่นำสินค้าเข้ามาจำหน่าย แต่ปัจจุบันการแลกเปลี่ยนเช่นนี้มีน้อยลงเปลี่ยนจากแลกเปลี่ยนสินค้าแลกเปลี่ยนอาหาร เป็นการซื้อการจำหน่ายแทน อาหารที่ปรุงขึ้นรับประทานของคนไทยใหญ่จะมีลักษณะคล้ายกันแทบทุกพื้นที่ จะแตกต่างกันไปบ้างเล็กน้อยตามสภาพภูมิประเทศที่อยู่ใกล้ป่า เขา หรือแม่น้ำ ซึ่งมีความอุดมสมบูรณ์แตกต่างกันไป

จากการเก็บข้อมูลตำรับอาหารไทยใหญ่บ้านปางหมู จะเห็นว่าวัตถุดิบหลักที่ใช้ในการปรุงอาหารอันดับ 1 คือ ถั่วเน่าแผ่น อันดับ 2 คือ น้ำมัน และอันดับ 3 คือ ขมิ้นผง ซึ่งทั้ง 3 อันดับถือเป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหารให้สามารถมีไว้รับประทานได้ตลอดปี เนื่องจาก**ถั่วเน่าแผ่น**ผลิตจากถั่วเหลืองที่ปลูกเพียงปีละ 1 ครั้ง และเป็นอีกวิธีที่ทำให้คนไทยใหญ่ได้รับโปรตีนจากถั่วได้ตลอดปี **น้ำมัน**แต่เดิมคนบ้านปางหมูนิยมอีดน้ำมันจากงา ซึ่งปลูกปีละ 1 ครั้ง เช่นกัน **ขมิ้นผง**เป็นอีกหนึ่งภูมิปัญญาที่นำขมิ้นที่ปลูกมาแปรรูปทำให้มีขมิ้นไว้ประกอบอาหารตลอดปี โดยนำขมิ้นขันมาซอยบางๆ ตากแดดจนแห้งดีแล้วนำมาบดละเอียด เก็บใส่ขวดหรือกระปุกปิดให้มิดชิด

จากการเก็บข้อมูลตำรับอาหารไทยใหญ่ดั้งเดิมบ้านปางหมู ทั้งช่วงดำเนินงานในระยะที่ 1 และระยะที่ 2 สามารถรวบรวมเมนูอาหารได้ 97 เมนู โดยแยกประเภทตามคำเรียกชื่อเมนู ได้ 15 ประเภท

การให้ความหมายประเภทของอาหารไทยใหญ่ จากการเก็บข้อมูล มีดังนี้

1) **ประเภท "น้ำพริกต่าง ๆ"** หมายถึง การนำพริก เกลือ และเครื่องปรุงต่างๆโขลกให้เข้ากัน แล้วปรุงรสนิยมรับประทานคู่กับผักลวก หรือผักสด เช่น น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกปลา น้ำพริกน๊อก เป็นต้น
2) **ประเภท "โก้" หรือ ยำ** หมายถึง การนำพืชผักต่างๆมาโก้หรือยำสดๆรวมกับเครื่องปรุงในลักษณะการยำหยาบๆ เช่น ยอดส้มปี้ ยอดส้มแกง (ยอดมะขาม) และยอดมะม่วง เป็นต้น แต่พืชผักบางอย่างก่อนนำมาโก้ต้องทำให้สุกก่อน เช่น หน่อไม้ ยอดผักฮ้า (ชะอม) ยอดผักกูด และคิว เป็นต้น
3) **ประเภท "หุง" หรือ แกง** หมายถึง การต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกง พืชผัก หรือเนื้อ ปรุงรสคนให้เข้ากัน รอจนสุก ซึ่งประเภทนี้จะมีน้ำเยอะ
4) **ประเภท "จอ"** มี 2 อย่าง คือ จอส้ม และจอเจม (หวาน) จอส้ม มักจะใช้กับยอดฟักทอง ยอดผักกูด ผักบุ้ง ยอดมันเทศ และใส่น้ำเยอะๆ ที่แห้งไม่มีน้ำ เช่น หมอกบ่อนจอ (บอน) อีง้อจอ บุกจอ รสส้มที่ใช้ เช่น ยอดส้มป่อย ผักและยอดมะขาม มะเขือเทศ ใบส้มปู่ (ใบกระเจี๊ยบ) จอเจม (หวาน) มักใช้ผักกาดเขียว หรือเขียวปลี (ผักกาดจอไต) รสหวานที่ใช้คือน้ำอ้อย รสเปรี้ยว คือมะขามเปียก อาหารประเภทนี้จะมีรสหวานอมเปรี้ยว ส่วนผสมมีถั่วลิสงคั่วป่น กระเทียมเจียว เกลือ กินกับพริกแห้งที่คั่วด้วยน้ำมันเป็นเม็ด ๆ
5) **ประเภท "ดองส้ม"** หมายถึง การแปรรูปอาหารอีกรูปแบบหนึ่งที่ปรุงทิ้งไว้เพียง 1-3 วันแล้วจึงนำมารับประทาน ส่วนผสมหลักมีข้าวสวยหุงสุก กระเทียมและเกลือ ผสมกับวัตถุดิบที่ต้องการทำส้ม เช่น ปลา หน่อไม้ หมู เป็นต้น

6) **ประเภท "สะนาบ"** หมายถึงการยำ อีกรูปแบบหนึ่ง เป็นการนำพืชผัก หรือผลไม้ มาประกอบเป็นอาหาร เช่น มะม่วง มะเฟือง มะกอก โดยใช้วิธีสับหรือขูดเนื้อผลไม้ แล้วนำมาแช่น้ำแล้วคั้นเอารสเปรี้ยวออก จากนั้นบีบให้น้ำออกพอหมาดๆ เป็นต้น ส่วนผัก เช่น ผักส้มปู่ (กระเจี๊ยบแดง) ต้องนำไปลวกน้ำร้อนก่อนปั้นเอาน้ำเปรี้ยวออก เป็นต้น จากนั้นทั้งผักและผลไม้ ที่ผ่านการนำน้ำเปรี้ยวออกแล้วจึงนำมาปรุงเครื่อง คนให้เข้ากัน ซึ่งอาหารทุกอย่างที่สะนาบจะมีงาคั่วตำละเอียดผสมด้วย

7) **ประเภท "อุ๊บ" หรือ อบ** หมายถึง การทำให้น้ำที่มีในกระทะหรือหม้อมีแค่พอขลุกขลิก สามารถใช้ เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา เนื้อวัว เครื่องในสัตว์ต่างๆ หรือพืชผักมาอุ๊บได้

8) **ประเภท "จ๊อก"** หรือ นึ่ง หมายถึงการนำอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วห่อใบตองกล้วยแล้วนำไปนึ่งให้สุก

9) **ประเภท "อ่อง"** หมายถึง การประกอบอาหารที่มีการเติมน้ำลงไปให้เยอะขึ้น เช่น เนื้อลุง พอเติมน้ำเพิ่มลงไปกลายเป็นเนื้อลุงอ่อง เป็นต้น

10) **ประเภท "ลุง"** หมายถึง การประกอบอาหารที่ตั้งไฟไว้รอจนน้ำในอาหารออกมาหมดจนแห้ง

11) **ประเภท "หลาม"** เกิดขึ้นเนื่องจากการที่คนสมัยก่อนเข้าไปหาของป่า หรือไปทำงานในพื้นที่ไกลบ้าน ไม่มีภาชนะใส่อาหาร จึงตัดไม้ไผ่เป็นภาชนะแทน โดยจะมีการเตรียมวัตถุดิบสำคัญใส่ย่ามติดตัวไปด้วย เช่น พริกแห้ง น้ำพริกถั่วเน่า เกลือ เป็นต้น ส่วนอาหารประเภทโปรตีน หรือเนื้อสัตว์จะหาตามเส้นทางที่ไปจากธรรมชาติ เช่น ปลา เขียด กบ แลน เป็นต้น แล้วแต่จะหาได้ เมื่อปรุงเครื่องเสร็จแล้ว นำใส่กระบอกไม้ไผ่ ย่างไฟ เสร็จแล้ว ใช้วิธีทุบกระบอกซีกกลางวางรับประทานได้เลย ไม่ต้องใส่จาน ชามอีก

12) **ประเภท "แอ๊บ"** (ห่อหมกย่างไฟ) เป็นการนำพืชผัก หรือเนื้อ หรือ ปลา คลุกเคล้ากับเครื่องปรุง ปรุงรสตามชอบ จากนั้นห่อใส่ใบตองนำไปย่างบนตะแกรง หรือบนแผ่นสังกะสี จนสุก จะได้กลิ่นหอมของอาหารและกลิ่นใบตองย่างไฟ ทำให้รสชาติอาหารดีขึ้น

13) **ประเภท "โค่" หรือ "คั่ว"** มี 2 แบบ คือ โค่แห้ง และ โค่น้ำมัน จะมีทั้งแบบผัด แบบทอด เช่น ไข่โค่ (ไข่ทอด/ไข่เจียว) ปลาโค่ (ปลาทอด) เนื้อหมูโค่ (เนื้อหมูทอด) เป็นต้น

14) **ประเภท "น้ำซด" หรือ ต้มจืด** หมายถึง การเติมน้ำลงไปในอาหารเยอะ ๆ ปรุงรสไม่จัดจ้าน เหมือนต้มจืดทั่วไป

15) **ประเภท "อื่นๆ"** เป็นอาหารที่ไม่สามารถแยกใส่ประเภทใดได้ จึงนำมารวมกันไว้ในประเภทอื่นๆ

ตำรับอาหารไทยใหญ่ดั้งเดิม จำแนกประเภทของอาหารได้ 15 ประเภทดังตารางนี้

ตารางที่ 4-4 แสดงจำนวนและชื่อตำรับอาหารไทยใหญ่ดั้งเดิมบ้านปางหมูแยกตามประเภท

ประเภทอาหาร	ชนิดเมนูอาหาร
1.ประเภท "น้ำพริก"	**6 เมนู** ได้แก่ 1)น้ำพริกคั่ว 2)น้ำพริกอ่อง 3)น้ำพริกอุ๊บ 4)น้ำพริกมะเขือส้ม 5)น้ำพริกน๊อก 6)น้ำพริกผอง
2.ประเภท "โก้"	**10 เมนู** โดยแบ่งเป็นประเภทผักโก้ 9 เมนู ได้แก่ 1)ผักหนอกโก้ 2)หน่อโก้ 3) ส้มปี้โก้ 4)ถั่วแตบโก้ 5) ส้มแกงโก้ 6) ถั่วโก้ 7) ผักหรีดโก้ 8) คิวโก้ 9) ผักฮ้าโก้ และเนื้อสัตว์โก้ 1 เมนู ได้แก่ 10) หนังโก้
3.ประเภท "หุง หรือ แกง"	**17 เมนู** ได้แก่ 1)แกงหน่อไม้ 2)แกงตุ๋ง (แกงกระด้าง) 3)ผักกุ่มหุง (แกงผักกุ่ม) 4)หมากลางหุง (แกงขนุน) 5)มะเขือหุงน้ำขิง (แกงมะเขือ) 6)มะเขือหุงหนัง 7)ถั่วเขียวหุง (แกงถั่วเขียว) 8)ผักกาดส้มหุง (แกงผักกาดดอง) 9)ผักเขียว แกงลอแล 10)แดงหุง (แกงแดง) 11)ผักปั๊กหุง (แกงยอดฟักทอง) 12) มะเขือ-ถั่ว-เห็ดบด (เห็ดลม) หุง 13)ผักเดื่อหุง (แกงยอดมะเดื่อ)14)ข้าวคั่วหุง15) เนื้อหุงหนัง 16)ถั่วหลวงหุง17) มันหุง
4.ประเภท "จอ"	**9 เมนู** ได้แก่ 1)เนื้อจอ (ฮังแล) 2)ปลาจอ 3)ผักกาดจอเจม 4) หมากน้ำเต้าจอ 5)หมากตี่จอ 6)ผักปั๊กจอ 7)ผักกูดจอ 8)ผักบุ้งจอ 9)สายเลจอ
5. ประเภท "ส้ม"	**2 เมนู** ได้แก่ 1)เนื้อส้ม และ2)หน่อส้มข้าว
6. ปะเภท "สะนาบ"	**5 เมนู** ได้แก่ 1)มะม่วงสะนาบ 2)ผักส้มปู่สะนาบ(ใบกระเจี๊ยบแดง) 3)มะเฟืองสะนาบ 4)ผักกูดสะนาบ 5)มะกอกสะนาบ
7. ประเภท "อุ๊บ"	**17 เมนู** ได้แก่ 1)ผักกูดอุ๊บ 2)ปลาเค็มอุ๊บ 3)อุ๊บเครื่องในหมู 4)ไข่อุ๊บ 5)มะเขืออุ๊บ 6)ไก่อุ๊บ 7)หมากลิ้นจ้างอุ๊บ(เพกา) 8)ปลาอุ๊บ 9)อุ๊บผักโขม 10)อุ๊บถั่วพู 11)อุ๊บถั่ว 12)อุ๊บผักบุ้ง 13)อุ๊บหมากน้ำเต้า 14)อุ๊บผักกาด 15)อุ๊บมะนอย 16)อุ๊บเห็ด 17)อุ๊บหน่อไม้
8.ประเภท "จ๊อก"	**4 เมนู** ได้แก่ 1)เห็ดจ๊อก 2)ปลีกล้วยจ๊อก 3)กะหล่ำปลีจ๊อก 4)ดอกกระเจียวจ๊อก
9.ประเภท "อ่อง"	**4 เมนู** ได้แก่ 1)เนื้อลุงอ่อง 2)ปลาอ่อง 3)เนื้อแห้งอ่อง 4)เห็ดถั่วเน่าอ่อง
10.ประเภท "ลุง"	**2 เมนู** ได้แก่ 1)เนื้อลุง 2)ปลาลุง
11.ประเภท "หลาม"	**4 เมนู** ได้แก่ 1)ข้าวหลาม 2)เนื้อหลาม 3)ปลาหลาม 4)บอนหลาม
12.ประเภท "แอ๊บ"	**6 เมนู** ได้แก่ 1)แอ๊บหมู 2)แอ๊บอ่องออหมู 3)ถั่วเน่าแอ๊บ 4)ปลาแอ๊บ 5)บอนแอ๊บ 6)ลูกผึ้งแอ๊บ (ไข่ผึ้ง)
13.ประเภท "โค่"	**6 เมนู** ได้แก่ 1)ถั่วเน่าซาโค่ 2)ถั่วพูโค่ 3)เนื้อโค่ 4)ข่างปองโค่ 5)ปลาโค่ 6)ไข่โค่
14.ประเภท "น้ำซด"	**2 เมนู** ได้แก่ 1)น้ำซดผักตำลึง 2)น้ำซดผักหวาน
15. ประเภทอื่นๆ	**3 เมนู** ได้แก่ 1) แปกี 2)หมากลางต๋ำ 3)ถั่วเน่าแอ๋ม

วิธีการประกอบอาหารแต่ละประเภท เนื่องจากเมนูอาหารมีถึง 97 เมนู ในรายงานส่วนนี้จึงเลือกเพียงประเภทละ 1 เมนู เพื่อเป็นตัวอย่างในวิธีการประกอบอาหาร และสามารถดูข้อมูลวิธีการประกอบอาหารแต่ละประเภททุกเมนูเพิ่มเติมได้**จากภาคผนวก**

1) ประเภทน้ำพริก ชื่ออาหาร "น้ำพริกคั่ว"



ส่วนประกอบ

1.	ปลาย่างแกะเอาแต่เนื้อ	1-2	ตัว
2.	น้ำมัน	4	ช้อนโต๊ะ
3.	กระเทียม	3	หัว
4.	เกลือ	½	ช้อนชา
5.	ผงปรุงรส	½	ช้อนชา
6.	น้ำพริกถั่วเน่า	2	ช้อนโต๊ะ

(นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลืองกรอบตำรวมกันจนละเอียด)

วิธีทำ

1. ตำกระเทียมให้ละเอียด เตรียมไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้มาก ทอดเนื้อปลาจนกรอบ ยกลงเตรียมไว้
3. เอากระเทียมลงเจียวจนเหลือง จากนั้นเอาปลาลงคนเข้ากัน ใส่น้ำพริกผง และผงปรุงรส คนให้เข้ากันอีกครั้งเป็นอันเสร็จ

2) ประเภทโก้ หรือ ยำ ชื่ออาหาร "หนังโก้"



ส่วนประกอบ

1.	หนังควายแห้ง	½	กิโลกรัม
2.	งาขาวคั่ว	10	ช้อนโต๊ะ
3.	กระเทียม	3	หัว
4.	กะปิ	1	ช้อนชา
5.	น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
6.	พริกแห้งปน	10	เม็ด
7.	ต้นหอมผักชี	5 - 6	ต้น

วิธีทำ

1. ต้มหนังให้สุกและนิ่ม จากนั้นนำมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ เตรียมไว้
2. โขลกกระเทียมแล้วนำมาเจียวน้ำมันจนหอมจากนั้นนำกะปิที่ละลายน้ำไว้ลงใส่คั่วจนหอม
3. จากนั้นนำหนังที่เตรียมไว้ลงคน ตามด้วยงาขาวคั่วลงคน ปรุงรสด้วย พริก เกลือ ผงชูรส ต้นหอมผักชีซอย ใส่ลงไปคนให้เข้ากัน เป็นอันเสร็จ

3) <u>ประเภทหุง หรือ แกง</u> ชื่ออาหาร "ผักกุ่มหุง" (แกงผักกุ่ม)



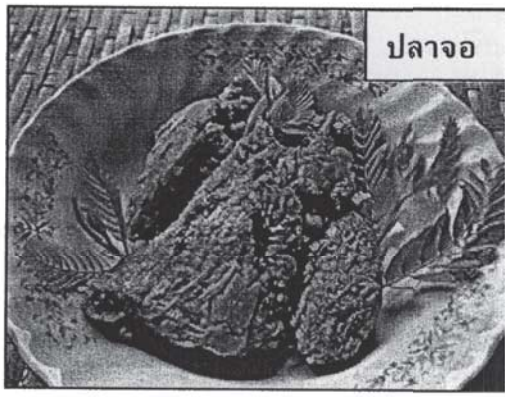
ส่วนประกอบ

1. ปลาย่าง 1 ตัว
2. มะเขือเทศ 3 ลูก
3. กะปิ ½ ช้อนโต๊ะ
4. น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
5. ผงชูรส ½ ช้อนชา
6. ผักกุ่มดอง ½ กิโลกรัม (แยกผักกุ่มและน้ำดองออกเอาเฉพาะผักกุ่มหั่นเป็นชิ้น)
7. น้ำพริกถั่วเน่า 1 ช้อนโต๊ะ (นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลือง ตำรวมกันจนละเอียด)

วิธีทำ

1. หั่นมะเขือส้ม แกะเนื้อปลาย่างเตรียมไว้
2. นำผักกุ่มที่เตรียมไว้ใส่หม้อ เติมน้ำพอประมาณ ใส่น้ำพริกถั่วเน่า กะปิ ปลาย่าง มะเขือเทศและน้ำมันพืช
3. จากนั้นยกขึ้นตั้งไฟทิ้งให้เดือดจนได้ที่เติมผงชูรสแล้วคนให้ทั่ว จึงยกหม้อลงเป็นอันเสร็จ

4) <u>ประเภทจอ</u> ชื่ออาหาร "ปลาจอ"



ส่วนประกอบ

1. ปลาเล็กปลาน้อย ½ กิโลกรัม
2. ตะไคร้ 2 หัว
3. ข่า 1 หัว
4. หอมแดง 3 หัว
5. หอมขาว 3 หัว
6. พริก 5 เม็ด
7. ยอดส้มป่อย 1 กำมือ
8. มะเขือเทศ 3 ลูก
9. ขมิ้นผง 1 ช้อนชา
10. กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
11. น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
12. เกลือ เล็กน้อย
13. ผงปรุงรส เล็กน้อย

วิธีทำ

1. เอาขี้ปลาออก ล้างน้ำให้สะอาด ซอยยอดส้มป่อย พักไว้

2. นำตะไคร้ ข่า หอมแดง กระเทียม พริก กะปิ เกลือ มาโขลกรวมกัน ไม่ต้องละเอียดมาก
3. นำหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช รอจนน้ำมันร้อน นำเครื่องที่ตำลงคั่วจนหอม
4. ใส่ปลา ใส่ขมิ้นผง คนให้เข้ากัน ปิดฝาหม้อรอจนหอม ชิม ปรุงรส
5. จากนั้นใส่น้ำเล็กน้อย ปิดฝารอจนน้ำแห้ง เปิดฝาเติมน้ำอีก แล้วปิดฝารอจนน้ำแห้ง ทำแบบนี้ประมาณ 10 รอบ เพื่อให้เนื้อปลานิ่มเปื่อยทั้งตัวทั้งก้าง จนเหมือนปลากระป๋อง ใส่ยอดส้มป่อย เป็นอันเสร็จ

หมายเหตุ : ปลาที่จะใช้จอนิยมใช้ปลาตัวเล็กตัวน้อย เช่น ปลามุด , ปลาส่อ และเวลาใส่น้ำไม่ควรใส่มากเกินไป เพราะเนื้อปลาจะเละไม่เป็นตัว

5) <u>ประเภทดองส้ม</u> ชื่ออาหาร "หน่อส้มข้าว"

ส่วนประกอบ

1.	หน่อไม้	1	กิโลกรัม ต้มยีเป็นเส้นๆแล้วหั่นเป็นท่อน
2.	ข้าวสวยหุงทิ้งให้เย็น	2	ขีด
3.	กระเทียม	2	หัว
4.	เกลือ	1	ช้อนชา
5.	พริก	10	เม็ด
6.	น้ำมัน	3	ช้อนชา
7.	ขมิ้น	1	ช้อนชา
8.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	


หน่อส้มข้าว

วิธีทำ

ทำหน่อส้มข้าว

1. นำหน่อที่เตรียมไว้บีบน้ำออกให้หมด นำมาคลุกกับข้าว เกลือ กระเทียมตำนวดให้เข้ากัน
2. ห่อด้วยกันใบตอง ทิ้งไว้ 1 คืน แล้วนำออกมาคั่ว

วิธีการคั่ว

1. ตำพริก กระเทียมเตรียมไว้
2. นำหม้อตั้งไฟใส่น้ำมันรอให้ร้อน เติมผงขมิ้นไปคั่วพอหอม นำเครื่องปรุงที่ตำไว้ลงไปคั่ว
3. แล้วนำหน่อส้มข้าวลงไปคั่ว เติมผงปรุงรสแล้วคนจนสุก เป็นอันเสร็จ

6) <u>ประเภทสะนาบ</u> ชื่ออาหาร "มะกอกสะนาบ"

ส่วนประกอบ

1.	มะกอก	1	กิโลกรัม
2.	งาขาวคั่วตำละเอียด	2	ขีด
3.	กระเทียม	15	หัว
4.	หอมแดง	5	หัว

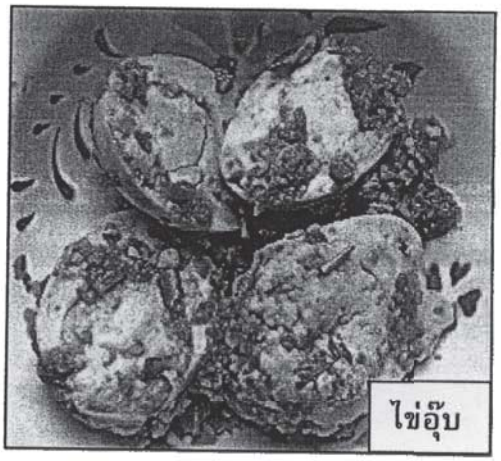

มะกอกสะนาบ

5. กะปิ		½	ช้อนชา
6. เกลือ		1	ช้อนโต๊ะ
7. น้ำมันพืช		4	ช้อนโต๊ะ
8. ผงปรุงรส		เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. นำมะกอกปอกเปลือกล้างน้ำให้สะอาด ขูดหรือสับให้ละเอียดพอประมาณ จากนั้นคั้นเอาน้ำออกให้แห้ง พักไว้
2. โขลกกระเทียมให้ละเอียด จากนั้นตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนนำกระเทียมลงเจียวให้เหลืองหอม กรอบ พักไว้
3. ซอยหอมแดง ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด นำหอมแดงซอยลวกประมาณ 2 นาที ยกขึ้นสะเด็ดน้ำ พักไว้
4. นำกะปิใส่น้ำเล็กน้อยพอละลาย ผัดใส่น้ำมันพืชให้พอหอม
5. นำมะกอกใส่หม้อ ใส่งาขาวคั่วดำ กะปิผัด เกลือ กระเทียมเจียว หอมแดงลวก คนให้เข้ากัน ชิม ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

7) <u>ประเภทอุ๊บ หรือ อบ</u> ชื่ออาหาร "ไข่อุ๊บ"


ไข่อุ๊บ

ส่วนประกอบ

1. ไข่ต้มแกะเปลือก		7	ฟอง
2. มะเขือเทศ		5	ลูก
3. หอมแดง		3	หัว
4. พริกสด		10	เม็ด
5. น้ำมัน		3	ช้อนโต๊ะ
6. ขมิ้นผง		½	ช้อนชา
7. กะปิ		1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำพริกสด เกลือ หอมแดง กะปิตำให้ละเอียด และซอยมะเขือเทศเตรียมไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอน้ำมันร้อนนำเครื่องปรุงลงคั่วให้สุกจนหอม
3. นำมะเขือเทศลงผัดจนสุก นำไข่ต้มลงคลุกให้เข้ากับเครื่องปรุงใส่ขมิ้นผงแล้วคนให้เข้ากัน เป็นอันเสร็จ

8) <u>ประเภทจ๊อก</u> ชื่ออาหาร "เห็ดจ๊อก"


เห็ดจ๊อก

ส่วนประกอบ

1. เห็ดซาง หรือเห็ดนางฟ้า		½	กิโลกรัม
2. ข้าวคั่ว		2	ขีด

3.	ตะไคร้	2	หัว
4.	หอมแดง	5	หัว
5.	กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
6.	พริกแห้ง	15	เม็ด
7.	ขมิ้น	1	ช้อนโต๊ะ
8.	น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
9.	ผงชูรส	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำเห็ดมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วสะเด็ดน้ำไว้ จากนั้นหั่นเป็นชิ้นเล็กๆใส่กะละมัง
2. นำพริกแห้ง หอมแดง ตะไคร้ กะปิ ตำรวมกันให้ละเอียด
3. นำเครื่องปรุงที่ตำไว้ใส่กะละมังเห็ด แล้วคนให้เข้ากัน ใส่ขมิ้นผง ข้าวคั่ว ผงชูรส น้ำมันแล้วคนให้เข้ากันอีกครั้ง
4. แล้วนำมาห่อใบตองกล้วย พอห่อเสร็จ ตั้งหม้อนึ่งรอจนน้ำเดือด
5. นำเห็ดที่ห่อไว้ใส่รังถึงยกขึ้นตั้งไฟ รอจนสุกแล้วยกลง เป็นอันเสร็จ

9) <u>ประเภทอ่อง</u> ชื่ออาหาร "ปลาอ่อง"



ส่วนประกอบ

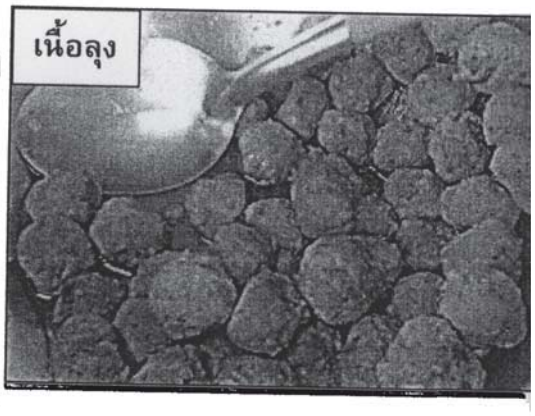
1.	เนื้อปลาสับละเอียด	1	กิโลกรัม
2.	กระเทียม	2	หัว
3.	หอมแดง	6	หัว
4.	พริกแห้ง	9	เม็ด
5.	ตะไคร้	1	หัว
6.	ข่าหั่นแว่น	7-10	แว่น
7.	มะนาว	1	ผล
8.	กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
9.	เกลือ	เล็กน้อย	
10.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. โขลกตะไคร้ กระเทียม หอมแดง พริกแห้ง กะปิ ให้ละเอียด
2. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่เนื้อปลาสับ ใส่เกลือและเครื่องที่โขลกไว้ ใส่ข่าหั่นแว่น รอจนเนื้อปลาสุก
3. ใส่น้ำมะนาว ชิม ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

10) <u>ประเภทลุง</u> ชื่ออาหาร "เนื้อลุง"

ส่วนประกอบ



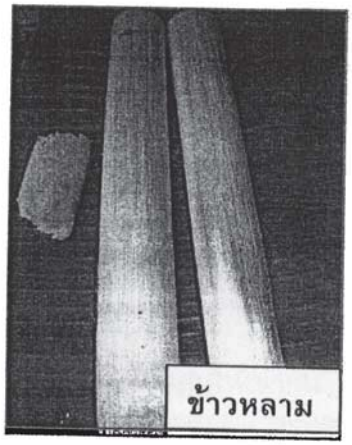
1. หมูบด	1	กิโลกรัม
2. ข่า	1	ขีด
3. หอมแดง	5	หัว
4. กระเทียม	2	หัว
5. พริกแห้ง	15	เม็ด
6. ตะไคร้	2	หัว
7. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
8. ขมิ้นผง	2	ช้อนชา
9. น้ำมัน	10	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำเครื่องปรุงทั้งหมดมาตำรวมกันให้ละเอียด
2. จากนั้นนำเครื่องปรุงกับหมูบดที่เตรียมไว้มาคลุกให้เข้ากันแล้วปั้นให้เป็นก้อนกลมๆ
3. ใส่ลงไปในหม้อเมื่อปั้นเสร็จแล้ว จึงเอาน้ำมันใส่ลงไปในหม้อให้พอประมาณ
4. แล้วตั้งไฟให้อ่อนๆจนเนื้อด้านที่ติดหม้อสุก
5. จากนั้นให้กลับด้านทิ้งไว้ให้สุก แล้วจึงยกลง
6. ถ้าชอบน้ำมันก็ตักใส่ถ้วย พร้อมน้ำมัน ถ้าไม่ชอบก็เอากระชอนสะเด็ดออก ให้เหลือแต่เนื้อ เป็นอันเสร็จ

11) <u>ประเภทหลาม</u> ชื่ออาหาร "ข้าวหลาม"

ส่วนประกอบ

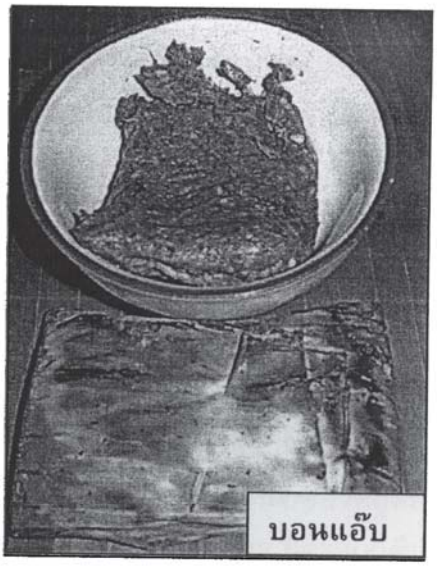


1. ข้าวสารเหนียว	1	ลิตร
2. น้ำมันพืช	2	ช้อนชา
3. เกลือ	1	ช้อนชา
4. กระบอกไม้ไผ่ ขนาดประมาณ 12 นิ้ว(ตัดให้ข้อปล้องอยู่ข้างล่างหนึ่งด้าน ด้านบนไม่มีข้อปล้อง)	1	กระบอก

วิธีทำ

1. นำข้าวสารซาวน้ำให้สะอาด
2. นำมากรอกใส่กระบอกไม่ไผ่ ใส่น้ำมันพืช เกลือ น้ำ พักไว้
3. ก่อไฟด้วยถ่าน พอถ่านแดง ให้เขี่ยถ่านออกบ้าง ให้ไฟร้อนอ่อน ๆ
4. หาไม้มาปักเป็นหลัก 2 หลัก และมีไม้พาดกลาง เพื่อนำข้าวหลามมาพาดย่างไฟ
5. ย่างข้าวหลามโดยหมุนกลับไปมาให้สุกทั่วเสมอกันทั้งกระบอก เป็นอันเสร็จ

12) <u>ประเภทแอ๊บ</u> ชื่ออาหาร "บอนแอ๊บ"



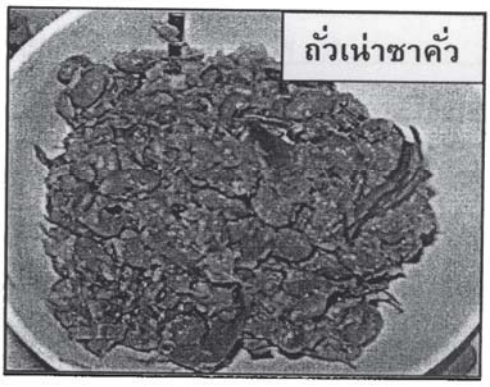
ส่วนประกอบ

1. บอนและดอกบอน	10	กำมือ
2. ตะไคร้	10	หัว
3. ข่า	5	หัว
4. กระเทียม	5	หัว
5. พริกแห้ง	10	เม็ด
6. ถั่วเน่าแผ่น	5	แผ่น
7. เกลือ	เล็กน้อย	
8. ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
9. ใบตองกล้วย	สำหรับห่อ	

วิธีทำ

1. ตั้งหม้อนึ่ง นำบอนและดอกบอนที่ล้างน้ำสะอาดแล้วนึ่งให้สุก
2. นำ ข่า ตะไคร้ พริก กระเทียม เกลือ ถั่วเน่าแผ่น โขลกให้ละเอียด
3. นำบอนที่นึ่งสุกแล้วมาโขลกรวมกัน ชิม ปรุงรส แล้วนำมาห่อใบตองกล้วย พอห่อเสร็จนำไปย่างไฟอ่อนๆ จนได้กลิ่นหอม เป็นอันเสร็จ

13) <u>ประเภทโค่ หรือ คั่ว</u> ชื่ออาหาร "ถั่วเน่าซาคั่ว"



ส่วนประกอบ

1. ถั่วเน่าซา	2	ขีด
2. กระเทียม	3	หัว
3. มะเขือเทศซอย	5	ลูก
4. เกลือ	½	ช้อนโต๊ะ
5. พริกสด	10	เม็ด
6. ตะไคร้	3	หัว
7. ผักชีฝรั่ง	3	ต้น
8. ผงปรุงรส	½	ช้อนชา
9. น้ำมัน	5	ช้อนชา
10. ขมิ้น	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. ตำพริก กระเทียม เกลือ ตะไคร้ให้ละเอียด
2. ตั้งหม้อน้ำมัน นำเครื่องปรุงลงคั่วให้หอม
3. ใส่มะเขือเทศ ถั่วเน่าซาลงไป คนให้เข้ากัน

4. ใส่ผงปรุงรส คนให้เข้ากันอีกครั้งจึงยกหม้อลง ตักใส่ถ้วยซอยผักชีฝรั่งโรยหน้า เป็นอันเสร็จ

14) <u>ประเภทน้ำซด หรือ ต้มจืด</u> ชื่ออาหาร "น้ำซดผักหวาน"

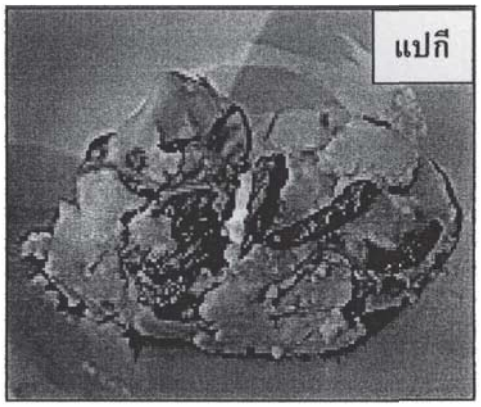
ส่วนประกอบ

1.	ยอดผักหวานบ้าน	2	กำมือ
2.	หมูบด	3	ขีด
3.	เกลือ	เล็กน้อย	
4.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่หมูบด และเกลือ ต้มทิ้งไว้ประมาณ 3 นาที
2. จากนั้นใส่ยอดผักหวานบ้านที่ล้างน้ำสะอาดแล้ว คนให้ทั่วหม้อ ชิม ปรุงรส รอให้ผักสุกเป็นอันเสร็จ

15) <u>ประเภท อื่นๆ</u> ชื่ออาหาร "แปกี"



ส่วนประกอบ

1.	กะทิ	½	กิโลกรัม
2.	ถั่วหลวง	½	กิโลกรัม
3.	หอมแดงเจียว	5	หัว
4.	พริกแห้งคั่ว	10	เม็ด

วิธีทำ

1. แช่ถั่วหลวงทิ้งไว้หนึ่งคืน แล้วบีบเอาเปลือกออก
2. นำถั่วหลวงมาต้มให้สุก จากนั้นเคี่ยวกะทิให้หอมแล้วเอาถั่วหลวงที่ต้มไว้ลงคนให้เหนียวแล้วยกลง
3. นำหอมแดงเจียวมาโรยหน้า เป็นอันเสร็จ รับประทานคู่กับพริกแห้งคั่ว

4.2.2 ภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหาร

อาหารแปรรูปประเภทสินค้าสำคัญในชุมชน

การแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรของคนในชุมชน เกิดจากภูมิปัญญาที่ต้องการให้ครอบครัวได้มีอาหารรับประทานตลอดทั้งปี โดยถ้าผลิตได้จำนวนมากก็นิยมนำไปเป็นของฝากให้กับญาติพี่น้องที่อยู่ต่างบ้าน ต่างจังหวัด หรือใช้ในการแลกเปลี่ยนสิ่งของ แลกเปลี่ยนอาหารชนิดอื่น เช่น อาหารประเภทเนื้อแห้ง เครื่องปรุงรส ผงชูรสที่พ่อค้าต่างแดนนำมาจำหน่ายให้คนในชุมชน เป็นต้น เมื่อพ่อค้าได้อาหารแปรรูปของคนในชุมชนก็นำไปจำหน่ายหรือแนะนำต่อให้คนพื้นที่อื่น ได้รับประทานด้วยจนติดใจในรสชาติ จากนั้นจึงพัฒนา

กลายเป็นสินค้าขึ้นชื่อ เป็นที่ต้องการของตลาดในการซื้อไว้รับประทาน ซื้อไปเป็นของฝาก ซึ่งอาหารแปรรูปของบ้านปางหมูปัจจุบันได้มีการพัฒนาสินค้าขึ้นมาอย่างหลากหลายรูปแบบ เพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับผู้ซื้อ แต่ในการเก็บข้อมูลทีมวิจัยได้เลือกสินค้าแปรรูปดั่งเดิมของบ้านปางหมูที่ดำเนินการแปรรูปเป็นรายได้เพิ่มเข้ามาให้กับครัวเรือนมานาน จำนวน 6 อย่าง ดังนี้ ถั่วแปยี ถั่วแปหล่อ ถั่วลิสงคั่วเกลือ ถั่วเน่าแผ่น น้ำมันงา และงาคั่ว

อาหารแปรรูปประเภทสินค้า สำคัญในชุมชนบ้านปางหมู มีดังนี้

1. **สินค้าแปรรูป "ถั่วแปยี/แปจ่อ" และ "ถั่วแปหล่อ"** ใช้ "ถั่วโหลง" หรือถั่วหลวง ในการแปรรูป ที่มาของถั่วหลวงที่นำมาแปรรูปนั้น ซื้อจาก บ้านจ่าโบ่ บ้านหนองดอง บ้านป่าโหล บ้านซ่านบ้านปางบอนในอำเภอปางมะผ้า ซึ่งจะนำมาขายส่งให้ถึงบ้านผู้แปรรูป เนื่องจากซื้อขายกันประจำทุกปี และผู้แปรรูปบางรายซื้อวัตถุดิบของพม่า ราคาขายปี 2555 ควายละ 650 – 700 บาท 1 ควายมี 28 ลิตร แต่เดิมคนบ้านปางหมูปลูกถั่วหลวงกันมาก แต่ปัจจุบันมีผู้ปลูกน้อยมาก เนื่องจากช่วงเวลาเก็บเกี่ยวถั่วหลวงจะมีกลิ่นเหม็นมาก ประกอบผลผลิตที่ได้ไม่ค่อยดีได้ผลผลิตน้อยลงเรื่อยๆ และผู้แปรรูปสินค้านี้ไม่ได้ปลูกเอง เป็นการซื้อแล้วนำมาแปรรูปทุกราย

ตารางที่ 4-5 แสดงรายชื่อผู้แปรรูป"ถั่วแปยี" "ถั่วแปหล่อ" และปริมาณวัตถุดิบที่ใช้แปรรูป

ที่	ชื่อ – สกุล	แปยี	แปหล่อ	ปริมาณซื้อวัตถุดิบ (ควาย)	แปรรูปเอง	รับจ้างแปรรูป	ผู้ว่าจ้าง
1	นางถนอมศรี ปัญญา	√	√		√		
2	นางจันทนา กันทนา	√	√		√		
3	นางดวงรัตน์ คำบุญ	√	√		√		
4	นางอำภรณ์ ผดุงกิจ	√	√	70	√		
5	นางศิริยา ปัญญา		√		√		
6	นางเกสร รูปนามธรรม					√	นางจันทนา กันทนา นางละมัย คำคุณ
7	นางนิลเหย่น ศิรินัย					√	นางจันทนา กันทนา นางละมัย คำคุณ
8	นางจันทร์ดี ชมเชย/ นางมาลาชมเชย					√	นางจันทนา กันทนา นางละมัย คำคุณ
9	นางฟ้า					√	

2. **สินค้าแปรรูป "ถั่วลิสงคั่วเกลือ"** ใช้ "ถั่วลิสง" ในการแปรรูป ที่มาของถั่วลิสงที่นำมาแปรรูป ผู้แปรรูปรับซื้อจากผู้ปลูกถั่วลิสงในหมู่บ้าน และนอกหมู่บ้านที่บ้านป่านสะเป่ บ้านหนองผาจ้ำ กิ๊ดสามสิบ อำเภอปางมะผ้า ราคาขายถั่วลิสงในปี 2555 ราคาถังละ 700 บาท เกษตรกรผู้ปลูกถั่วลิสง เช่น นางสามปอย สุกรครามกุล ,นางวิไล คำคุณ ,นางยุพิน สุกรครามกุล ,นายบุญมี วงศ์มณี ,นางสมศรี สุนันทศิริชาติ, นางสุริยา สุนันทศิริชาติ , นายวรรณะ เถลิงวิโรจน์กุล และมีคนพม่าที่มาอยู่บ้านปางหมูอีกหลายคนซึ่งมีจำนวนผู้ปลูกเยอะกว่าคนบ้านปางหมู นอกจากถั่วลิสงแล้วปัจจุบันมีถั่วอีกหลายชนิดที่นิยมนำมาคั่วเกลือเพื่อจำหน่าย เช่น ถั่วลายทหาร ถั่วหัวช้าง ถั่วดำ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วปากอ้า เป็นต้น

ตารางที่ 4-6 แสดงรายชื่อผู้แปรรูป"ถั่วลิสงคั่วเกลือ" และปริมาณวัตถุดิบที่ใช้แปรรูป

ที่	ชื่อ – สกุล	ปลูก	ซื้อ	ปริมาณซื้อวัตถุดิบ (ถัง)	แปรรูป/ขาย	จ้างผู้อื่นแปรรูป/ขาย	ผู้รับจ้างแปรรูป	ผู้มาว่าจ้างแปรรูป
1	นางศิริยา ปัญญา	√	√	100	√			
2	นางอำภรณ์ ผดุงกิจ		√	70	√			
3	นางตวงรัตน์ คำบุญ		√		√		√	
4	นางวัลภา เขื่อนรัตน์		√			√		
5	นางจันทนา กันทนา		√		√			
6	นางวันดี ธรรมเดช		√		√			
7	นางละมัย คำคุณ		√		√			
8	นางถนอมศรี ปัญญา	√	√		√			
9	นางจันทร์ดี ชมเชย /นางมาลา ชมเชย						√	นางจันทร์เพ็ญ ฟันอุตะมะ นางจันทนา กันทนา นางละมัย คำคุณ

3. **สินค้าแปรรูป "ถั่วเน่าแผ่น"** ใช้ "ถั่วเหลือง" ในการแปรรูป เป็นสินค้าแปรรูปที่ยังคงความนิยมอยู่มาก จึงมีผู้แปรรูปถั่วเน่าแผ่นในชุมชนบ้านปางหมูเป็นจำนวนมาก ราคาขายถั่วเหลือง ในปี 2555 ราคาถังละ 350 บาท ซึ่งผู้แปรรูปบางรายจะปลูกถั่วเหลืองเองและซื้อเพิ่ม บางรายซื้ออย่างเดียวจากคนในชุมชนและนอกชุมชน ถั่วเหลืองจากนอกชุมชน เช่นจากบ้านหมอกจำแป่ บ้านนาปลาจาด เป็นต้น

ตารางที่ 4-7 แสดงรายชื่อผู้แปรรูป "ถั่วเน่าแผ่น" และปริมาณวัตถุดิบที่ใช้แปรรูป

ที่	รายชื่อ	การปลูก		ปริมาณซื้อ		ขายสินค้า	
		ไม่	ปลูก	ซื้อ	จำนวน(ถัง)	ในชุมชน	ในจังหวัด
1.	นางราตรี คลองชัย		√	√	375	√	√
2.	นางอรพิณ ล้วนลักษณ์	√		√	375	√	√
3.	นางกิ่งทอง นานาวรรณาคาร	√		√	375	√	√
4.	นางจันทร์เพ็ญ พรหมสถิตย์	√		√	375	√	√
5.	นางศิริพรรณ มาดี	√		√	375	√	√
6.	นางสุจิตร์ วิฉายสกุลวรรณ (ศรีจันทร์)		√	√	300	√	√
7.	นางวัลภา ปัญญาประเสริฐ		√	√	2,300	√	√
8.	นางสุพิศ ชูวงศ์		√	√	150	√	√
9.	นางศรีเวียง ฉัตรพงษ์วิทยา		√	√	100	√	√
10.	นางบังอร ปัญญา	√		√	300	√	√
11.	นางวิจิตรา ศรีชุ่ม	√		√	400	√	√
12.	นางยุพิณ สุกรครามกุล		√	√	200	√	√
13.	นางพินทอง กานันท์	√		√	1,608	√	√
14.	นางเล็ก บูรณธนสาร	√		√	200	√	√
15.	นางจันทร์ศรี ผดุงกิจ		√	√	200	√	√
16.	นางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล	√		√	300	√	√
17.	นางศรีพรรณ รัชดสุวรรณกุล		√	√	300	√	√
18.	นางสุจิตร วิฉายสกุลวรรณ(เล็ก)		√	√	300	√	√
19.	นางอารีย์ ทองชัย		√	√	300	√	√
20.	นางพิมพรรณ เลิศขวัญพงศ์พนา		√	√	200	√	√
21.	นางอัมพร ผดุงกิจ		√	√	200	√	√
22.	นางเหลิน กัมหัสสี		√	√	200	√	√

4. **สินค้าแปรรูป "งาคั่ว"** ใช้ "งาขาว" "งาดำ" และ "งามน" ในการแปรรูป เป็นสินค้าแปรรูปที่ได้รับความนิยมทั้งคนในชุมชน และคนนอกชุมชน ในการใช้ประกอบอาหาร เนื่องจากสะดวก ราคาขายงาคั่ว กรณีงาดำคั่วกิโลกรัมละ160 บาท งาขาวคั่วกิโลกรัมละ 180 บาท และงามนคั่วกิโลกรัมละ 200 บาท โดยคุณภาพงาที่ใช้ต้องเป็นงาเกรดเอ A คือเป็นงาคัดคุณภาพแล้ว นอกจากนี้ยังมีการนำงาคั่วไปบด

ใส่ถุงหรือใส่กระปุกจำหน่าย เพิ่มความสะดวกมากขึ้นสำหรับคลุกข้าวรับประทานหรือปรุงอาหาร

ตารางที่ 4-8 แสดงรายชื่อผู้แปรรูป "งาดำ" และปริมาณวัตถุดิบที่ใช้แปรรูป

ที่	รายชื่อ	วัตถุดิบ		ปริมาณซื้อ ปี2556(ถัง)	แปรรูป	การจำหน่าย	
		ปลูก	ซื้อ			ในจังหวัด	ต่างจังหวัด
1.	นางจันทร์ศรี สุธรรม (กลุ่ม)	√	√	20	√	√	√
2.	นางสำเนียง คำดี (กลุ่ม)		√	30	√	√	√
3.	นางไข่ขวัญ ด่านนาภพงษ์		√	50	√	√	√
4.	นางวัลภา เขื่อนรัตน์		√	30	√	√	√
5.	นางศรีออน รักเรียน	√	√	5	√	√	√

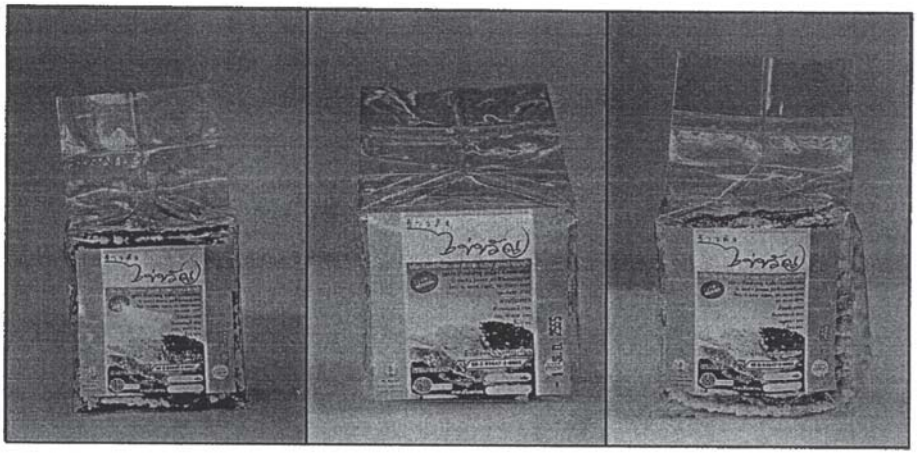
5. **สินค้าแปรรูป "น้ำมันงา"** ใช้ "งาดำ/งาขาว" ในการแปรรูป เป็นสินค้าแปรรูปที่ได้รับความนิยมอย่างมาก จนปัจจุบันมีการนำน้ำมันงาไปใช้เป็นส่วนผสมในการแปรรูปผลิตภัณฑ์อื่น ๆ อีกหลากหลาย เช่น ส่วนผสมของการปรุงยาสมุนไพร ส่วนผสมของเครื่องสำอางต่างๆ เป็นต้น ราคาซื้อวัตถุดิบงาในปี 2555 ราคาถังละ 400 - 450 บาท ปี 2556 ราคาขึ้นเป็นถังละ 600 – 650 บาท ซึ่งเป็นงาเกรดบี B และผู้ซื้อไปรับซื้อถึงที่สวน แต่ถ้ามีการคัดและผัดอย่างดีจะราคา 720 – 750 บาท

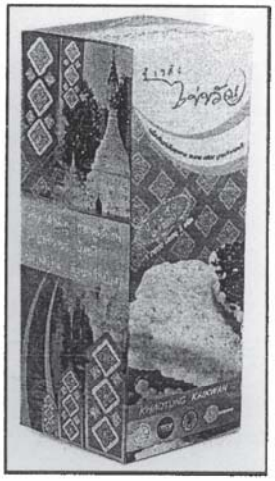
ตารางที่ 4-9 แสดงรายชื่อผู้แปรรูป "น้ำมันงา" และปริมาณวัตถุดิบที่ใช้แปรรูป

ที่	รายชื่อ	วัตถุดิบ		ปริมาณที่ใช้ผลิตน้ำมันงา (ถัง)	แปรรูป	การจำหน่าย	
		ปลูก	ซื้อ			ในจังหวัด	ต่างจังหวัด
1.	นางศรีออน รักเรียน		√	200	√	√	√
2.	นางสุพิศ กรุณาอภินันท์พร	√50	√	100	√	√	√
3.	นางสำเนียง คำดี		√	300	√	√	√
4.	นางจันทร์ศรี สุธรรม	√ 20	√	80	√	√	√
5.	นางวัลภา เขื่อนรัตน์		√	150	√	√	√
6.	นายเต็ง หัฏฐะวสุกุล	√30	√	100	√	√	√

6. **สินค้าแปรรูป ขนม "ข้าวตังไข่ขวัญ"** "เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ ต้นตำรับข้าวตังอร่อยจากแม่ฮ่องสอน เจ้าแรกและเจ้าเดียวในจังหวัด" สินค้าแปรรูปนี้เป็นธุรกิจครัวเรือน ที่มีการพัฒนา ปรับปรุง จนเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับมาตรฐาน OTOP มี 4 หน้า ให้เลือกรับประทาน คือ ข้าวตังหน้างา ข้าวตังหน้าหมูหยอง ข้าวตังหน้าเนยกระเทียม และข้าวตังหน้าตั้ง ซึ่งเป็นต้นตำรับ ส่วนประกอบสำคัญที่ใช้ปรุงข้าวตัง เจ้าของกิจการเลือกที่จะใช้ผลผลิตทางการเกษตรที่มีในชุมชนบ้าน

ปางหมูก่อนเป็นอันดับแรก คือ **"ข้าวหอมมะลิ" "งา" "กระเทียม"** โดยได้ซื้องา จากคนในชุมชนประมาณ 50 ถังสินค้าแปรรูปนี้ผลิตโดยนางไข่ขวัญ ด่านนาถพงศ์





วิธีการประกอบอาหารแปรรูปประเภทสินค้า

1) ชื่ออาหาร ถั่วแปยี หรือ แปจ่อ

ส่วนประกอบ

1. ถั่วหลวง (ถั่วเม็ดขาว)	**ปริมาณที่ใช้**		30	ถัง
2. น้ำมันพืช	**ปริมาณที่ใช้**		100	ลิตร

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระทะใบบัว	1 ใบ
2. กระชอนใหญ่	1 ใบ
3. กระชอนเล็ก	1 ใบ
4. ตะแกรงใส่ถั่วให้สะเด็ดน้ำมัน	1 ใบ
5. กระดาษซับมัน	1 ห่อ
6. กระด้ง	1 ใบ
7. ถุงพลาสติกใหญ่	1 ใบ

วิธีทำ

1. นำถั่วหลวงแช่น้ำ 1 คืน จากนั้นบีบเปลือกออกแล้วแช่น้ำไว้
2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน ตักถั่วใส่กระทะทอดจนถั่วเหลืองกรอบ
3. ใช้กระชอนตักขึ้นใส่ในตะแกรงเพื่อให้สะเด็ดน้ำมัน
4. จากนั้นเทลงในกระด้งที่มีกระดาษซับมันปูไว้ รอจนถั่วที่ทอดเย็น แล้วจึงเทใส่ในถุงพลาสติกใหญ่มัดปากถุงไว้ เพื่อรอการแบ่งใส่ถุงเล็กจำหน่ายต่อไป


ถั่วแปยี หรือ แปจ่อถุงใหญ่



ถั่วแปยี หรือ แปจ่อ

2) ชื่ออาหาร ถั่วแปหล่อ

ส่วนประกอบ

1.	ถั่วหลวง (ถั่วเม็ดสีขาว)	**ปริมาณที่ใช้**	70 ถัง
2.	เกลือ	**ปริมาณที่ใช้**	20 กิโลกรัม

อุปกรณ์

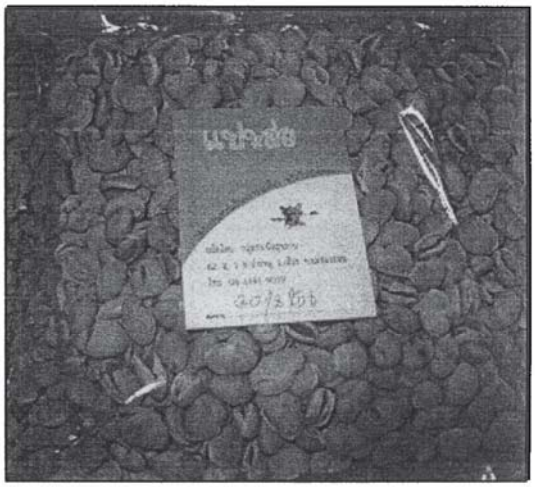
1.	ถังแช่ถั่ว	1 ถัง
2.	ตะกร้าสำหรับสะเด็ดน้ำ	1 ใบ
3.	เสื่อไม้ไผ่	1 ผืน
4.	กระทะใบใหญ่	1 ใบ
5.	ไม้พายสำหรับคน	1 ไม้
6.	ตระแกรงสำหรับร่อนเกลือ	1 ใบ
7.	กระบุงไม้ไผ่	1 ใบ
8.	แผงสังกะสี	
9.	ถุงพลาสติก	

วิธีทำ

1. นำถั่วหลวงใส่ถังแช่น้ำจนท่วมทิ้งไว้ 1 คืน
2. จากนั้นตักใส่ตะกร้าสะเด็ดน้ำ โดยเลือกเม็ดถั่วที่เสีย และแข็งออกให้หมด แล้วล้างน้ำสะอาด 1 รอบ
3. เมื่อคัดเม็ดถั่วเสร็จแล้ว นำไปตากแดดให้แห้งหมาด ๆ บนเสื่อไม้ไผ่ โดยเกลี่ยเม็ดถั่วให้กระจายบางๆ
4. เมื่อถั่วได้ที่แล้ว ก่อไฟตั้งกระทะใบใหญ่ เทเกลือลงในกระทะใช้ไม้พายคนเกลือจนร้อน
5. ระหว่างนั้นนำถั่วไปผิงไว้บนแผงสังกะสี เพื่อไล่ความชื้นในเม็ดถั่ว
6. จากนั้นนำถั่วที่ผิงแล้วเทลงคนกับเกลือในกระทะคั่วจนถั่วเป็นสีเหลืองกรอบ

7. ตักใส่ตระแกรงร่อนเกลือออก แล้วใส่กระบุงไม้ไผ่ คัดเม็ดถั่วที่ไหม้หรือไม่สมบูรณ์ออกอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นนำไปบรรจุถุงพลาสติก ปิดให้สนิทกันอากาศเข้า เพราะจะทำให้ถั่วเหนียวไม่อร่อย


ถั่วแปหล่อ



3) ชื่ออาหาร ถั่วลิสงคั่วเกลือ

ส่วนประกอบ

1. ถั่วลิสง	**ปริมาณที่ใช้**	100	ถัง มี 130 กิโลกรัม
2. เกลือ	**ปริมาณที่ใช้**	20	กิโลกรัม

อุปกรณ์

1. กระทะใบใหญ่	1 ใบ
2. ตระแกรงสำหรับร่อนเกลือ	1 ใบ
3. กระด้ง	1 ใบ
4. กระบุงไม้ไผ่	1 ใบ
5. ถุงพลาสติก	

วิธีทำ

1. ก่อไฟตั้งกระทะ ใส่เกลือแล้วคนจนร้อน
2. เทถั่วลิสงครั้งละ 1 ลิตรลงคั่ว จนถั่วเหลือง หอม
3. จากนั้นใช้ตระแกรงตักขึ้นร่อนเกลือออก แล้วเทลงในกระด้งเกลี่ยเม็ดถั่วเบาๆ เพื่อให้เย็นเร็วขึ้น ซึ่งถ้าเทกระจุกตัวจะทำให้เม็ดถั่วไหม้ได้ จากนั้นเทรวมกันในกระบุงไม้ไผ่ แล้วใส่ถุงพลาสติกปิดปากให้สนิทกันอากาศเข้า ป้องกันถั่วเหนียว



ถั่วลิสงคั่วเกลือถุงใหญ่



ถั่วลิสงคั่วเกลือ

4) ชื่ออาหาร น้ำมันงา

ส่วนประกอบ

1. เมล็ดงา (คัดสะอาด) **ปริมาณที่ใช้** 1,200 กิโลกรัม
2. น้ำต้มสุก **ปริมาณที่ใช้** 3-4 กระป๋องนมต่อ งา 15 กิโลกรัม

วิธีทำ

1. ใส่น้ำต้มสุกในเครื่องสกัดน้ำมันงา 1 กระป๋องนม นำเมล็ดงาที่คัดสะอาดแล้ว 15 กิโลกรัม เทลงในเครื่องสกัด
2. เริ่มต้นบดเมล็ดงาให้แตก 1 ใน 3 จากนั้นเติมน้ำต้มสุกลงไปเพิ่ม
3. บดเมล็ดงาต่อจนแตกหมด แล้วค่อย ๆ เติมน้ำต้มสุกอีก บดต่อจนเห็นเป็นน้ำมันงาออกมา
4. จึงค่อย ๆ ตักน้ำมันออกมาเทใส่ถังที่มีกระชอนและผ้าขาวบางรองอยู่ เพื่อกรองกากงาออก
5. พักน้ำมันงาในถัง ไว้ 20 - 30 วัน เพื่อให้ตกตะกอน แล้วจึงบรรจุขวด

ขั้นตอนการทำทั้งหมดใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมง / ครั้ง





5) **ชื่ออาหาร ถั่วเน่าแผ่น**

ส่วนประกอบ

1. เมล็ดถั่วเหลือง	**ปริมาณที่ใช้**	15 กิโลกรัม (1ถัง)
2. น้ำสำหรับต้ม	**ปริมาณที่ใช้**	25 ลิตร

อุปกรณ์

1. กระสอบสำหรับหมัก	3 ใบ
2. พลาสติกใสสำหรับคลุมกระสอบ	1 ผืน 3 เมตร
3. เครื่องโม่ถั่ว	1 เครื่อง
4. กะละมังพลาสติก	2 ใบ
5. ตะแกรงไม้ไผ่สำหรับตากแผ่นถั่วเหลือง	18 แผ่น
6. ราวไม้สำหรับวางตะแกรง	4 ราว
7. ถุงพลาสติกสำหรับรองทำแผ่น	4 ใบ
8. ถุงพลาสติกใหญ่สำหรับบรรจุ	3 ใบ
9. หม้อต้มถั่วเหลือง	1 ใบ
10. ไม้หนีบถั่ว	1 ไม้
11. ฟืนสำหรับต้มถั่วเหลือง	

วิธีทำ


คัดเมล็ด

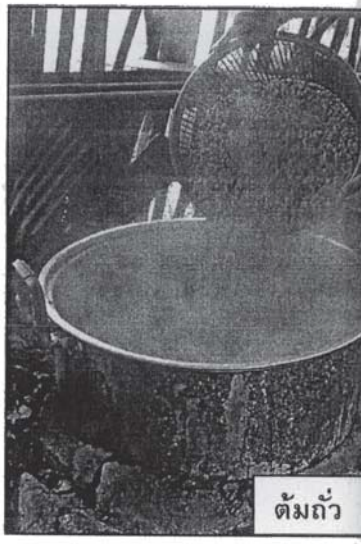
1. นำเมล็ดถั่วเหลือง มาคัดเมล็ด โดยการฝัด ร่อน เพื่อเอาดิน หิน และวัสดุแปลกปลอมอื่นๆออก
2. นำถั่วเหลืองที่ได้ใส่กะละมัง ล้างด้วยน้ำสะอาด 3 ครั้ง ตักเมล็ดที่ลอยขึ้นมาทิ้ง เพราะเป็นที่ผ่อหรือเสียแล้ว แช่ไว้ประมาณ 10 - 15 นาที เสร็จแล้วตักขึ้นมาพักไว้ในกะละมังทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ


ล้างน้ำทำความสะอาด

3.ตั้งน้ำให้เดือด เทถั่วเหลืองที่สะเด็ดน้ำแล้วลงในหม้อที่เดือดนั้น โดยใช้เวลาในการต้ม 1 วัน (ต้มตอนประมาณ 7 โมงเช้า) ระหว่างต้ม ให้หมั่นดูระดับน้ำด้วย อย่าให้น้ำแห้ง เพราะจะทำให้ถั่วเหลืองไหม้ติดก้นหม้อ และจะมีกลิ่นเหม็นไหม้ ต้มจนถึงดอนเย็น ประมาณ 5 - 6 โมงเย็น ก็ดูว่าเมล็ดเปื่อยได้ที่หรือไม่ วิธีการสังเกตคือ บีบดูเมล็ดที่ต้ม

ถ้ากระโดดออกจากมือ แสดงว่ายังเปื่อยไม่ได้ที่ต้องต้มต่อ แต่ถ้าบีบแล้วเปื่อย เละติดมือแสดงว่าใช้ได้แล้ว เตรียมทำขั้นตอนต่อไปได้

4. เตรียม ถังน้ำ ตะกร้า กระสอบ แล้วนำเมล็ดถั่วเหลืองที่ต้มได้ที่แล้วตักเทใส่กระสอบที่เตรียมไว้ โดยมีตะกร้ารองพื้นกระสอบ และมีถังน้ำรองตะกร้าอีกที่หนึ่ง น้ำถั่วที่ไหลลงถังน้ำที่รองไว้ได้นั้น สามารถนำไปให้ชาวบ้านที่เลี้ยง วัว ควาย หรือหมู เพื่อนำไปเป็นอาหารของสัตว์ที่ชาวบ้านเลี้ยง ปริมาณถั่วเหลืองที่ใส่ลงไปในกระสอบต้องพอเหมาะ (กระสอบละ 10 ลิตร) ไม่เต็มแน่นจนเกินไป เพราะจะทำให้ถั่วไม่ขึ้นรา เพราะถ้าถั่วไม่ขึ้นราก็จะไม่หอม (ผู้เชี่ยวชาญเค้าบอกเคล็ดลับมา) ใช้เชือกมัดปากกระสอบให้แน่น หมักไว้ 2 คืน เพื่อเอาน้ำในถั่วเหลืองออกให้หมด หมักไว้ให้เกิดเชื่อราสีขาวๆ ระหว่างที่หมักไว้ อย่าให้กระสอบล้ม เพราะถ้ากระสอบล้ม จะทำให้ไม่ขึ้นราและมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว


ต้มถั่ว


ตักถั่วเหลืองที่ต้มแล้วใส่กระสอบ


วิธีตั้งกระสอบ
มีตะกร้าและถังรองอีกชั้น

5. เตรียมกะละมังใหญ่ นำถั่วเหลืองในกระสอบเทใส่กะละมัง เพื่อเตรียมการโม่ นำถั่วเหลืองมาโม่ให้ละเอียด จากนั้นนำมาทำเป็นแผ่นบางๆ โดยใช้ที่หนีบซึ่งทำจากไม้ภายในรองด้วยแผ่นพลาสติกเพื่อป้องกันไม่ให้ถั่วเน่าติดไม้และสะดวกต่อการลอกออก ซึ่งวิธีการนี้จะเหมือนกับทำกล้วยทับ นำแผ่นถั่วเหลืองที่ได้ วางผึ่งไว้บนตะแกรงไม้ไผ่ที่เตรียมไว้ <u>ขั้นตอนนี้ เป็นขั้นตอนที่ยากที่สุด</u> ต้องอาศัยการชำนาญในการทำ เพราะถ้าทำไม่เป็น แผ่นถั่วเน่าที่ได้ จะหนา-บาง ไม่เท่ากัน ทำให้เวลาตากจะ

แห้งไม่เท่ากัน และเกิดการพองตัวของถั่วเน่าแผ่น ถ้าทำไม่เป็น ขอบแผ่นก็จะแตกเวลาแห้ง ก็ดูไม่สวย และทำให้แตกหักง่าย

6. นำตะแกรงไม้ไผ่ที่มีถั่วเน่าแผ่นตากอยู่นั้น ออกตากแดดให้แห้งสนิท ซึ่งระยะเวลาที่ตากนั้น ถ้าแดดดี ใช้เวลาประมาณ 4 – 5 ชั่วโมง แล้วเก็บเข้ามาผึ่งลมไว้ในร่ม ให้หายร้อนจากเปลวแดด แต่ถ้าเป็นหน้าหนาว จะใช้เวลาประมาณ 6 – 8 ชั่วโมง ถ้าเป็นหน้าฝน จะใช้เวลาประมาณ 1 – 2 วัน



8. เตรียมกะละมัง แล้วเก็บถั่วเน่าแผ่นที่แห้งสนิทดีแล้วนั้น เรียงกัน โดยเรียงเป็นวงกลมหมุนจากซ้ายไปขวาทับซ้อนกันขึ้นไปเรื่อยๆจนเต็มกะละมัง เพื่อความสวยงาม และสะดวกในการจัดเก็บ และชั่งแพ็คลงถุง
9. นำถั่วเน่าแผ่นที่เรียงไว้ในกะละมังมาชั่งทำเป็นมัด มัดละ 4 ขีด (เรียกว่า 1 จิ๊ด มีประมาณ 40 – 43 แผ่น) แล้วแพ็คใส่ถุง โดยถุงหนึ่งมี 8 กิโลกรัม (20 จิ๊ด = 5 จ๊อย)

มาตราชั่งถั่วเน่าแผ่น

- 1 จิ๊ด = 4 ขีด(มี 40-43 แผ่นโดยมาตรฐาน)
- 1 จ๊อย = 5 จิ๊ด
- 1 จ๊อย = 1.6 กิโลกรัม
- 1 ถุงแพ็ค (ถุงขนาด 16*26) = 20 จิ๊ด / 5จ๊อย / 8 กิโลกรัม

หมายเหตุถั่วเหลือง 1 ถังหรือ15 กิโลกรัมจะได้แผ่นถั่วเน่า10 กิโลกรัมขายส่งกิโลกรัมละ70 บาท





เคล็ดลับ

- ไม่ควรตากตอนที่แดดร้อนเกินไป เพราะจะทำให้แผ่นถั่วเหลืองแตก และพองตัว
- ถ้าหมักไม่ครบ 2 วัน ถั่วที่ได้ ก็จะไม่มีกลิ่นหอม และสีจะออกเหลืองๆสีอ่อนๆ ไม่น่ารับประทาน แต่ก็ไม่ควรหมักเกิน 2 คืน เพราะจะทำให้ถั่วมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว และสีดำไม่น่ารับประทาน
- ถ้าหมักถั่วเหลืองที่ต้มไว้ครบ 2 คืนแล้ว ถั่วยังไม่ขึ้นรา (เป็นความเชื่อทางโบราณ) เชื่อว่ามีเปรตมาลักขโมยกินในตอนกลางคืน ถั่วนี้ ถึงแม้จะนำมาต้มใหม่ แล้วหมักไว้อีกกี่คืนก็ตาม ถั่วก็จะไม่ขึ้นราอีกเหมือนเดิม ต้องทิ้งอย่างเดียว
- วิธีแก้เคล็ด ตอนที่หมักถั่วใส่ในกระสอบ มัดปากถุงให้เรียบร้อยแล้ว ให้นำพริกแห้ง 1-2 เม็ด มาวางไว้บนกระสอบ เพื่อป้องกันไม่ให้เปรตมาลักขโมยกินได้



ถั่วเน่าแผ่นพอง แตก ไม่สวย

6) ชื่ออาหาร งาคั่ว (ใช้งาดำ งาขาว หรืองามน)

ส่วนประกอบ

1. งาดำ	**ปริมาณที่ใช้**	1	กิโลกรัม
2. เกลือป่น	**ปริมาณที่ใช้**	1	ช้อนโต๊ะ

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระทะ	1	ใบ
2. ทัพพีสำหรับคน	1	ด้าม
3. กระบุง / ตะแกรง	1	ใบ
4. กระด้ง / ถาด	1	ใบ
5. กระดาษซับมัน	2-3	แผ่น
6. ถุงสำหรับใส่งาคั่ว	1	ใบ

วิธีทำ

1. นำเมล็ดงาล้างน้ำ 2-3 ครั้ง เพื่อล้างเศษดิน ทราย ออกให้หมด
2. น้ำสุดท้ายแช่เมล็ดงา ใส่เกลือป่นแช่ทิ้งไว้ 10 นาที นำขึ้นสะเด็ดน้ำในกระบุงหรือตะแกรง
3. นำกระทะตั้งไฟรอจนร้อน ตักงาใส่กระทะคั่วพองาแตกและสุกหอม
4. จากนั้นเทลงในกระด้งที่มีกระดาษซับมันปูไว้ รอจนเย็น แล้วจึงเทใส่ในถุงพลาสติกมัดปากถุงไว้กันความชื้น เพื่อรอการแบ่งใส่ถุงเล็กจำหน่ายต่อไป



สินค้าแปรรูปบ้านปางหมูนอกจากที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังมีสินค้าแปรรูปอย่างอื่นอีกหลายชนิด เช่น ถั่วเน่าซา ขมิ้นผง ถั่วเหลืองคั่วสมุนไพร ถั่วเน่าแผ่นทรงเครื่อง ถั่วเน่าแผ่นปั่น ถั่วปากอ้าคั่วเกลือ ถั่วหัวช้างคั่วเกลือ ถั่วลิสงลายเสือคั่วเกลือ และถั่วเขียวคั่วเกลือ เป็นต้น ซึ่งสินค้าเหล่านี้เป็นสินค้าที่มีการพัฒนาขึ้นมาในช่วงหลัง เป็นการสร้างความหลากหลายของสินค้าและตามความต้องการของผู้บริโภค

อาหารแปรรูปที่ไม่ได้เป็นสินค้าสำคัญในชุมชน

เป็นการแปรรูปอาหารไว้สำหรับรับประทานในครัวเรือน และจำหน่ายกันเองภายในชุมชน ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะมีการแปรรูปเฉพาะฤดูกาลที่มีผลไม้ หรือพืชผักชนิดที่นำมาแปรรูปเป็นจำนวนมาก เช่น ผักกาดดองส้ม ผักกุ่มดอง มะม่วงดอง เป็นต้น

(1) ชื่ออาหาร มะม่วงดอง

ส่วนประกอบ

1. มะม่วง **ปริมาณที่ใช้** 50 กิโลกรัม **ที่มา** สวนของตนเอง
2. ผงดอง **ปริมาณที่ใช้** ครึ่งกิโล **ที่มา** ซื้อจากร้านค้า
3. น้ำ **ปริมาณที่ใช้** 60 ลิตร **ที่มา** น้ำบ่อ

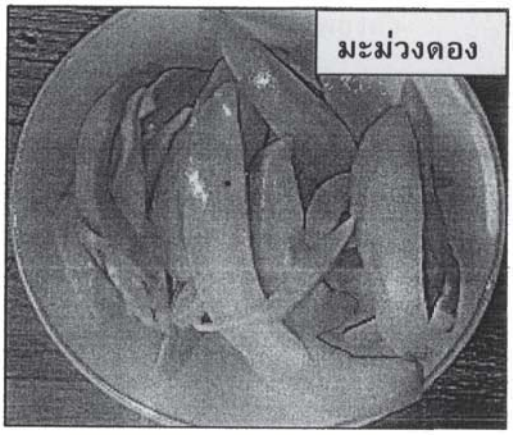
อุปกรณ์

1. ถุงพลาสติก **ปริมาณที่ใช้** 3 ถุง

2. ถังพลาสติก **ปริมาณที่ใช้** 3 ใบ

วิธีทำ

1. นำมะม่วงมาคัดเอาลูกที่แตกออก แล้วล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งแดดให้แห้ง
2. นำถุงพลาสติกใส่ในถังพลาสติก ใส่น้ำที่เตรียมไว้ลงในถุง
3. ใส่ผงดอง แล้วคนให้เข้ากับน้ำ นำมะม่วงลงใส่
4. ปิดปากถุงให้สนิทอย่าให้อากาศเข้า ทิ้งไว้ประมาณ 3 เดือนจึงใช้ได้



(2) ชื่ออาหาร ผักกุ่มดอง

ส่วนประกอบ

1. ยอดผักกุ่ม **ปริมาณที่ใช้** 20 ก.ก. **ที่มา** เก็บตามฝั่งน้ำ ลำห้วย
2. น้ำแช่ข้าวเหนียว **ปริมาณที่ใช้** กะปริมาณ **ที่มา** ทำเอง

อุปกรณ์

1. กะละมังสำหรับแช่ผัก 1 ใบ
2. ไหหรือขวดโหลแก้ว 1 ใบ

วิธีทำ

1. นำผักกุ่มมาผึ่งให้ผักเหี่ยวเล็กน้อย จากนั้นนำไปแช่น้ำธรรมดา 1 คืน แล้วนำไปตากแดด
2. แล้วนำผักกุ่มมานวดให้นิ่ม เทน้ำทิ้งให้หมด
3. เอาผักที่นวดแล้วมาบีบน้ำออก แล้วใส่ในไห หรือขวดโหลแก้ว
4. เทน้ำแช่ข้าวลงไปจนท่วมผักแล้วปิดฝา ตั้งตากแดดทิ้งไว้ 2-3 คืน จึงใช้ได้

4.3 สถานการณ์ระบบอาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป และโภชนาการ

4.3.1 ระบบอาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป

ทีมวิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลในประเด็นนี้ โดยใช้แบบฟอร์ม ชื่อ "อาหารในชีวิตประจำวัน" เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของการประกอบอาหาร วัตถุดิบในการปรุงอาหาร แหล่งที่มาของวัตถุดิบที่ใช้ งบประมาณที่ใช้ในการประกอบอาหาร และลองให้ผู้ตอบแบบสอบถามเขียนว่าอาหารที่ปรุงรับประทานแต่ละมื้อมีคุณค่าทางโภชนาการอะไรบ้าง ทั้งนี้เพื่อประเมินผู้ตอบแบบสอบถามเบื้องต้นว่าทราบเรื่องคุณค่าทางอาหารมากน้อยเพียงใด

และแบบฟอร์มชุดนี้ยังสามารถดูความสอดคล้องในการปรุงอาหารแต่ละมื้อว่ามีการนำวัตถุดิบอาหารทางธรรมชาติ หรือวัตถุดิบจากการผลิตเองมาใช้ในการปรุงอาหารมากน้อยเพียงใด

เมนูอาหารในชีวิตประจำวันของครัวเรือน

จากผู้ตอบแบบสอบถาม 44 ครัวเรือน ผู้ตอบแบบสอบถามมีอายุเฉลี่ย 47 ปี ผู้ตอบเป็นผู้ชาย 7 คน เป็นผู้หญิง 37 คน มีสมาชิกในครัวเรือนทั้งหมด 165 คน เฉลี่ยครัวเรือนละ 4 คน ช่วงเวลาในการเก็บข้อมูล 3 เดือน ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม – กันยายน 2554 เป็นช่วงฤดูฝน โดยเก็บข้อมูลเดือนละ 10 วัน จากการเก็บข้อมูลมีรายชื่อเมนูอาหารทั้งหมด 202 เมนูแยกประเภทตามแบบปัจจุบันได้ 13 ประเภทดังตาราง

ตารางที่ 4-10 แสดงจำนวนเมนูและชื่ออาหารแยกตามประเภทอาหารที่ปรุงสุกบ้านปางหมู ปี 2554

ที่	ประเภท/จำนวนเมนู	รายชื่อเมนูอาหาร
1	ประเภทแกงหรือหุง มี 35 เมนู	1.แกงผักกาด 2.แกงปลีกล้วย 3.แดงหุง 4.แกงหน่อไม้สด 5.แกงยอดฝักทอง 6.แกงหน่อไม้ส้ม 7.แกงเห็ด 8.แกงผักเขียว 9.แกงบอน 10.แกงบวบ 11.แกงขนุน 12.แกงยอดมะเดื่อ 13.แกงหยวกกล้วย 14.แกงผักขม 15.แกงยอดฝักทองใส่เห็ด 16.แกงฝักทอง 17.แกงส้มเห็ดฝาง 18.แกงอ่อม 19.แกงถั่วเขียวใส่ปลาทู 20.แกงข้าวคั่ว 21.แกงข้าวคั่วไก่ 22.แกงข้าวคั่วเห็ด 23.แกงผักกูด 24.แกงกระด้างหมู 25.แกงแค 26.แกงเผ็ดไก่ 27.แกงมันอะลูใส่ปลาแห้ง 28.แกงโฮ๊ะ 29.จ่าส่านหุง 30.มะเขือหุง 31.เส้นจันทร์หุง 32.มะเขือมะนอยหุง 33.มะเขือหุงปลาทู 34.ถั่วเขียวหุง 35.แกงฝักเขียว
2	ประเภทผัด มี 23 เมนู	1.ผัดผักบุ้ง 2.ผัดถั่วฝักยาว 3.ผัดผักรวม 4. ข้าวผัด 5.ผัดผักกาด 6. ผัดหน่อไม้ 7.หน่อไม้ผัดวุ้นเส้น 8.ผัดยอดฟักทอง 9.ผัดฝักทอง 10. ผัดผักกูด 11.ผัดกระเพาหมูสับ 12.ผัดกะหล่ำ 13.ผัดผักตำลึง 14. ผัดแตงกวา 15.ผัดวุ้นเส้น 16.ผัดถั่วงอก 17.ผัดคะน้า 18.ผัดวุ้นเส้นใส่แหนม 19.ผัดคะน้าหมูกรอบ 20.ผัดมะระใส่ปลาแห้ง 21.ผัดก๋วยเตี๋ยว 22. ผัดหมี่ 23.ผัดซีอิ้ว
3	ประเภทอุ๊บ มี 23 เมนู	1.มะเขืออุ๊บ 2.ปลาอุ๊บ 3.มะลิ้นไม้อุ๊บ 4.คิวอุ๊บ 5.หน่ออุ๊บ 6.อุ๊บตัวต่อ 7.อุ๊บมะระ 8.อุ๊บเห็ดหอมใส่มะเขือ 9.ไข่อุ๊บ 10.เนื้ออุ๊บ 11.ฝักทองอุ๊บ 12.มะเขือเครืออุ๊บ 13.มะเขืออุ๊บใส่เห็ด 14.ไก่อุ๊บ 15.อุ๊บผักกูด 16.มะเขืออุ๊บใส่ปลาเค็ม 17.อุ๊บผักกาด 18.อุ๊บเห็ดฝาง 19.มะนอยอุ๊บ 20.มะนอยอุ๊บเห็ดชาง 21.เครื่องในอุ๊บ 22.อุ๊บผักบุ้ง 23. เต้าหู้อุ๊บ

ที่	ประเภท/จำนวนเมนู	รายชื่อเมนูอาหาร
4	ประเภทตุ๋น และต้ม มี 23 เมนู	1.ไข่ตุ๋น 2.ไข่ตุ๋นเห็ด 3.ต้มไก่ 4.ต้มจืดเต้าหู้ 5.ต้มผักกาดดอง 6.ต้มกระดูกหมู 7.ข้าวต้ม 8.ต้มเค็มเห็ดน้ำข้าว 9.สุกี้ 10.ต้มจืดไข่น้ำ 11.ต้มปลา 12.ต้มซี่โครงหมู 13.ต้มส้มยอดฝักทอง 14.ต้มยำกระดูก 15.ต้มข่าปลา 16.ต้มจืดเต้าหู้ใส่ผักหวาน 17.ต้มปลาใส่ผักบุ้ง 18.ต้มเห็ดนางฟ้า 19.ไข่ต้ม 20.ต้มซี่โครงผักกาดดอง 21.ต้มแซบวัว 22.ต้มข่าซี่โครงหมู 23.ต้มมาม่า
5	ประเภทยำ หรือ โก้ มี 20 เมนู	1.หน่อไม้โก้ 2.เห็ดโก้ 3.ยำมะกอก 4.ส้มแกงโก้ 5.เห็ดน้ำเข้าโก้ 6.เห็ดปลวกโก้ 7.หน่อไม้ใส่บุกโก้ 8.บุกโก้ 9.ถั่วโก้ 10.ผักกูดโก้ 11.ยำหัวปลีใส่หมูแดง 12.ยำพริกลาบเครื่องในหมู 13.ยำแหนมหมูยอ 14.ยำวุ้นเส้น 15.ยำเต้าหู้ 16.ยำเนื้อ 17.ยำไข่ดาว 18.ปลาทูยำ 19.ข้าวเส้นโก้ 20.ยำปลากระป๋อง
6	ประเภททอด มี 20 เมนู	1.ไข่เจียว 2.หมูทอด 3.ปลาทอด 4.ถั่วเน่าทอด 5.ไก่ทอด 6.เนื้อส้มทอด 7.ปลาทูทอด 8.ปลาน้อยทอดราดพริก 9.กุนเชียงทอด 10.ปอดทอด 11.ตับทอด 12.หมูยอทอด13.ไข่ลูกเขย 14.ไข่ดาว 15.ไข่เจียวใส่แหนม16.เนื้อลุง17.ปลาส้มทอด 18.ข่างปองปลีกล้วย 19.ข่างปองเห็ด 20.ข่างปองปลาน้อย
7	ประเภทน้ำพริก มี 19 เมนู	1.น้ำพริกอ่อง 2.น้ำพริกน๊อก 3.น้ำพริกคั่ว 4. น้ำพริกกะปิ 5.น้ำพริกอุ๊บ 6.น้ำพริกอุ๊บเห็ดหอม 7.น้ำพริกคั่วจิ้งหรีด 8.น้ำพริกอุ๊บต่อ 9.น้ำพริกตาแดง 10.น้ำพริกปลาทู 11.น้ำพริกน๊อกใบชิง 12.น้ำพริกมะเขือส้ม 13.น้ำพริกเหนียว14.น้ำพริกปลาร้า 15.น้ำพริกคั่วใส่กุ้ง 16.น้ำพริกน๊อกปลาทู 17.น้ำพริกส้ม 18.น้ำพริกดำ 19.น้ำพริกข่า
8	ประเภทคั่ว มี 8 เมนู	1.ถั่วเน่าซาคั่ว 2.ถั่วพูคั่ว 3.ปลาส้มคั่ว 4.ไข่ปลาคั่ว 5.หน่อไม้คั่ว 6.เห็ดคั่ว 7.ถั่วดินคั่ว 8.เครื่องในไก่คั่ว
9	ประเภทจอ มี 8 เมนู	1.ผักบุ้งจอ 2.จอยอดฝักทอง 3.เนื้อจอ (แกงฮังเล) 4.หมากตี่จอ 5.ผักกูดจอ 6.ผักกาดจอเจม 7.จอส้มผักกาด8.ดอกบอนจอ
10	ประเภทตำ มี 5 เมนู	1.ตำถั่วฝักยาว 2. เนื้อตำ 3.ตำขนุน 4. ตำหมากซางพอ 5.ตำมะเขือยาวใส่มะเขือพวง
11	ประเภททำส้ม มี 5 เมนู	1. เห็ดส้ม 2.ปลาส้ม 3.หน่อส้มข้าว 4.หน่อไม้ดอง 5.หน่อปลาส้ม
12	ประเภทนึ่ง มี 3 เมนู	1.เห็ดจ๊อก 2. ปลานึ่ง 3.ปลีกล้วยจ๊อก
13	ประเภท อื่น ๆ	1.ลาบหมู 2.มะเขืออ๊อกหน่อ 3.น้ำขนมจีน 4. ถั่วเน่าแอม

ที่	ประเภท/จำนวนเมนู	รายชื่อเมนูอาหาร
	มี 10 เมนู	5. หมูกระทะ 6. ขนมจีน 7.ก๋วยเตี๋ยวแห้ง 8.ข้าวมันไก่ 9. มะเขืออ๊อกเห็ด 10.ส้มปูสะนาบ

เมนูยอดนิยมในช่วงเดือนกรกฎาคม – กันยายน 2554 (รวมทุกประเภท)

อันดับ 1 เมนู	ไข่ทอด
อันดับ 2 เมนู	หน่อไม้โก้
อันดับ 3 เมนู	น้ำพริกอ่อง
อันดับ 4 เมนู	น้ำพริกน๊อก
อันดับ 5 เมนู	มะเขืออุ๊บ
อันดับ 6 เมนู	น้ำพริกคั่ว

จำแนกเมนูอาหารตามประเภทที่นิยมปรุงรับประทาน

1) ประเภท "หุง หรือ แกง" มีทั้งสิ้น เมนู 35 เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. แกงผักกาด	เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. แกงปลีกล้วย	เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2
3. แกงแตง	เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 3
4. แกงหน่อไม้สด	เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 4
5. แกงยอดฝักทอง	เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 5

ภาพตัวอย่างอาหารประเภท "หุง หรือ แกง"



2) ประเภท "ผัด" มีทั้งสิ้น 23 เมนู เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. ผัดผักบุ้ง	เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. ผัดถั่วฝักยาว	เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2
3. ผัดผักรวม	เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 3
4. ข้าวผัด	เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 4

ภาพตัวอย่างอาหารประเภท "ผัด"

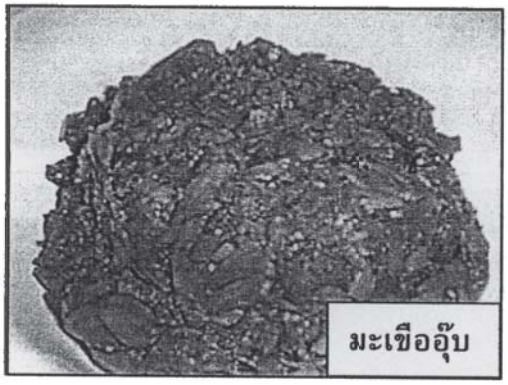




3) ประเภท "อุ๊บ" มีทั้งสิ้น 23 เมนู เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. มะเขืออุ๊บ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. ปลาอุ๊บ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2
3. มะลิ้นไม้อุ๊บ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 3

ภาพตัวอย่างอาหารประเภท "อุ๊บ"

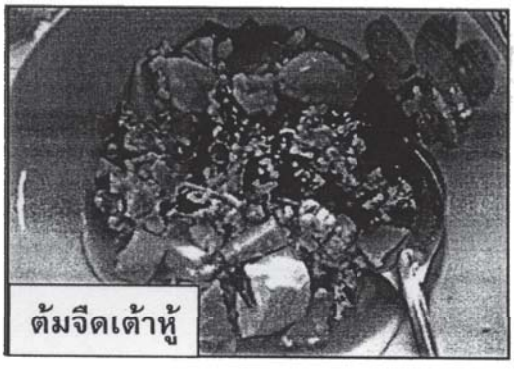




4) ประเภท "ต้ม และ ตุ๋น" มีทั้งสิ้น 23 เมนู เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. ข้าวต้ม เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. ต้มไก่ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2
3. ต้มจืดเต้าหู้ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 3
4. ต้มผักกาดดอง เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 4

ภาพตัวอย่างอาหารประเภท "ต้ม และ ตุ๋น"

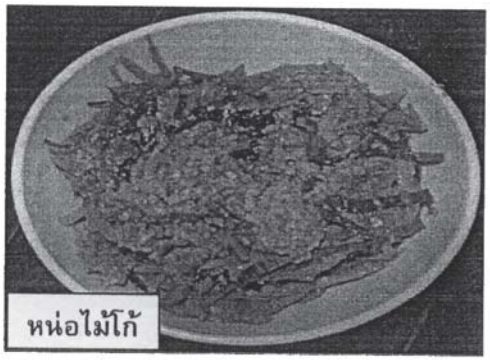


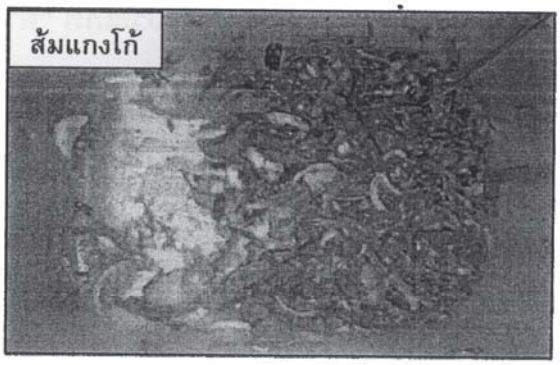


5) **ประเภท "โก้ หรือ ยำ"** มีทั้งสิ้น 20 เมนู เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. หน่อไม้โก้ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. เห็ดโก้ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2

ภาพตัวอย่างอาหารประเภท "โก้ หรือ ยำ"



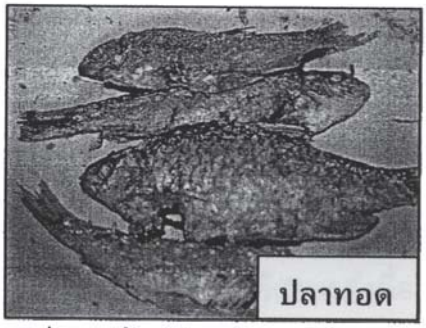


6) **ประเภท "ทอด"** มีทั้งสิ้น 20 เมนู เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. ไข่เจียว เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. หมูทอด เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2
3. ปลาทอด เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 3

ภาพตัวอย่างอาหารประเภท "ทอด"



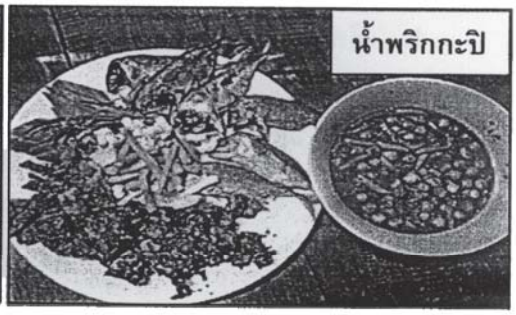


7) **ประเภท "น้ำพริก"** มีทั้งสิ้น 19 เมนู เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. น้ำพริกอ่อง เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. น้ำพริกน็อก เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2
3. น้ำพริกคั่ว เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 3
4. น้ำพริกกะปิ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 4
5. น้ำพริกอุ๊บ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 5

ภาพตัวอย่างอาหารประเภท "น้ำพริก"

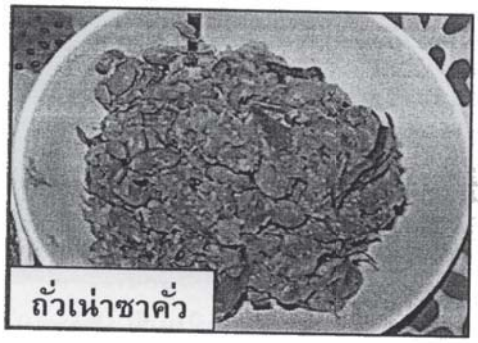




8) **ประเภท "คั่ว"** มีทั้งสิ้น 8 เมนู เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. ถั่วเน่าซาคั่ว เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. ถั่วพูคั่ว เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2
3. ปลาส้มคั่ว เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 3

ภาพตัวอย่างอาหารประเภท "คั่ว"





9) **ประเภท "จอ"** มีทั้งสิ้น 8 เมนู เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. ผักบุ้งจอ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. จอยอดฝักทอง เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2





10) **ประเภท "ตำ"** มีทั้งสิ้น 5 เมนู เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. ตำถั่วฝักยาว เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1

11) **ประเภท "ทำส้ม"** มีทั้งสิ้น 5 เมนู เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. เห็ดส้ม เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. ปลาส้ม เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2

12) **ประเภท "นึ่ง"** มีทั้งสิ้น 4 เมนู เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

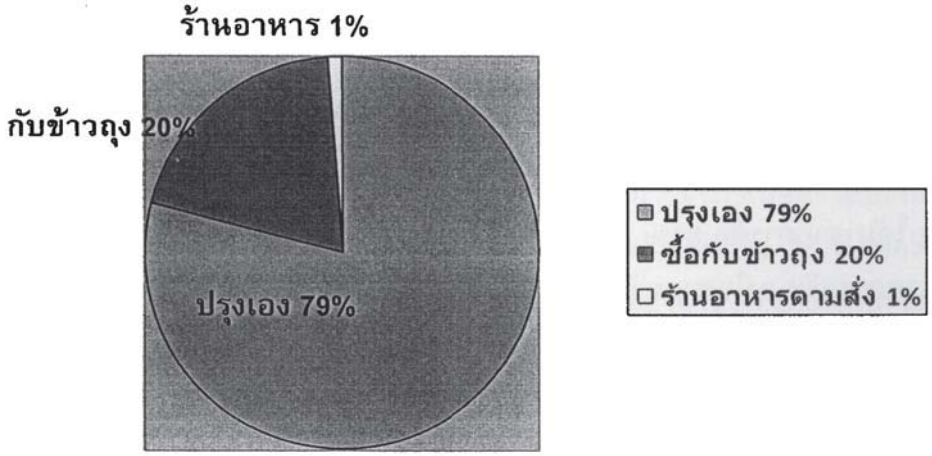
1. เห็ดจ๊อก เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. ปลานึ่ง เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2

13) **ประเภท "อื่น ๆ"** มีทั้งสิ้น 10 เมนู เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. ลาบหมู เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1

ที่มาของเมนูอาหารทั้ง 13 ประเภท จากการตอบแบบสอบถามการรับประทานอาหารทั้ง 3 มื้อในแต่ละวันของครัวเรือนนั้น ครัวเรือนได้อาหารมาอย่างไร ซึ่งอาหารในแต่ละมื้อได้ 3 แหล่ง คือ 1. ได้จากการประกอบอาหารเองหรือปรุงเอง 2.ได้จากการซื้ออาหารถุง และ 3.ได้จากร้านอาหารตามสั่ง ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่แล้วได้อาหารแต่ละมื้อจากการประกอบอาหารเองหรือปรุงเอง โดยมีสัดส่วนแสดงเป็นกราฟดังนี้

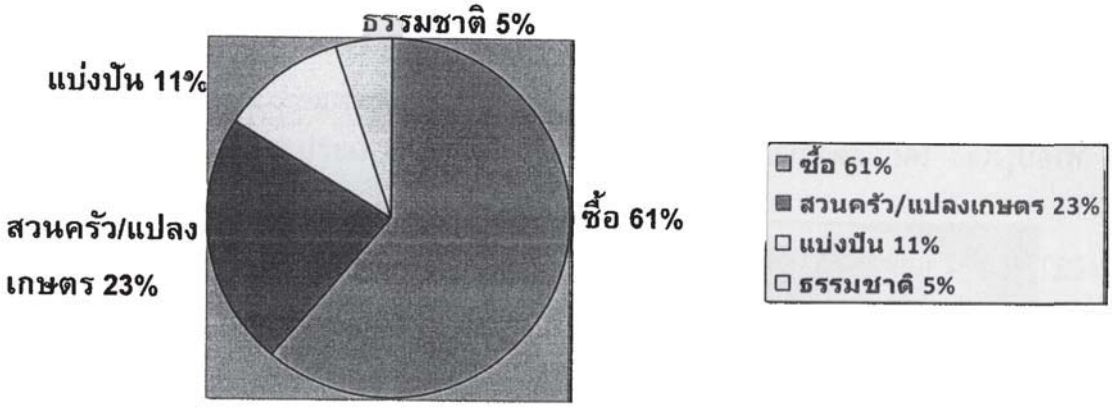
กราฟที่ 4-2 แสดงสัดส่วนแหล่งที่มาของอาหารในแต่ละวันของครัวเรือนเป้าหมาย



จากกราฟจะเห็นว่าการรับประทานอาหารของแต่ละครัวเรือนนั้น อันดับ 1 คือปรุงอาหารรับประทานเอง 79% อันดับ 2 ซื้อกับข้าวถุง 20% และสุดท้ายอันดับ 3 อาหารจากร้านอาหารตามสั่งต่าง ๆ 1% ทั้งนี้ที่อันดับ 1 เป็นการปรุงอาหารรับประทานเองเนื่องจากแต่ละครัวเรือนจะมีผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุ พ่อแม่ ตายาย อยู่ในบ้านด้วย โดยท่านเหล่านี้จะเป็นผู้ประกอบอาหารให้กับสมาชิกในครัวเรือน การประกอบอาหารจะประกอบในมื้อเช้าในปริมาณที่มากให้เพียงพอถึงมื้อกลางวัน หรือบางครัวเรือนเพียงพอถึงมื้อเย็น แต่หากครัวเรือนใดไม่เพียงพอจะใช้วิธีซื้อกับข้าวถุงประมาณ1-2 เมนู ฉะนั้นในแต่ละวันครัวเรือนจะมีเมนูอาหาร เฉลี่ยครัวเรือนละ 4 เมนู

ที่มาของวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารรับประทานเอง จากการตอบแบบสอบถามในเรื่องของการปรุงอาหารรับประทานเอง ได้ให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบคำถามเพิ่มว่าแต่ละเมนูที่ปรุงเองใช้วัตถุดิบจากแหล่งใดบ้าง โดยมีให้เลือก 4 ตัวเลือก คือ1. จากสวนครัวในบริเวณบ้านตนเอง 2.จากแปลงเกษตรของตนเอง 3.ซื้อจากตลาด/ร้านค้า และ 4.หาจากแหล่งธรรมชาติต่างๆในชุมชน ผลจากการตอบแบบสอบถามสามารถสรุปเป็นกราฟได้ดังนี้

กราฟที่ 4-3 แสดงสัดส่วนแหล่งที่มาของวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารรับประทานเอง



จากกราฟจะเห็นว่าแหล่งที่มาของวัตถุดิบในการประกอบอาหารแต่ละเมนู อันดับ 1 คือ วัตถุดิบได้มาจากการซื้อ 61% เป็นการซื้อจากตลาดและร้านค้าต่าง ๆ ที่มีในชุมชน อันดับ 2 วัตถุดิบได้มาจากการผลิตเองในสวนครัวและแปลงเกษตรของตนเอง 23% อันดับ 3 วัตถุดิบได้จากการแบ่งปัน การเข้าไปเก็บพืชผักของเพื่อนบ้าน โดยเพื่อนบ้านเชิญชวนให้ไปเก็บ และการขอเข้าไปเก็บ 11% และอันดับ 4 คือ วัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติบริเวณใกล้ๆชุมชน 5%

ภาพรวมค่าใช้จ่ายของครัวเรือน ในการศึกษาด้านค่าใช้จ่ายของครัวเรือนได้มีการศึกษาในปี 2553 จากงาน "การศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่บ้านปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน" จากกลุ่มเป้าหมาย 45 ครัวเรือน ได้เลือก 10 ครัวเรือน โดยพิจารณาครัวเรือนที่หลากหลาย เช่น ฐานะครอบครัว จำนวนคนในครัวเรือน เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ต้องอาศัยความใกล้ชิดและความไว้ใจมากพอสมควรจึงจะได้ข้อมูลที่เป็นจริงมากที่สุด โดยข้อมูลในส่วนนี้จะทำให้ทราบว่ารูปแบบการบริโภคของคนในชุมชนมีลักษณะเป็นเช่นใดบ้าง มีค่าใช้จ่ายในส่วนใดมากที่สุด

จากการประมวลผลรวมค่าใช้จ่ายในครัวเรือนทั้งหมดของกลุ่มเป้าหมาย ภายใน 1 เดือน คือ เดือน พฤษภาคม 2553 จะเห็นว่ามียอดค่าใช้จ่าย จำนวน 276,939 บาท ซึ่งสามารถสรุปค่าใช้จ่ายต่าง ๆ โดยเรียงลำดับจากการจ่ายมากสุดไปน้อยสุดได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4-11 ภาพรวมค่าใช้จ่ายในครัวเรือนภายใน 1 เดือน ของบ้านปางหมู

ลำดับที่	รายการจ่าย	รวมเงิน	เฉลี่ย/ ครัวเรือน	ร้อยละ
1	การชำระหนี้	97,700	9,770	35
2	อาหาร/ เครื่องดื่ม	58,220	5,822	21
3	ค่าน้ำมันเชื้อเพลง	57,100	5,710	21
4	การศึกษา/เรียนพิเศษ	22,850	2,285	8

ลำดับที่	รายการจ่าย	รวมเงิน	เฉลี่ย/ ครัวเรือน	ร้อยละ
5	สาธารณูปโภค	9,810	981	4
6	เครื่องนุ่งห่ม /เครื่องประดับ	9,100	910	3
7	อื่นๆ	8,730	873	3
8	ภาษีสังคม/ พิธีกรรม	7,400	740	3
9	ค่าโทรศัพท์	5,229	523	2
10	รักษาพยาบาล	800	80	0.29
	รวม	276,939	27,694	100

จากตารางจะเห็นว่าค่าใช้จ่ายที่มากที่สุดเป็นอันดับ 1 คือ การชำระหนี้สิน โดยมียอดรวมของการชำระหนี้สิน 97,700 บาท เฉลี่ย 9,770 บาท / ครัวเรือน หรือ คิดเป็น 35 % ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด อันดับ 2 คือ อาหารและเครื่องดื่ม มียอดรวมของการซื้ออาหาร 58,220 บาท เฉลี่ย 5,822 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 21 % อันดับ 3 คือ ค่าน้ำมันเชื้อเพลง มียอดการจ่าย 57,100 บาท เฉลี่ย 5,710 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 21 % เช่นกัน อันดับ 4 คือ การศึกษาบุตร/ค่าเรียนพิเศษ มียอดรวมของการใช้ 22,850 บาท เฉลี่ย 2,285 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 8 % อันดับ 5 คือ สาธารณูปโภค มียอดรวมของการใช้ 9,810 บาท เฉลี่ย 981 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 3% อันดับ 6 คือ เครื่องนุ่งห่ม/เครื่องประดับ มียอดรวมของการใช้ 9,100 บาท เฉลี่ย 910 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 3% อันดับ 7 คือ อื่น ๆ ซึ่งมาจากค่าใช้จ่ายในส่วนที่ให้บิดามารดา เสี่ยงโชค และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ปลีกย่อย รวมกันได้ จำนวน 8,730 บาท เฉลี่ย 870 บาท / ครัวเรือน อันดับ 8 ภาษีสังคม / พิธีกรรม จำนวน 7,400 บาท เฉลี่ย 740 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 3% คือ อันดับ 9 เป็นค่าโทรศัพท์สำหรับการติดต่อสื่อสาร จำนวน 5,229 บาท เฉลี่ย 522 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 2 % และสุดท้าย อันดับ 10 คือ ค่ารักษาพยาบาล มียอดรวมของการใช้ 800 บาท เฉลี่ย 80 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 0.29%

นอกจากค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นแล้ว กลุ่มเป้าหมาย ยังมีการเก็บเงินส่วนหนึ่งไว้สำหรับ ออมทรัพย์ ซึ่ง การออมทรัพย์จะมีหลายรูปแบบ เช่น การฝากไว้กับธนาคาร ฝากกับสหกรณ์ ฝากในรูปแบบประกัน เป็นต้น ซึ่งมียอดการออม จำนวน 41,000 บาท เฉลี่ย 410 บาท / ครัวเรือน (ข้อมูลจาก "การศึกษาและพัฒนาดัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่บ้านปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน" ปี 2553)

ค่าใช้จ่ายด้านอาหารของครัวเรือน จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าค่าใช้จ่ายด้านอาหารมาเป็นอันดับที่ 2 ของภาพรวมค่าใช้จ่ายทั้งหมดของกลุ่มเป้าหมาย 10 ครัวเรือน ได้ศึกษาค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารไว้ 9 ประเภท คือ 1.ข้าว 2.อาหารประเภทเนื้อสัตว์ 3.อาหารประเภท

พืชผัก 4. ผลไม้ 5. กับข้าวสุก อาหารจานด่วน 6.อาหารสำเร็จรูป – เครื่องดื่ม 7.เครื่องปรุงรสต่าง ๆ 8.อาหาร จากบริษัทหรือธุรกิจอาหาร และ9. อาหารเสริมบำรุงกำลังต่าง ๆ ซึ่งสามารถสรุปค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารโดยเรียงลำดับจากค่าใช้จ่ายมากไปหาน้อยได้ดังนี้

ตารางที่ 4-12 ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารของกลุ่มเป้าหมายภายใน 1 เดือน บ้านปางหมู

ลำดับที่	ประเภทค่าใช้จ่าย	คิดเป็นเงินรวม	เฉลี่ย / ครัวเรือน	เปอร์เซ็นต์
1	อาหารประเภทเนื้อสัตว์	8,676	868	25
2	กับข้าวสุก/อาหารจานด่วน	5,795	580	17
3	ผลไม้	5,599	560	16
4	อาหารประเภทพืชผัก	3,614	361	10
5	เครื่องปรุงรส	2,762	276	8
6	อาหารสำเร็จรูป - เครื่องดื่ม	2,719	272	8
7	ข้าว	2,363	236	7
8	ธุรกิจอาหาร (KFC CP...)	1,871	187	5
9	อาหารเสริมบำรุงกำลัง	1,500	150	4
รวม		34,899	3,490	100

จากการประมวลผลรวมพบว่ามีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารประเภทต่างๆ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 34,899 บาท เฉลี่ย 3,490 บาท / ครัวเรือน ตามรายละเอียดดังนี้

- อันดับ 1 คือ "อาหารประเภทเนื้อสัตว์" รวมทั้งสิ้น 8,676 บาท เฉลี่ย 868 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 25 % เนื้อสัตว์ทั่วไปที่ซื้อ มี 5 ชนิด ได้แก่ หมู วัว ปลา ไก่ และไข่ นอกจากนี้ยังมีการซื้อสัตว์ป่า 2 ชนิด ได้แก่ เนื้อแลน และเนื้อเลียงผา โดยรวมแล้วภายใน 1 เดือน กลุ่มเป้าหมายซื้อเนื้อสัตว์ไป 68 กิโลกรัม เฉลี่ย 6.8 กิโลกรัม / ครัวเรือน และซื้อไข่ 415 ฟอง เฉลี่ย 41 ฟอง / ครัวเรือน แหล่งที่ซื้อ อาหารประเภทเนื้อมี 3 แหล่งด้วยกัน มีการซื้อมากสุด คือ อันดับ 1 จากร้านค้าในชุมชน อันดับ 2 จากตลาดในอำเภอเมือง อันดับ 3 จากคนในชุมชนกันเอง ซึ่งเนื้อที่ร้านค้าในชุมชนนำมาขายนั้น จะเป็นเนื้อที่ร้านค้าซื้อต่อมาจากตลาดในเมืองอีกทีหนึ่ง แต่เนื้อสัตว์ที่มีการซื้อจากคนในชุมชนจริง ๆ คือ ปลา โดยเป็นปลาที่คนในชุมชนหาได้จากแม่น้ำ
- อันดับ 2 คือ "กับข้าวสุก/อาหารจานด่วน" รวมทั้งสิ้น 5,795 บาท เฉลี่ย 580 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 17 % โดย เดือนที่ผ่านมา มีการซื้อข้าวสุก 11 กิโลกรัม ซื้อกับข้าวสุก 238 ถุง และซื้ออาหารจานด่วนรับประทาน 89 จาน

- อันดับ 3 คือ "ผลไม้" รวมทั้งสิ้น 5,599 บาท เฉลี่ย 560 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 16% ผลไม้ที่ซื้อ มี 17 ชนิด ได้แก่ มะม่วง เงาะ ทุเรียน ลองกอง องุ่น ชมพู่ แอปเปิล มังคุด ส้ม แก้วมังกร แคนตาลูป ลิ้นจี่ ละมุด สับปะรด สละ มะพร้าวอ่อน และมะละกอ ซึ่งผลไม้ที่ซื้อมากที่สุดในเดือนที่ผ่านมา 3 อันดับแรก คือ มะม่วง ลองกอง และเงาะ เนื่องจากอยู่ในช่วงฤดูทำให้มีราคาถูก และหาซื้อง่าย แหล่งที่ซื้อ ผลไม้ทั้ง 17 ชนิด คือ จากตลาดในเมือง เนื่องจากมีผลไม้ให้เลือกมาก และได้เข้าไปทำธุระในเมืองอยู่แล้ว ก็จะแวะซื้อมารับประทานที่บ้าน ส่วนผลไม้ที่มีการซื้อจากร้านค้าในชุมชน คือ มะม่วง
- อันดับ 4 คือ "อาหารประเภทผัก" รวมทั้งสิ้น 3,614 บาท เฉลี่ย 361 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 10% ผักที่ซื้อมีทั้งหมด 24 ชนิด ได้แก่ ผักกาด ผักชี ผักคะน้า ผักบุ้ง มะเขือเทศ มะเขือยาว มะเขือกรอบ กะหล่ำปลี ผักกาดขาวปลี ถั่วฝักยาว บวบ แตงกวา ผักกูด ชะอม ผักหวานป่า หอมแดง หน่อไม้ ฝักทอง ผักคืนฉ่าย ผักตำลึง ผักเสี้ยว ยอดมะรุม ผักเจียงดา และผักกระเฉด ผักที่ซื้อปริมาณมากที่สุดเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 3 อันดับแรก คือ ผักกาด 24 กิโลกรัม มะเขือเทศ 15 กิโลกรัม และผักบุ้ง 14.5 กิโลกรัม แหล่งที่ซื้อ ผักทั้ง 24 ชนิด มีการซื้อมากที่สุด อันดับ 1 คือ จากร้านค้าในชุมชน อันดับ 2 จากคนที่ปลูกในชุมชน และอันดับ 3 จากตลาดในเมือง ซึ่งผักที่ซื้อจากคนในชุมชน ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นผักประเภทที่มีการปลูกไว้ในสวนครัว เช่น ชะอม ผักเสี้ยว ตำลึง มะรุม เป็นต้น และเป็นผักที่หาได้จากธรรมชาติ ซึ่งคนที่ไปหานำมาขายต่อให้คนในชุมชนอีกทอดหนึ่ง เช่น หน่อไม้ ผักกูด ผักบุ้ง เป็นต้น
- อันดับ 5 คือ " เครื่องปรุงรสต่าง ๆ" รวมทั้งสิ้น 2,762 บาท เฉลี่ย 276 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 8 % เครื่องปรุงรสที่ซื้อได้แก่ ผงชูรส น้ำปลา น้ำมัน ซอสหอย ซีอิ้ว เกลือ ซอสปรุงรส พริกไทย กะปิ และน้ำตาล แหล่งที่ซื้อ มี 2 แหล่งด้วยกัน อันดับ 1 คือ จากร้านค้าในชุมชน อันดับ 2 จากตลาดในเมือง ซึ่งให้เหตุผลว่า หาซื้อสะดวก มีการใช้ไม่มากเท่าไหร่ ในการปรุงอาหารแต่ละมื้อ
- อันดับ 6 คือ "อาหารสำเร็จรูป และเครื่องดื่ม" รวมทั้งสิ้น 2,719 บาท เฉลี่ย 272 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 8 % อาหารกึ่งสำเร็จรูปและเครื่องดื่ม ที่ซื้อ ได้แก่ ปลากระป๋อง มาม่า วุ้นเส้น โจ๊ก นม กาแฟ คอฟฟี่เมต และโอวัลตีน แหล่งที่ซื้อ มี 2 แหล่งด้วยกัน อันดับ 1 คือ จากร้านค้าในชุมชน อันดับ 2 จากตลาดในเมือง
- อันดับ 7 คือ "ข้าว" รวมทั้งสิ้น 2,363 บาท เฉลี่ย 236 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 7 % สาเหตุที่ข้าวมาเป็นอันดับรองสุดท้าย ทั้งที่เป็นอาหารหลักต้องบริโภคทุกวัน เนื่องจาก บ้านปางหมูมีการผลิตข้าวเองอยู่แล้ว และเพียงพอสำหรับบริโภคในครัวเรือน แหล่งที่ซื้อ มี 2 แหล่งด้วยกัน อันดับ 1 คือ จากคนในชุมชน อันดับ 2 จากตลาด จะเห็นว่า กลุ่มเป้าหมาย มีเพียง 4 ครัวเรือนที่มีการซื้อข้าว โดย 3 ครัวเรือน ซื้อจากคนใน

ชุมชนที่ปลูกเอง ส่วน 1 ครัวเรือนซื้อจากตลาด เหตุผลที่ซื้อจากคนในชุมชนมากกว่าเนื่องจากว่าเป็นการอุดหนุนคนในชุมชนด้วยกัน และราคาขายไม่แพง

- อันดับ 8 คือ "อาหารจากบริษัทหรือธุรกิจอาหาร" รวมทั้งสิ้น 1,871 บาท เฉลี่ย 187 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 5% จากกลุ่มเป้าหมาย 10 ครัวเรือน มีครัวเรือนที่ใช้บริการอาหารจากบริษัทหรือธุรกิจอาหารเพียง 3 ครัวเรือน อาหารที่ซื้อ เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก ซาลาเปา กุ้งแช่แข็ง หมูพันสาหร่าย ไก่ห่อสาหร่าย เป็นต้น แหล่งที่ซื้อ มี 4 แหล่งด้วยกัน คือ ร้าน เค เอฟ ซี ร้านเบทาโกร ร้าน CP เฟรทมาร์ท และเซเว่น ซึ่งอยู่ในเมือง
- อันดับ 9 คือ "อาหารเสริม บำรุงกำลังต่าง ๆ" รวมทั้งสิ้น 1,500 บาท เฉลี่ย 150 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 4% จากกลุ่มเป้าหมาย 10 ครัวเรือน มีครัวเรือนที่ซื้ออาหารเสริม บำรุงกำลัง เพียง 2 ครัวเรือน (ข้อมูลจาก "การศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่บ้านปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน" ปี 2553)

จากการศึกษาข้อมูลจาก "การศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่บ้านปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน" ปี 2553 ทำให้เห็นภาพรวมของค่าใช้จ่ายต่างๆในครัวเรือน ทีมวิจัยจึงได้ศึกษาเพิ่มเติมในเรื่อง "ค่าใช้จ่ายที่แต่ละครัวเรือนในการซื้อวัตถุดิบมาปรุงอาหารประจำวัน" จากการตอบแบบสอบถามของโครงการทั้ง 44 ครัวเรือน มีค่าใช้จ่ายในการซื้อวัตถุดิบมาปรุงอาหารรวม 8,536 บาท เฉลี่ย 194 บาท/ครัวเรือน/วัน หรือรวมเป็น 5,820 บาท/ครัวเรือน/เดือน

หนี้สิน ในเรื่องของการกู้ยืมเงิน เพื่อใช้ในวัตถุประสงค์ต่างๆ ทีมวิจัยเปรียบเทียบข้อมูลจากการเก็บข้อมูล 3 ครั้ง ที่มีการเก็บข้อมูลเรื่องหนี้สินของคนบ้านปางหมู ดังนี้

- ครั้งที่ 1 ข้อมูลจาก "การศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่บ้านปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน" ปี 2553 หัวข้อเรื่องหนี้สินครัวเรือน จำนวน 45 ครัวเรือน
- ครั้งที่ 2 ข้อมูลจากการเก็บข้อมูลของโครงการวิจัยเองในแบบฟอร์ม "อาหารในชีวิตประจำวัน" ปี 2554 หัวข้อเรื่องจำนวนหนี้สินที่มีปัจจุบัน จำนวน 44 ครัวเรือน
- ครั้งที่ 3 ข้อมูลจากการเก็บข้อมูล "แบบประเมินแนวโน้มความมั่นคงทางด้านอาหารระดับชุมชนและข้อมูลเรื่องข้าว/งา" บ้านปางหมู ปี 2556 จำนวน 39 ครัวเรือน

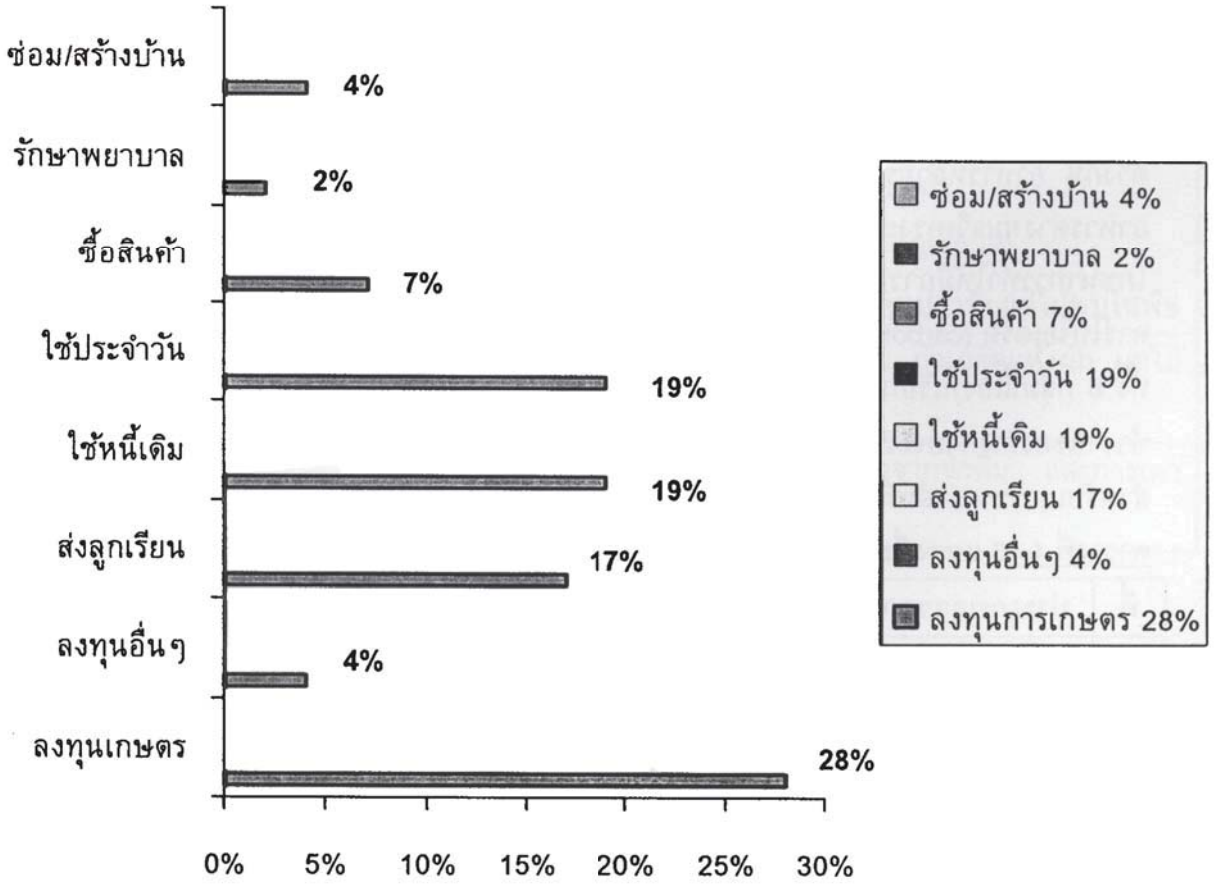
จากการศึกษาข้อมูลเรื่องหนี้สินทั้ง 3 ครั้ง ทำให้เห็นว่าคนบ้านปางหมูที่มีความสามารถในการกู้ หรือ มีโอกาสในการกู้จากแหล่งต่าง ๆ มีแนวโน้มที่จำนวนครั้งในการกู้ จำนวนเงินที่กู้ จะเพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งสามารถสรุปเป็นตารางเปรียบเทียบได้ดังนี้

ตารางที่ 4-13 เปรียบเทียบจำนวนเงินจากการกู้ยืมของกลุ่มเป้าหมายบ้านปางหมู 3 ครั้ง

ปีที่ศึกษา (พ.ศ.)	จำนวนครัวเรือนที่ศึกษา (ครัวเรือน)	จำนวนเงินรวมที่กู้ (บาท)	เฉลี่ย / ครัวเรือน (บาท)
2553	45	3,610,000	80,222
2554	44	4,356,499	99,009
2556	39	5,556,400	142,472

จากตารางจะเห็นการเปรียบเทียบที่ชัดเจนว่าถึงแม้จำนวนครัวเรือนที่ศึกษาจะลดลง แต่จำนวนหนี้สินกลับเพิ่มขึ้นทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์ในการกู้ยืมหลากหลายวัตถุประสงค์ด้วยกัน วัตถุประสงค์การกู้ของข้อมูลปี 2556 จาก "แบบประเมินแนวโน้มความมั่นคงทางด้านอาหารระดับชุมชนและข้อมูลเรื่องข้าว/งา" 39 ครัวเรือนมีวัตถุประสงค์ 8 ข้อ คือ 1.ลงทุนด้านการเกษตร 2.ลงทุนด้านอื่น ๆ 3.ส่งลูกเรียน 4. ใช้หนี้เดิม 5.ใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน 6.ซื้อสินค้าต่างๆ 7.รักษาพยาบาล และ8.ซ่อมแซมหรือสร้างบ้าน โดยแต่ละครัวเรือนสามารถระบุได้หลายวัตถุประสงค์ ซึ่งจำนวนวัตถุประสงค์ที่มีการกู้สามารถสรุปเป็นกราฟได้ดังนี้

กราฟที่ 4-4 แสดงสัดส่วนวัตถุประสงค์การกู้เงิน ของกลุ่มเป้าหมายบ้านปางหมู



จากกราฟทำให้เห็นว่าวัตถุประสงค์ที่ผู้ตอบแบบสอบถามกู้เงินมาใช้มากที่สุดเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ อันดับ 1 เป็นการกู้เพื่อใช้ลงทุนในการทำการเกษตรมี 13 ครัวเรือนคิดเป็น 28% อันดับ 2 เป็นการกู้เพื่อใช้หนี้สินเดิมและใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน มี 9 ครัวเรือน เท่ากัน คิดเป็นวัตถุประสงค์ละ 19% อันดับ 3 เป็นการกู้เพื่อใช้เป็นทุนการศึกษาให้กับลูก มี 8 ครัวเรือน คิดเป็น 17% อันดับ 4 เป็นการกู้เพื่อซื้อสินค้าอำนวยความสะดวก เช่น รถยนต์ รถจักรยานยนต์ เป็นต้น มี 3 ครัวเรือน คิดเป็น 7% อันดับ 5 เป็นการกู้เพื่อซ่อมแซมหรือสร้างบ้าน และ ลงทุนด้านอื่นๆ เช่น ค้าขาย เป็นต้น มี 2 ครัวเรือนเท่ากัน คิดเป็น 4% อันดับ 6 เป็นการกู้เพื่อรักษาพยาบาล มี 1 ครัวเรือน คิดเป็น 2%

4.3.2 การประกอบอาหารในชีวิตประจำวันและการได้รับคุณค่าโภชนาการ

จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มเป้าหมายทำให้ทราบว่า ส่วนใหญ่แล้วไม่สามารถตอบได้ว่าอาหารที่รับประทานเข้าไปนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการอะไรบ้าง เพียงแต่บอกได้ว่าการรับประทานอาหารมื้อนี้มีพืชผัก มีไข่ มีเนื้อ มีข้าว เพราะฉะนั้นอาหารมื้อนี้มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก เพราะได้รับประทานทั้งผัก ไข่ เนื้อ และข้าว ซึ่งเป็นจริงตามวิถีชีวิตของคนปกติทั่วไปที่ไม่สามารถนึกเมนูอาหารหรือวิเคราะห์อาหารก่อนปรุงรับประทานได้ หรือปรุงเสร็จแล้วก็ยังไม่สามารถบอกได้ว่าอาหารมื้อนี้เป็นอย่างไร เพราะฉะนั้นในการนี้จึงขออธิบายคำว่า "โภชนาการ" ให้ชัดเจนขึ้น

ความหมายของโภชนาการและสารอาหาร

โภชนาการ (nutrition) หมายถึง อาหาร (food) ที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้ว ร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต การค้ำจุนและการซ่อมแซมส่วนต่างๆของร่างกาย โภชนาการมีความหมายกว้างกว่าและต่างจากคำว่าอาหาร เพราะอาหารที่กินกันอยู่ทุกวันนี้มีดีเลวต่างกัน อาหารหลายชนิดที่กินแล้วรู้สึกอิ่ม แต่ไม่มีประโยชน์ หรือก่อโทษต่อร่างกายได้ ถ้านำเอาอาหารต่างๆมาวิเคราะห์ จะพบว่ามีสารประกอบอยู่มากมายหลายชนิด โดยอาศัยหลักคุณค่าทางโภชนาการทำให้มีการจัดสารประกอบต่างๆ ในอาหารออกเป็น 6 ประเภท คือ โปรตีน (protein) คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate) ไขมัน (fat) วิตามิน (vitamin) เกลือแร่ (mineral) และน้ำ สารประกอบทั้ง 6 กลุ่มนี้เองที่เรียกว่า **"สารอาหาร"** (nutrient) ร่างกายประกอบด้วยสารอาหารเหล่านี้ และการทำงานของร่างกายจะเป็นปกติอยู่ได้ก็ต่อเมื่อได้สารอาหารทั้ง 6 ประเภทครบถ้วน (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่มที่ 9) ที่มาของสารอาหารแต่ละประเภท ได้จากอาหารประเภทใดบ้าง ดังตาราง ตารางที่ 4-13 แสดงที่มาของสารอาหารแต่ละประเภท

ที่	ประเภทสารอาหาร	ได้จากอาหารประเภท
1	โปรตีน (protein)	ได้จาก สัตว์และพืช เช่น นม ไข่ เนื้อสัตว์ ข้าว ธัญพืชต่างๆ
2	คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate)	ได้จาก ธัญพืช ผลไม้ ผัก นม ขนมหวานและน้ำหวานชนิดต่างๆ
3	ไขมัน (fat)	ได้จาก เนื้อสัตว์ พืช ผลไม้ ธัญพืช เช่น น้ำมันหมู น้ำมันวัว น้ำมัน

ที่	ประเภทสารอาหาร	ได้จากอาหารประเภท
		จากพืชต่างๆ น้ำมันตับปลา น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน
4	วิตามิน (vitamin)	<u>วิตามินที่ละลายตัวในไขมัน</u> คือ เอ ดี อี และเค • วิตามินเอ มีมากในน้ำนม ไข่แดง ตับ น้ำมันตับปลา มะละกอสุก มะม่วงสุก ผักบุ้ง ตำลึง • วิตามินดี มีมากในน้ำมันตับปลา แสงแดดยามเช้า • วิตามินอี มีมากในถั่วเปลือกแข็ง ถั่วเปลือกอ่อน และน้ำมันพืช • วิตามินเค มีมากในตับวัวและผักใบเขียว เช่น ผักกาดหอม กะหล่ำปลี <u>วิตามินที่ละลายตัวในน้ำ</u> คือ วิตามินซี บี1 บี2 บี6 ไนอาซิน กรดแพนโทเทนิก (pantothenic acid) ไบโอติน (biotin) โฟลาซิน (folacin) และบี12 • วิตามินซี มีมากใน ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว และผักสดต่างๆ • วิตามินบี 1 มีมากใน เนื้อหมูและถั่ว ข้าวกล้อง • วิตามินบี 2 มีมากใน ตับ หัวใจ ไข่ นม และผักใบเขียว • วิตามินบี 6 มีมากใน เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ถั่ว กล้วย และผักใบเขียว • ไนอาซิน มีมากใน เครื่องในสัตว์และเนื้อสัตว์ • กรดแพนโทเทนิก มีมากในตับ ไต ไข่แดง และผักสด • ไบโอติน มีมากใน ตับ ไต ถั่ว และดอกกะหล่ำ • โฟลาซิน มีมากใน ผักใบเขียวสด น้ำส้ม ตับและไต • บี12 มีมากใน ตับ ไต น้ำปลาที่ได้มาตรฐานปลาร้า แต่ไม่พบในพืช
5	เกลือแร่ (mineral)	มีอยู่ในอาหารที่ให้โปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม ถั่วเมล็ดแห้งผัก ผลไม้ และเกลือแร่บางชนิดได้จากเกลือปรุงอาหาร
6	น้ำ	น้ำเป็นสารอาหารที่คนขาดไม่ได้ร่างกายได้น้ำจากน้ำดื่ม และการเผาผลาญโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน

ความต้องการสารอาหารของแต่ละบุคคล

1) <u>โปรตีน (protein)</u> คนเราต้องการโปรตีนในแต่ละวันมากน้อยเพียงใด ขึ้นกับปัจจัย 2 ประการ คือ อาหารที่กินมีปริมาณและคุณภาพของโปรตีนอย่างไร และตัวผู้กินอายุเท่าไร ตั้งครรภ์หรือให้นมบุตรอยู่หรือเปล่า ตลอดจนมีอาการเจ็บป่วยอยู่หรือไม่ ความต้องการของโปรตีนลดลงตามอายุ เมื่อแรกเกิดเด็กต้องการโปรตีนวันละประมาณ 2.2 กรัมต่อน้ำหนักตัวหนึ่ง

กิโลกรัม ความต้องการดังกล่าวนี้ลดลงเรื่อยๆ จนกระทั่งตั้งแต่อายุ 19 ปีขึ้นไป ต้องการโปรตีนเพียง 0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะเด็กต้องการโปรตีนไปสร้างเนื้อเยื่อต่างๆในการเจริญเติบโต ส่วนผู้ใหญ่แม้ว่าการเจริญเติบโตหยุดแล้ว แต่ยังต้องการโปรตีนไว้ซ่อมแซมส่วนต่างๆ ที่สึกหรอไป ส่วนหญิงตั้งครรภ์ต้องการโปรตีนเพิ่มขึ้นอีกวันละ 30 กรัม. เพื่อนำไปใช้สำหรับแม่และลูกในครรภ์ แม่ที่ให้นมลูกต้องกินโปรตีนเพิ่มอีกวันละ 20 กรัม เพราะการสร้างน้ำนมต้องอาศัยโปรตีนจากอาหาร

2) คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate) แม้ว่าโปรตีนและไขมันให้กำลังงานได้เช่นเดียวกับคาร์โบไฮเดรตก็จริง แต่อย่างน้อยที่สุด ผู้ใหญ่แต่ละคนควรกินคาร์โบไฮเดรตไม่ต่ำกว่า 50 - 100 กรัม เพื่อหลีกเลี่ยงผลร้ายจากการเผาผลาญโปรตีนและไขมัน ถ้าจะให้ดีร้อยละ 50 ของกำลังงานที่ได้รับในแต่ละวันควรได้มาจากคาร์โบไฮเดรต

3) ไขมัน (fat) ปริมาณไขมันที่กินแต่ละวันควรอยู่ในเกณฑ์ร้อยละ 25 - 35 ของแคลอรีทั้งหมดที่ได้รับ และร้อยละ 12 ของแคลอรีทั้งหมดควรมาจากกรดไลโนเลอิก น้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารถ้ามาจากสัตว์จะมีกรดไลโนเลอิกน้อย น้ำมันพืชบางชนิดเท่านั้นมีกรดไลโนเลอิกมาก ในทางปฏิบัติควรเลือกกินน้ำมันพืชที่มีกรดไลโนเลอิกในเกณฑ์ร้อยละ 46 ขึ้นไป เพราะในผู้ป่วยที่ได้รับกำลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี จะต้องกินน้ำมันพืชประเภทที่มีไลโนเลอิกร้อยละ 46 ถึงวันละ 15 ช้อนชา จึงได้กำลังงานร้อยละ 12 ที่มาจากกรดไลโนเลอิก ถ้าใช้น้ำมันพืชที่มีปริมาณกรดไลโนเลอิกต่ำกว่านี้จะต้องใช้ปริมาณน้ำมันมากขึ้นในการปรุงอาหารซึ่งในทางปฏิบัติเป็นไปได้ยาก แต่ถ้ากินกรดไลโนเลอิกในขนาดร้อยละ 12 ของแคลอรีที่ควรได้รับ จะทำให้ระดับคอเลสเทอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในลือดลดลง การจับตัวของเกล็ดเลือดที่จะเกิดเป็นก้อนเลือดอุดตันตามหลอดเลือดต่างๆ เป็นไปได้น้อยลง และช่วยลดความดันโลหิตด้วย

4) วิตามิน (vitamin) เป็นกลุ่มของสารอินทรีย์ ซึ่งร่างกายต้องการจำนวนน้อย เพื่อทำให้ปฏิกิริยาต่างๆ ในร่างกายเป็นไปตามปกติ ร่างกายไม่สามารถสร้างวิตามินได้ หรือสร้างได้ก็ไม่เพียงพอแก่ความต้องการ โดยอาศัยสมบัติการละลายตัวของวิตามิน ทำให้มีการแบ่งวิตามินเป็น 2 พวก คือ วิตามินที่ละลายในไขมัน และวิตามินที่ละลายในน้ำ จะเห็นได้ว่าวิตามินบางชนิดมีอยู่เฉพาะในพืชหรือสัตว์ บางชนิดมีทั้งในพืชและสัตว์ การกินข้าวมากโดยไม่ได้อาหารพวกเนื้อสัตว์ ถั่ว พืช ผัก ไขมัน และผลไม้ที่เพียงพอ ย่อมทำให้ขาดวิตามินได้ง่ายขึ้น เพราะข้าวที่ขัดสีแล้วมีระดับวิตามินเอ บี1 และบี12 ต่ำมาก

5) เกลือแร่ (mineral) เป็นกลุ่มของสารอนินทรีย์ที่ร่างกายขาดไม่ได้ มีการแบ่งเกลือแร่ที่คนต้องการออกเป็น 2 ประเภท คือ 1.เกลือแร่ที่คนต้องการในขนาดมากกว่าวันละ 100 มิลลิกรัม ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส โซเดียม โพแทสเซียม คลอรีน แมกนีเซียม และกำมะถัน 2. เกลือแร่ที่คนต้องการในขนาดวันละ 2 – 3 มิลลิกรัม ได้แก่ เหล็ก ทองแดง โคบอลต์ สังกะสี แมงกานีส ไอโอดีน โมลิบดีนัม ซีลีเนียม ฟลูออรีนและโครเมียม

6) น้ำ เป็นสารอาหารอีกชนิดหนึ่ง ที่คนขาดไม่ได้ร่างกายได้น้ำจากน้ำดื่ม และการเผาผลาญโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ร่างกายขับถ่ายน้ำออกมากับปัสสาวะและอุจจาระ และ

โดยการระเหยทางผิวหนังและทางระบบทางเดินหายใจ ร่างกายมีกลไกควบคุมรักษาดุลน้ำให้อยู่ในเกณฑ์พอเหมาะ การขาดน้ำ เช่น ไม่มีน้ำดื่มเป็นเวลา ๒-๓ วัน หรือเกิดท้องเดินอย่างรุนแรงไม่ได้รับการรักษา สามารถทำให้เสียชีวิตได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าร่างกายมีน้ำมากไป เช่น เป็นโรคไตขับถ่ายปัสสาวะไม่ได้ จะเกิดอาการบวม ซึ่งทำให้ตายได้เช่นกัน

พืชผักพื้นบ้านกับสรรพคุณทางยาสมุนไพร

การรับประทาน **อาหารพื้นบ้าน หรือ อาหารประจำถิ่น** ของแต่ละพื้นที่ ด้วยภูมิปัญญาดั้งเดิมผสมผสานกับการประกอบอาหารในสมัยปัจจุบันที่คนไทยใหญ่บ้านปางหมูได้ประกอบเพื่อรับประทานในชีวิตประจำวันและรับประทานในโอกาสต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุดิบหลักในท้องถิ่นที่ได้จากพืชผักสวนครัวที่ปลูกหรือขึ้นเองตามธรรมชาติในบริเวณบ้าน จากพืชผักสวนครัวที่ปลูกหรือขึ้นเองตามธรรมชาติในบริเวณสวน ไร่ นา พืชผักจากเพื่อนบ้านแบ่งปัน หรือพืชผักที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำของคนบ้านปางหมูถือเป็นระบบที่เรียกว่า **ระบบอาหารท้องถิ่น** ที่เป็นเอกลักษณ์อย่างมาก เนื่องด้วยความสัมพันธ์ในชุมชนที่ยังคงอยู่กันแบบเครือญาติ แบบพี่น้อง แบบเพื่อนบ้านที่สามารถพึ่งพาอาศัยกันได้ สามารถดูได้จากการจัดงานประเพณีต่างๆ งานทำบุญ หรืองานศพคนในชุมชนเต็มใจมาร่วมงานช่วยเหลือกันเป็นอย่างดี

การประกอบอาหารในชีวิตประจำวันของคนบ้านปางหมู ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่ทำหน้าที่ประกอบอาหารของแต่ละครัวเรือนจะเลือกใช้พืชผักหรือวัตถุดิบตามลำดับ คือ 1.เลือกจากสิ่งที่มีในบริเวณบ้านก่อน 2.เลือกจากสิ่งที่มีของเพื่อนบ้านใกล้เคียง 3.เลือกจากสิ่งที่มีในชุมชน 4.เลือกจากร้านค้าในชุมชน ถึงแม้ว่าผลการตอบแบบสอบถามการเลือกจากร้านค้าจะมาเป็นอันดับ 1 ก็ตาม ทั้งนี้เนื่องจากบ้านปางหมูไม่มีการผลิตอาหารประเภทเนื้อสัตว์เพื่อบริโภคในชุมชน เครื่องปรุงต่างๆ อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง ฯลฯ จึงยังต้องพึ่งการซื้อเป็นหลัก

แต่การเลือกนำผักตามฤดูกาล พืชผักพื้นบ้าน หรือ พืชผักที่มีในท้องถิ่นมาใช้ในการประกอบอาหารที่คนในชุมชนบ้านปางหมูทำอยู่ในวิถีปัจจุบันนั้น สามารถรับประทานให้อิ่มท้อง และยังเป็นยารักษาโรคได้ด้วย เนื่องจากผักพื้นบ้านเหล่านี้มีคุณค่าทางโภชนาการ ที่มีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพรจะเห็นได้ว่าพืชผักแต่ละชนิดจะมีรสชาติที่แตกต่างกันไป เช่น รสหวาน รสเปรี้ยว รสฝาด รสขม เป็นต้น ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยนั้นให้ความสำคัญกับรสอาหารพื้นบ้าน ดังนี้

- <u>รสฝาด</u> มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยสมานแผล แก้ท้องร่วง บำรุงธาตุในร่างกาย เช่น ยอดมะม่วง ยอดมะกอก ฯลฯ
- <u>รสหวาน</u> มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยให้มีการดูดซึมได้ดีขึ้น ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย เช่น เห็ด ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ผักขี้หูด บวบ น้ำเต้า ฯลฯ
- <u>รสเผ็ดร้อน</u> มีสรรพคุณทางยา คือ แก้ท้องอืด แก้ลมจุกเสียด ขับลม บำรุงธาตุ เช่น กระเทียม ดอกกระเจียวแดง ดีปลี พริกไทย ใบชะพลู ขิง ข่า ขมิ้น กระชาย ฯลฯ

- <u>รสเปรี้ยว</u> มีสรรพคุณทางยา คือ ขับเสมหะ ช่วยระบาย เช่น ยอดมะขาม มะนาว ยอดมะกอก ลูกมะกอก ส้มปี้
- <u>รสหอมเย็น</u> มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย เช่น เตยหอม โสน ดอกสลิด บัว ผักบุ้งไทย เป็นต้น
- <u>รสมัน</u> มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงเส้นเอ็น เป็นยาอายุวัฒนะ เช่น เนียง ขนุนอ่อน ถั่วพู ฟักทอง กระถิน ชะอม
- <u>รสขม</u> มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงโลหิต เจริญอาหาร ช่วยระบาย เช่น มะระขี้นก ยอดหวาย ดอกขี้เหล็ก ใบยอ สะเดา เพกา ผักโขม
- นอกจากคุณค่าทางยาแล้ว **ผักพื้นบ้านยังมีสารแอนตี้ออกซิแดนท์ช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ** เช่น โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน สร้างภูมิต้านทานให้กับร่างกาย

นอกจากนี้สารสำคัญต่างๆในผักพื้นบ้าน ที่สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้แก่ **สารเบต้าแคโรทีน** ซึ่งพบในผักใบเขียวจัดๆ เช่น ใบยอ ใบย่านาง ใบชะพลู ใบตำลึง ใบบัวบก ใบแมงลัก ผักชีลาว ผักแว่น ใบขี้เหล็ก ใบกะเพรา และยังพบในผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น มะละกอสุก ฟักทอง มะปราง นอกจากสารเบต้าแคโรทีนดังกล่าวแล้ว ในผักสดยังพบว่ามีวิตามินซีสูง ซึ่งวิตามินซีมีบทบาทในการสร้างภูมิต้านมะเร็ง คือ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ สามารถปกป้องเซลล์ในร่างกายจากการเป็นมะเร็ง อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรง และเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานของเม็ดเลือดขาวได้

ในวิถีชีวิตปัจจุบันของครัวเรือนบ้านปางหมูที่ยังใช้วิธีการเก็บผักทั่วไปที่ขึ้นตามรั้ว ปลูกแถวบ้านขอจากเพื่อนบ้าน เก็บแล้วนำมาล้างเตรียมประกอบอาหารทันทีทำให้ได้ผักสด เช่น แกงผักเขียวลอแล (แกงผักรวม) แกงยอดผักปั๊กใส่เห็ด (แกงยอดฝักทองใส่เห็ด) แกงแค และ นำผักสดต่างๆ มารับประทานคู่กับน้ำพริก เป็นต้น การได้ผักสดๆ เช่นนี้ยิ่งสดเท่าไรก็ยิ่งมีวิตามินซีสูงเท่านั้น ดังนั้นภูมิปัญญาดั้งเดิมที่นำผักบางชนิดมารับประทานสดๆกับน้ำพริก ทำให้ได้วิตามินซีและเกลือแร่อื่นๆ สูง ในบางชนิดอาจเป็นอันตรายถ้านำมารับประทานเลย ก็จะนำมาลวก มาต้ม ตามภูมิปัญญาดั้งเดิม การดูแลสุขภาพของตนเองด้วยวิธีธรรมชาติ

※ โรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคของคนบ้านปางหมู

ด้วยภูมิปัญญาการประกอบอาหารไทยใหญ่ดั้งเดิมที่เน้นพืชผักท้องถิ่นผสมผสาน กับการประกอบอาหารในชีวิตประจำวันในสมัยปัจจุบันที่มีการนำเนื้อสัตว์มาเป็นส่วนประกอบมากขึ้น ส่งผล**ให้สมาชิกในครัวเรือนได้รับคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนขึ้น เนื่องจากคนในชุมชนบ้านปางหมูไม่มีใครเป็นโรคขาดสารอาหารเลย** แต่อย่างไรก็ตามด้วยพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมของสมาชิกบางท่านในครัวเรือนส่งผลให้เป็นโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับประทาน

อาหาร เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคหัวใจ เป็นต้น โดยโรคอ้วนส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มเด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่บางท่าน เนื่องจากกลุ่มนี้นิยมรับประทานอาหารหวาน มันเป็นหลัก โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยกลางคนถึงวัยสูงอายุ จากการเก็บข้อมูลของกลุ่ม อสม.ในชุมชนบ้านปางหมูทำให้ทราบว่า คนบ้านปางหมูเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ดังนี้

- มีผู้เป็นโรคเบาหวาน จำนวน 38 คน
- มีผู้เป็นโรคไขมันในเส้นเลือด จำนวน 56 คน
- มีผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 228 คน

ในเรื่องของการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยกลุ่มนี้ โดยหลักแล้วผู้ป่วยจะรู้ตัวจากการเข้ารับการตรวจ และจะได้รับความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพและการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเบื้องต้นว่าอาหารประเภทใดควรรับประทาน และอาหารประเภทใดไม่ควรรับประทาน และยังมีกลุ่ม อสม.ที่คอยให้คำแนะนำและไปเยี่ยมดูอาการเป็นระยะ มีการจัดออกกำลังกายภายในชุมชนซึ่งเป็นช่วงเย็น ณ วัดบ้านปางหมู ในส่วนทางโรงพยาบาลชุมชนและทางโรงพยาบาลจังหวัดยังมีการจัดอบรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยกลุ่มนี้ปีละ 1 – 2 ครั้ง มีการนัดผู้ป่วยมาตรวจเป็นระยะเพื่อดูความเปลี่ยนแปลงอีกด้วย

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าทุกส่วนมีความพยายามในการจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพของคนบ้านปางหมูอย่างหลากหลาย อย่างไรก็ตามสุขภาพจะดีขึ้นได้หากผู้ป่วยเองสามารถปรับพฤติกรรมการบริโภคของตนเองได้ ซึ่งโรคต่างๆเหล่านี้ยังมีโอกาสเสี่ยงที่ส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ อีกมากมาย หากยังไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ยกตัวอย่างโรคเบาหวานที่สามารถก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนซึ่งบั่นทอนสุขภาพและอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ คือ โรคไตเรื้อรังทำให้เป็นไตวาย โรคผนังหลอดเลือดแดงแข็งทำให้เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นโรคหลอดเลือดสมอง ระบบประสาทอักเสบทำให้เป็นเหน็บชาปลายเท้า ปลายนิ้ว เกิดแผลที่เท้าจนถึงขั้นต้องตัดเท้า โรคทางตาทำให้ตาบอด เป็นต้น (ข้อมูลจากหนังสือ อิ่ม อร่อย ได้สุขภาพสไตล์เบาหวาน)

ข้อมูลทางสถิติผู้ป่วยโรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทำให้เห็นว่าในแต่ละปีมีผู้ป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคเหล่านี้มากมาย เช่น

- คนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดปีละเกือบ40,000 คนหรือวันละ108 คน
- คนไทยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 11,500,000 คน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ คนอ้วน และผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- คนไทยเป็นโรคไต 7,600,000 คน จากการบริโภคเค็มจัด ทำให้เกิดการคั่งของน้ำและเกลือ รวมทั้งความดันโลหิตสูงส่งผลให้ไตทำงานหนักขึ้น
- คนไทยเป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต 500,000 คน จากการบริโภคเค็มจัดทุกวัน ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงแล้วส่งผลให้เกิดหลอดเลือดในสมองตีบหรือแตก

- จากการคัดกรองในปี 2554 คนไทยอายุ 35 ปีขึ้นไปจำนวน 22.2 ล้านคน พบว่าป่วยเป็นเบาหวานรายใหม่กว่า 300,000 คน คิดเป็นร้อยละ 17 ผู้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินปกติเสี่ยงที่จะป่วยอีก 2.4 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 11 และมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง (ข้อมูลจากเอกสารของเครือข่ายลดบริโภคเค็ม และข้อมูลจากหนังสือ อิ่ม อร่อย ได้สุขภาพสไตล์เบาหวาน
- ประชากรในเขตเมืองมีปัญหาภาวะโภชนาการเกิน หรือ โรคอ้วนมากขึ้น จากการสำรวจเมื่อปี 2545 มีเด็กนักเรียนระดับอนุบาลทั่วประเทศ เป็นโรคอ้วนร้อยละ 13.4 ส่วนกรุงเทพฯ สำรวจในปี 2546-2547 เป็นโรคอ้วนร้อยละ 15 โดยสาเหตุเพราะกินไม่ถูกหลัก จำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน น้ำอัดลม เครื่องดื่มรสหวาน และกินข้าวขัดสีจนขาวในปริมาณมาก ทำให้ได้ปริมาณของแป้งมากเกิน ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลถ้าร่างกายเผาผลาญไม่หมด และจะเก็บไว้ในรูปไขมันส่วนเกิน (ข้อมูลจาก กินข้าวกล้องป้องกันโรค สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

จากสถิติดังกล่าวข้างต้นทำให้เห็นว่าแต่ละโรค แต่ละตัวเลขเป็นสถิติที่น่ากลัวอย่างมาก ซึ่งเมื่อเป็นโรคดังกล่าวแล้ว ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและทรัพย์สินของครัวเรือนและประเทศแน่นอน สาเหตุหลัก ๆ เนื่องจากวิถีชีวิตเริ่มปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย ปัจจัยสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะด้านอาหารที่มีการพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารพร้อมบริโภค ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารไขมันสูง เส้นใยอาหารน้อย และมีน้ำตาลมากเกินไป ประกอบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ข้างต้น แต่โรคต่าง ๆ สามารถควบคุมและป้องกันได้ด้วยอาหาร

การปรับสมดุลร้อน เย็น ของร่างกายด้วยการเลือกรับประทานอาหาร

การดูแลสุขภาพที่ง่ายที่สุดคือการดูแลที่ตนเองสามารถควบคุมและกำหนดได้ด้วยตนเอง โดยเฉพาะในเรื่องของอาหาร เพียงแต่เรารู้หลักในการจัดการอาหารอย่างพอเหมาะพอดีกับตนเองและคนในครัวเรือนเท่านั้น ปัจจุบันจะเห็นว่ามีตำรา ความรู้ในเรื่องหลักในการดูแลสุขภาพด้านอาหารอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นทางแพทย์แผนโบราณ แพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์ทางเลือก ซึ่งไม่ว่าจะเป็นทางใดเราผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพของตนเองและของสมาชิกในครัวเรือนสามารถนำมาปรับใช้รวมกันได้ ปรับได้ตามสภาพแวดล้อมในชุมชนบ้านปางหมูของเรา นำสิ่งที่เรามีมาปรับใช้แทนกันในหมวดหมู่สารอาหารที่สามารถใช้แทนกันได้ เช่น ผู้ป่วยที่อ้วนรับประทานข้าวได้มื้อละ 2 ทัพพี ถ้าไม่อ้วนรับประทานได้ 2-3 ทัพพี แต่ถ้าเลือกรับประทานก๋วยเตี๋ยวหรือขนมปังแล้ว ควรงดหรือลดข้าวในมื้อนั้นลง เป็นต้น

ในการนี้ทางโครงการจึงขอแนะนำหลักในการดูแลสุขภาพของแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ในเรื่องของ "การปรับสมดุลร้อน เย็น ของร่างกายด้วยการเลือกรับประทานอาหาร" เนื่องจากเป็นแนวทางอีกรูปแบบหนึ่งที่น่าสนใจ และยังมีผู้ที่รู้ด้านนี้น้อย

"ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม พบว่า ภาวะร้อนเย็นไม่สมดุลทำให้เกิดโรคทุกโรค เช่น มะเร็ง หัวใจ เบาหวาน ความดัน ไขมัน รวมทั้งโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อต่างๆ การปรับสมดุลร้อนเย็นจะส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น ช่วยลดโรคทุกโรค"

การเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ ของภาวะร้อน และภาวะเย็นในปัจจุบัน

- **80 % ของคนยุคนี้มักจะมีภาวะร้อนเกิน** อาการหลัก คือ เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกไม่สบาย (ทำให้เกิดโรคได้ทุกโรค) เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกสบาย อาการเด่น ปากคอแห้ง กระหายน้ำ ดื่มน้ำแล้วรู้สึกสดชื่น ปวด บวม แดง ร้อน ตึง แข็ง มึน ชา แผลผุพอง ผื่นคัน ปัสสาวะเข้มปริมาณน้อย อุจจาระแข็ง กำลังตก หนักตัว ชีพจรเต้นแรงเส้นเลือดขยายตัว **ให้ปรับสมดุลด้วยสูตรเย็น**
- **5 % ของคนยุคนี้มักจะมีภาวะเย็นเกิน** อาการหลัก คือ เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบาย (ทำให้เกิดโรคได้ทุกโรค) เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกสบาย อาการเด่น ปากคอชุ่ม ไม่กระหายน้ำ รสของน้ำจืดผิดปกติ ปวด เหี่ยว ซีด เย็น ตึง แข็ง มึน ชา ท้องอืด หัวตื้อ มือเย็น เท้าเย็น หนาวสั่น ปัสสาวะใส ปริมาณมาก อุจจาระเหลว กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ชีพจรเต้นเบาเส้นเลือดหดตัว **ให้ปรับสมดุลด้วยสูตรร้อน**
- **15 % ของคนยุคนี้มักจะมีภาวะร้อนเกิน และเย็นเกิน เกิดขึ้นพร้อมกัน** อาการหลัก คือ เมื่อกระทบร้อนอย่างเดียวก็ไม่สบาย กระทบเย็นอย่างเดียวก็ไม่สบาย (ทำให้เกิดโรคได้ทุกโรค) แต่เมื่อนำสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบาย อาการเด่น อาการไข้สูงแต่หนาวสั่น ปวดศีรษะร่วมกับท้องอืด ตัวร้อนร่วมกับมือเท้าเย็น เป็นต้น **ให้ปรับสมดุลด้วยสูตรร้อนผสมกับสูตรเย็น**

การใช้สมุนไพรปรับสมดุล โดยเลือกใช้สมุนไพรที่มีในชุมชนบ้านปางหมู

1) กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ควรดื่มน้ำสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นหรือคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ **วิธีทำ** ใช้ สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบย่านางเขียว 5 – 20 ใบ ใบเตย 1 – 3 ใบ บัวบก ครึ่ง – 1 กำมือ หญ้าปักกิ่ง 3 – 5 ต้น ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) ครึ่ง – 1 กำมือ ผักบุ้ง ครึ่ง – 1 กำมือ ใบเสลดพังพอน ครึ่ง – 1 กำมือ หยวกกล้วย ครึ่ง – 1 คืบ และว่ากาบหอย 3 – 5 ใบ เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ในแต่ละวัน (หมุนเวียนชนิดของสมุนไพรไปเรื่อยๆจะยิ่งดี) โขลกให้ละเอียดหรือขยี้หรือปั่น ผสมกับน้ำเปล่า 1 – 3 แก้ว (บางครั้ง อาจผสมน้ำมะพร้าว น้ำตาล น้ำมะนาว น้ำ

มะขาม ในรสไม่จัดเกินไป เพื่อทำให้ดื่มง่ายในบางคน) กรองผ่านกระชอนเอาน้ำที่ได้มาดื่ม ครั้งละประมาณ ครึ่ง – 1 แก้ว วันละ 1 – 3 ครั้ง ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่างหรือดื่มแทนน้ำ ปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรอาจมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ ตามความต้องการของร่างกาย ณ เวลานั้น ๆ โดยดูความพอดีได้จากความรู้สึกที่กลืนง่าย ไม่ฝืดไม่ฝืน ไม่พะอืดพะอมและความรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง

2) <u>กรณีที่ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดแล้วรู้สึกไม่สบาย</u> แสดงว่าอาจมีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ให้กดน้ำร้อนใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือนำไปต้มให้เดือดก่อนดื่ม หรืออาจนำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนมาผสมก่อนดื่มก็ได้ เช่น น้ำต้มขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กระเพรา โหระพา กระเทียม กระชาย มะตูม เป็นต้น ถ้าดื่มแล้วสบายให้ตัดสมุนไพรฤทธิ์เย็นออก แล้วดื่มสมุนไพรฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็ได้

3) <u>การแช่มือแช่เท้า หรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร</u> **ภาวะร้อนเกิน** ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณครึ่ง – 1 กำมือ จะใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ต้มกับน้ำ 1 – 3 ขัน เดือดประมาณ 5 – 10 นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย ถ้าไม่มีสมุนไพรเลยให้ใช้น้ำเปล่าต้มให้เดือดแล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นก็ได้ แช่มือแช่เท้าพอท่วมข้อมือข้อเท้าประมาณ 3 นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น 1 นาที ทำซ้ำ 3 รอบ ถ้าใช้น้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สบายให้ใช้น้ำธรรมดาหรือน้ำเย็น อาจใช้น้ำเปล่าหรือผสมสมุนไพรสด **กรณีคนเจ็บป่วย** อาจทำวันละ 1 – 2 ครั้ง **สำหรับคนแข็งแรงทั่วไป** ทำเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 - 3 ครั้ง หรือทำเมื่อรู้สึกไม่สบาย **กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน** ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน แช่มือแช่เท้าได้นานเท่าที่รู้สึกสบาย **กรณีที่มีทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน** ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นต้มหรืออาจใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันก็ได้

4) <u>การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย</u>

- **เพิ่มการรับประทานผัก** ผลไม้ที่ไม่หวานจัด และโปรตีนจากถั่ว (ไข่หรือ ปลา สำหรับผู้ที่ไม่สามารถงดเนื้อสัตว์ได้)
- **ควรปรุงอาหารด้วยการต้ม หรือ นึ่ง** ปรุงรสไม่จัดจนเกินไป ถ้าเป็นไปได้ควรปรุงรสอยู่ในระดับประมาณ 10 – 30 % ของที่เคยปรุง อาจปรุงมากหรือน้อยกว่านี้ตามความสมดุลพอดีของร่างกาย ณ ปัจจุบัน ผู้ที่ติดรสจัดควรค่อย ๆ ลดลง
- **งดหรือลดการรับประทานอาหารที่หวานจัด** เช่น ของหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มบำรุงกำลัง ผลไม้ หรือน้ำผลไม้ที่หวานจัด

- **งดหรือลดอาหารที่เค็มจัด** เช่น ปลาร้า ผักดอง เนื้อเค็ม ไข่เค็ม อาหารที่ปรุงเค็มมาก หรืออาหารที่มีผงชูรสมาก
- **งดหรือลดอาหารที่มีไขมันสูง** เช่น อาหารผัดทอด เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง ได้แก่ เนื้อหมู วัว ควาย ไก่พันธุ์เนื้อ อาหารทะเล เป็นต้น
- **อาหารที่ปรุงรสจัดอื่น ๆ เกินไป** เช่น เผ็ด เปรี้ยว ขม ฝาด เป็นต้น
- **ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และเครื่องดื่ม**ที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่าง ๆ น้ำหมัก ข้าวหมาก อาหารและเครื่องดื่มจากโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ รวมถึง
- **ลด ละ เลิก อาหารที่มีวิตามินน้อย แต่มีโซเดียมหรือไขมันสูงเกิน** ได้แก่ อาหารแปรรูปหรือสำเร็จรูปต่าง ๆ เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมอบ ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง อาหารกระป๋อง ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม ของหมักดอง อาหารทะเล (จะมีทั้งโซเดียมและไขมันสูง) เป็นต้น (ข้อมูลจากเอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง)

ตัวอย่างเมนูอาหารในชีวิตประจำวันสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ในการนี้โครงการวิจัยขอนำเสนอตัวอย่างเมนูอาหารในชีวิตประจำวันสำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ตามหลักของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเมนูอาหารแต่ละเมนูใช้วัตถุดิบที่สามารถหาได้ง่ายในชุมชนบ้านปางหมู โดยเฉพาะอย่างยิ่ง "ข้าว" ซึ่งเป็นอาหารหลัก และสมาชิกในชุมชนปลูกข้าวอยู่แล้ว เพียงแต่ปรับเปลี่ยนจากการสีข้าวขาว เป็นสีข้าวกล้องแทน ฝึกรับประทานข้าวกล้องโดยเริ่มจากการนำมาผสมกับข้าวขาวที่ละน้อยจะสามารถปรับเปลี่ยนเป็นข้าวกล้องได้ทั้งหมด เนื่องจากข้าวเป็นพืชเศรษฐกิจที่คนในชุมชนผลิตอยู่แล้ว ส่งผลให้ได้รับประทานข้าวที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ประหยัดเงินในการซื้อข้าวจากแหล่งอื่นที่มีราคาแพงกว่า และรู้ที่มาของข้าวด้วย

ตารางที่ 4 - 14 แสดงตัวอย่างการจัดอาหาร 5 วัน สำหรับดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน

มื้อ	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
เช้า	- ข้าวกล้อง 2 ½ ทัพพี - ผัดมะระขี้นกใส่ไข่ - แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หมูสับ	- ข้าวกล้อง 2ทัพพี - ผัดน้ำเต้ากับเห็ดหอม - แกงจืดฝักเขียวหมูสับ - ชมพู่	- ข้าวกล้อง 2ทัพพี - ผัดผักเบญจรงค์ - ไข่ตุ๋นสามสี - ส้มเขียวหวาน	- ข้าวกล้องต้ม 2 ทัพพี - ผัดยอดตำลึง - ยำไข่ต้มใส่ถั่วแดง - ชมพู่	- ข้าวกล้อง2 ½ ทัพพี - ผัดบวบใส่ไก่ - เกาเหลาหมู - ส้มโอ

มื้อ	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
	- มะละกอสุก				
ว่างเช้า	- แอปเปิ้ล	- สลัดผักรวมใส่ถั่วแดง	- นมถั่วเหลือง	- ถั่วแปบ - น้ำใบเตยไม่ใส่น้ำตาล	- นมพร่องมันเนย
กลางวัน	- ราดหน้าไก่ผักสามสี - ฝรั่ง	- ข้าวกล้องราดกะเพราไก่สมุนไพร - แก้วมังกร	- เซี่ยงไฮ้ผัดฮ่องเต้ - แคนตาลูป	- ข้าวกล้อง2ทัพพี - แกงกุ้งใส่หัวปลีชะอมใบชะพลู - ยำมะระไก่ฉีก - ฝรั่ง	- ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน - มันต้มน้ำตาล - ส้มเขียวหวาน
ว่างบ่าย	- ซาลาเปาไส้ถั่วดำ - น้ำตะไคร้	- กล้วยน้ำหว้า - นมพร่องมันเนย	- ข้าวโพดเหลืองต้ม	- ฝักทองนึ่งโรยมะพร้าว - นมพร่องมันเนย	- ขนมกล้วย - น้ำชามะระขี้นก
เย็น	- ข้าวกล้อง 2 ½ ทัพพี - แกงใบย่านางสารพัดเห็ด - ปลาทอด - แก้วมังกร	- ข้าวกล้อง2 ½ ทัพพี - แกงจืดสามสหาย - ยำปลาทู - มะเฟือง	- ข้าวกล้อง 2 ½ ทัพพี - แกงจืดเต้าหู้สอดไส้เห็ดหอม - น้ำพริกปลานิล - มะละกอสุก	- ข้าวกล้อง2 ½ ทัพพี - แกงหมูเทโพนมพร่องมันเนย - ลาบปลาทับทิม - แอปเปิ้ล	- ข้าวกล้อง2ทัพพี - ยำมะเขือยาว - แกงเลียงสมุนไพร - มังคุด

(ข้อมูลจาก อิ่ม อร่อย ได้สุขภาพสไตล์เบาหวานสำหรับผู้เป็นเบาหวานที่ยังไม่มีภาวะของโรคแทรกซ้อน สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

ตารางที่ 4 - 15 แสดงคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับทั้งวันสำหรับ 1 คนตามเมนูแต่ละมื้อ

สารอาหาร	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	หน่วย
พลังงาน	1,660	1,615	1,638	1,563	1,587	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	247.4	238	249.3	236.6	231.4	กรัม
โปรตีน	66.8	70.1	60.7	72.1	66.6	กรัม
ไขมัน	44.2	43.3	44.1	36.5	43.9	กรัม
ใยอาหาร	24.1	29.5	20.2	25.4	19.2	กรัม
โพแทสเซียม	2,725.1	3,130.7	2,209.4	2,965.9	2,551.1	มิลลิกรัม
แคลเซียม	502.8	613.3	528.9	692.3	621.1	มิลลิกรัม
โซเดียม	2,307.3	2,411.2	2,172.1	2,336.7	2,311.1	มิลลิกรัม
พลังงานทั้งวันที่ได้รับ **คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน**	60:16:24	59:17:24	60:16:24	60:19:21	58:17:25	กิโลแคลอรี

(ข้อมูลจาก อิ่ม อร่อย ได้สุขภาพสไตล์เบาหวานสำหรับผู้เป็นเบาหวานที่ยังไม่มีภาวะของโรคแทรก)

การดูแลสุขภาพโดยการรับประทาน "ข้าวกล้อง"

คนไทยใหญ่บ้านปางหมูมีวัฒนธรรมเหมือนกับคนพื้นที่อื่นๆ ทั่วไป คือ มี "ข้าว" เป็นอาหารหลักในมื้ออาหาร และมีข้าวเป็นพืชเศรษฐกิจหลักของชุมชน และผู้ที่ผลิตข้าวจะเก็บข้าวไว้รับประทานในครัวเรือนอย่างเพียงพอตลอดทั้งปีก่อน ถ้าได้ผลผลิตข้าวมากจึงแบ่งจำหน่าย แต่การรับประทานข้าวจะใช้วิธีสีข้าวจนขาวแล้วนำมารับประทาน ทำให้คุณค่าของข้าวที่มีมากมายเหลือเพียงแป้งเท่านั้น ซึ่งเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นการจะหาข้าวกล้องราคาถูกมีคุณภาพไว้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคจากข้าวขาวเป็นข้าวกล้อง โดยสามารถซื้อข้าวจากคนในชุมชนซึ่งเป็นข้าวเปลือกแล้วนำไปสีเป็นข้าวกล้องได้จากเครื่องสีข้าวของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จังหวัดแม่ฮ่องสอนที่มีบริการรับสีข้าวของคนชาวบ้านทั่วไป

แต่ด้วยความไม่คุ้นเคยในการรับประทานข้าวกล้อง ทำให้ข้าวกล้องไม่เป็นที่นิยม แต่เมื่อรู้ถึงประโยชน์ที่มีมากมายแล้ว สมควรเป็นอย่างมากที่คนในครัวเรือนหรือคนในชุมชนบ้านปางหมูควรหันมาจัดการระบบการผลิต และผลผลิตข้าวในชุมชน เช่น จากการขายข้าวเปลือกให้พ่อค้าที่อื่นควรส่งเสริมให้มีการขายให้คนในชุมชนที่ไม่ได้ปลูกข้าว จากนั้นคนในชุมชนสีเป็นข้าวกล้องรับประทานด้วยวิธีการนี้จะทำให้คนในชุมชนสามารถจัดการตนเองได้ ได้บริโภคข้าวที่มีคุณค่า ราคาไม่แพง และส่งผลให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี เป็นต้น

ประโยชน์ของการรับประทานข้าวกล้อง

1) <u>ข้าวกล้องช่วยลดคอเลสเตอรอลและลดความดันโลหิตสูง</u> ข้าวกล้องมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายมีส่วนช่วยในการลดคอเลสตอลรอลได้ และสารเส้นใยอาหารมีส่วนช่วยดูดซึมไขมันพวกคอเลสตอลรอล และสารแมกนีเซียมที่มีในข้าวกล้องมากนั้นมีความสำคัญและสัมพันธ์กับการป้องกันโรคเรื้อรังได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง
2) <u>ข้าวกล้องป้องกันมะเร็ง</u> ด้วยสารเส้นใยในข้าวกล้องมีส่วนอย่างยิ่งในการป้องกันมะเร็งโดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่
3) <u>ข้าวกล้องป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด</u> โรคนี้เป็นสาเหตุการตายของคนไทยอันดับต้น ๆ ซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหัวใจขาดเลือดก็คือไขมันในเลือดสูง การป้องกันโรคนี้จึงต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน โดยควรเพิ่มการกินพืชผัก ผลไม้และธัญพืช กินข้าวกล้องแทนข้าวขาว หมั่นดูแลน้ำหนักและออกกำลังกายที่พอเหมาะ
4) <u>ข้าวกล้องป้องกันและควบคุมไขมันในเลือดสูง</u> สารเส้นใยในข้าวกล้องช่วยในการดูดซับไขมันในลำไส้ที่ร่างกายเรากินเข้าไปที่อาจจะได้รับจากอาหารที่มีไขมันมากเกินไป เมื่อสารเส้นใยอาหารดูดซับเอาไว้ แล้วถูกนำออกไปนอกร่างกายเป็นอุจจาระ วิธีนี้จะทำให้ไขมันมีโอกาสซึมเข้าสู่กระแสเลือดน้อยกว่าเป็นการควบคุมระดับไขมันในเลือดไปในตัว
5) <u>ข้าวกล้องป้องกันและรักษาเบาหวาน</u> สารเส้นใยในข้าวกล้องจะทำหน้าที่ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือดของเราได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการย่อยข้าวกล้องจะเหมาะสมและสัมพันธ์กับการหลั่งอินซูลิน ซึ่งจะช่วยป้องกันเบาหวาน เช่นเดียวกับการทำหน้าที่ซับไขมันในอาหารทิ้ง และสารเส้นใยอาหารในข้าวกล้องจะช่วยซับน้ำตาลที่เราอาจกินเข้าไปมากเกินไป ส่วนผู้

เป็นเบาหวานจะพบว่าระดับน้ำตาลที่เคยขึ้นๆลงๆ ควบคุมได้ยากนั้นลดลง บางรายสามารถลดยาได้หากสามารถเปลี่ยนนิสัยการกินและลดน้ำหนักตัว

6) ข้าวกล้องช่วยทำให้ไม่อ้วน การรับประทานข้าวกล้องนิดเดียวก็ทำให้ได้พลังงานที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการกินน้ำตาล น้ำหวาน น้ำอัดลม หรือข้าวขาว การกินข้าวกล้องจึงทำให้อยู่ท้อง ไม่ค่อยหิว ทำให้ไม่กินจุกจิก เป็นการควบคุมน้ำหนักไปในตัว

7) ข้าวกล้องป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ น้ำตาลในเลือดต่ำเป็นภาวะที่ร่างกายมีน้ำตาลไม่พอใช้เปรียบเหมือนผู้อ่อนกำลัง ไม่มีเรี่ยวแรง น้ำตาลจะถูกร่างกายเปลี่ยนไปเป็นพลังงานในสภาพที่มีน้ำตาลน้อย ร่างกายก็จะมีพลังงานไม่เพียงพอ ภาวะที่น้ำตาลในเลือดต่ำเกิดขึ้นได้เพราะ กินคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวมากเกินไป คนพวกนี้มักจะกินของหวาน ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลมมากเมื่อร่างกายได้น้ำตาลในปริมาณสูง เกิดการกระตุ้นให้อินซูลินผลิตออกมามากๆ เพื่อให้พอดีกับน้ำตาลที่สูงในกระแสเลือด แต่ดับอ่อนผลิตอินซูลินได้ช้ามาก กระบวนการในร่างกายจึงจัดการเปลี่ยนน้ำตาลให้กลายเป็นไขมันใต้ผิวหนัง ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดก็ลดลง อินซูลินที่ถูกสั่งให้ผลิตมากๆในตอนแรก แต่น้ำตาลไม่สูงแล้วเพราะถูกเปลี่ยนให้เป็นไขมันไปแล้วนั่นเอง

8) ข้าวกล้องป้องกันโรคท้องผูก เพราะมีสารเส้นใยในอาหารสูงนั่นเอง จะทำให้กากอาหารมีมากขึ้น สารเส้นใยในอุจจาระจะช่วยอุ้มน้ำเอาไว้ ทำให้อุจจาระมีลักษณะนิ่มถูกขับถ่ายมานอกร่างกายได้ง่าย และตรงเวลา

9) ข้าวกล้องมีวิตามินบีหลายตัว เป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามินบี เพราะยังคงมีจมูกข้าว และมีเยื่อหุ้มเมล็ดข้าว หรือที่เรียกว่า "รำข้าว" เช่น บี 1 บี 2 ไนอาซิน กรดแพนโทเทอนิค เป็นต้น

10) ข้าวกล้องมีแร่ธาตุ ในข้าวกล้องมีแร่ธาตุต่างๆ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้แก่ แคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูก ฟอสฟอรัสช่วยในเรื่องโครงสร้างและการทำหน้าที่ของเซลล์และอวัยวะต่างๆ

11) ข้าวกล้องมีวิตามินอี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระตัวสำคัญหนึ่งในสามตัว คือ เบต้าแคโรทีน วิตามินซี ละวิตามินอี

12) ข้าวกล้องช่วยต้านอนุมูลอิสระ อนุมูลอิสระเป็นสารที่ไวต่อปฏิกิริยา ซึ่งเกิดจากรังสีพบในอากาศ น้ำ อาหาร เมื่อได้รับเกินมา 1 ตัว ทำให้ต้องพยายามหาจับกับสารอื่นเพื่อให้ตัวเองเป็นกลาง เป็นแบบนี้ต่อไปเรื่อยๆเป็นลูกโซ่ ถ้าไม่หยุดจะเป็นการทำร้ายร่างกาย ทำให้ร่างการเสื่อมเร็ว ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาหลายๆอย่าง เช่น แก่ก่อนวัย ผิวหนังเหี่ยวย่น เป็นรอยตีนกา ฝ้า กระ ข้ออักเสบ ต้อกระจก หลอดเลือดอุดตัน ทำให้เป็นโรคหัวใจ อัมพาต และยังเป็นสาเหตุของมะเร็ง เป็นต้น

13) ข้าวกล้องมีเซเลเนียม นอกจากสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ร่างกายยังต้องการโคเอนไซม์ในการทำงานต้านอนุมูลอิสระได้แก่ เซเลเนียม ซึ่งมีมากในข้าว โดยเฉพาะข้าวกล้องที่มีมากกว่าข้าวขาว

14) กินข้าวกล้องป้องกันอาการของวัยหมดประจำเดือน เนื่องจากมีเซเลเนียมมากทำให้มีประโยชน์ในการรักษาอาการวัยหมดประจำเดือน เพราะจะทำให้อาการร้อนวูบวาบ อ่อนเพลีย หงุดหงิด และอาการไม่สบายเนื้อไม่สบายตัวในวัยหมดประจำเดือนลดลง

15) อาหารทารกตามวัยควรเริ่มต้นด้วยข้าวกล้องบด ช่วงแรกเกิดถึงขวบปี เป็นวัยที่ความสำคัญมากเนื่องจากสมองกำลังพัฒนาถึงร้อยละ 80-85 ร่างกายมีอัตราการเจริญเติบโตมากที่สุด และทารกต้องการพัฒนาด้านจิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคมไปพร้อมๆกัน ดังนั้นเมื่อแรกเกิดควรกินนมแม่อย่างเดียว เพราะมีสารอาหารครบถ้วน พออายุ 6 เดือนควรเริ่มต้นให้อาหารเสริมเพิ่มเติมควบคู่กับนมแม่ เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆอย่างเพียงพอ หากอาหารไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ให้อาหารเร็วเกินไป จะทำให้ทารกเกิดอาการท้องอืด เพราะยังไม่มีน้ำย่อย หรือถ้าให้อาหารช้าไปก็ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หรืออาหารไม่สะอาดก็ทำให้ท้องเสียได้ หากเป็นบ่อย ๆ เด็กจะตัวโตช้า และเรียนรู้ช้ากว่าเด็กทั่วไป และการใช้ข้าวกล้องบดย่อมดีกว่าข้าวขาวบดแน่นอน

16) ข้าวกล้องเหมาะสำหรับนักกีฬาและผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เนื่องจากต้องใช้แรงงานหรือพลังงานซึ่งจะได้จากการเผาผลาญสารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามินแร่ธาตุและน้ำเป็นองค์ประกอบในการเกิดพลังงานและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงอยู่เสมอ การที่นักกีฬากินข้าวกล้องจะช่วยให้มีความอดทน เพราะข้าวกล้องจะช่วยเพิ่มปริมาณไกลโคเจนในกล้ามเนื้อถึงร้อยละ 4-5

4.3.3 การประกอบอาหารในวิถีชีวิตปัจจุบันความสอดคล้องกับปฏิทินอาหารจากธรรมชาติในพื้นที่

การประกอบอาหารในวิถีชีวิตปัจจุบันความสอดคล้องกับปฏิทินอาหารจากธรรมชาติในพื้นที่

จากการตอบแบบสอบถามเมนูอาหารในชีวิตประจำวัน ของ 44 ครัวเรือนเป้าหมาย ช่วง 3 เดือน ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม – กันยายน 2554 ซึ่งเป็นช่วงฤดูฝน ทำให้ได้เมนูอาหารที่หลากหลายถึง 202 เมนู หากเปรียบเทียบเมนูอาหารเหล่านี้กับปฏิทินอาหารจากธรรมชาติในพื้นที่บ้านปางหมู เพื่อดูความสอดคล้องว่าในการประกอบอาหารแต่ละวันของครัวเรือนนั้นมีการใช้ประโยชน์จากผลผลิตทางธรรมชาติมากน้อยเพียงใด

โดยดูจากวัตถุดิบหลักของแต่ละเมนูว่าเป็นวัตถุดิบจากธรรมชาติหรือไม่ ซึ่งไม่จำแนกว่าเป็นการเข้าไปเก็บหาเองจากพื้นที่ หรือ เป็นการซื้อมาประกอบอาหาร แต่เป็นการจำแนกให้เห็นชัดเจนว่าใช้วัตถุดิบหลักจากแหล่งใด โดยใช้ชื่อเมนูอาหารที่ได้รวบรวมจากการตอบแบบสอบถาม ซึ่งใช้วัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารเป็นหลักในการแยก 3 แหล่ง คือ 1.วัตถุดิบหลักจากการซื้อ 2.วัตถุดิบหลักจากบริเวณบ้าน สวน ไร่ นา เพื่อนบ้าน และ 3. วัตถุดิบหลักธรรมชาติดังตารางต่อไปนี้

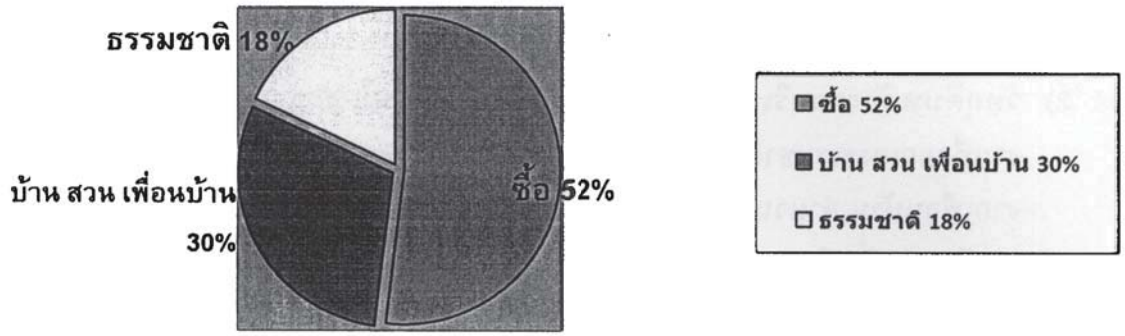
ตารางที่ 4 - 16 การจำแนกวัตถุดิบหลักที่ใช้ประกอบอาหารในชีวิตประจำวันปัจจุบัน

ที่	ประเภท	จำนวนเมนู / รายชื่อเมนู การใช้วัตถุดิบหลักที่หาได้จากแหล่งต่าง ๆ		
		ซื้อ (ร้านค้า)	บ้าน / สวน / ไร่ / นา / เพื่อนบ้าน	ธรรมชาติ (ป่า)
1	แกง	1.แตงหุง 2.แกงเผ็ดไก่ 3.แกงกระด้างหมู 4.แกงอ่อมเนื้อ 5.แกงมันอะลูใส่ปลา 6.จ่าส่านหุง 7.เส้นจันทร์หุง 8.มะเขือหุงปลาทู 9.แกงข้าวคั่วไก่ 10.แกงส้มเห็ดฝาง 11.แกงถั่วเขียวใส่ปลาทู 12.แกงหน่อไม้ส้ม	1.แกงขนุน 2.มะเขือหุง 3.ถั่วเขียวหุง 4.แกงบวบ 5.แกงผักกูด 6.แกงแค 7.แกงฝักทอง 8.แกงข้าวคั่ว 9.แกงปลึกล้วย 10.แกงหยวกกล้วย 11.แกงยอดฝักทอง 12.แกงผักกาด 13.มะเขือมะนอยหุง 14.แกงฝักเขียว 15.แกงโฮ๊ะ (ผัก) 16. แกงผักเขียว	1.แกงเห็ด 2. แกงบอน 3. แกงหน่อไม้สด 4.แกงข้าวคั่วเห็ด 5.แกงยอดมะเดื่อ 6.แกงผักขม 7.แกงยอดฝักทองใส่เห็ด
2	ผัด	1.ผัดผักรวม 2. ข้าวผัด 3.ผัดกะหล่ำ 4.ผัดวุ้นเส้น 5.ผัดหมี่ 6.ผัดซีอิ้ว 7.ผัดแตงกวา 8.ผัดถั่วงอก 9.ผัดคะน้า10.ผัดก๋วยเตี๋ยว 11.ผัดคะน้าหมูกรอบ 12.ผัดมะระใส่ปลาแห้ง 13. ผัดวุ้นเส้นใส่แหนม 14.ผัดกระเพาหมูสับ 15.หน่อไม้ผัดวุ้นเส้น	1.ผัดผักบุ้ง 2.ผัดผักกาด 3.ผัดผักกูด 4.ผัดฝักทอง 5.ผัดยอดฟักทอง 6.ผัดผักตำลึง 7.ผัดถั่วฝักยาว	1.ผัดหน่อไม้
3	อุ๊บ	1.คิวอุ๊บ 2.ไข่อุ๊บ 3.เนื้ออุ๊บ 4.ไก่อุ๊บ 5.เต้าหู้อุ๊บ 6.อุ๊บเห็ดฝาง 7.มะเขืออุ๊บใส่ปลาเค็ม 8.เครื่องในอุ๊บ 9.มะเขือเครืออุ๊บ	1.มะเขืออุ๊บ 2.อุ๊บผักกูด 3.อุ๊บผักบุ้ง 4.มะนอยอุ๊บ 5.ฝักทองอุ๊บ 6.อุ๊บผักกาด 7.มะลิ้นไม้อุ๊บ 8.อุ๊บมะระขี้นก	1.ปลาอุ๊บ 2.หน่ออุ๊บ 3.อุ๊บตัวต่อ 4.อุ๊บเห็ดหอมใส่มะเขือ 5.มะเขืออุ๊บใส่เห็ด 6.มะนอยอุ๊บเห็ดชาง
4	ตุ๋น และต้ม	1.ไข่ตุ๋น 2.ไข่ตุ๋นเห็ด 3.ต้มไก่ 4.ต้มจืดเต้าหู้ 5.ข้าวต้ม 6. ต้มมาม่า 7. ไข่ต้ม 8.ต้มจืดไข่น้ำ	1.ต้มส้มยอดฝักทอง 2.ต้มจืดเต้าหู้ใส่ ผักหวานบ้าน	1.ต้มเค็มเห็ดน้ำข้าว

ที่	ประเภท	จำนวนเมนู / รายชื่อเมนู การใช้วัตถุดิบหลักที่หาได้จากแหล่งต่าง ๆ		
		ซื้อ (ร้านค้า)	บ้าน / สวน / ไร่ / นา / เพื่อนบ้าน	ธรรมชาติ (ป่า)
		9.สุกี้ 10.ต้มปลานิล 11. ต้มยำกระดูก 12.ต้มซี่โครงหมู 13. ต้มข่าซี่โครงหมู 14.ต้มข่าปลาทับทิม 15.ต้มปลาใส่ผักบุ้ง 16.ต้มเห็ดนางฟ้า 17. ต้มผักกาดดอง 18. ต้มกระดูกหมู 19.ต้มซี่โครงผักกาดดอง 20.ต้มแซบวัว		
5	ยำ หรือ โก้	1.ยำเนื้อ 2.ยำไข่ดาว 3.ยำวุ้นเส้น 4.ยำเต้าหู้ 5.ยำปลาทู 6.ข้าวเส้นโก้ 7. ยำพริกลาบเครื่องในหมู 8.ยำแหนมหมูยอ 9.ยำหัวปลีใส่หมูแดง 10.ยำปลากระป๋อง	1.ยำมะกอก 2.ส้มแกงโก้ 3.ถั่วโก้ 4.ผักกูดโก้	1.หน่อไม้โก้ 2.เห็ดชางโก้ 3.เห็ดน้ำข้าวโก้ 4.บุกโก้ 5.เห็ดปลวกโก้ 6.หน่อไม้ใส่บุกโก้
6	ทอด	1.ไข่เจียว 2.หมูทอด 3.ปลาทอด 4.ไก่ทอด 5.ไข่ดาว 6.เนื้อสัมทอด 7.ตับทอด 8.ปอดทอด 9.เนื้อลุง 10.ไข่ลูกเขย 11.หมูยอทอด 12.ปลาทูทอด 13.กุนเชียงทอด 14. ข่างปองเห็ดนางฟ้า 15.ไข่เจียวใส่แหนม 16.ปลาส้มทอด	1.ข่างปองปลีกล้วย 2.ถั่วเน่าทอด	1.ปลาน้อยทอดราดพริก 2.ข่างปองปลาน้อย
7	น้ำพริก	1.น้ำพริกอ่องหมู 2. น้ำพริกกะปิ 3.น้ำพริกปลาร้า 4.น้ำพริกปลาทู 5. น้ำพริกตาแดง	1.น้ำพริกน๊อก 2.น้ำพริกคั่ว(ถั่วเน่าแผ่น) 3.น้ำพริกอุ๊บ 4.น้ำพริกน๊อกใบชิง 5.น้ำพริกมะเขือส้ม	1.น้ำพริกอุ๊บเห็ดหอม 2.น้ำพริกคั่วจิ้งหรีด 3.น้ำพริกอุ๊บต่อ

ที่	ประเภท	จำนวนเมนู / รายชื่อเมนู การใช้วัตถุดิบหลักที่หาได้จากแหล่งต่าง ๆ		
		ซื้อ (ร้านค้า)	บ้าน / สวน / ไร่ / นา / เพื่อนบ้าน	ธรรมชาติ (ป่า)
		(พริกแห้ง) 6.น้ำพริกคั่วใส่กุ้ง 7.น้ำพริกน๊อกปลาทู 8.น้ำพริกตำ (พริกแห้ง)	6.น้ำพริกเหนียว 7.น้ำพริกส้ม 8.น้ำพริกข่า	
8	คั่ว	1.ถั่วพูคั่ว 2.ปลาส้มคั่ว 3.เครื่องในไก่คั่ว	1.ถั่วเน่าซาคั่ว 2.ถั่วดินคั่ว	1.ไข่ปลาคั่ว 2.เห็ดคั่ว 3.หน่อไม้คั่ว
9	จอ	1.เนื้อจอ (แกงฮังเล) 2.ผักกาดจอเจม	1.ผักบุ้งจอ 2.จอยอดฝักทอง 3.ผักกูดจอ 4.หมากตี่จอ 5.จอส้มผักกาด	1.ดอกบอนจอ
10	ตำ	1. เนื้อตำ	1.ตำถั่วฝักยาว 2.ตำหมากซางพอ 3.ตำขนุน 4.ตำมะเขือยาวใส่มะเขือพวง	
11	ทำส้ม	1.ปลาส้ม		1.เห็ดส้ม 2.หน่อส้มข้าว 3.หน่อไม้ดอง 4.หน่อปลาส้ม
12	นึ่ง	1. ปลาทับทิมนึ่ง 2.เห็ดนางฟ้าจ๊อก	1.ปลีกล้วยจ๊อก	
13	อื่น ๆ	1.ลาบหมู 2.น้ำขนมจีน 3.หมูกระทะ 4.ขนมจีน 5.ก๋วยเตี๋ยวแห้ง 6.ข้าวมันไก่	1.ถั่วเน่าแอม 2.ส้มปูสะนาบ	1.มะเขืออ๊อกเห็ด 2.มะเขืออ๊อกหน่อ
รวมเมนู (202)		105	61	36
100%		52 %	30 %	18 %

กราฟที่ 4 – 5 แสดงการจำแนกวัตถุดิบหลักที่ใช้ประกอบอาหารในชีวิตประจำวันปัจจุบัน



ตาราง และกราฟ ข้างต้น เป็นการจำแนกจากวัตถุดิบหลักของแต่ละเมนูที่ใช้ในการประกอบอาหารในชีวิตประจำวันปัจจุบัน ว่าเป็นวัตถุดิบจากแหล่งใดบ้าง ซึ่งได้แยกเป็น 3 แหล่ง คือ 1.วัตถุดิบหลักจากการซื้อ 2.วัตถุดิบหลักจากบริเวณบ้าน สวน ไร่ นา เพื่อนบ้าน และ 3.วัตถุดิบหลักธรรมชาติ ทั้งนี้เพื่อดูความสอดคล้องว่าเมนูอาหารที่ปรุงหรือประกอบอาหารในชีวิตประจำวันปัจจุบันนี้ มีการใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติหรือไม่ มีมากน้อยเพียงใด ซึ่งในช่วงที่เก็บข้อมูลเป็นช่วงฤดูฝน พืชผักจากธรรมชาติที่มีในช่วงฤดูนี้ เช่น หน่อไม้พันธุ์ต่างๆ เห็ดหลากหลายชนิด บอน เป็นต้น และสัตว์จากธรรมชาติ ซึ่งไม่มีฤดูแต่เป็นการใช้ความสามารถของผู้หาจึงจะได้ ผลจากการจำแนกให้เห็นชัดเจนว่าใช้วัตถุดิบหลักจากแหล่งใด โดยใช้ชื่อเมนูอาหารที่ได้รวบรวมจากการตอบแบบสอบถาม ซึ่งใช้วัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารเป็นหลักในการแยก สามารถสรุปผลตามลำดับมากไปหาน้อยได้ดังนี้

1) **วัตถุดิบหลักจากการซื้อ** มีเมนูที่ใช้วัตถุดิบหลักจากการซื้อจำนวน 105 เมนู คิดเป็น 52% โดยมีรายชื่อเมนูที่ใช้วัตถุดิบจากการซื้อ ได้แก่ แกงเผ็ด**ไก่** แกงกระด้าง**หมู** แกงอ่อม**เนื้อ** มะเขือหุง**ปลาทู** แกงข้าวคั่ว**ไก่** แกงถั่วเขียวใส่**ปลาทู** ผัดกระเพา**หมูสับ** ผัดมะระใส่**ปลาแห้ง** ผัดคะน้า**หมูกรอบ** **ไข่**อุ๊บ **เนื้อ**อุ๊บ ไก่อุ๊บ มะเขืออุ๊บใส่**ปลาเค็ม** **เครื่องในอุ๊บ** **ไข่**ตุ๋น **ไข่**ตุ๋น**เห็ด** **ต้มปลานิล** **ไข่**ต้ม ต้มจืด**ไข่**น้ำ ต้มยำ**กระดูก**ต้ม **ซี่โครงหมู** ต้มข่า**ซี่โครงหมู** ต้ม**ไก่** ต้มข่า**ปลาทับทิม** ต้ม**ปลา**ใส่ผักบุ้ง ต้ม**กระดูกหมู** ต้ม**ซี่โครง**ผักกาดดอง ต้มแซบ**วัว** **ไข่**เจียว **หมู**ทอด**ปลา**ทอด **ไก่**ทอด **ไข่**ดาว **เนื้อส้ม**ทอด **ตับ**ทอด **ปอด**ทอด **เนื้อ**ลุง **ไข่**ลูกเขย **หมูยอ**ทอด **ปลาทู**ทอด **กุนเชียง**ทอด **ไข่**เจียวใส่**แหนม** **ปลาส้ม**ทอด น้ำพริกอ่อง**หมู** น้ำพริก**ปลาทู** น้ำพริกคั่วใส่**กุ้ง** น้ำพริกน็อก**ปลาทู** **เครื่องในไก่**คั่ว **เนื้อ**จอ (แกงฮังเล) **เนื้อ**ตำ **ปลาส้ม** **ปลาทับทิม**นึ่ง **หมู**กระทะ ข้าวมัน**ไก่** ลาบ**หมู** **แตงหุง** แกง**มันอะลู**ใส่ปลา แกง**ส้มเห็ดฝาง** แกง**หน่อไม้ส้ม** ผัด**ผักรวม** **ข้าว**ผัด ผัด**กะหล่ำ** ผัด**แตงกวา** ผัด**ถั่วงอก** ผัด**คะน้า** อุ๊บ**เห็ดฝาง** **มะเขือเครือ**อุ๊บ **คิว**อุ๊บ **ต้มเห็ดนางฟ้า** **ข้าวต้ม** **ต้มผักกาดดอง** สุกี้ ข่างปอง**เห็ดนางฟ้า** น้ำพริกตำ **(พริกแห้ง)** น้ำพริกตาแดง **(พริกแห้ง)** **ผักกาดจอเจม** **เห็ดนางฟ้า**จ๊อก ผัด**วุ้นเส้น** **จ่าส่านหุง** **เส้นจันทร์หุง** ผัด

หมี่ ผัด**ซีอิ้ว**ผัด **ก๋วยเตี๋ยว** ผัด**วุ้นเส้น**ใส่แหนม หน่อไม้ผัด**วุ้นเส้น เต้าหู้**อุ๊บ ต้มจืด**เต้าหู้** ต้ม**มาม่า** น้ำพริก**กะปิ** น้ำพริก**ปลาร้า ปลาส้มคั่ว ถั่วพู**คั่ว น้ำขนมจีน **ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว**แห้ง

2) **วัตถุดิบหลักจากบริเวณบ้าน สวน ไร่ นา เพื่อนบ้าน** มีเมนูที่ใช้วัตถุดิบหลักจากการเก็บจากที่ออกเองธรรมชาติหรือปลูกไว้ในบริเวณบ้าน สวน ไร่ นา และการเก็บหรือขอแบ่งปันจากเพื่อนบ้าน จำนวน 61 เมนู คิดเป็น 30% โดยมีรายชื่อเมนูที่ใช้วัตถุดิบ ได้แก่ แกง**ขนุน มะเขือหุง ถั่วเขียวหุง** แกง**บวบ** แกง**ผักกูด** แกงแค แกง**ฝักทอง** แกงข้าวคั่ว แกง**ปลีกล้วย** แกง**หยวกกล้วย** แกง**ยอดฝักทอง** แกง**ผักกาด มะเขือมะนอยหุง** แกง**ฝักเขียว** แกงโฮ๊ะ **(ผัก)** แกง**ผักเขียว** ผัด**ผักบุ้ง** ผัด**ผักกาด** ผัด**ผักกูด** ผัด**ฝักทอง** ผัด**ยอดฟักทอง** ผัดผัก**ตำลึง** ผัด**ถั่วฝักยาว มะเขืออุ๊บ** อุ๊บ**ผักกูด** อุ๊บผักบุ้ง **มะนอยอุ๊บ ฝักทองอุ๊บ** อุ๊บ**ผักกาด มะลิ้นไม้อุ๊บ** อุ๊บ**มะระขี้นก** ต้ม**ส้มยอดฝักทอง** ต้มจืดเต้าหู้ใส่**ผักหวานบ้าน** ยำ**มะกอก ส้มแกงโก้ ถั่วโก้ ผักกูดโก้** ข่างปอง**ปลีกล้วย ถั่วเน่า**ทอด น้ำ**พริกน๊อก** น้ำพริกคั่ว**(ถั่วเน่าแผ่น)** น้ำ**พริก**อุ๊บ น้ำ**พริก**น๊อก**ใบชิง น้ำพริกมะเขือส้ม** น้ำ**พริก**เหนียว น้ำ**พริก**ส้ม น้ำพริก**ข่า ถั่วเน่าซา**คั่ว **ถั่วดิน**คั่ว **ผักบุ้ง**จอ จอ**ยอดฝักทอง ผักกูด**จอ **หมากตี๋**จอ จอส้ม**ผักกาด** ตำ**ถั่วฝักยาว** ตำ**หมากซางพอ (มะละกอ)** ตำ**ขนุน** ตำ**มะเขือยาว**ใส่**มะเขือพวง ปลีกล้วย**จ๊อก **ถั่วเน่า**แอม **ส้มปู**สะนาบ (ใบกระเจี๊ยบ)

3) **วัตถุดิบหลักธรรมชาติ** มีเมนูที่ใช้วัตถุดิบหลักจากการเก็บหรือซื้อซึ่งเป็นวัตถุดิบที่มีอยู่ในธรรมชาติ จำนวน 36 เมนู คิดเป็น 18% โดยมีรายชื่อเมนูที่ใช้วัตถุดิบ ได้แก่ แกง**เห็ด** แกง**บอน** แกง**หน่อไม้สด** แกงข้าวคั่ว**เห็ด** แกง**ยอดมะเดื่อ** แกง**ผักขม** แกงยอดฝักทองใส่**เห็ด** ผัด**หน่อไม้ ปลาอุ๊บ หน่ออุ๊บ** อุ๊บ**ตัวต่อ** อุ๊บ**เห็ดหอม**ใส่มะเขือ มะเขืออุ๊บใส่**เห็ด** มะนอยอุ๊บ**เห็ดซาง** ต้มเค็ม**เห็ดน้ำข้าว หน่อไม้**โก้ **เห็ดซาง**โก้ **เห็ดน้ำข้าว**โก้ **บุก**โก้ **เห็ดปลวก**โก้ **หน่อไม้**ใส่**บุก**โก้ **ปลาน้อย**ทอดราดพริก ข่างปอง**ปลาน้อย** น้ำพริกอุ๊บ**เห็ดหอม** น้ำพริกคั่ว**จิ้งหรีด** น้ำพริกอุ๊บ**ต่อ ไข่ปลาคั่ว เห็ดคั่ว หน่อไม้คั่ว ดอกบอน**จอ เห็ดส้ม **หน่อส้มข้าว หน่อไม้ดอง หน่อ**ปลาส้ม มะเขืออ๊อก**เห็ด** มะเขืออ๊อก**หน่อ**

4.4 คุณค่า และความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ในประเพณี 12 เดือน

4.4.1 คุณค่า และความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ในประเพณี

จากการทบทวนข้อมูล ประเพณีของชาวไทยใหญ่ในรอบ 1 ปี นั้นมีประเพณีที่สำคัญต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์และส่วนเกี่ยวข้องกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงระบบอาหารท้องถิ่น **รวม 26 กิจกรรมประเพณี ดังนี้**

1. ประเพณี "ก๊าบซอมอู" หรือ ทำบุญข้าวใหม่และพิธีปีใหม่ของไทยใหญ่
2. ประเพณี "ปริวาสกรรม" หรือ ทำบุญถวายแด่พระสงฆ์ที่เข้ากรรม 3 – 7 วัน
3. ประเพณี "หลู่ข้าวปุ๊ก" หรือ ถวายข้าวปุ๊กแด่พระสงฆ์ที่วัดหมู่บ้าน

4. ประเพณี "ทำขวัญข้าว"
5. ประเพณี "หลู่ข้าวหย่ากู๊" หรือ ทำบุญข้าวเหนียวแดงที่วัด และแจกจ่ายให้กับคนในชุมชน
6. ประเพณี "ปอยกองโหล" หรือ ถวายฟืน
7. ประเพณี "ปอยส่างลอง" หรือ บวชลูกแก้ว
8. ประเพณี "งานพราเดือนสี่ผีปาง"
9. ประเพณี "ขึ้นจองปีใหม่" หรือ ทำบุญวันสงกรานต์
10. ประเพณี "ซอนน้ำเจ้าพารา" หรือ สรงน้ำพระ
11. ประเพณี "กั่นตอจอง" หรือ ขอขมาพระสงฆ์ที่วัด
12. ประเพณี "ปอยจ่าตี่" หรือ งานบูชาเจดีย์ทราย
13. ประเพณี "ปอยหางน้ำ" หรือ งานจุดบ้องไฟให้ตกตามฤดูกาล
14. ประเพณี "ถวายข้าวต้มแหลม" หรือ ทำบุญข้าวต้มถวายพระที่วัด
15. ประเพณี "เลี้ยงผีเจ้าเมือง"
16. ประเพณี "วานปลีก" หรือ ทำบุญหมู่บ้าน
17. ประเพณี "เข้าหว่า" หรือ ทำบุญวันเข้าพรรษา
18. ประเพณี "ต่างซอมต่อโหลง" หรือ ทำบุญถวายข้าวมธุปยาส
19. ประเพณี "โมยโจย" หรือ ทำบุญเลี้ยงอาหารผู้เฒ่าผู้แก่ ที่มานอนรักษาศีลที่วัด
20. ประเพณี "ทำบุญถวายมหาตุ๊ก" หรือ การนิมนต์พระสงฆ์ไปทำบุญที่บ้าน
21. ประเพณี "แฮนซอมโก่จา" หรือ ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว
22. ประเพณี "ปอยเหลินสิบเอ็ด" หรือทำบุญออกพรรษา
23. ประเพณี "ส่งกานกฐิน" หรือ ทอดกฐิน
24. ประเพณี "แห่เดนแหง" หรือ ถวายเทียน 1,000 เล่ม
25. ประเพณี "ปอยหมั่งกะป่า" หรือ เขาวงกต
26. ประเพณี "ก๋อยจ๊อด" หรือ งานสิ้นสุดเทศกาล

หลังจากประเพณี ก๋อยจ๊อด หรือ งานสิ้นสุดเทศกาล ที่จะมีการนำไม้สนมาจักเป็นชิ้นเล็ก ๆ มัดรวมกันเป็นต้นขนาดใหญ่ตกแต่งให้สวยงาม จากนั้นแห่นำไปถวายและจุดบูชาที่วัด รับศีลรับพร หรือบางครัวเรือนจะจุดไฟบูชาไว้หน้าประตูรั้วบ้านของตนเอง ซึ่งประเพณีนี้ถือว่าเป็นการสิ้นสุด จากนั้นจึงเริ่มประเพณีใหม่ไปเรื่อย ๆ

ประเพณี ทั้ง 26 ประเพณีนั้น มีความความสัมพันธ์ในเรื่องของอาหารทั้งสิ้น คือ ถ้าไม่เกี่ยวกับอาหารโดยตรง ก็เป็นการจัดเลี้ยงอาหารให้กับผู้ที่มาร่วมงาน ซึ่งบางครั้งก็ไม่สามารถไปร่วมได้ทุกประเพณี เนื่องจากติดงาน ติดธุระต่าง ๆ บ้าง ก็ไม่เป็นไร ไม่ว่ากัน ไม่ถือว่าผิด เนื่องจากการทำบุญเป็นการทำด้วยใจ ไม่สามารถบังคับกันได้ บางครัวเรือนจึงเลือกไปร่วมในบางประเพณี หรือพิธีกรรมที่สำคัญ

นอกจากประเพณีของชาวไทยใหญ่ทั้ง 26 ประเพณีแล้ว ยังมีในเรื่องของ การขึ้นบ้านใหม่ , แต่งงาน , งานศพ , ทำบุญ 100 วันคนตาย , ทำบุญเด็กครบ 1 เดือน ฯลฯ ซึ่งเป็นประเพณีที่ไม่สามารถกำหนดตายตัวได้ แต่ก็เป็นประเพณีที่นิยมทำของชาวไทยใหญ่เช่นกัน

จากประเพณี 26 ประเพณีข้างต้น ในชุมชนบ้านปางหมูจะเห็นว่ามีประเพณีบางประเพณี ที่เป็นประเพณีของชาวไทยใหญ่จริง แต่ที่บ้านปางหมูไม่ได้ปฏิบัติแล้ว ได้แก่ ทำบุญถวายมหาตุ๊ก ถวายข้าวดำแหลม ปอยกองโหล ปอยหางน้ำ และปอยหมั่งกะป่า สาเหตุที่หายไปของประเพณี เช่น **ปอยกองโหล** คือ เป็นประเพณีที่ต้องใช้ฟืนเป็นจำนวนมาก มีการสุ่มไฟตลอด อาจทำให้เกิดอันตรายได้ และด้วยสภาพทรัพยากรป่าไม้ในปัจจุบัน ไม่สามารถตัดไม้มาทำฟืนได้ จึงทำให้ประเพณีนี้ค่อย ๆ หายไป จนปัจจุบันไม่มีแล้ว

ส่วนประเพณีอื่น ๆ นั้น จากการเก็บข้อมูลและการสอบถามเพิ่มเติม จะเห็นว่า ขั้นตอนหลัก ๆ ยังคงปฏิบัติเช่นเดิมครบถ้วน ส่วนที่จะลดลงคือ จำนวนวันที่จัด ขั้นตอนบางอย่างที่ไม่สำคัญ เช่น ประเพณี **โมยโจย** หรือ ทำบุญเลี้ยงอาหารผู้เฒ่าผู้แก่ ที่มานอนรักษาศีลที่วัด แต่เดิมนั้น จะมีการจัดเลี้ยงทุกวันพระในช่วงเข้าพรรษา โดยจะมีครัวเรือนหลายครัวเรือนแย่งกันเป็นเจ้าภาพ จนถึงกับต้องจัดลำดับก่อนหลัง แต่ปัจจุบันลดจำนวนครั้งลง เหลือเพียงครั้งแรกที่เข้าพรรษา และครั้งสุดท้ายเมื่อออกพรรษาเท่านั้น ส่วนเจ้าภาพก็ลดลงเช่นกัน หรือ **ประเพณีแห่เตนแหง** หรือถวายเทียน 1,000 เล่ม จากการสอบถามข้อมูล คือ บางปีก็จัด บางปีก็ไม่ได้จัด เป็นต้น

ในเรื่องของอาหารที่จัดเลี้ยง หรือ การแบ่งปันอาหารในประเพณี พบว่ายังมีการเลี้ยงอาหารหรือการแบ่งปันอาหารเหมือนเดิม แต่มีการเปลี่ยนแปลงไป จากเดิมที่เคยมีการจัดเลี้ยงอาหารพื้นบ้านหลาย ๆ อย่างในแต่ละประเพณี แต่ละครัวเรือนจะร่วมกันบริจาคอาหารเพื่อใช้ในการจัดเลี้ยง แต่ปัจจุบันเหลืออาหารที่จัดเลี้ยงเพียงไม่กี่อย่าง หรือ ชนิดอาหารเปลี่ยนไป จากที่ทำอาหารพื้นบ้าน ที่มีขั้นตอนในการเตรียมเยอะ ก็กลายเป็น ทำข้าวซอย ทำขนมจีน เลี้ยงแทน

สาเหตุที่เปลี่ยนไปเช่นนี้ ชุมชนได้สะท้อนความคิดเห็นว่า สภาวะการเปลี่ยนแปลงไปทุกอย่างของสังคม เป็นสาเหตุสำคัญของการเปลี่ยนแปลงประเพณีวัฒนธรรมทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของ กระแสโลกาภิวัฒน์ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การสื่อสารต่าง ๆ การเรียนแบบวัฒนธรรมตะวันตก หรือกระแสวัตถุนิยม เป็นต้น ส่งผลให้การทำงานทุกอย่างต้องแข่งขันกับเวลา จากที่เคยจัดประเพณีหลาย ๆ วัน ก็ลดลง เพราะกลัวเสียเวลาในการทำกิจกรรมอย่างอื่น ส่งผลให้สภาวะเศรษฐกิจในครัวเรือนแย่ลง คือ รายได้เท่าเดิม แต่มีความต้องการด้านเทคโนโลยี เครื่องอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้การจะร่วมบริจาคทรัพย์หรืออาหารในงานประเพณีลดลงตามไปด้วย

4.4.2 ความเชื่อมโยงเรื่องของอาหารกับมิติทางความเชื่อ

สำหรับความเชื่อต่ออาหารที่มีความสำคัญหรือมีผลต่อทางด้านจิตใจของชาวไทยใหญ่ จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้รู้ในชุมชนทำให้ทราบถึงความเชื่อกับเมนูอาหารที่สำคัญได้แก่

1) อาหารที่มีความเชื่อถึง การเฟื่องฟู เจริญก้าวหน้า ได้แก่

- **ถั่วพูคั่ว** หรือเต้าหู้ผัด มีความหมายความเชื่อ คือ "พู" ในความหมายของชาวไทยใหญ่คือการฟู ขยาย เฟื่องฟูเพิ่มพูน งอกเงย หรือเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ดังนั้นจึงเป็นความเชื่อว่าการทำอาหารเมนูนี้ในงานมงคลทำให้ผู้ที่มาร่วมงานกินหรือผู้ที่เป็นเจ้าภาพ มีความเจริญรุ่งเรืองไปเรื่อยๆ
- **หนังปอง** ลักษณะคล้ายแคบหมูแต่ทำมาจากหนังวัวหรือหนังควายนำมาทอดกรอบ เพื่อใช้รับประทานร่วมกับอาหารชนิดอื่น นิยมกินร่วมกับน้ำพริก แกงต่างๆ ขนมจีน เป็นต้น มีความหมายความเชื่อคือ หนังปอง คำว่า "ปอง" คือ พอง มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า "พู" ชาวไทยใหญ่เชื่อว่านอกจากจะเป็นกับแกล้มรับประทานร่วมกับอย่างอื่นแล้วยังจะเป็นการส่งเสริมให้มีความเจริญก้าวหน้า(ขยาย)
- **น้ำพริกอ่อง** สำเร็จแล้ว ดีแล้ว
- **อาหารไข่** จะได้มีเพิ่ม ออกไข่ออกมาอีก
- **ผักกุ่ม** จะได้กุ่ม พอเพียงจนเหลือไม่ขาด

2) อาหารที่แสดงถึงความเชิดหน้าชูตาแก่เจ้าภาพ ได้แก่ **"แกงฮังเล"** และ เนื้อส้า**"ลาบ"** มีความหมายความเชื่อคือ เมนูอาหารสองชนิดนี้ถือว่าเป็นเมนูยอดนิยมในงานเลี้ยงต่างๆ ทั้งนี้ การที่เจ้าภาพเลี้ยงอาหารสองอย่างนี้เชื่อว่าเป็นการเชิดหน้าชูตากับเจ้าภาพ

3) อาหารที่ใช้เลี้ยงในงานต่างๆ แบบประหยัด ได้แก่ **น้ำพริกอ่อง, แกงถั่วเขียว, แกงวุ้นเส้น แกงแตง** เป็นต้น เป็นชนิดเมนูอาหารที่ชาวบ้านโดยทั่วไปใช้ทำเลี้ยงในงานที่ต้องเลี้ยงคนเยอะๆ เนื่องจากมีความประหยัดกว่า จัดการง่าย ทำได้ในปริมาณที่มาก ซึ่งงานที่เจ้าภาพมีทุนทรัพย์น้อยก็นิยมทำเมนูอาหารประเภทนี้เป็นหลัก ซึ่งปัจจุบันความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่ใช้เลี้ยงในเทศกาลงานประเพณีทั่วไป ทั้งที่ใช้เลี้ยงพระภิกษุสงฆ์และผู้มาร่วมในวานบุญต่างๆ ทุกเทศกาล ประเภทอาหารคาว หวาน จะมีอาหารหลัก 2-3 รายการ ได้แก่ "ฮังเล" "หนังปอง" และ "น้ำชด" ส่วนของหวานที่นิยมใช้ก็จะมี "อะหล่าหว่า" "ส่วนทะมิน" และ "เปมัง"

4) อาหารที่มีความเชื่อถึงการส่งเสริมให้ผู้กินประสบสุข ได้แก่ ขนุน (หมากลาง) ซึ่งจะนำมาแกง ดำ หรือต้มกับน้ำพริก ก็ได้ มีความเชื่อว่าเช่นเดียวกับชาวไทยภาคกลาง ที่จะช่วยเกื้อกุลหนุนนำ ให้ผู้รับประทานประสบความสุข

5) อาหารที่ผูกพันกับความเชื่อในงานประเพณีปอยส่างลอง ได้แก่ การรับประทานอาหารโอชารส 12 อย่าง (ธรรมเนียมเดิม อาหารมากถึง 32 อย่าง) อาหารโอชารสนี้ชาวไทใหญ่ ถือว่าผู้ที่เกิดมาจะต้องมีโอกาสได้กิน 3 ครั้ง แต่ละครั้งไม่เหมือนกันเช่น ครั้งแรก คือน้ำนมมารดา (หรือนมแม่) น้ำนมแม่นี้ถ้าได้กินแล้วต้องทำให้ร่างกายเจริญแข็งแรงเติบโต และ จิตใจของเราร่าเริงแจ่มใสและปลอดโรคภัยไข้เจ็บ อายุยืนยาวนาน

ฯ อาหารโอชารสครั้งที่ 2 คืออาหารโอชารส อาหารครั้งที่สามเป็นยารักษาโรคทุกชนิด ถือว่าเป็นอาหารอันเลิศ เดิมนั้นความเชื่อเกี่ยวกับอาหารโอชารสทั้ง 12 อย่างคือ

1. อาหารที่เป็นผักทุกชนิด
2. อาหารที่เป็นผลไม้ลูกไม้ทุกชนิด
3. อาหารประเภทเนื้อ , เนื้อสัตว์ทุกชนิด
4. ปลาทุกประเภทกินได้ทุกชนิด
5. อาหารประเภท ถั่วงาทุกชนิด
6. อาหารประเภท นม , เนย
7. อาหารประเภท เผือก มัน
8. อาหารที่ทำมาจากยอด หรือดอกไม้ที่กินได้ทุกชนิด
9. ไข่ทุกอย่าง เช่น ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่ปลา และไข่มด
10. ข้าวและข้าวแป้งทุกชนิด
11. น้ำผึ้ง น้ำอ้อย น้ำตาล (อาหารที่เป็นของหวาน)
12. หน่อไม้ ต้นอ่อนๆของไม้ทุกชนิดที่กินได้

โดยในปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนเมนูอาหารไปตามสถานการณ์และค่านิยมของแต่ที่แต่ก็ยังยืนพื้นให้มีอาหารครบ 12 อย่าง โดยความเชื่อต่ออาหาร 12 อย่าง คือ

- ทำให้ร่างกายเนื้อหนังมังสา สมองเจริญเติบโต
- ทำให้มีความต้านทานโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ
- มีวาจาอันศักดิ์สิทธิ์มีอิทธิฤทธิ์
- ป้องกันคุณผี คุณคน คุณไสย์ทั้งหลาย และ ปีศาจโจรผู้ร้าย ไม่มา ย่ำยีกล้ำกรายได้
- ป้องกัน ไม่ให้ได้รับยาพิษ ยาเบื่อ ยาเมา และถูกวางยาพิษใดๆทั้งสิ้น
- ทำให้ธาตุทั้งสี่ในร่างกายปรกติอยู่เสมอนอนหลับฝันดีทุกเมื่อไม่เพ้อฝันไม่ฝันร้าย
- ทำให้จิตใจสะอาดหมดจดสดใส บริสุทธิ์ผุดผ่อง จิตเป็นสมาธิได้ง่ายเมื่อใกล้ มรณะสมัย อาจถึงสวรรค์ชั้นฟ้าได้ง่าย ฯ

<u>ประวัติประเพณีการกินอาหารโอชารส 12 อย่าง โดยสังเขป</u>

การกินอาหารโอชารสนั้น มี 2 อย่าง ได้แก่

1. วิธีการกินมงคลภิเษก หรือมงคลอันเจริญเปิดคือ อันทำให้มงคลเกิดขึ้นแก่ตัวเอง (หรือส่างลอง) โดยก่อนอื่นที่จะกินนั้น จะต้องอาบน้ำชำระร่างกาย ด้วยน้ำขมิ้นส้มป่อย น้ำอบน้ำหอม น้ำแก่นไม้จันทร์ น้ำเงิน และน้ำทองคำ เพชรนิลจินดาแล้วแต่งกายให้สมยศ หรือเต็มยศ แล้วจึงสมาทานด้วยศีลห้า (เบญจศีล)เรียบร้อยแล้ว

ให้เอาจ้องคำ(ฉัตรทอง)หรือสัปโทนทองมากางแล้วให้บิดามารดา เป็นผู้คอยป้อนให้ 7 คำแรก หรือไม่ก็ให้ญาติที่ใกล้ชิด เป็นผู้ป้อนให้ก็ได้ ทำอย่างใดอย่างหนึ่ง จึงจะถือว่าได้กินอาหารโอชารส 12 อย่าง

2. วิธีการกินมงคลภิเษกปิดคือ มงคลอันเก็บหรือมงคลฉลอง (อ่องพ้อย ส่างลอง) ก่อนอื่นจะต้องเตรียมอาหารโอชารส 12 อย่าง นั้น เหมือนกันแล้ว ให้แต่งกายเต็มยศ เช่นกันแล้ว มานั่งขัดสมาธิ แล้วให้เอากระดาษสามาทำเป็นกรวยแล้ว ให้ผู้ที่จะกินอุ้มหรือถือไว้ในมือบนตัก เมื่อเรียบร้อยแล้ว ให้กางจ้องคำ(ฉัตรทอง) หรือสัปโทนทองแล้วให้พระสงฆ์ หรือ ผู้เฒ่าผู้แก่ ที่มีอายุสูงนุ่งขาวห่มขาวมาสวดมงคลคาถาจนจบแล้วให้พ่อแม่หรือญาติที่ใกล้ชิดกันเป็นผู้ป้อน แต่ป้อนครั้งนี้ไม่ให้กินจริง ทำทีเอามาหงา (ทำท่าจะกิน) หรือ ป้ายที่ใกล้ ๆ ปากก็พอ เสร็จแล้วให้ว่าคำๆ ว่า ..... ทั้ง 7 คำ แล้วแต่ละคำๆ เอาใส่ลงในกรวยที่ถือไว้นั้นจนครบทั้ง 7 คำ ได้แก่

คำที่ 1 ให้ว่า.... อาหารโอชารสคำที่หนึ่ง ครั้งก่อนนั้น(ส่างลอง)ได้กินมาแล้ว เป็นอาหารทำให้ร่างกายเนื้อหนังมังสา สมองเจริญเติบโตขึ้นแล้ว ส่วนอาหารคำๆนี้ไม่สมควรให้ผู้ใดหรือสัตว์อื่นใดกินอีกต่อไปได้แล้วฯ(วางลงในกรวย)

คำที่ 2 ให้ว่า.... อาหารโอชารสคำที่สอง ครั้งก่อนนั้น (ส่างลอง) ได้กินมาแล้วเป็นอาหารทำให้มีความต้านทานโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และจนถึงมีพลังงานอันเข้มแข็งแล้ว ส่วนอาหารคำ ๆ นี้ ก็ไม่สมควรให้ผู้ใด หรือ สัตว์อื่นใดกินอีกต่อไปได้แล้วฯ (วางลงในกรวย)

คำที่ 3 ให้ว่า.... อาหารโอชารสคำที่สามนั้น (ส่างลอง)ได้กินมาแล้ว เป็นอาหารที่ทำให้เมื่อกินไปแล้ว มีวาจาอันศักดิ์สิทธิ์มีอิทธิฤทธิ์มาก ฉะนั้นอาหารคำๆนี้ก็ ไม่สมควรให้ผู้ใด หรือ สัตว์อื่นใดกินอีกต่อไปได้แล้วฯ(วางลงในกรวย)

คำที่ 4 ให้ว่า.... อาหารโอชารสคำที่สี่นั้น (ส่างลอง) ได้กินมาแล้ว เป็นอาหารที่ทำให้ เมื่อกินแล้วก็ป้องกันคุณผี คุณคน คุณไสย์ทั้งหลาย และ ปีศาจโจรผู้ร้าย ไม่มาย่ำยีกล้ำกลายได้ ทุกประการ ฉะนั้น อาหารคำๆนี้ก็ ไม่สมควรให้ผู้ใด หรือ สัตว์อื่นใด กินอีกต่อไปแล้วฯ (วางลงในกรวย)

คำที่ 5 ให้ว่า.... อาหารโอชารสคำที่ห้านั้น (ส่างลอง) ได้กินมาแล้ว เป็นอาหารที่ทำให้ เมื่อกินไปแล้วป้องกันไม่ให้ได้รับยาพิษยาเบื่อ ยาเมา และถูกวางยาพิษใดๆทั้งสิ้น ฉะนั้นอาหารคำๆนี้ก็ ไม่สมควรให้ผู้ใดหรือสัตว์อื่นใดได้กินอีกต่อไปได้แล้วฯ (วางลงในกรวย)

คำที่ 6 ให้ว่า.... อาหารโอชารสคำที่หกนั้น (ส่างลอง)ได้กินมาแล้ว เป็นอาหารที่ทำให้ธาตุทั้งสี่ในร่างกายปรกติอยู่เสมอ นอนหลับฝันดีทุกเมื่อไม่เพ้อ ฝันฉะนั้นอาหารคำๆ นี้ก็ไม่สมควรให้ผู้ใด หรือ สัตว์อื่นใดได้กินอีกต่อไปแล้ว ฯ (วางลงในกรวย)

คำที่ 7 ให้ว่า.... อาหารโอชารสคำที่เจ็ดนั้น (ส่างลอง) ได้กินมาแล้ว เป็นอาหารที่ทำให้ เมื่อกินแล้วทำให้จิตใจสะอาดหมดจดสดใส บริสุทธิ์ผุดผ่อง จิต เป็นสมาธิได้ง่ายเมื่อใกล้มรณสมัย อาจถึงเมืองสวรรค์ได้ง่าย และ อาจบรรลุถึงมรรค ผลนิพพานได้นิพพานในชาตินี้ หรือ ชาติหน้าได้ ฉะนั้น อาหารคำๆ นี้ก็ ไม่สมควร ให้ผู้ใดหรือ สัตว์อื่นใดได้กินอีกต่อไปแล้ว ฯ (วางลงในกรวย)

เมื่อเสร็จแล้วเรียบร้อยแล้ว ให้นำกรวยนั้นไปฝังหรือไปไว้ที่ปลอดภัย อย่าให้สัตว์หรือมนุษย์มาทำลายได้เป็นอันขาดฯ

(ข้อมูลสืบค้นจาก เว็บไซต์ http://www.mongtai.com/watlong.html)

6) ความเชื่อเรื่อง "น้ำถ่อแหย่" หรือน้ำผลไม้ หรือ น้ำปาณะ โดยนิยมจัดทำขึ้นเพื่อถวายพระสงฆ์ และผู้เฒ่าผู้แก่ที่มาถือศีลจำวัด "นอนจอง" เพราะบุคคลเหล่านี้ จะไม่รับประทานอาหารมื้อเย็น การทำบุญด้วยน้ำถ่อแหย่ จึงถือว่าได้กุศลแรง
7) ความเชื่อและมารยาทในการรับประทานอาหารของชาวไทใหญ่
   - ไม่ควรแช่ช้อนไว้ในถ้วยตลอดทั้งคืน
   - ในวงรับประทานอาหาร ต้องให้ผู้อาวุโสในวงอาหารตักอาหารก่อน แล้วผู้อื่นจึงค่อยรับประทานพร้อมกัน

4.5 แนวทางในการฟื้นฟูแหล่งอาหาร

การรับประทานผักพื้นบ้านที่ปลอดสารพิษ หรือปลูกผักไว้รับประทานกันเองในครัวเรือน นอกจากจะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่างๆ แล้ว ยังช่วยประหยัด และช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับชุมชน ดังนั้นเราควรจะส่งเสริมให้มีการปลูกผักริมรั้ว เพื่อนำมาประกอบเป็นอาหาร แทนการปลูกไม้ดอก ไม้ประดับ ถึงแม้ว่าเราจะไม่มีบริเวณที่จะปลูกต้นไม้ หรือผักไว้กินได้มากนัก เนื่องจากการถูกจำกัดเรื่องสถานที่ แต่เราสามารถปลูกผักสวนครัวไว้กิน

โดยการปลูกไว้ในกระถาง เช่น พริก โหระพา กะเพรา แมงลัก ชะพลู ผักชี เป็นต้น ซึ่งปลูกง่าย และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง อีกทั้งยังปลอดภัยจากสารพิษ

สำหรับผู้ที่มีที่ดินพอปลูกผักริมรั้ว ที่เป็นไม้ยืนต้น ที่เก็บไว้กินได้หลายๆ ปี เช่น แคกระถิน ชะอม สะเดา มะขาม เป็นต้น การนำพืชเหล่านั้นมาปลูกในที่ไม่ต้องการ การดูแลมากนัก นอกจากจะเก็บมาเป็นอาหารที่มีคุณค่าแล้ว ยังช่วยเป็นรั้วบ้าน และให้ร่มเงาทำให้สดชื่น ถ้าเหลือกินในครอบครัวก็สามารถแบ่งให้เพื่อนบ้าน หรือเก็บไปขายได้

การพัฒนากลุ่มเป้าหมายสู่พื้นที่ต้นแบบในการจัดการแหล่งอาหารของตนเอง

โดยปกติแล้วกลุ่มเป้าหมายได้ดำเนินการ "จัดการแหล่งอาหารของตนเอง" มาโดยตลอดตามวิถีอยู่แล้ว ในส่วนของกิจกรรมงานวิจัยได้มีการดำเนินการพัฒนากลุ่มเป้าหมาย 3 กิจกรรม โดยเริ่มจาก 1.**กิจกรรมสำรวจความต้องการเมล็ดพันธุ์พืชผักและปัจจัยการผลิตพืชผัก ครั้งที่ 1** เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนกลุ่มเป้าหมายและโรงเรียน 2.**กิจกรรมพัฒนาพื้นที่ต้นแบบในการจัดการแหล่งอาหารของตนเองโรงเรียน และพื้นที่ส่วนรวม ครั้งที่ 1** 3.**กิจกรรมสำรวจความต้องการพืช ครั้งที่ 2** 4. **กิจกรรมพัฒนาพื้นที่ต้นแบบในการจัดการแหล่งอาหารของตนเอง ครั้งที่ 2** โดยมีรายละเอียดกิจกรรมดังนี้

<u>กิจกรรมสำรวจความต้องการเมล็ดพันธุ์พืชผักและปัจจัยการผลิตพืชผัก ครั้งที่ 1</u>

ทีมวิจัยได้สำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและโรงเรียนบ้านปางหมูซึ่งเป็นโรงเรียนที่อยู่กลางชุมชน 4 หัวข้อ คือ1) ความต้องการ สนับสนุน เมล็ด / กล้าพันธุ์พืชผักชนิดใดบ้างโดยเพิ่มเติมจากที่ตนเองได้ผลิตหรือมีอยู่แล้ว 2) มีเมล็ด / กล้าพันธุ์ใดบ้างที่สามารถนำมาแลกเปลี่ยนกัน หรือแบ่งปันกันได้ในกลุ่มเป้าหมาย 3) มีปัจจัยการผลิตใดบ้างที่เห็นว่าสำคัญ และต้องการ 4) แลกเปลี่ยนสถานการณ์ปัญหาในการผลิตอาหารร่วมกันระหว่างบริเวณบ้านกลุ่มเป้าหมาย และโรงเรียน มีรายละเอียดดังนี้

1) ความต้องการ สนับสนุน เมล็ด / กล้าพันธุ์พืชที่กลุ่มเป้าหมายต้องการสนับสนุน ได้แก่

ที่	ชนิดเมล็ดพันธุ์พืชผัก	ปริมาณความต้องการ
1	พริก	30 ต้น
2	มะเขือยาวเขียว	70 ต้น
3	ผักกาดกวางตุ้ง	6 แปลง
4	สะระแหน่	5 กระถาง
5	ขิง	1 กระถาง
6	ถั่วฝักยาว	40 ต้น
7	ต้นหอมผักชี	2 แปลง

8	มะเขือเทศพื้นบ้าน	10 ต้น
9	คะน้า	20 ต้น
10	ผักกูด	3 กอ
11	ผักคาวตอง	2 กอ
12	มะพร้าวน้ำหอม	5 ต้น
13	ฟักทอง	10 ต้น
14	ขึ้นฉ่าย	5 กอ

2) ความต้องการ สนับสนุน เมล็ด / กล้าพันธุ์พืชที่โรงเรียนต้องการเพาะกล้า ได้แก่

ที่	ชนิดเมล็ดพันธุ์พืชผัก	ปริมาณความต้องการ
1	มะเขือยาว	100 ต้น
2	ผักกาดกวางตุ้ง	6 แปลง

3) เมล็ด / กล้า พันธุ์พืชที่โรงเรียนผลิตไว้ปัจจุบัน 3 ชนิดได้แก่

- ผักกาดกวางตุ้งดอก
- ผักกาดขาวปลี
- ผักสลัด

4) เมล็ด / กล้า พันธุ์พืชผักที่สามารถแบ่งปันกันในกลุ่มเป้าหมายได้ ได้แก่

ที่	ชนิดเมล็ดพันธุ์พืชผัก	จำนวนคนที่สามารถแบ่งปันกันได้
1	ผักคาวตอง	2 คน
2	ข่า	2 คน
3	กระเพรา	1 คน
4	ผักกูด	2 คน
5	ถั่วนางฟ้า	1 คน
6	ถั่วลายทหาร	1 คน
7	ตะไคร้	2 คน
8	ผักหวานบ้าน	1 คน
9	พริกธรรมดา	1 คน
10	พริกขี้หนู	2 คน
11	ผักชี	2 คน
12	มะเขือเทศ	1 คน

5) วัสดุ อุปกรณ์การผลิตที่ต้องการเสริม ได้แก่

- แสลมกั้นแปลงผักสวนครัว เพื่อป้องกันไก่
- กระถาง หรือ ยางรถยนต์

6) การแลกเปลี่ยนสถานการณ์ปัญหาการผลิตอาหารร่วมกันระหว่างกลุ่มเป้าหมายกับโรงเรียน

โรงเรียนบ้านปางหมู 4 - 5 ปีที่ผ่านมาการทำงานของหน่วยงานการดำเนินงานกิจกรรมต่างๆ ส่วนใหญ่มาเอาผลงานแล้วก็จบกันไปเป็นช่วงๆ หรือเป็นครั้งๆไป ไม่ค่อยได้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงกับโรงเรียนเท่าไหร่ ส่วนกิจกรรมที่ทำอยู่ในโรงเรียนจะมีอาจารย์ประสิทธิ์ เป็นผู้ดูแลหลัก โดยจะเน้นหนักด้านวิชาชีพ (เกษตร,สิ่งแวดล้อม) อย่างไรก็ตาม กิจกรรมการเพาะเห็ด บางชนิดได้ผล บางชนิดยังไม่ได้ผลเท่าที่ควร ส่วนการเลี้ยงปลา ไม่ค่อยได้ผลเพราะมีการขโมยกิน

ในการผลิตวัตถุดิบอาหารส่วนใหญ่แล้ว เพื่อให้มีพืชผักใช้ในการประกอบอาหารกลางวันให้กับนักเรียนอย่างเพียงพอและปลอดภัยจากสารพิษ และเพื่อเป็นการฝึกวิชาชีพเกษตรให้กับนักเรียน คือ ถ้าผลผลิตมากสามารถนำไปจำหน่ายสร้างรายได้ให้กับนักเรียนได้ นอกจากวัตถุประสงค์หลักทั้ง 2 ข้อยังส่งผลทางด้านจิตใจให้กับนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความอดทนขยันหมั่นเพียรในการบำรุง ดูแลพืชผักจนเก็บเกี่ยวได้ เอื้อเฟื้อแบ่งปันในกรณีที่ผลผลิตมีมาก นักเรียนสามารถนำไปแบ่งปันให้เพื่อนนักเรียนด้วยกัน ให้กับครัวเรือน และเพื่อนบ้านได้ รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่เนื่องจากเป็นการแบ่งงานกันทำ อารมณ์ดีใจเย็น สงบ เพราะการปลูกและการดูการเจริญเติบโตของพืชผักสามารถช่วยเยี่ยวยาจิตใจได้ เป็นต้น

กลุ่มเป้าหมาย ได้มีการผลิตพืชผัก ผลไม้ ไว้สำหรับรับประทานตลอดทุกปี โดยปลูกไว้บริเวณบ้าน สวน ไร่ นา แล้วแต่บริเวณ และความสามารถในการผลิต โดยส่วนใหญ่พืชผักที่รับประทานเป็นประจำจะปลูกไว้บริเวณบ้าน เพื่อความสะดวกในการนำมาปรุงอาหาร เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ กระเพรา สะระแหน่ โหระพา ตำลึง ยี่หร่า มะเขือแจ้ ชะอม พริก ผักกูด เป็นต้น พืชที่ปลูกไว้บริเวณ สวน ไร่ นา เช่น มันสำปะหลัง มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือเทศ ถั่วเหลือง กระเทียม หอมแดง ถั่วฝักยาว ถั่วไร่ พริก ใบบัวบก เป็นต้น ส่วนปัญหาที่พบคือ ส่วนใหญ่พื้นที่ปลูกพืชผักสวนครัวมีน้อย บางชนิดปลูกยาก ลองปลูกหลายรอบแล้วตาย พืชบางชนิดปลูกไว้ที่สวนไกลบ้าน พอต้องการใช้ด่วนก็ใช้วิธีซื้อสะดวกกว่า พืชบางชนิดปลูกไว้แล้วไม่ได้ล้อมรั้ว ไก่เข้ามากินเขี่ย จนพืชผักเสียหายหรือตาย

กิจกรรมพัฒนาพื้นที่ต้นแบบในการจัดการแหล่งอาหารของตนเอง โรงเรียน และพื้นที่ส่วนรวม ครั้งที่ 1

ทีมวิจัยได้แบ่งหน้าที่ในการจัดหาเมล็ด / กล้าพันธุ์ พืชผัก และกระจายไปตามความต้องการที่ได้ระบุไว้ของกลุ่มเป้าหมาย และโรงเรียน จากนั้นได้ร่วมกันพัฒนาพื้นที่ส่วนรวม 1 พื้นที่ โดยใช้พื้นที่ว่างติดกับบ้านนางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล นักวิจัยเป็นพื้นที่ส่วนรวมในการพัฒนาพื้นที่

ต้นแบบในการจัดการแหล่งอาหาร พืชที่นำมาปลูกได้แก่ ผักกาด ผักสลัด ผักชี ผักบุ้ง คะน้า มะเขือ มะเขือเทศ เป็นต้น โดยคาดหวังว่าเมื่อผลผลิตสามารถเก็บเกี่ยวได้ ให้สมาชิกหมุนเวียนกันมาเก็บไปบริโภค ทั้งนี้เราจะได้พืชผักที่ปลอดภัยจากสารเคมี และประหยัดงบประมาณในการซื้อพืชผักที่ได้ผลิตไว้



ภาพทีมวิจัยช่วยกันจัดการพื้นที่และปลูกพืชผัก

<u>กิจกรรมสำรวจความต้องการพืช ครั้งที่ 2</u>

เป็นผลสรุปจากการดำเนินการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบครั้งที่ 1 ว่า พืชผักสวนครัวที่ปลูกนั้นส่วนใหญ่เป็นพืชอายุสั้น เมื่อนำมารับประทานหรือหมดฤดูกาลแล้วก็หมดไป ครั้งนี้กลุ่มเป้าหมายจึงมีแนวคิดในการปลูกพืชที่มีอายุยาว ทั้งนี้เพื่อ 1) ลดรายจ่ายในครัวเรือน โดยสามารถปลูกครั้งเดียวแต่รับประทานได้ตลอดทั้งปี หรือหลายปี 2) เป็นพืชที่ยังไม่มีในครัวเรือน หรือในชุมชนมากนัก 3) เป็นพืชที่สามารถขยาย สืบพันธุ์ แบ่งปันเพื่อนบ้านได้ในอนาคต 4) เป็นพืชที่มีโอกาสสร้างรายได้เข้ามาในครัวเรือนได้ในอนาคต หลังจากที่ได้ช่วยกันคิดแล้วจึงสรุปรายชื่อพืชผักที่ต้องการได้จำนวน 21 ชนิดได้แก่ 1) ผักหวานบ้าน 2) ผักหวานป่า 3) มะนาวแป้นพิจิตร 4) มะนาวแป้นรำไพ 5) ผักเชียงดา 6) มะรุมยักษ์ 7) สะเดาหวาน 8) อัญชันสีม่วงดอกซ้อน 9) ฝักข้าว 10) ผักอ่อมแซบ (เบญจรงค์ห้าสี) 11) หว้าป่า(ไม้สะเป) 12) แคขาว 13) เสาวรส 14) มะปิน (มะตูม) 15) ชะอม 16) มะเฟืองหวาน17) ไผ่หวาน 18) ผักเม็ก 19) ไชโยเต้ 20)มะเขือกรอบเจ้าพระยา 21)มะเขือเทศ จากนั้นจึงสอบถามความต้องการชนิดพืชของกลุ่มเป้าหมาย สมารถสรุปได้ดังนี้

ที่	ชื่อ -สกุล	รายการพืชผัก	จำนวน (ชนิด)
1	นายยุทธภูมิ หัฏฐะวสุกุล	1.ผักหวานบ้าน 2.ผักหวานป่า 3.มะนาวแป้นพิจิตร 4.เชียงดา 5.มะรุมยักษ์ 6.สะเดาหวาน 7.อัญชันสีม่วงดอกซ้อน 8.ฝักข้าว 9.อ่อมแซบ 10.หว้าป่า 11.มะนาวแป้นรำไพ	11
2	นางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล	1.ผักหวานป่า2.อัญชันสีม่วงดอกซ้อน 3.มะนาวแป้นพิจิตร 4. เชียงดา 5.แคขาว 6.สะเดาหวาน 7. มะรุมยักษ์ 8.อ่อมแซบ 9. มะนาวแป้นรำไพ	9
3	นางอนงศ์ศรี วงค์เผือก	1.ผักหวานป่า 2.มะนาวแป้นพิจิตร 3.เชียงดา 4.มะรุมยักษ์ 5. สะเดาหวาน 6.อัญชันสีม่วงดอกซ้อน 7.ฝักข้าว 8.อ่อมแซบ 9. มะตูม10.เสาวรส 11.มะนาวแป้นรำไพ 12.ไชโยเต้	12

ที่	ชื่อ -สกุล	รายการพืชผัก	จำนวน (ชนิด)
4	นางทองอ่อน ภักก่าสาม	1.ผักหวานบ้าน 2.ผักหวานป่า 3.มะนาวแป้นพิจิตร 4.สะเดาหวาน 5.มะรุมยักษ์ 6.อ่อมแซบ 7.หว้าป่า 8.ผักชะอม	8
5	นางแดง ฤกษ์ดวงมณี	1.ผักหวานป่า 2.มะนาวแป้นพิจิตร 3.มะรุมยักษ์ 4.สะเดาหวาน 5.อัญชันสีม่วงดอกซ้อน 6.ชะอม 7.อ่อมแซบ 8.หว้าป่า	8
6	นางแสงมั่น เอนกชาติ	1.ผักหวานป่า 2.มะนาวแป้นพิจิตร 3.มะรุมยักษ์ 4.สะเดาหวาน 5.อัญชันสีม่วงดอกซ้อน 6.เชียงดา 7.อ่อมแซบ 8.หว้าป่า 9.มะตูม 10.มะนาวแป้นรำไพ 11.ไชโยเต้	11
7	นางสมศรี สุนันทสิริชาติ	1.ผักหวานป่า 2.มะนาวแป้นพิจิตร 3.มะรุมยักษ์ 4.สะเดาหวาน 5.อัญชันสีม่วงดอกซ้อน 6.เชียงดา 7.อ่อมแซบ 8.หว้าป่า 9.มะตูม 10.ผักข้าว 11.มะนาวแป้นรำไพ 12.ไชโยเต้	12
8	นางสุพิศ อินทะสิทธิ์	1.ผักหวานป่า 2.มะนาวแป้นพิจิตร 3.เชียงดา 4.มะตูม 5.ไชโยเต้	5
9	นางจันทร์ศรี สุธรรม	1.ผักหวานบ้าน 2.ผักหวานป่า 3.เสาวรส 4.เชียงดา 5.มะรุมยักษ์ 6.สะเดาหวาน 7.อัญชันสีม่วงดอกซ้อน 8.ผักข้าว 9.อ่อมแซบ 10.มะเฟืองหวาน11.ไผ่หวาน12.ผักเม็ก13.มะนาวแป้นรำไพ14.ไชโยเต้	14
10	นางวัลภา เขื่อนรัตน์	1.ผักหวานบ้าน 2.ผักหวานป่า 3.เชียงดา 4.อัญชันสีม่วงดอกซ้อน	4
11	นางสุมิตร รุ่งกมลวิฉาย	1. ผักหวานป่า 2.มะรุม 3.สะเดาหวาน	3
12	นางสุจิตร วิฉาย	1. ผักหวานป่า 2.มะนาวแป้นอำไพ	2

กลุ่มเป้าหมายได้ให้เหตุผลในการเลือกพืชผักแต่ละชนิด ไว้ดังนี้

1) ผักหวานป่า มะนาวแป้นพิจิตร มะนาวแป้นอำไพ เชียงดา อัญชัน เสาวรส ผักข้าว เป็นพืชที่สามารถต่อยอดสร้างรายได้เข้าครอบครัวได้ในอนาคต เป็นที่ต้องการของตลาด มีแหล่งรับซื้อในจังหวัดและ สามารถจำหน่ายได้ราคาดี
2) ผักหวานบ้าน อ่อมแซบ เป็นพืชที่มีรสหวาน สามารถใช้แทนผงชูรส หรือ ผงปรุงรสต่าง ๆได้
3) มะรุมยักษ์ สะเดาหวาน มะเฟืองหวาน ไผ่หวาน เป็นพืชที่ในชุมชนยังมีน้อย แต่น่าสนใจ และสามารถตอนกิ่ง หรือ แบ่งปันได้ในอนาคตหากมีคนในชุมชนสนใจ
4) มะตูม ส่วนใหญ่จะขึ้นในธรรมชาติ แต่เป็นพืชที่คนไทยใหญ่นิยมรับประทานร่วมกับผักชนิดอื่น โดยเฉพาะอาหารประเภทโก้ (ยำ) เช่น ส้มแกงโก้ (ยำยอดมะขาม) และในตลาดราคาแพง บางครั้งไม่มีจำหน่าย บางครั้งมีจำหน่ายคู่กับยอดมะขามแต่ได้ปริมาณน้อย 4-5 ยอดเท่านั้น
5) แคขาว ชะอม เป็นพืชทั่วไป แต่กลุ่มเป้าหมายบางคนต้องการเพราะที่บ้านยังไม่มี
6) ผักเม็ก เป็นพืชกินยอดของทางอีสาน กลุ่มเป้าหมายบางคนสนใจเพราะสามารถนำมายำรวมกับพืชอื่นได้

ทีมวิจัยได้ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการสร้างความมั่นคงทางอาหาร หรือการมีพืชผักผลไม้ ในบริเวณบ้าน สวน ไร่ นาของตนเองแล้วมีประโยชน์อะไรบ้าง ดังนี้

1) ประหยัดค่าใช้จ่ายให้กับครัวเรือน
2) อาหารมีความปลอดภัย ปลอดสารพิษ
3) ได้อาหารสดใหม่ ทำให้ได้รับสารอาหารหรือประโยชน์จากอาหารได้เต็มที่
4) มีอาหารรับประทานหลากหลายชนิด
5) พืชผักบางชนิดสามารถปลูกแทนรั้วได้
6) อาหารสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครัวเรือน ภายในชุมชนได้ คือ ถ้ามีจำนวนมาก สามารถแบ่งปันให้เพื่อนบ้าน ให้ญาติพี่น้องได้
7) ถ้ามีมากสามารถสร้างรายได้ให้ครัวเรือนได้ เช่น นำไปขายสด หรือนำไปแปรรูป เป็นต้น
8) พืชผักทุกชนิดมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพรซึ่งเป็นยาที่อยู่ใกล้ตัวมากที่สุดในยามที่เราเจ็บป่วย เช่น ผักตำลึง เป็นสมุนไพรเย็น แก้ร้อนในได้ บำรุงร่างกาย ต้านการอักเสบ ชะลอความแก่ เรียกน้ำนมได้ บำรุงผิวได้ สามารถใช้รับประทานทดแทนน้ำนมได้เพราะเป็นพืชที่มีแคลเซียมสูงกว่าพืชชนิดอื่น ๆ มาก ลดเบาหวานได้ ลดความดันได้ เป็นต้น
9) พืชผักนอกจากช่วยรักษาแล้วยังช่วยป้องกันโรคได้ด้วย เช่น โรคมะเร็ง โรคความดัน โรคเบาหวาน เป็นต้น
10) ช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้บ้านและชุมชนได้
11) เป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับคนในชุมชน และนอกชุมชนได้
12) สามารถเก็บเมล็ดพันธุ์ กล้าพันธุ์ ไว้ปลูกเอง แบ่งปัน ได้

<u>กิจกรรมพัฒนาพื้นที่ต้นแบบในการจัดการแหล่งอาหารของตนเอง ครั้งที่ 2</u>

หลังจากที่ได้สำรวจความต้องการชนิดพืชผักแล้ว จึงแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในการจัดหาพืชผัก อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ ผลการจัดหาทำให้ทีมวิจัยได้รับการสนับสนุนพืชผักสวนครัวบางชนิด และอีกส่วนหนึ่งจากการบริจาคเงินของทีมวิจัยสำหรับจัดซื้อพืชผักที่ไม่สามารถจัดหาได้ ดังนี้

รายการพืชผักที่ได้รับการสนับสนุน

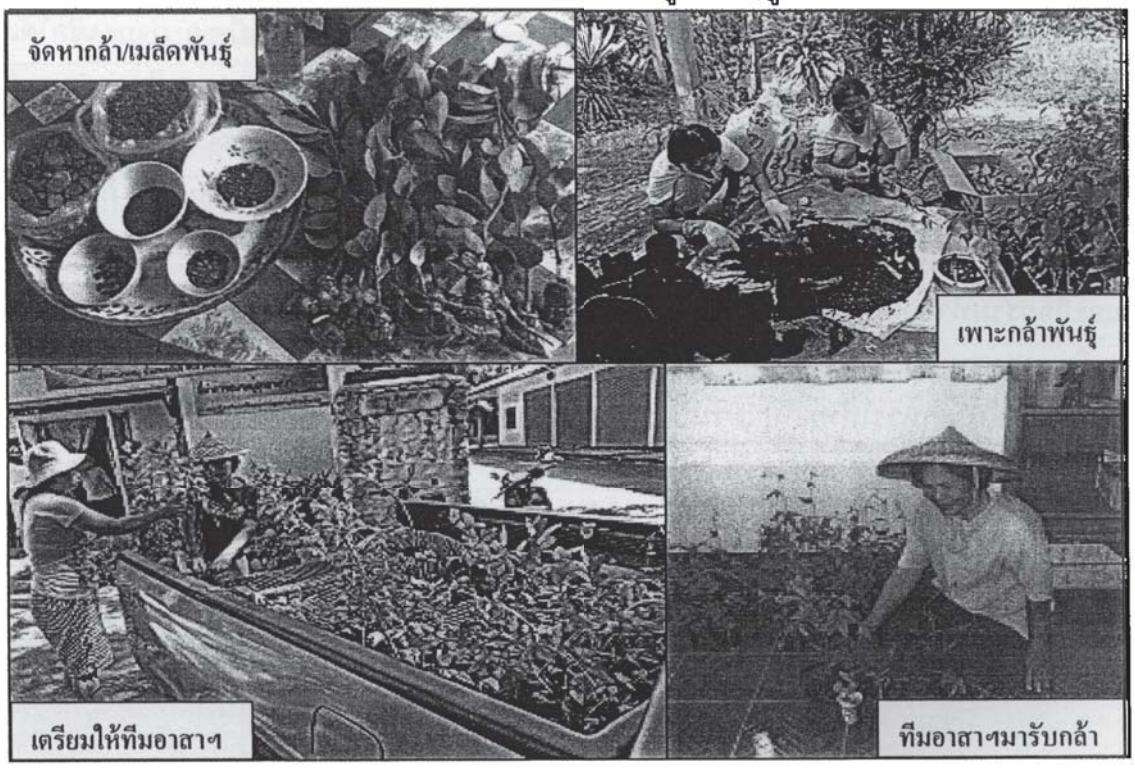
1) กล้าพืชผักสวนครัว เช่น ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอนจำนวน 50 ต้น ได้แก่ กล้าพริก กล้ากระเพรา
2) กล้าผักเชียงดา ได้รับการสนับสนุนจากคุณชูชัย ศรัทธาธรรม ผู้ประสานงานเครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือกจังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 30 ต้น
3) เมล็ดเสาวรส และเมล็ดฟักข้าว (สำหรับเพาะพันธุ์) ได้รับการสนับสนุนจากเจ้าของกิจการ น้ำเสาวรสตราครูอุไร คุณอุไร จิตคำภู โดยการติดต่อประสานงานของคุณทวีวรรณ สัมพันธสิทธิ์ เครือข่ายนักวิจัยเพื่อท้องถิ่นแม่ฮ่องสอน

4) กล้าอัญชันสีม่วงดอกซ้อน ได้รับการสนับสนุนจากคุณวาสนา เกษอินทร์ เครือข่ายนักวิจัยเพื่อท้องถิ่นแม่ฮ่องสอน จำนวน 30 ต้น และสามารถเพิ่มจำนวนต้นกล้าได้ในกรณีที่มีคนสนใจปลูก
5) กล้ากล้วยไข่ ได้รับการสนับสนุนจากคุณอนงศ์ศรี วงค์เผือกและคุณจันทร์ศรี สุธรรม ทีมวิจัย
6) กล้ามะเขือกรอบเจ้าพระยา และมะเขือเทศ ได้รับการสนับสนุนจากคุณอรุณี เวียงแสง

รายการพืชผักที่ใช้เงินบริจาคจัดซื้อ

1) กล้ามะนาวแป้นพิจิตร ซื้อจากร้านค้าต้นไม้ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน
2) กิ่งตอนมะนาวแป้นอำไพ สั่งซื้อผ่าน www.manowpan.com
3) กล้าผักหวานป่า ซื้อจากคุณพันศักดิ์ จิตสว่าง ประธานเครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือกจังหวัดแม่ฮ่องสอน และผู้จำหน่ายกล้าผักหวานป่ารายอื่น

เมื่อได้กล้าพืชผัก หรือ เมล็ดพันธุ์ บางชนิดต้องนำมาเพาะในถุงดำก่อน เช่น มะนาวแป้นอำไพ เสาวรส ฝักข้าว เป็นต้น ทีมวิจัยได้ช่วยกันปลูกในถุงดำ พักไว้ประมาณ 1 เดือน เมื่อรากเดินดีแล้วจึงทยอยจัดส่งให้ทีมอาสาพัฒนาพื้นที่ต้นแบบเพื่อให้ทันการปลูกช่วงฤดูฝนนี้



<u>ผลการติดตามกิจกรรมพัฒนาพื้นที่ต้นแบบในการจัดการแหล่งอาหารของตนเอง</u>

หลังจากที่ทีมอาสาพัฒนาพื้นที่ต้นแบบ ได้มารับกล้าพันธุ์พืชที่ตนเองได้ระบุความต้องการไว้ประมาณ 1 เดือนทีมวิจัยจึงได้สอบถามและเข้าไปดูพืชที่ปลูกของทีมบ้านอาสาผลที่ทราบเบื้องต้น คือ

1. บางบ้านได้ทำการปลูกลงดินเรียบร้อยแล้ว โดยแบ่งพืช เช่น บางชนิดปลูกในบริเวณบ้านของตนเอง บางชนิดแบ่งไปปลูกที่สวน เพราะคิดว่าในอนาคตเมื่อพืชโตจะได้ไม่เป็นปัญหาเนื่องจากบริเวณบ้านแคบซึ่งพืชเจริญเติบโตดีและปลูกติดทุกต้น แต่จะเห็นความแตกต่าง

คือ การเจริญเติบโตของพืช เช่น มะรุมยักษ์ บางบ้านเจริญเติบโตเร็วมาก บางบ้านพืชไม่ตาย แต่เจริญเติบโตช้าผิดกันอย่างเห็นได้ชัด เป็นต้น จึงมีข้อสรุปร่วมกันว่าพื้นที่ปลูกมีส่วนสำคัญในการเจริญเติบโตของพืชมาก

2. บางบ้านปลูกแล้ว แต่เนื่องจากเป็นบ้านผู้รู้ ภูมิปัญญาในเรื่องการทำขนมพื้นบ้านไทยใหญ่ มีเด็กนักเรียนมาเรียนรู้วิธีการทำขนมหลายครั้ง และจำนวนหลายคนทำให้ไม่สามารถควบคุมเด็กได้เมื่อเด็กไม่รู้เด็กไปเหยียบเข้า ส่งผลให้พืชผักที่ปลูกไว้เสียหายและตายในที่สุด
3. บางบ้านปลูกแล้ว และเห็นว่ายังไม่เพียงพอต่อความต้องการของตนเอง จึงได้จัดหาพืชมาปลูกเพิ่มด้วยตนเองตามที่สามารถจัดหาได้ในชุมชน และจากการสนับสนุนของหน่วยงานอื่น ผักที่จัดหามาปลูกเพิ่ม เช่น ชะอม อัญชัน หม่อนกินผล กล้วย เป็นต้น

นอกจากการติดตามผลการปลูกพืชของทีมอาสาแล้ว ยังเห็นความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของทั้งทีมอาสา และคนในชุมชน ซึ่งคนในชุมชนคุณจันทร์ศรี สุธรรม ที่ปรึกษาโครงการ ผู้คอยให้คำแนะนำและคอยสังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของคนในชุมชนร่วมกับทีมวิจัย ได้สะท้อนออกมาว่า "คนในชุมชนรู้จักผัก รู้จักกินมากขึ้น เช่น ผัก**อ่อมแซบ** พวกเราเคยเห็น มันมีอยู่ทั่วไป ปลูกขึ้นง่าย แพร่เร็ว ดอกสวย มีหลายสี แต่ไม่รู้ว่ากินได้ ยิ่งหลังบ้านยายเมี๊ยะมีเยอะมาก เมื่อได้เรียนรู้พืชผัก สรรพคุณ และประโยชน์ของพืชผักที่มีอยู่มากมายในชุมชน ผักอ่อมแซบจึงถูกนำมาเป็นอีกหนึ่งวัตถุดิบที่คนในชุมชนนำมาปรุงอาหาร" นอกจากนี้การจัดกิจกรรมอื่นๆ เช่น กิจกรรมแลกเปลี่ยนพันธุ์พืชเพื่อเพิ่มปริมาณอาหาร และเพิ่มความหลากหลายให้กับชุมชน กิจกรรมเรียนรู้การนำพืชผักที่มีในชุมชนมาประกอบเป็นอาหารผ่านเยาวชนเพื่อช่วยสานต่อภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น และกิจกรรมทำความรู้จักอาหารจากแหล่งธรรมชาติช่วยเพิ่มความคึกคักและกระตุ้นให้คนในชุมชนสนใจแหล่งอาหารในชุมชนมากขึ้น เป็นต้น เด็กเยาวชนที่มีโอกาสเข้ามาเรียนรู้สะท้อนว่า "หนูไม่เคยมีโอกาสได้ทำอาหารให้พ่อกับแม่รับประทานเลย หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมวิจัย พอกลับบ้านหนูเลยอาสาทำอาหารให้พ่อกับแม่รับประทาน"

อีกหนึ่งแนวคิดที่น่าสนใจ ในการใช้ประโยชน์พืชผัก หรือ เมล็ดพันธุ์ต่างๆ นอกจากการบริโภคแล้ว ยังสามารถนำมาประดิดประดอยเป็นผลิตภัณฑ์ที่สวยงาม เป็นการต่อยอดที่สามารถสร้างรายได้ให้กับผู้ที่ดำเนินการได้เป็นอย่างดี ซึ่งที่บ้านปางหมูมี**คุณวิด ม่วงเครือสุข** เป็นผู้รู้และสร้างสรรค์ผลงานด้านนี้และยินดีที่จะสอนให้กับผู้ที่สนใจ



<u>กิจกรรมพัฒนาพื้นที่ต้นแบบในการจัดการแหล่งอาหารพื้นที่ส่วนรวม ครั้งที่ 2</u>

เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงท้ายของโครงการที่เห็นว่า มีการฟื้นกลุ่มสตรีเพิ่มขึ้นมาและมีกิจกรรมพัฒนาพื้นที่บ้านเก่าให้เป็นบ้านพัก "โฮมเสตย์" หรือ "บ้าน 100 ปีปางหมู" โดยมีนางวัลภา เขื่อนรัตน์ เป็นผู้นำ ทางทีมวิจัยเห็นว่าเป็นโอกาสดีในการพัฒนาบ้านพักโฮมเสตย์นี้ให้เป็นศูนย์เรียนรู้และเป็นพื้นที่ต้นแบบในการจัดการแหล่งอาหารส่วนรวมของชุมชน จึงได้นำเสนอแนวคิดนี้กับผู้นำกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มเห็นพ้องด้วย เนื่องจากเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่สามารถให้คนในชุมชน และนักท่องเที่ยวได้เรียนรู้พืชผักท้องถิ่นเบื้องต้นในบริเวณบ้านพัก และยังสามารถสืบเนื่องไปถึงอาหารพื้นบ้านไทยใหญ่ในการประกอบอาหารไทยใหญ่จัดเลี้ยงนักท่องเที่ยว หรือการจัดสอนวิธีการประกอบอาหารไทยใหญ่ที่นักท่องเที่ยวสนใจ ได้ต่อไป

ทีมวิจัยจึงได้เข้าไปดูพื้นที่บ้านพัก และช่วยกันสำรวจพืชผักที่มีอยู่แล้ว จากนั้นจึงได้หารือกันในเรื่องชนิดพืชผักที่ควรมีการเสริมเข้าไปในพื้นที่ การทำป้ายชื่อโดยบอกชื่อพืชผัก สรรพคุณ วิธีนำไปรับประทาน แบ่งบทบาทในการจัดหาและเตรียมพืชผัก กำหนดวันในการเข้ามาพัฒนาพื้นที่ร่วมกัน

การแบ่งบทบาทในการจัดหาและเตรียมพืชผักเบื้องต้น มีดังนี้

ที่	ชื่อ – สกุล	หน้าที่ / ชนิดพืชผัก
1	นางสมศรี สุนันทสิริชาติ	เตรียม ใบเตย มะยม
2	นางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล	เตรียม คาวตอง ใบเตย
3	นางอนงศ์ศรี วงค์เผือก	เตรียม ผักกับลาภ เช่น ผักแป๋ม เพี้ยฟาน
4	นางวาสนา เกษอินทร์	เตรียม อัญชัน ผักหวานป่า ชะเอม มะรุม
5	นางวัลภา เขื่อนรัตน์	จัดเตรียมพื้นที่ ทำซุ้มสำหรับผักเลื้อย เช่น อัญชัน ฟักข้าว เสาวรส



บ้านพัก "โฮมเสตย์" หรือ "บ้าน 100 ปี ปางหมู" ซึ่งมีการปลูกพืชผักไว้รอบๆบริเวณบ้าน และมีการติดป้ายชื่อพืชผักด้วย

ส่วนที่ 5
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

โครงการ "การเชื่อมโยงความมั่นคงทางอาหารกับระบบอาหารท้องถิ่นและโภชนาการของชุมชนไทยใหญ่บ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน" ได้ดำเนินการภายใต้คำถามวิจัยหลัก คือ "ระบบอาหารท้องถิ่นและระบบโภชนาการของไทยใหญ่จะมีส่วนในการสร้างความมั่นคงและลดภาวการณ์ขาดแคลนอาหารได้อย่างไร ?" โดยมีคำถามวิจัยรอง 8 ข้อ คือ 1) ภูมิปัญญาดำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั่งเดิม ? 2) ภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหารในปัจจุบัน ? 3) ระบบอาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง ? 4) อาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันสอดคล้องกับปฏิทินอาหารจากธรรมชาติในพื้นที่หรือไม่ ? 5) สถานการณ์อาหารจากการผลิตเองในครัวเรือนของกลุ่มเป้าหมายเป็นอย่างไร? 6) คุณค่า และความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ในประเพณี 12 เดือน เป็นอย่างไรบ้าง? 7) ความเชื่อมโยงเรื่องของอาหารกับมิติทางความเชื่อและจิตวิญญาณ ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร ? 8) แนวทางในการฟื้นฟูแหล่งอาหารควรเป็นอย่างไร ?

โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคในระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ 2)เพื่อค้นหาองค์ความรู้และภูมิปัญญาที่มีในชุมชนและมีความเหมาะสมต่อการฟื้นฟูแหล่งอาหาร 3) เพื่อศึกษาคุณค่า และความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นในไทยใหญ่ประเพณี 12 เดือน 4) เพื่อพัฒนากลุ่มเป้าหมายสู่พื้นที่ต้นแบบในการจัดการแหล่งอาหารของตนเอง 5) เพื่อศึกษาความเชื่อมโยงเรื่องของอาหารกับมิติทางความเชื่อและจิตวิญญาณ

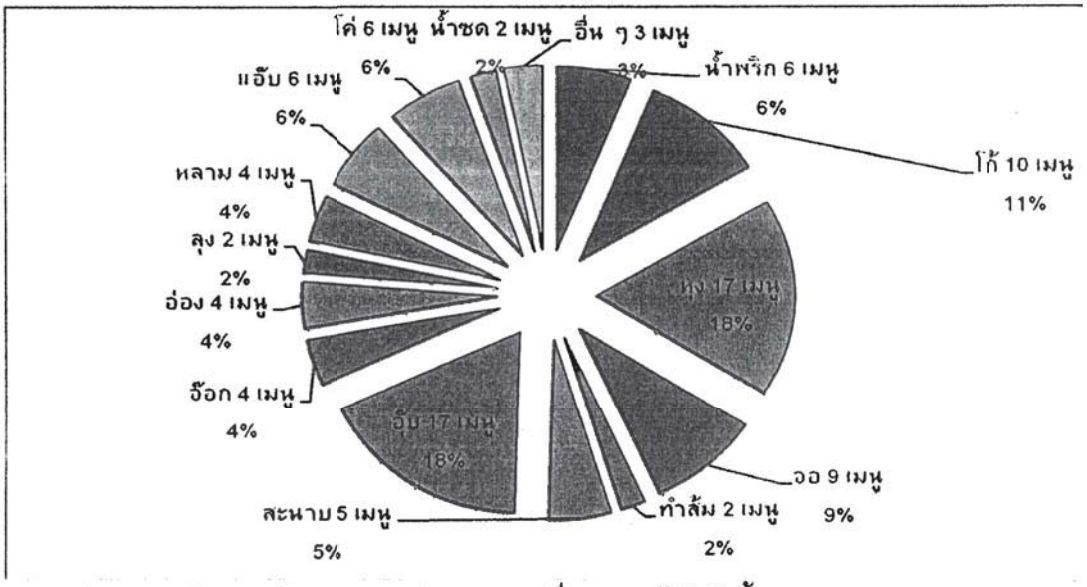
5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 องค์ความรู้ภูมิปัญญาดำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั่งเดิม รวมถึงการแปรรูป และการถนอมอาหาร

- **องค์ความรู้ภูมิปัญญาดำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั่งเดิม**

องค์ความรู้ดำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั่งเดิมบ้านปางหมู ที่ยังมีการทำกินและมีบทบาทสำคัญต่อวิถีการบริโภคอาหารและการดำรงชีวิตของคนในชุมชนบ้านปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน จากการศึกษาของทีมวิจัยสามารถเก็บข้อมูล รวบรวมและจำแนกประเภทเมนู / ดำรับอาหาร และความหมายหรือลักษณะของประเภท ได้เป็น 15 ประเภทหลักๆรวม 97 เมนู ตามกราฟต่อไปนี้

กราฟที่ 5 –1 ตำรับอาหารไทยใหญ่บ้านปางหมูจำแนกเป็นประเภทและจำนวนเมนูที่รวบรวมได้



จากกราฟสามารถจำแนกประเภทและจำนวนเมนูที่รวบรวมได้ ดังนี้

1) ประเภท “น้ำพริกต่างๆ” หมายถึง การนำพริก เกลือ และเครื่องปรุงต่างๆโขลกให้เข้ากันแล้วปรุงรสนิยมรับประทานคู่กับผักลวก หรือผักสด รวบรวมได้ 6 เมนู คิดเป็น 6% ได้แก่ 1.น้ำพริกคั่ว 2.น้ำพริกอ่อง 3.น้ำพริกอุ๊บ 4.น้ำพริกมะเขือส้ม 5.น้ำพริกน๊อก 6.น้ำพริกผอง
2) ประเภท “โก้” หรือ ยำ หมายถึง การนำพืชผักต่างๆมาโก้หรือยำสดๆรวมกับเครื่องปรุงในลักษณะการยำหยาบๆ เช่น ยอดส้มปี้ ยอดส้มแกง (ยอดมะขาม) และยอดมะม่วง เป็นต้น แต่พืชผักบางอย่างก่อนนำมาโก้ต้องทำให้สุกก่อน รวบรวมได้ 10 เมนู คิดเป็น 11% โดยแบ่งเป็นประเภทผักโก้ 9 เมนู ได้แก่ 1.ผักหนอกโก้ 2. หน่อโก้ 3.ส้มปี้โก้ 4.ถั่วแดบโก้ 5. ส้มแกงโก้ 6. ถั่วโก้ 7. ผักหรีดโก้ 8. คิวโก้ 9. ผักฮ้าโก้ และเนื้อสัตว์โก้ 1 เมนู ได้แก่ 10. หนังโก้
3) ประเภท “หุง” หรือ แกง หมายถึง การต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกง พืชผัก หรือเนื้อปรุงรสคนให้เข้ากัน รอจนสุก ซึ่งประเภทนี้จะมีน้ำเยอะ รวบรวมได้ 17 เมนู คิดเป็น 18% ได้แก่ 1.แกงหน่อไม้ 2.แกงตุ๋ง (แกงกระด้าง) 3.ผักกุ่มหุง (แกงผักกุ่ม) 4.หมากลางหุง (แกงขนุน) 5.มะเขือหุงน้ำชิง (แกงมะเขือ) 6.มะเขือหุงหนัง 7.ถั่วเขียวหุง (แกงถั่วเขียว) 8.ผักกาดส้มหุง (แกงผักกาดดอง) 9.ผักเขียวแกงลอแล 10.แตงหุง (แกงแตง) 11.ผักปั๊กหุง (แกงยอดฟักทอง) 12. มะเขือ-ถั่ว-เห็ดบด(เห็ดลม)หุง 13. ผักเดื่อหุง (แกงยอดมะเดื่อ)14.ข้าวคั่วหุง 15. เนื้อหุงหนัง 16.ถั่วหลวงหุง 17. มันหุง
4) ประเภท “จอ” มี 2 อย่าง คือ จอส้ม และจอเจม (หวาน) จอส้ม มักจะใช้กับยอดฟักทอง ยอดผักกูด ผักบุ้ง ยอดมันเทศ และใส่น้ำเยอะๆ ที่แห้งไม่มีน้ำ เช่น หมอกบ่อนจอ (บอน) อีง้อจอ บุกจอ รสส้มที่ใช้ เช่น ยอดส้มป่อย ผักและยอด

มะขาม มะเขือเทศ ใบส้มปู่ (ใบกระเจี๊ยบ) จอเจม (หวาน) มักใช้ผักกาดเขียวหรือเขียวปลี (ผักกาดจอไต) รสหวานที่ใช้ คือน้ำอ้อย รสเปรี้ยว คือมะขามเปียก อาหารประเภทนี้จะมีรสหวานอมเปรี้ยว ส่วนผสม มีถั่วลิสงคั่วป่น กระเทียมเจียวเกลือ กินกับพริกแห้งที่คั่วด้วยน้ำมันเป็นเม็ด ๆ รวบรวมได้ 9 เมนู คิดเป็น 9% ได้แก่ 1.เนื้อจอ (ฮังแล) 2.ปลาจอ 3.ผักกาดจอเจม 4. หมากน้ำเต้าจอ 5.หมากตี่จอ 6.ผักปั๊กจอ 7.ผักกูดจอ 8.ผักบุ้งจอ 9.สายเลจอ

5) ประเภท "ดองส้ม" หมายถึง การแปรรูปอาหารอีกรูปแบบหนึ่งที่ปรุงทิ้งไว้เพียง 1-3 วันแล้วจึงนำมารับประทาน ส่วนผสมหลักมีข้าวสวยหุงสุก กระเทียมและเกลือ ผสมกับวัตถุดิบที่ต้องการทำส้ม เช่น ปลา หน่อไม้ หมู เป็นต้น รวบรวมได้ 2 เมนู คิดเป็น 2% ได้แก่ 1.เนื้อส้ม และ2.หน่อส้มข้าว

6) ประเภท "สะนาบ" หมายถึงการยำ อีกรูปแบบหนึ่ง เป็นการนำพืชผัก หรือผลไม้ มาประกอบเป็นอาหาร เช่น มะม่วง มะเฟือง มะกอก โดยใช้วิธีสับหรือขูดเนื้อผลไม้แล้วนำมาแช่น้ำแล้วคั้นเอารสเปรี้ยวออก จากนั้นบีบให้น้ำออกพอหมาดๆ เป็นต้น ส่วนผัก เช่น ผักส้มปู่ (กระเจี๊ยบแดง) ต้องนำไปลวกน้ำร้อนก่อนปั้นเอาน้ำเปรี้ยวออก เป็นต้น จากนั้นทั้งผักและผลไม้ ที่ผ่านการนำน้ำเปรี้ยวออกแล้วจึงนำมาปรุงเครื่อง คนให้เข้ากัน ซึ่งอาหารทุกอย่างที่สะนาบจะมีงาคั่วตำละเอียดผสมด้วย รวบรวมได้ 5 เมนู คิดเป็น 5% ได้แก่ 1.มะม่วงสะนาบ 2.ผักส้มปู่สะนาบ(ใบกระเจี๊ยบแดง) 3.มะเฟือง สะนาบ 4.ผักกูดสะนาบ 5.มะกอกสะนาบ

7) ประเภท "อุ๊บ" หรือ อบ หมายถึง การทำให้น้ำที่มีในกระทะหรือหม้อมีแค่พอขลุกขลิกสามารถใช้ เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา เนื้อวัว เครื่องในสัตว์ต่างๆ หรือพืชผักมาอุ๊บได้ รวบรวมได้ 17 เมนู คิดเป็น 18% ได้แก่ 1.ผักกูดอุ๊บ 2.ปลาเค็มอุ๊บ 3.อุ๊บเครื่องในหมู 4.ไข่อุ๊บ 5.มะเขืออุ๊บ 6.ไก่อุ๊บ 7.หมากลิ้นจ้างอุ๊บ(เพกา) 8.ปลาอุ๊บ 9.อุ๊บผักโขม 10.อุ๊บถั่วพู 11.อุ๊บถั่ว 12.อุ๊บผักบุ้ง 13.อุ๊บหมากน้ำเต้า 14.อุ๊บผักกาด 15. อุ๊บมะนอย 16.อุ๊บเห็ด 17.อุ๊บหน่อไม้

8) ประเภท "จ๊อก" หรือ นึ่ง หมายถึงการนำอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วห่อใบดองกล้วยแล้วนำไปนึ่งให้สุก รวบรวมได้ 4 เมนู คิดเป็น 4% ได้แก่ 1.เห็ดจ๊อก 2.ปลีกล้วยจ๊อก 3. กะหล่ำปลีจ๊อก 4.ดอกกระเจียวจ๊อก

9) ประเภท "อ่อง" หมายถึง การประกอบอาหารที่มีการเติมน้ำลงไปให้เยอะขึ้น เช่น เนื้อลุง พอเติมน้ำเพิ่มลงไปกลายเป็นเนื้อลุงอ่อง เป็นต้น รวบรวมได้ 4 เมนู คิดเป็น 4% ได้แก่ 1.เนื้อลุงอ่อง 2.ปลาอ่อง 3.เนื้อแห้งอ่อง 4.เห็ดถั่วเน่าอ่อง

10) ประเภท "ลุง" หมายถึง การประกอบอาหารที่ตั้งไฟไว้รอจนน้ำในอาหารออกมาหมดจนแห้ง รวบรวมได้ 2 เมนู คิดเป็น 2% ได้แก่ 1.เนื้อลุง 2.ปลาลุง

11) ประเภท "หลาม" เกิดขึ้นเนื่องจากการที่คนสมัยก่อนเข้าไปหาของป่า หรือไปทำงานในพื้นที่ไกลบ้าน ไม่มีภาชนะใส่อาหาร จึงตัดไม้ไผ่เป็นภาชนะแทน โดยจะมีการ

เตรียมวัตถุดิบสำคัญใส่ย่ามติดตัวไปด้วย เช่น พริกแห้ง น้ำพริกถั่วเน่า เกลือ เป็นต้น ส่วนอาหารประเภทโปรตีน หรือเนื้อสัตว์จะหาตามเส้นทางที่ไปจากธรรมชาติ เช่น ปลา เขียด กบ แลน เป็นต้น แล้วแต่จะหาได้ เมื่อปรุงเครื่องเสร็จแล้ว นำใส่กระบอกไม้ไผ่ ย่างไฟ เสร็จแล้ว ใช้วิธีทุบกระบอกซีกกลางวางรับประทานได้เลย ไม่ต้องใส่จาน ชามอีก รวบรวมได้ 4 เมนู คิดเป็น 4% ได้แก่ 1.ข้าวหลาม 2.เนื้อหลาม 3.ปลาหลาม 4.บอนหลาม

12) <u>ประเภท "แอ๊บ"</u> (ห่อหมกย่างไฟ) เป็นการนำพืชผัก หรือเนื้อ หรือ ปลา คลุกเคล้ากับเครื่องปรุง ปรุงรสตามชอบ จากนั้นห่อใส่ใบตองนำไปย่างบนตะแกรง หรือบนแผ่นสังกะสี จนสุก จะได้กลิ่นหอมของอาหารและกลิ่นใบตองย่างไฟ ทำให้รสชาติอาหารดีขึ้น รวบรวมได้ 6 เมนู คิดเป็น 6% ได้แก่ 1.แอ๊บหมู 2.แอ๊บอ่องออหมู 3.ถั่วเน่าแอ๊บ 4.ปลาแอ๊บ 5.บอนแอ๊บ 6.ลูกผึ้งแอ๊บ (ไข่ผึ้ง)

13) <u>ประเภท "โค่" หรือ "คั่ว"</u> มี 2 แบบ คือ โค่แห้ง และ โค่น้ำมัน จะมีทั้งแบบผัด แบบทอด รวบรวมได้ 6 เมนู คิดเป็น 6% ได้แก่ 1.ถั่วเน่าซาโค่ 2.ถั่วพูโค่ 3.เนื้อโค่ 4.ข่างปองโค่ 5.ปลาโค่ 6.ไข่โค่

14) <u>ประเภท "น้ำซด" หรือ ต้มจืด</u> หมายถึง การเติมน้ำลงไปในอาหารเยอะ ๆ ปรุงรสไม่จัดจ้าน เหมือนต้มจืดทั่วไป รวบรวมได้ 2 เมนู คิดเป็น 2% ได้แก่ 1.น้ำซดผักตำลึง 2.น้ำซดผักหวาน

15) <u>ประเภท "อื่นๆ"</u> เป็นอาหารที่ไม่สามารถแยกใส่ประเภทใดได้ จึงนำมารวมกันไว้ในประเภทอื่นๆ รวบรวมได้ 3 เมนู คิดเป็น 3% ได้แก่ 1. แปกี 2.หมากลางตำ 3.ถั่วเน่าแอ่ม

โดยตำรับอาหารทั้ง 15 ประเภท นั้นมีความแตกต่างกันไปตามกรรมวิธีการปรุงอาหาร และองค์ประกอบของวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร

- **ภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการแปรรูปอาหารในปัจจุบัน**

<u>อาหารแปรรูปประเภทสินค้าสำคัญในชุมชน</u>

การแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรของคนในชุมชน เกิดจากภูมิปัญญาที่ต้องการให้ครอบครัวได้มีอาหารรับประทานตลอดทั้งปี โดยถ้าผลิตได้จำนวนมากก็นิยมนำไปเป็นของฝากให้กับญาติพี่น้องที่อยู่ต่างบ้าน ต่างจังหวัด หรือใช้ในการแลกเปลี่ยนสิ่งของ แลกเปลี่ยนอาหารชนิดอื่น เช่น อาหารประเภทเนื้อแห้ง เครื่องปรุงรส ผงชูรสที่พ่อค้าต่างแดนนำมาจำหน่ายให้คนในชุมชน เป็นต้น เมื่อพ่อค้าได้อาหารแปรรูปของคนในชุมชนก็นำไปจำหน่ายหรือแนะนำต่อให้คนพื้นที่อื่น ได้รับประทานด้วยจนติดใจในรสชาติ จากนั้นจึงพัฒนากลายเป็นสินค้าขึ้นชื่อ เป็นที่ต้องการของตลาดในการซื้อไว้รับประทาน ซื้อไปเป็นของฝาก ซึ่งอาหารแปรรูปของบ้านปางหมูปัจจุบันได้มีการพัฒนาสินค้าขึ้นมาอย่างหลากหลายรูปแบบเพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับผู้ซื้อ แต่ในการเก็บข้อมูลทีมวิจัยได้เลือกสินค้าแปรรูปดั่งเดิมของ

บ้านปางหมูที่ดำเนินการแปรรูปเป็นรายได้เพิ่มเข้ามาให้กับครัวเรือนมานาน จำนวน 6 อย่าง ดังนี้ ถั่วแปยี ถั่วแปหล่อ ถั่วลิสงคั่วเกลือ ถั่วเน่าแผ่น น้ำมันงา และงาคั่ว

อาหารแปรรูปประเภทสินค้า สำคัญในชุมชนบ้านปางหมู มีดังนี้

1. **สินค้าแปรรูป "ถั่วแปยี/แปจ่อ" และ "ถั่วแปหล่อ"** ใช้ "ถั่วโหลง" หรือถั่วหลวง ในการแปรรูป ที่มาของถั่วหลวงที่นำมาแปรรูปนั้น ซื้อจาก บ้านจ่าโบ่ บ้านหนองตอง บ้านป่าโหล บ้านซ่านบ้านปางบอนในอำเภอปางมะผ้า ซึ่งจะนำมาขายส่งให้ถึงบ้านผู้แปรรูป เนื่องจากซื้อขายกันประจำทุกปี และผู้แปรรูปบางรายซื้อวัตถุดิบของพม่า ราคาขายปี 2555 ควายละ 650 – 700 บาท 1 ควายมี 28 ลิตร แต่เดิมคนบ้านปางหมูปลูกถั่วหลวงกันมาก แต่ปัจจุบันมีผู้ปลูกน้อยมาก เนื่องจากช่วงเวลาเก็บเกี่ยวถั่วหลวงจะมีกลิ่นเหม็นมาก ประกอบผลผลิตที่ได้ไม่ค่อยดีได้ผลผลิตน้อยลงเรื่อยๆ และผู้แปรรูปสินค้านี้ไม่ได้ปลูกเอง เป็นการซื้อแล้วนำมาแปรรูปทุกราย จากการเก็บข้อมูลมีผู้แปรรูปสินค้าชนิดนี้ 5 ราย คือ 1.นางถนอมศรี ปัญญา 2.นางจันทนา กันทนา 3.นางดวงรัตน์ คำบุญ 4.นางอำภรณ์ ผดุงกิจ และ 5.นางศิริยา ปัญญา มีผู้รับจ้างแปรรูป "ถั่วแปยี/แปจ่อ" และ "ถั่วแปหล่อ" อีก 5 คน 1.นางเกสร รูปนามธรรม 2.นางนิลเหย่น ศิรินัอย 3.นางจันทร์ดี ชมเชย 4.นางมาลาชมเชย และ 5.นางฟ้า
2. **สินค้าแปรรูป "ถั่วลิสงคั่วเกลือ"** ใช้ "ถั่วลิสง" ในการแปรรูป ที่มาของถั่วลิสงที่นำมาแปรรูป ผู้แปรรูปรับซื้อจากผู้ปลูกถั่วลิสงในหมู่บ้าน และนอกหมู่บ้านที่บ้านป่านสะเป่ บ้านหนองผาจ้ำ กิ๊ดสามสิบ อำเภอปางมะผ้า ราคาขายถั่วลิสงในปี 2555 ราคาถังละ 700 บาท เกษตรกรผู้ปลูกถั่วลิสง เช่น นางสามปอย สุกรครามกุล ,นางวิไล คำคุณ ,นางยุพิน สุกรครามกุล ,นายบุญมี วงศ์มณี ,นางสมศรี สุนันทศิริชาติ, นางสุริยา สุนันทศิริชาติ , นายวรรณะ เถลิงวิโรจน์กุล และมีคนพม่าที่มาอยู่บ้านปางหมูอีกหลายคนซึ่งมีจำนวนผู้ปลูกเยอะกว่าคนบ้านปางหมู นอกจากถั่วลิสงแล้วปัจจุบันมีถั่วอีกหลายชนิดที่นิยมนำมาคั่วเกลือเพื่อจำหน่าย เช่น ถั่วลายทหาร ถั่วหัวช้าง ถั่วดำ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วปากอ้า เป็นต้น จากการเก็บข้อมูลมีผู้แปรรูปสินค้าชนิดนี้ 8 ราย คือ 1.นางศิริยา ปัญญา 2.นางอำภรณ์ ผดุงกิจ 3.นางดวงรัตน์ คำบุญ 4.นางวัลภา เขื่อนรัตน์ 5.นางจันทนา กันทนา 6.นางวันดี ธรรมเดช 7.นางละมัย คำคุณ และ8.นางถนอมศรี ปัญญา มีผู้รับจ้างแปรรูป "ถั่วลิสงคั่วเกลือ" อีก 2 คน คือ 1.นางจันทร์ดี ชมเชย และ 2.นางมาลา ชมเชย
3. **สินค้าแปรรูป "ถั่วเน่าแผ่น"** ใช้ "ถั่วเหลือง" ในการแปรรูป เป็นสินค้าแปรรูปที่ยังคงความนิยมอยู่มาก จึงมีผู้แปรรูปถั่วเน่าแผ่นในชุมชนบ้านปางหมูเป็นจำนวนมาก ราคาขายถั่วเหลือง ในปี 2555 ราคาถังละ 350 บาท ซึ่งผู้แปรรูปบางรายจะปลูกถั่วเหลืองเองและซื้อเพิ่ม บางรายซื้ออย่างเดียวจากคนในชุมชนและนอก

ชุมชน ถั่วเหลืองจากนอกชุมชน เช่นจากบ้านหมอกจำแป่ บ้านนาปลาจาด เป็นต้น จากการเก็บข้อมูลมีผู้แปรรูปสินค้าชนิดนี้ 22 ราย คือ 1.นางราตรี คลองชัย 2. นางอรพิณ ล้วนลักษณ์ 3.นางกิ่งทอง นานาวรรณาคาร 4.นางจันทร์เพ็ญ พรหมสถิตย์ 5.นางศิริพรรณ มาดี 6. นางสุจิตร์ วิฉายสกุลวรรณ 7.นางวัลภา ปัญญาประเสริฐ 8.นางสุพิศ ชูวงศ์ 9.นางศรีเวียง ฉัตรพงษ์วิทยา 10.นางบังอร ปัญญา 11.นางวิจิตรา ศรีชุ่ม 12.นางยุพิณ สุกรครามกุล 13.นางพินทอง กานันท์ 14. นางเล็ก บูรณธนสาร 15.นางจันทร์ศรี ผดุงกิจ 16.นางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล 17.นางศรีพรรณ รัชตสุวรรณกุล 18.นางสุจิตร วิฉายสกุลวรรณ(เล็ก) 19.นางอารีย์ ทองชัย 20.นางพิมพรรณ เลิศขวัญพงศ์พนา 21.นางอัมพร ผดุงกิจ และ22. นางเหลิน กัมหัสสี

4. **สินค้าแปรรูป "งาคั่ว"** ใช้ "งาขาว" "งาดำ" และ "งามน" ในการแปรรูป เป็นสินค้าแปรรูปที่ได้รับความนิยมทั้งคนในชุมชน และคนนอกชุมชน ในการใช้ประกอบอาหาร เนื่องจากสะดวก ราคาขายงาคั่ว กรณีงาดำคั่วกิโลกรัมละ160 บาท งาขาวคั่วกิโลกรัมละ 180 บาท และงามนคั่วกิโลกรัมละ 200 บาท โดยคุณภาพงาที่ใช้ต้องเป็นงาเกรดเอ A คือเป็นงาคัดคุณภาพแล้ว นอกจากนี้ยังมีการนำงาคั่วไปบดใส่ถุงหรือใส่กระปุกจำหน่าย เพิ่มความสะดวกมากขึ้นสำหรับคลุกข้าวรับประทานหรือปรุงอาหาร การเก็บข้อมูลมีผู้แปรรูปสินค้าชนิดนี้ 5 ราย คือ 1.นางจันทร์ศรี สุธรรม 2.นางสำเนียง คำดี 3.นางไข่ขวัญ ด่านนาภพงษ์ 4.นางวัลภา เขื่อนรัตน์ และ5.นางศรีออน รักเรียน
5. **สินค้าแปรรูป "น้ำมันงา"** ใช้ "งาดำ/งาขาว" ในการแปรรูป เป็นสินค้าแปรรูปที่ได้รับความนิยมอย่างมาก จนปัจจุบันมีการนำน้ำมันงาไปใช้เป็นส่วนผสมในการแปรรูปผลิตภัณฑ์อื่น ๆ อีกหลากหลาย เช่น ส่วนผสมของการปรุงยาสมุนไพร ส่วนผสมของเครื่องสำอางต่างๆ เป็นต้น ราคาซื้อวัตถุดิบงาในปี 2555 ราคาถังละ 400 - 450 บาท ปี 2556 ราคาขึ้นเป็นถังละ 600 – 650 บาท ซึ่งเป็นงาเกรดบี B และผู้ซื้อไปรับซื้อถึงที่สวน แต่ถ้ามีการคัดและฝัดอย่างดีจะราคา 720 – 750 บาท การเก็บข้อมูลมีผู้แปรรูปสินค้าชนิดนี้ 6 ราย คือ 1.นางศรีออน รักเรียน 2.นางสุพิศ กรุณาอภินันท์พร 3.นางสำเนียง คำดี 4.นางจันทร์ศรี สุธรรม 5.นางวัลภา เขื่อนรัตน์ และ6.นายเด็ง หัฏฐะวสุกุล
6. **สินค้าแปรรูป ขนม "ข้าวตังไข่ขวัญ"** "เป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ ต้นตำรับข้าวตังอร่อยจากแม่ฮ่องสอน เจ้าแรกและเจ้าเดียวในจังหวัด" สินค้าแปรรูปนี้เป็นธุรกิจครัวเรือน ที่มีการพัฒนา ปรับปรุง จนเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับมาตรฐาน OTOP มี 4 หน้า ให้เลือกรับประทาน คือ ข้าวตังหน้างา ข้าวตังหน้าหมูหยอง ข้าวตังหน้าเนยกระเทียม และข้าวตังหน้าดั้ง ซึ่งเป็นต้นตำรับ ส่วนประกอบสำคัญที่ใช้ปรุงข้าวตัง เจ้าของกิจการเลือกที่จะใช้ผลผลิตทางการเกษตรที่มีในชุมชนบ้าน

ปางหมูก่อนเป็นอันดับแรก คือ **"ข้าวหอมมะลิ" "งา" "กระเทียม"** โดยได้ซื้องาจากคนในชุมชนประมาณ 50 ถังสินค้าแปรรูปนี้ผลิตโดยนางไข่ขวัญ ด่านนาถพงศ์

<u>อาหารแปรรูปที่ไม่ได้เป็นสินค้าสำคัญในชุมชน</u>

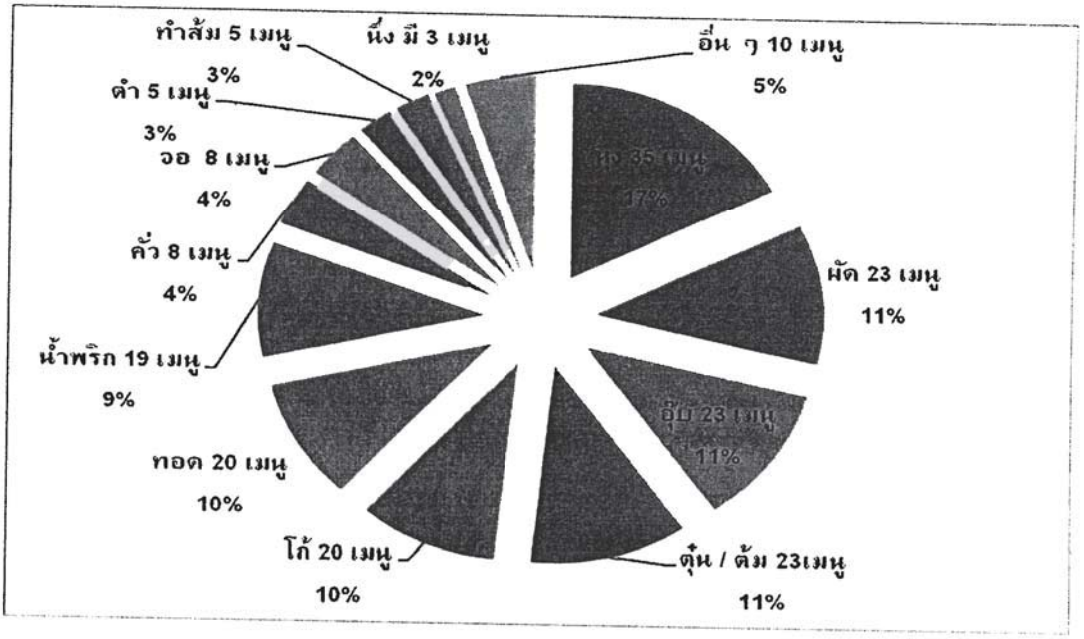
เป็นการแปรรูปอาหารไว้สำหรับรับประทานในครัวเรือน และจำหน่ายกันเองภายในชุมชน ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะมีการแปรรูปเฉพาะฤดูกาลที่มีผลไม้ หรือพืชผักชนิดที่นำมาแปรรูปเป็นจำนวนมาก เช่น ผักกาดดองส้ม ผักกุ่มดอง มะม่วงดอง เป็นต้น แต่ในการเก็บข้อมูลได้เก็บเพียง 2 เมนู เนื่องจากวิธีการแปรรูปจะเหมือนกัน คือ ผักกุ่มดอง มะม่วงดอง

5.1.2 สถานการณ์ระบบอาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปและโภชนาการ

- <u>สถานการณ์ระบบอาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป</u>

สรุปรายการอาหารประจำวัน จากการเก็บข้อมูลใน ช่วงเดือนกรกฎาคม – กันยายน 2554 อาหารที่คนในชุมชนทำรับประทานเองที่บ้านมี 13 ประเภท รวมทั้งสิ้น 202 เมนู ซึ่งสรุป ได้เป็นกราฟต่อไปนี้

<u>กราฟที่ 5 – 2</u> เมนูอาหารในชีวิตปัจจุบันบ้านปางหมูจำแนกเป็นประเภทและจำนวนเมนูที่รวบรวมได้



สรุปเมนูอาหารท้องถิ่นที่ทำกินเป็นประจำในช่วงระยะเวลาการเก็บข้อมูล พบว่าคนในชุมชนที่นิยมทำกินซ้ำ ๆ กันของอาหารอท้องถิ่น ในแต่ละประเภท ดังต่อไปนี้

1) **ประเภท "หุง หรือ แกง"** มีทั้งสิ้น เมนู 35 เมนู คิดเป็น 17% ได้แก่ 1.แกงผักกาด 2. แกงปลีกล้วย 3.แตงหุง 4.แกงหน่อไม้สด 5.แกงยอดฝักทอง 6.แกงหน่อไม้ส้ม 7.แกงเห็ด 8.แกงผักเขียว 9.แกงบอน 10.แกงบวบ 11.แกงขนุน 12.แกงยอดมะเดื่อ 13.แกงหยวกกล้วย 14.แกงผักขม 15.แกงยอดฝักทองใส่เห็ด 16.แกงฝักทอง 17.แกงส้มเห็ดฝาง 18. แกงอ่อม 19.แกงถั่วเขียวใส่ปลาทู 20.แกงข้าวคั่ว 21.แกงข้าวคั่วไก่ 22.แกงข้าวคั่วเห็ด 23.แกงผักกูด 24.แกงกระด้างหมู 25.แกงแค 26.แกงเผ็ดไก่ 27.แกงมันอะลูใส่ปลาแห้ง 28.แกงโฮ๊ะ 29.จ่าส่านหุง 30.มะเขือหุง 31.เส้นจันทร์หุง 32.มะเขือมะนอยหุง 33.มะเขือหุงปลาทู 34.ถั่วเขียวหุง และ35.แกงฝักเขียว เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. แกงผักกาด เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. แกงปลีกล้วย เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2
3. แกงแตง เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 3
4. แกงหน่อไม้สด เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 4
5. แกงยอดฝักทอง เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 5

2) **ประเภท "ผัด"** มีทั้งสิ้น 23 เมนู คิดเป็น 17% ได้แก่ 1.ผัดผักบุ้ง 2.ผัดถั่วฝักยาว 3.ผัดผักรวม 4. ข้าวผัด 5.ผัดผักกาด 6.ผัดหน่อไม้ 7.หน่อไม้ผัดวุ้นเส้น 8.ผัดยอดฟักทอง 9. ผัดฝักทอง 10.ผัดผักกูด 11.ผัดกระเพาหมูสับ 12.ผัดกะหล่ำ 13.ผัดผักตำลึง 14.ผัดแตงกวา 15.ผัดวุ้นเส้น 16.ผัดถั่วงอก 17.ผัดคะน้า 18.ผัดวุ้นเส้นใส่แหนม 19.ผัดคะน้าหมูกรอบ 20.ผัดมะระใส่ปลาแห้ง 21.ผัดก๋วยเตี๋ยว 22.ผัดหมี่ และ23.ผัดซีอิ้ว เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. ผัดผักบุ้ง เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. ผัดถั่วฝักยาว เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2
3. ผัดผักรวม เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 3
4. ข้าวผัด เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 4

3) **ประเภท "อุ๊บ"** มีทั้งสิ้น 23 เมนู คิดเป็น 11% ได้แก่ 1.มะเขืออุ๊บ 2.ปลาอุ๊บ 3.มะลิ้นไม้อุ๊บ 4.คิวอุ๊บ 5.หน่ออุ๊บ 6.อุ๊บตัวต่อ 7.อุ๊บมะระ 8.อุ๊บเห็ดหอมใส่มะเขือ 9.ไข่อุ๊บ 10. เนื้ออุ๊บ 11.ฝักทองอุ๊บ 12.มะเขือเครืออุ๊บ 13.มะเขืออุ๊บใส่เห็ด 14.ไก่อุ๊บ 15.อุ๊บผักกูด 16.มะเขืออุ๊บใส่ปลาเค็ม 17.อุ๊บผักกาด 18.อุ๊บเห็ดฝาง 19.มะนอยอุ๊บ 20.มะนอยอุ๊บเห็ดซาง 21.เครื่องในอุ๊บ 22.อุ๊บผักบุ้ง และ23.เต้าหู้อุ๊บ เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. มะเขืออุ๊บ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. ปลาอุ๊บ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2
3. มะลิ้นไม้อุ๊บ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 3

4) **ประเภท "ต้ม และ ตุ๋น"** มีทั้งสิ้น 23 เมนู คิดเป็น 11% ได้แก่ 1.ไข่ตุ๋น 2.ไข่ตุ๋นเห็ด 3. ต้มไก่ 4.ต้มจืดเต้าหู้ 5.ต้มผักกาดดอง 6.ต้มกระดูกหมู 7.ข้าวต้ม 8.ต้มเค็มเห็ดน้ำข้าว 9.สุกี้ 10.ต้มจืดไข่น้ำ 11.ต้มปลา 12.ต้มซี่โครงหมู 13.ต้มส้มยอดฝักทอง 14.ต้มยำกระดูก 15.ต้มข่าปลา 16.ต้มจืดเต้าหู้ใส่ผักหวาน 17.ต้มปลาใส่ผักบุ้ง 18.ต้มเห็ดนางฟ้า 19.ไข่ต้ม 20.ต้มซี่โครงผักกาดดอง 21.ต้มแซบวัว 22.ต้มข่าซี่โครงหมู และ23.ต้มมาม่า เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. ข้าวต้ม เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. ต้มไก่ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2
3. ต้มจืดเต้าหู้ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 3
4. ต้มผักกาดดอง เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 4

5) **ประเภท "โก้ หรือ ยำ"** มีทั้งสิ้น 20 เมนู คิดเป็น 11% ได้แก่ 1.หน่อไม้โก้ 2.เห็ดโก้ 3. ยำมะกอก 4.ส้มแกงโก้ 5.เห็ดน้ำเข้าโก้ 6.เห็ดปลวกโก้ 7.หน่อไม้ใส่บุกโก้ 8.บุกโก้ 9.ถั่วโก้ 10.ผักกูดโก้ 11.ยำหัวปลีใส่หมูแดง 12.ยำพริกลาบเครื่องในหมู 13.ยำแหนมหมูยอ 14.ยำวุ้นเส้น 15.ยำเต้าหู้ 16.ยำเนื้อ 17.ยำไข่ดาว 18.ปลาทูยำ19.ข้าวเส้นโก้ และ20.ยำปลากระป๋อง เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. หน่อไม้โก้ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. เห็ดโก้ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2

6) **ประเภท "ทอด"** มีทั้งสิ้น 20 เมนู คิดเป็น 10% ได้แก่ 1.ไข่เจียว 2.หมูทอด 3.ปลาทอด 4.ถั่วเน่าทอด 5.ไก่ทอด 6.เนื้อสัมทอด 7.ปลาทูทอด 8.ปลาน้อยทอดราดพริก 9. กุนเชียงทอด 10.ปอดทอด 11.ดับทอด 12.หมูยอทอด13.ไข่ลูกเขย 14.ไข่ดาว 15.ไข่เจียวใส่แหนม16.เนื้อลุง17.ปลาส้มทอด 18.ข่างปองปลีกล้วย 19.ข่างปองเห็ด และ20. ข่างปองปลาน้อย เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. ไข่เจียว เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. หมูทอด เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2
3. ปลาทอด เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 3

7) **ประเภท "น้ำพริก"** มีทั้งสิ้น 19 เมนู คิดเป็น 9% ได้แก่ 1.น้ำพริกอ่อง 2.น้ำพริกน๊อก 3. น้ำพริกคั่ว 4. น้ำพริกกะปิ 5.น้ำพริกอุ๊บ 6.น้ำพริกอุ๊บเห็ดหอม 7.น้ำพริกคั่วจิ้งหรีด 8.น้ำพริกอุ๊บต่อ 9.น้ำพริกตาแดง 10.น้ำพริกปลาทู 11.น้ำพริกน๊อกใบชิง 12.น้ำพริกมะเขือส้ม 13.น้ำพริกเหนียว14.น้ำพริกปลาร้า 15.น้ำพริกคั่วใส่กุ้ง 16.น้ำพริกน๊อกปลาทู 17. น้ำพริกส้ม 18.น้ำพริกดำ และ19.น้ำพริกข่า เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. น้ำพริกอ่อง เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. น้ำพริกน๊อก เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2
3. น้ำพริกคั่ว เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 3

4. น้ำพริกกะปิ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 4
5. น้ำพริกอุ๊บ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 5

8) **ประเภท "ตั๋ว"** มีทั้งสิ้น 8 เมนู คิดเป็น 4% ได้แก่ 1.ถั่วเน่าชาตั๋ว 2.ถั่วพูตั๋ว 3.ปลาส้มตั๋ว 4.ไข่ปลาตั๋ว 5.หน่อไม้ตั๋ว 6.เห็ดตั๋ว 7.ถั่วดินตั๋ว และ8.เครื่องในไก่ตั๋ว เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. ถั่วเน่าชาตั๋ว เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. ถั่วพูตั๋ว เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2
3. ปลาส้มตั๋ว เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 3

9) **ประเภท "จอ"** มีทั้งสิ้น 8 เมนู คิดเป็น 4% ได้แก่ 1.ผักบุ้งจอ 2.จอยอดฝักทอง 3.เนื้อจอ (แกงฮังเล) 4.หมากดื่จอ 5.ผักกูดจอ 6.ผักกาดจอเจม 7.จอสัมผักกาด และ8.ดอกบอนจอเมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. ผักบุ้งจอ เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. จอยอดฝักทอง เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2

10) **ประเภท "ตำ"** มีทั้งสิ้น 5 เมนู คิดเป็น 3% ได้แก่ 1.ตำถั่วฝักยาว 2. เนื้อตำ 3.ตำขนุน 4. ตำหมากซางพอ 5.ตำมะเขือยาวใส่มะเขือพวงเมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. ตำถั่วฝักยาว เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1

11) **ประเภท "ทำส้ม"** มีทั้งสิ้น 5 เมนู คิดเป็น 3% ได้แก่ 1. เห็ดส้ม 2.ปลาส้ม 3.หน่อส้มข้าว 4.หน่อไม้ดอง และ5.หน่อปลาส้ม เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. เห็ดส้ม เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. ปลาส้ม เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2

12) **ประเภท "นึ่ง"** มีทั้งสิ้น 3 เมนู คิดเป็น 2 % ได้แก่ 1.เห็ดจ๊อก 2. ปลานึ่ง 3.ปลีกล้วยจ๊อกเมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. เห็ดจ๊อก เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1
2. ปลานึ่ง เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 2

13) **ประเภท "อื่น ๆ"** มีทั้งสิ้น 10 เมนู คิดเป็น 5 % ได้แก่ 1.ลาบหมู 2.มะเขืออ๊อกหน่อ 3. น้ำขนมจีน 4. ถั่วเน่าแอม 5. หมูกระทะ 6. ขนมจีน 7.ก๋วยเตี๋ยวแห้ง 8.ข้าวมันไก่ 9. มะเขือ อ๊อกเห็ด 10.ส้มปูสะนาบ เมนูที่กลุ่มเป้าหมายนิยมรับประทานในช่วงนี้

1. ลาบหมู เป็นเมนูยอดนิยมอันดับ 1

ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์พูดคุยกับผู้ให้ข้อมูลของทีมวิจัยพบว่าเมนูอาหารที่นิยมทำกินในแต่ละช่วงฤดูกาลมีความแตกต่างกันไปว่าช่วงเวลานั้นตรงกับช่วงฤดูผลผลิตชนิดไหนออกมาให้สามารถหากินได้ ก็จะเป็นเมนูนั้นซ้ำๆ กัน

ในขณะที่สรุปภาพรวมเมนูยอดนิยมที่ไม่เฉพาะอาหารท้องถิ่น ในช่วงเดือนกรกฎาคม – กันยายน 2554 (รวมทุกประเภท)

อันดับ 1 เมนู	ไข่ทอด
อันดับ 2 เมนู	หน่อไม้โก้
อันดับ 3 เมนู	น้ำพริกอ่อง
อันดับ 4 เมนู	น้ำพริกน๊อก
อันดับ 5 เมนู	มะเขืออุ๊บ
อันดับ 6 เมนู	น้ำพริกคั่ว

ซึ่งพบว่าถึงแม้ไข่ทอดจะเป็นเมนูที่นิยมทำกินประจำ แต่หากเทียบสัดส่วนแล้วก็พบว่าเมนูยอดนิยมก็ยังเป็นเมนูอาหารท้องถิ่นเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าค่านิยมในการบริโภคอาหารท้องถิ่นของชาวบ้านปางหมูส่วนใหญ่ยังให้ความสำคัญกับตำรับอาหารดั้งเดิมอยู่มาก เนื่องจากเป็นรสชาดที่คุ้นเคยถูกปาก และหาวัตถุดิบได้ง่ายตามฤดูกาลเพียงแต่ว่าแต่ละครัวเรือนจะมีการปรับประยุกต์ไปบ้างตามแต่ความชอบ

- <u>ที่มาของเมนูอาหารทั้ง 13 ประเภท</u>

ที่มาของอาหารทั้ง 3 มื้อในแต่ละวันของครัวเรือนนั้น จากการประมวลผลอันดับ 1 คือปรุงอาหารรับประทานเอง 79% อันดับ 2 ซื้อกับข้าวถุง 20% และสุดท้ายอันดับ 3 อาหารจากร้านอาหารตามสั่งต่าง ๆ 1% ทั้งนี้ที่อันดับ 1 เป็นการปรุงอาหารรับประทานเองเนื่องจากแต่ละครัวเรือนจะมีผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุ พ่อแม่ ตายาย อยู่ในบ้านด้วย โดยท่านเหล่านี้จะเป็นผู้ประกอบอาหารให้กับสมาชิกในครัวเรือน การประกอบอาหารจะประกอบในมื้อเช้าในปริมาณที่มากให้เพียงพอถึงมื้อกลางวัน หรือบางครัวเรือนเพียงพอถึงมื้อเย็น แต่หากครัวเรือนใดไม่เพียงพอจะใช้วิธีซื้อกับข้าวถุงประมาณ1-2 เมนู ฉะนั้นในแต่ละวันครัวเรือนจะมีเมนูอาหาร เฉลี่ยครัวเรือนละ 4 เมนู

- <u>ที่มาของวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารรับประทานเอง</u>

ที่มาของวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารรับประทานเอง จากการประมวลผล อันดับ 1 คือ วัตถุดิบได้มาจากการซื้อ 61% เป็นการซื้อจากตลาดและร้านค้าต่าง ๆ ที่มีในชุมชน อันดับ 2 วัตถุดิบได้มาจากการผลิตเองในสวนครัวและแปลงเกษตรของตนเอง 23% อันดับ 3 วัตถุดิบได้จากการแบ่งปัน การเข้าไปเก็บพืชผักของเพื่อนบ้าน โดยเพื่อนบ้านเชิญชวนให้ไปเก็บ และการขอเข้าไปเก็บ 11% และอันดับ 4 คือ วัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติบริเวณใกล้ๆชุมชน 5%

- <u>ภาพรวมค่าใช้จ่ายของครัวเรือน</u>

ในการศึกษาด้านค่าใช้จ่ายของครัวเรือนได้มีการศึกษาในปี 2553 จากงาน "การศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่บ้านปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน" จากกลุ่มเป้าหมาย 45 ครัวเรือน ได้เลือก 10 ครัวเรือน โดยพิจารณาครัวเรือนที่หลากหลาย เช่น ฐานะครอบครัว จำนวนคนในครัวเรือน เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ต้องอาศัยความ

ใกล้ชิดและความไว้ใจมากพอสมควรจึงจะได้ข้อมูลที่เป็นจริงมากที่สุด โดยข้อมูลในส่วนนี้จะทำให้ทราบว่ารูปแบบการบริโภคของคนในชุมชนมีลักษณะเป็นเช่นใดบ้าง มีค่าใช้จ่ายในส่วนใดมากที่สุด จากการประมวลผลรวมค่าใช้จ่ายในครัวเรือนทั้งหมดของกลุ่มเป้าหมาย ภายใน 1 เดือน คือ เดือน พฤษภาคม 2553 จะเห็นว่ามียอดค่าใช้จ่าย จำนวน 276,939 บาท ซึ่งสามารถสรุปค่าใช้จ่ายต่าง ๆ โดยเรียงลำดับจากการจ่ายมากสุดไปน้อยสุด ·

อันดับ 1 คือ การชำระหนี้สิน โดยมียอดรวมของการชำระหนี้สิน 97,700 บาท เฉลี่ย 9,770 บาท / ครัวเรือน หรือ คิดเป็น 35 % ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด อันดับ 2 คือ อาหารและเครื่องดื่ม มียอดรวมของการซื้ออาหาร 58,220 บาท เฉลี่ย 5,822 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 21 % อันดับ 3 คือ ค่าน้ำมันเชื้อเพลง มียอดการจ่าย 57,100 บาท เฉลี่ย 5,710 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 21 % เช่นกัน อันดับ 4 คือ การศึกษาบุตร/ค่าเรียนพิเศษ มียอดรวมของการใช้ 22,850 บาท เฉลี่ย 2,285 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 8 % อันดับ 5 คือ สาธารณูปโภค มียอดรวมของการใช้ 9,810 บาท เฉลี่ย 981 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 3%

อันดับ 6 คือ เครื่องนุ่งห่ม/เครื่องประดับ มียอดรวมของการใช้ 9,100 บาท เฉลี่ย 910 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 3% อันดับ 7 คือ อื่น ๆ ซึ่งมาจากค่าใช้จ่ายในส่วนที่ให้บิดามารดา เสี่ยงโชค และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ปลีกย่อย รวมกันได้ จำนวน 8,730 บาท เฉลี่ย 870 บาท / ครัวเรือน อันดับ 8 ภาษีสังคม / พิธีกรรม จำนวน 7,400 บาท เฉลี่ย 740 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 3% คือ อันดับ 9 เป็นค่าโทรศัพท์สำหรับการติดต่อสื่อสาร จำนวน 5,229 บาท เฉลี่ย 522 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 2 % และสุดท้าย อันดับ 10 คือ ค่ารักษาพยาบาล มียอดรวมของการใช้ 800 บาท เฉลี่ย 80 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 0.29%

นอกจากค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นแล้ว กลุ่มเป้าหมาย ยังมีการเก็บเงินส่วนหนึ่งไว้สำหรับ ออมทรัพย์ ซึ่ง การออมทรัพย์จะมีหลายรูปแบบ เช่น การฝากไว้กับธนาคาร ฝากกับสหกรณ์ ฝากในรูปแบบประกัน เป็นต้น ซึ่งมียอดการออม จำนวน 41,000 บาท เฉลี่ย 410 บาท / ครัวเรือน (ข้อมูลจาก "การศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่บ้านปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน" ปี 2553)

- <u>ค่าใช้จ่ายด้านอาหารของครัวเรือน</u>

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าค่าใช้จ่ายด้านอาหารมาเป็นอันดับที่ 2 ของภาพรวมค่าใช้จ่ายทั้งหมดของกลุ่มเป้าหมาย 10 ครัวเรือน ได้ศึกษาค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารไว้ 9 ประเภท รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 34,899 บาท เฉลี่ย 3,490 บาท / ครัวเรือน ตามรายละเอียดดังนี้

อันดับ 1 คือ "อาหารประเภทเนื้อสัตว์" รวมทั้งสิ้น 8,676 บาท เฉลี่ย 868 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 25 % เนื้อสัตว์ทั่วไปที่ซื้อ มี 5 ชนิด ได้แก่ หมู วัว ปลา ไก่ และไข่ นอกจากนี้ยังมีการซื้อสัตว์ป่า 2 ชนิด ได้แก่ เนื้อแลน และเนื้อเลียงผา โดยรวมแล้วภายใน 1 เดือน กลุ่มเป้าหมายซื้อเนื้อสัตว์ไป 68 กิโลกรัม เฉลี่ย 6.8 กิโลกรัม / ครัวเรือน และซื้อไข่ 415 ฟอง เฉลี่ย 41 ฟอง / ครัวเรือน แหล่งที่ซื้อ อาหารประเภทเนื้อมี 3 แหล่งด้วยกัน มีการซื้อมากสุด คือ อันดับ 1 จากร้านค้าในชุมชน อันดับ 2 จากตลาดในอำเภอเมือง อันดับ 3 จากคนในชุมชนกันเอง

ซึ่งเนื้อที่ร้านค้าในชุมชนนำมาขายนั้น จะเป็นเนื้อที่ร้านค้าซื้อต่อมาจากตลาดในเมืองอีกทีหนึ่ง แต่เนื้อสัตว์ที่มีการซื้อจากคนในชุมชนจริง ๆ คือ ปลา โดยเป็นปลาที่คนในชุมชนหาได้จากแม่น้ำ

อันดับ 2 คือ "กับข้าวสุก/อาหารจานด่วน" รวมทั้งสิ้น 5,795 บาท เฉลี่ย 580 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 17 % โดย เดือนที่ผ่านมา มีการซื้อข้าวสุก 11 กิโลกรัม ซื้อกับข้าวสุก 238 ถุง และซื้ออาหารจานด่วนรับประทาน 89 จาน

อันดับ 3 คือ "ผลไม้" รวมทั้งสิ้น 5,599 บาท เฉลี่ย 560 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 16% ผลไม้ที่ซื้อ มี 17 ชนิด ได้แก่ มะม่วง เงาะ ทุเรียน ลองกอง องุ่น ชมพู่ แอปเปิล มังคุด ส้ม แก้วมังกร แคนตาลูป ลิ้นจี่ ละมุด สับปะรด สละ มะพร้าวอ่อน และมะละกอ ซึ่งผลไม้ที่ซื้อมากที่สุดในเดือนที่ผ่านมา 3 อันดับแรก คือ มะม่วง ลองกอง และเงาะ เนื่องจากอยู่ในช่วงฤดูทำให้มีราคาถูก และหาซื้อง่าย แหล่งที่ซื้อ ผลไม้ทั้ง 17 ชนิด คือ จากตลาดในเมือง เนื่องจากมีผลไม้ให้เลือกมาก และได้เข้าไปทำธุระในเมืองอยู่แล้ว ก็จะแวะซื้อมารับประทานที่บ้าน ส่วนผลไม้ที่มีการซื้อจากร้านค้าในชุมชน คือ มะม่วง

อันดับ 4 คือ "อาหารประเภทผัก" รวมทั้งสิ้น 3,614 บาท เฉลี่ย 361 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 10% ผักที่ซื้อมีทั้งหมด 24 ชนิด ได้แก่ ผักกาด ผักชี ผักคะน้า ผักบุ้ง มะเขือเทศ มะเขือยาว มะเขือกรอบ กะหล่ำปลี ผักกาดขาวปลี ถั่วฝักยาว บวบ แตงกวา ผักกูด ชะอม ผักหวานป่า หอมแดง หน่อไม้ ผักทอง ผักคื่นฉ่าย ผักตำลึง ผักเสี้ยว ยอดมะรุม ผักเจียงดา และผักกระเฉด ผักที่ซื้อปริมาณมากที่สุดเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย 3 อันดับแรก คือ ผักกาด 24 กิโลกรัม มะเขือเทศ 15 กิโลกรัม และผักบุ้ง 14.5 กิโลกรัม แหล่งที่ซื้อ ผักทั้ง 24 ชนิด มีการซื้อมากที่สุด อันดับ 1 คือ จากร้านค้าในชุมชน อันดับ 2 จากคนที่ปลูกในชุมชน และอันดับ 3 จากตลาดในเมือง ซึ่งผักที่ซื้อจากคนในชุมชน ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นผักประเภทที่มีการปลูกไว้ในสวนครัว เช่น ชะอม ผักเสี้ยว ตำลึง มะรุม เป็นต้น และเป็นผักที่หาได้จากธรรมชาติ ซึ่งคนที่ไปหานำมาขายต่อให้คนในชุมชนอีกทอดหนึ่ง เช่น หน่อไม้ ผักกูด ผักบุ้ง เป็นต้น

อันดับ 5 คือ " เครื่องปรุงรสต่าง ๆ" รวมทั้งสิ้น 2,762 บาท เฉลี่ย 276 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 8 % เครื่องปรุงรสที่ซื้อได้แก่ ผงชูรส น้ำปลา น้ำมัน ซอสหอย ซีอิ้ว เกลือ ซอสปรุงรส พริกไทย กะปิ และน้ำตาล แหล่งที่ซื้อ มี 2 แหล่งด้วยกัน อันดับ 1 คือ จากร้านค้าในชุมชน อันดับ 2 จากตลาดในเมือง ซึ่งให้เหตุผลว่า หาซื้อสะดวก มีการใช้ไม่มากเท่าไหร่ ในการปรุงอาหารแต่ละมื้อ

อันดับ 6 คือ "อาหารสำเร็จรูป และเครื่องดื่ม" รวมทั้งสิ้น 2,719 บาท เฉลี่ย 272 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 8 % อาหารกึ่งสำเร็จรูปและเครื่องดื่ม ที่ซื้อ ได้แก่ ปลากระป๋อง มาม่า วุ้นเส้น โจ๊ก นม กาแฟ คอฟฟี่เมต และโอวัลตีน แหล่งที่ซื้อ มี 2 แหล่งด้วยกัน อันดับ 1 คือ จากร้านค้าในชุมชน อันดับ 2 จากตลาดในเมือง

อันดับ 7 คือ "ข้าว" รวมทั้งสิ้น 2,363 บาท เฉลี่ย 236 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 7 % สาเหตุที่ข้าวมาเป็นอันดับรองสุดท้าย ทั้งที่เป็นอาหารหลักต้องบริโภคทุกวันเนื่องจาก บ้านปางหมูมีการผลิตข้าวเองอยู่แล้ว และเพียงพอสำหรับบริโภคในครัวเรือน แหล่งที่ซื้อ มี 2 แหล่งด้วยกัน

อันดับ 1 คือ จากคนในชุมชน อันดับ 2 จากตลาด จะเห็นว่า กลุ่มเป้าหมาย มีเพียง 4 ครัวเรือนที่มีการซื้อข้าว โดย 3 ครัวเรือน ซื้อจากคนในชุมชนที่ปลูกเอง ส่วน 1 ครัวเรือนซื้อจากตลาด เหตุผลที่ซื้อจากคนในชุมชนมากกว่า เนื่องจากว่าเป็นการอุดหนุนคนในชุมชนด้วยกัน และราคาขายไม่แพง

อันดับ 8 คือ "อาหารจากบริษัทหรือธุรกิจอาหาร" รวมทั้งสิ้น 1,871 บาท เฉลี่ย 187 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 5% จากกลุ่มเป้าหมาย 10 ครัวเรือน มีครัวเรือนที่ใช้บริการ อาหารจากบริษัทหรือธุรกิจอาหารเพียง 3 ครัวเรือน อาหารที่ซื้อ เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก ซาลาเปา กุ้งแช่แข็ง หมูพันสาหร่าย ไก่ห่อสาหร่าย เป็นต้น แหล่งที่ซื้อ มี 4 แหล่งด้วยกัน คือ ร้าน เค เอฟ ซี ร้านเบทาโกร ร้าน CP เฟรทมาร์ท และเซเว่น ซึ่งอยู่ในเมือง

อันดับ 9 คือ "อาหารเสริม บำรุงกำลังต่าง ๆ" รวมทั้งสิ้น 1,500 บาท เฉลี่ย 150 บาท / ครัวเรือน คิดเป็น 4% จากกลุ่มเป้าหมาย 10 ครัวเรือน มีครัวเรือนที่ซื้ออาหารเสริม บำรุงกำลัง เพียง 2 ครัวเรือน (ข้อมูลจาก "การศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่บ้านปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน" ปี 2553)

จากการศึกษาข้อมูลจาก "การศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่บ้านปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน" ปี 2553 ทำให้เห็นภาพรวมของค่าใช้จ่ายต่างๆในครัวเรือน ทีมวิจัยจึงได้ศึกษาเพิ่มเติมในเรื่อง "ค่าใช้จ่ายที่แต่ละครัวเรือนในการซื้อวัตถุดิบมาปรุงอาหารประจำวัน" จากการตอบแบบสอบถามของโครงการทั้ง 44 ครัวเรือน มีค่าใช้จ่ายในการซื้อวัตถุดิบมาปรุงอาหารรวม 8,536 บาท เฉลี่ย 194 บาท/ครัวเรือน/วัน หรือรวมเป็น 5,820 บาท/ครัวเรือน/เดือน

- <u>หนี้สิน</u>

ในเรื่องของการกู้ยืมเงิน เพื่อใช้ในวัตถุประสงค์ต่างๆ ทีมวิจัยเปรียบเทียบข้อมูลจากการเก็บข้อมูล 3 ครั้ง ที่มีการเก็บข้อมูลเรื่องหนี้สินของคนบ้านปางหมู ดังนี้

ครั้งที่ 1 ข้อมูลจาก "การศึกษาและพัฒนาตัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่บ้านปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน" ปี 2553 หัวข้อเรื่องหนี้สินครัวเรือน จำนวน 45 ครัวเรือน

ครั้งที่ 2 ข้อมูลจากการเก็บข้อมูลของโครงการวิจัยเองในแบบฟอร์ม "อาหารในชีวิตประจำวัน" ปี 2554 หัวข้อเรื่องจำนวนหนี้สินที่มีปัจจุบัน จำนวน 44 ครัวเรือน

ครั้งที่ 3 ข้อมูลจากการเก็บข้อมูล "แบบประเมินแนวโน้มความมั่นคงทางด้านอาหารระดับชุมชนและข้อมูลเรื่องข้าว/งา" บ้านปางหมู ปี 2556 จำนวน 39 ครัวเรือน

จากการศึกษาข้อมูลเรื่องหนี้สินทั้ง 3 ครั้ง ทำให้เห็นว่าคนบ้านปางหมูที่มีความสามารถในการกู้ หรือ มีโอกาสในการกู้จากแหล่งต่าง ๆ มีแนวโน้มที่จำนวนครั้งในการกู้ จำนวนเงินที่กู้ จะเพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งสามารถสรุปเป็นตารางเปรียบเทียบได้ดังนี้

ตารางที่ 5-1 เปรียบเทียบจำนวนเงินจากการกู้ยืมของกลุ่มเป้าหมายบ้านปางหมู 3 ครั้ง

ปีที่ศึกษา (พ.ศ.)	จำนวนครัวเรือนที่ศึกษา (ครัวเรือน)	จำนวนเงินรวมที่กู้ (บาท)	เฉลี่ย / ครัวเรือน (บาท)
2553	45	3,610,000	80,222
2554	44	4,356,499	99,009
2556	39	5,556,400	142,472

โดยมีวัตถุประสงค์ในการกู้ยืมหลากหลายวัตถุประสงค์ด้วยกัน วัตถุประสงค์การกู้ของข้อมูลปี 2556 จาก "แบบประเมินแนวโน้มความมั่นคงทางด้านอาหารระดับชุมชนและข้อมูลเรื่องข้าว/งา" 39 ครัวเรือนมีวัตถุประสงค์ 8 ข้อ วัตถุประสงค์ที่ผู้ตอบแบบสอบถามกู้เงินมาใช้มากที่สุดเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ อันดับ 1 เป็นการกู้เพื่อใช้ลงทุนในการทำการเกษตรมี 13 ครัวเรือนคิดเป็น 28% อันดับ 2 เป็นการกู้เพื่อใช้หนี้สินเดิมและใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน มี 9 ครัวเรือนเท่ากัน คิดเป็นวัตถุประสงค์ละ 19% อันดับ 3 เป็นการกู้เพื่อใช้เป็นทุนการศึกษาให้กับลูก มี 8 ครัวเรือน คิดเป็น 17% อันดับ 4 เป็นการกู้เพื่อซื้อสินค้าอำนวยความสะดวก เช่น รถยนต์ รถจักรยานยนต์ เป็นต้น มี 3 ครัวเรือน คิดเป็น 7% อันดับ 5 เป็นการกู้เพื่อซ่อมแซมหรือสร้างบ้าน และ ลงทุนด้านอื่นๆ เช่น ค้าขาย เป็นต้น มี 2 ครัวเรือนเท่ากัน คิดเป็น 4% อันดับ 6 เป็นการกู้เพื่อรักษาพยาบาล มี 1 ครัวเรือน คิดเป็น 2%

- การประกอบอาหารในชีวิตประจำวันและการได้รับคุณค่าโภชนาการ

ส่วนใหญ่แล้วไม่สามารถตอบได้ว่าอาหารที่รับประทานเข้าไปนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการอะไรบ้าง เพียงแต่บอกได้ว่าการรับประทานอาหารมื้อนี้มีพืชผัก มีไข่ มีเนื้อ มีข้าว เพราะฉะนั้นอาหารมื้อนี้มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก เพราะได้รับประทานทั้งผัก ไข่ เนื้อ และข้าว ซึ่งเป็นจริงตามวิถีชีวิตของคนปกติทั่วไปที่ไม่สามารถนึกเมนูอาหารหรือวิเคราะห์อาหารก่อนปรุงรับประทานได้ หรือปรุงเสร็จแล้วก็ยังไม่สามารถบอกได้ว่าอาหารมื้อนี้เป็นอย่างไร

แต่ด้วยภูมิปัญญาการประกอบอาหารไทยใหญ่ดั้งเดิมที่เน้นพืชผักท้องถิ่นผสมผสาน กับการประกอบอาหารในชีวิตประจำวันในสมัยปัจจุบันที่มีการนำเนื้อสัตว์มาเป็นส่วนประกอบมากขึ้น ส่งผลให้สมาชิกในครัวเรือนได้รับคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนขึ้น เนื่องจากคนในชุมชนบ้านปางหมูไม่มีใครเป็นโรคขาดสารอาหารเลย แต่ด้วยพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมของสมาชิกบางท่านในครัวเรือนส่งผลให้เป็นโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร จากการเก็บข้อมูลของกลุ่ม อสม.ในชุมชนบ้านปางหมูทำให้ทราบว่า คนบ้านปางหมูเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ดังนี้

- มีผู้เป็นโรคเบาหวาน จำนวน 38 คน
- มีผู้เป็นโรคไขมันในเส้นเลือด จำนวน 56 คน
- มีผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 228 คน

ในเรื่องของการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยกลุ่มนี้ โดยหลักแล้วผู้ป่วยจะรู้ตัวจากการเข้ารับการตรวจ และจะได้รับความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพและการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเบื้องต้นว่าอาหารประเภทใดควรรับประทาน และอาหารประเภทใดไม่ควรรับประทาน และยังมีกลุ่ม อสม.ที่คอยให้คำแนะนำและไปเยี่ยมดูอาการเป็นระยะ มีการจัดออกกำลังกายภายในชุมชนซึ่งเป็นช่วงเย็น ณ วัดบ้านปางหมู ในส่วนทางโรงพยาบาลชุมชนและทางโรงพยาบาลจังหวัดยังมีการจัดอบรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยกลุ่มนี้ปีละ 1 – 2 ครั้ง มีการนัดผู้ป่วยมาตรวจเป็นระยะเพื่อดูความเปลี่ยนแปลง สรุปหากต้องการมีสุขภาพดี รับประทานอาหารได้ถูกหลักโภชนาการ สิ่งที่สมาชิกในครัวเรือนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างง่าย ๆ คือ

1) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค ลดอาหารประเภท หวาน มัน เค็ม
2) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค จากข้าวขาว เป็นข้าวกล้อง หรือข้าวกล้องงอก
3) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค ให้มีความหลากหลายเมนู เน้นเมนูอาหารดั่งเดิมของบ้านปางหมูที่มีความหลากหลายอยู่แล้ว เพียงแต่เมนูที่ต้องใช้น้ำมันมากให้ปรับลดลงหรือใช้น้ำแทนน้ำมัน เช่น ไข่ดั่ว ปกติใช้น้ำมัน เป็นเป็นน้ำ เป็นต้น
4) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการน้ำในแต่ละวัน คือ วันละ 8 แก้ว งดน้ำดื่มประเภทน้ำหวาน น้ำอัดลม ฯลฯ
5) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยออกกำลังกายอย่างเพียงพอ เหมาะสมและสม่ำเสมอ

●<u>อาหารท้องถิ่นในวิถีชีวิตปัจจุบันสอดคล้องกับปฏิทินอาหารจากธรรมชาติในพื้นที่</u>

จากการตอบแบบสอบถามเมนูอาหารในชีวิตประจำวัน ของ 44 ครัวเรือนเป้าหมาย ช่วง 3 เดือน ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม – กันยายน 2554 ซึ่งเป็นช่วงฤดูฝน ทำให้ได้เมนูอาหารที่หลากหลายถึง 202 เมนู ได้จำแนกที่มาของวัตถุดิบหลักเป็น 3 แหล่ง สามารถสรุปผลตามลำดับมากไปหาน้อยได้ดังนี้ <u>อันดับ 1</u> ใช้วัตถุดิบหลักจากการซื้อ มีเมนูที่ใช้วัตถุดิบหลักจากการซื้อจำนวน 105 เมนู คิดเป็น 52% <u>อันดับ 2</u> ใช้วัตถุดิบหลักจากบริเวณบ้าน สวน ไร่ นา เพื่อนบ้าน มีเมนูที่ใช้วัตถุดิบหลักจากการเก็บจากที่ออกเองธรรมชาติหรือปลูกไว้ในบริเวณบ้าน สวน ไร่ นา และการเก็บหรือขอแบ่งปันจากเพื่อนบ้าน จำนวน 61 เมนู คิดเป็น 30% <u>อันดับ 3</u> ใช้วัตถุดิบหลักธรรมชาติ มีเมนูที่ใช้วัตถุดิบหลักจากการเก็บหรือซื้อซึ่งเป็นวัตถุดิบที่มีอยู่ในธรรมชาติ จำนวน 36 เมนู คิดเป็น 18%

5.1.3 สถานการณ์อาหารจากการผลิตเองในบริเวณบ้าน และในบริเวณสวน ไร่ นา

●<u>สถานการณ์อาหารจากการผลิตเองในบริเวณบ้าน</u>

จากการเก็บข้อมูล 48 ครัวเรือน มีพืชผักบริเวณบ้านสำหรับใช้ในการประกอบอาหารรับประทานอาหารทั้งหมด แบ่งเป็นชนิดพืชผักและผลไม้ตามฤดูกาลทีมวิจัยได้แบ่งไว้ 4 ประเภท คือ 1)พืชผัก ผลไม้ฤดูหนาว 2)พืชผัก ผลไม้ฤดูร้อน 3)พืชผัก ผลไม้ฤดูฝนและ 4)พืชผัก ผลไม้ที่มีรับประทานตลอดปี สามารถรวบรวมรายชื่อได้ทั้งหมด 116 ชนิด การปลูกพืชผักและผลไม้ในบริเวณบ้านของกลุ่มเป้าหมายมีบ้านละตั้งแต่ 10 – 15 ชนิด

ลักษณะการปลูก และบริเวณที่ปลูกพืชผักของบ้านปางหมู มีดังนี้

1) การปลูกพืชผักประเภทเถา ให้เลื้อยไปตามรั้วบ้าน หรือต้นไม้
2) การปลูกพืชผักในกระถาง กะละมังเก่า บ่อปูนเก่า ยางรถยนต์ ฯ
3) การปลูกพืชผักในพื้นที่ว่างทั่วไปในบริเวณบ้าน
4) การปลูกแบบยกแปลง หรือมีรั้วการป้องกัน สัตว์เลี้ยงมาทำลาย
5) การปลูกแบบทำซุ้ม ให้โดยเฉพาะ
6) การปลูกในพื้นที่ว่างเล็กน้อยริมรั้วนอกบ้าน

ปัญหาที่พบในการปลูกในบริเวณบ้าน ได้แก่ ไม่มีพื้นที่ปลูกพืชสวนครัวมาก บางชนิดปลูกยากได้ทดลองปลูกหลายครั้งแต่ก็ตาย หรือมีแมลงจนใช้ประโยชน์ไม่ได้

●<u>การปลูกพืชผักในบริเวณสวน ไร่ นา</u>

จากการเก็บข้อมูล 48 ครัวเรือนเช่นเดียวกัน มีพืชผักบริเวณสวน ไร่ นา สำหรับใช้ในการประกอบอาหารรับประทานอาหารทั้งหมด 44 ชนิด รวม 980 ต้น เฉลี่ยบ้านละ 20 ต้น

สามารถแบ่งอาหารได้ 3 ประเภท คือ 1)ประเภทพืชเศรษฐกิจ เช่น ข้าว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง งา หอมแดง กระเทียม เป็นต้น สำหรับบริโภคและสร้างรายได้เข้าครัวเรือน 2)ประเภทพืชผักและผลไม้สำหรับบริโภค 3)ประเภทเนื้อสัตว์ คือ ปลา ซึ่งบางรายเลี้ยงแต่ไม่บริโภคเนื่องจากเลี้ยงแล้วเกิดความผูกพัน สงสาร จึงไม่ขาย และไม่กล้าบริโภค บางรายเลี้ยงและเปิดให้ผู้อื่นเข้ามาตกปลา ถ้าตกปลาได้ก่อนผู้ตกปลากลับบ้านให้นำปลามาชั่งกิโลแล้วคิดเงินถือเป็นการขายอีกรูปแบบหนึ่ง โดยราคาขายจะแล้วแต่ชนิดปลา ส่วนสัตว์ชนิดอื่น เช่น วัว จะเลี้ยงเพื่อขุนให้อ้วนแล้วขาย และหมูไม่มีการเลี้ยง

ฉะนั้นข้อมูลสถานการณ์อาหารจากการปลูกหรือผลิตเองในสวน ไร่ นา จึงมี 2 ประเภท คือ 1)ประเภทพืชผักและผลไม้สำหรับบริโภค และ 2) ประเภทพืชเศรษฐกิจ

●<u>การเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์</u>

คนบ้านปางหมูประกอบอาชีพเกษตร สืบทอดกันมายาวนาน องค์ความรู้ในการเก็บเมล็ดพันธุ์จึงมีอยู่ในแต่ละครัวเรือน โดยเฉพาะผู้ที่ปลูกพืชเศรษฐกิจ เช่น ข้าว ถั่วลิสง ถั่วเหลือง กระเทียม หอมแดง งาดำ งาขาว เป็นต้น มีการเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์พืชต่างๆไว้สำหรับปลูกในปีการปลูกต่อไปไว้เสมอ และนอกจากพืชเศรษฐกิจแล้วพืชผักชนิดอื่นที่สามารถเก็บเมล็ดพันธุ์ได้ก็มีการเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ปลูกในบริเวณบ้าน และหัวไร่ปลายนาของตนเอง จากการเก็บตัวอย่างเมล็ดพันธุ์เฉพาะในทีมวิจัย เพื่อใช้เป็นตัวอย่างในเรื่องของการเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ใช้ในปีต่อไปของครัวเรือน มีเมล็ดพันธุ์พืชผักต่างๆ ดังนี้ 1.ผักชี 2.ถั่วนางฟ้า 3.ถั่วโหลง 4.ฝักเขียว 5.ผักขี้หูด 6.ถั่วน้ำหนัก 7.ฝักทอง 8.ถั่วลายทหาร 9.ถั่วลิสง 10.ผักกาดนกยูง 11.ถั่วเหลือง 12.งาขาว 13.ข้าวโพดสายน้ำผึ้ง 14.ข้าวโพดหวาน 15.งาดำ 16.ข้าวมะลิ105 17.ข้าวกข.21 18.ถั่วแดงเนื้อหนา 19.ถั่วแดงธรรมดา 20.ถั่วดำ 21.ถั่วพู 22.ถั่วไร่ 23.ฝักข้าว และ24.น้อยหน่า

5.1.4 สถานการณ์อาหารจากธรรมชาติในพื้นที่

จากการศึกษาสถานการณ์อาหารจากแหล่งธรรมชาติทั้งพืชและสัตว์สามารถสรุปสถานการณ์สำคัญได้ดังนี้

●ประเภทพืช

จากการศึกษาสถานการณ์จำนวน 11 ชนิดพืชจากแหล่งธรรมชาติที่สำคัญ สรุปได้ว่า **แหล่งที่พบ** ส่วนใหญ่หาได้ในป่าทั่วไป โดยมีพื้นที่ๆสามารถหาได้เป็นพื้นที่หลักๆ มากว่า 10 แห่ง ดังนี้ 1.ดอยห้วยปุ้ 2.ดอยนาไม้คี่ 3.ดอยคาย 4.ดอยนาหนอง 5.โท้งปูละ 6.ดอยโท้งปูลาว 7.ดอยกรงสัตว์ 8.ดอยกองมู 9.ดอยห้วยน้ำกัด 10.ห้วยป๊อกจ่าน 11.ห้วยปุจัน 12.ดอยทหารพราน 13.พบทั่วไป ตามฝั่งแม่น้ำ ลำห้วยต่างๆ เช่น ฝั่งแม่น้ำปาย แม่น้ำแม่สะงา ห้วยฝายคอ ห้วยผักปิ้ง ห้วยปุ่งจัน และตามแก่งยาวทางขึ้นไปในปาย และ 14.พบทั่วไปบริเวณริมรั้วบ้าน ไร่นา สวน ต่างๆ

ปริมาณที่พบในพื้นที่ จากการรวบรวมข้อมูลประเภทพืชผัก และเห็ด รวบรวมไว้ 18 ชนิด บางชนิดยังพบในปริมาณที่มากเพียงพอต่อการเก็บหามากินและขายเป็นรายได้เสริม เนื่องจากยังมีความสมบูรณ์ของพื้นที่ป่าและสภาพดินฟ้าอากาศที่เหมาะสม คือร้อนชื้นและอบอ้าว ในขณะที่บางชนิดเป็นพืชที่ขึ้นง่าย ปลูกง่าย ขยายพันธุ์ง่าย ชอบดินทุกชนิด ป่าที่พบยังมีความสมบูรณ์ คือ น้ำมาก ความชื้นเพียงพอ เป็นพืชที่ออกต้นใหม่ได้ตลอด ในส่วนบางชนิดที่เริ่มพบน้อยลง เนื่องจากมีเฉพาะพื้นที่ไม่กว้าง คือมีเป็นจุดที่เป็นดินแดง หรือดินจอมปลวกเท่านั้น หรือบริเวณที่ไม่ค่อยมีต้นไม้หนาทึบ และในประเภทเห็ดนั้นจากการสังเกตจะให้ผลผลิตที่มากในลักษณะปีเว้นปี ในขณะที่บางชนิดที่พบน้อยเนื่องจากเป็นผักที่ไม่มีทั่วไป คนที่ไปเที่ยวหาของป่ามักขุดต้นออกมาเพื่อปลูกไว้กินในบริเวณบ้าน แต่ไม่นานก็ตาย จึงเป็นเหตุให้มีปริมาณน้อยลง ส่วนที่พืชที่พบปานกลางไม่มากหรือน้อยเกินไปนั้นพบว่ามีผลกระทบจากเหตุการณ์น้ำท่วมที่ท่วมแบบถอนรากออกไป ในปริมาณมากจึงเหลือแต่ต้นเล็ก มีพืชหรือหญ้าอื่นๆ ออกแทน และ มีการตายโดยธรรมชาติของไผ่ แต่ถ้าออกข้างลำห้วยหรือที่ที่มีความชื้นสูง มีน้ำไหล ไผ่จะออกทั้งปี และปัจจุบันมีการขยายเขตที่อยู่อาศัยส่งผลให้ไผ่น้อยลง พื้นที่บางแห่งมีคนเข้าไปอาศัยอยู่เพิ่มขึ้น หรือแผ้วถางเป็นพื้นที่การเกษตร

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป ส่วนใหญ่ใช้วิธีการไม่เก็บมามากจนเกินไป เช่น

- การเก็บเห็ดควรเว้นเหลือให้มีเห็ดบานและเน่าเป็นเชื้อเห็ดในปีต่อไป
- ไม่ตัดหน่อมาขายเป็นจำนวนมาก ไม่ทำลายต้นอ่อนที่แตกออกมาใหม่ ไม่เผาป่า
- นำต้นเล็กปลูกตามหัวไร่ สวน นา หรือ บริเวณบ้าน เพื่อเก็บไว้กิน ไม่ทำลายต้นเล็กที่มีอยู่ ไม่ขุดทิ้ง
- ปล่อยให้ขึ้นตามธรรมชาติ เวลาออกผลแก่จะมีนก หรือค้างคาว หรือสัตว์อื่น ๆที่ชอบคาบผลแก่ไปกิน เมื่อสัตว์เหล่านั้นถ่ายออกมาตามที่ต่าง ๆ ก็จะงอกออกมาเป็นต้นใหม่ต่อไป

- ไม่ควรขุดมาปลูกทั้งต้น ควรใช้วิธีนำเมล็ดมาเพาะแล้วปลูกไว้ในบริเวณบ้าน หรือสวน
- ไม่ถอนออกมาทั้งต้น ทั้งรากทั้งหัว จะเก็บเฉพาะใบเท่านั้น ปีต่อไปหัวที่อยู่ในดินก็จะออกใบใหม่ให้เก็บกินอีก
- รักษาแหล่งที่ยังมีอยู่ไม่แผ้วถางเข้าไปใกล้แหล่งที่มีต้นพืชชนิดนี้อีก หรือ หากมีในพื้นที่ของผู้ใดก็ควรอนุรักษ์ต้นไว้ จะได้มียอดเก็บกินทุกปี

●<u>ประเภทสัตว์</u>

โดยมีทั้งสัตว์บกสัตว์น้ำ จากการรวบรวมข้อมูลประเภทสัตว์รวบรวมไว้ 15 ชนิด **แหล่งที่พบ** ส่วนใหญ่หากเป็นประเภทสัตว์บก สัตว์ป่าสงวน จะพบได้ตามในป่าทั่วไป และดอยที่ห่างไกลจากผู้คน เช่น ดอยคาย, ดอยโท้งปู่ลาว, โท้งปู่ละ, ขุนเฮว , ห้วยผาก ,ห้วยปุ๋,ดอยนาไม้คี่ เป็นต้น ในส่วนสัตว์ทั่วๆไป สัตว์น้ำ สัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำชนิดต่างๆ จากพบตามในพื้นที่นา ร่องระบายน้ำ และแอ่งน้ำตื้นๆ บริเวณบ้าน สวน ไร่ ในบริเวณทุ่งนา แหล่งน้ำที่มีหญ้าขึ้นรก ในบริเวณคู คลองระบายน้ำ และในนาข้าว และในบริเวณลำห้วยต่าง ๆ เช่น ห้วยป๊อกจ่าน ห้วยปุ๋ ห้วยฟากดอยคาย

ปริมาณที่พบในพื้นที่ ส่วนใหญ่พบในปริมาณที่น้อยลง หายากขึ้น เนื่องจากการขยายพื้นที่อยู่อาศัย ,ที่ทำกินของคน บางชนิดเนื่องด้วยกรรมวิธี เช่นการจะได้ตัวต่อนั้นต้องใช้วิธีจุดไฟให้ลุกโชนแล้วเผารังหรือเผาทางเข้าออกของรังต่อ เพื่อให้ตัวแก่ตายเกือบหมดแล้วเอารังต่อออกมาเป็นชั้นๆ บางส่วนก็มีการจับมาขายมากกว่าอดีต คนต่างถิ่นที่เข้ามาอาศัยอยู่หาได้เก่งกว่าคนบ้านปางหมู และผลจากที่มีการใช้สารเคมีทางการเกษตรมากขึ้นกว่าสมัยก่อน ส่วนบางชนิดที่พบว่ายังหาได้ง่ายและมีปริมาณที่มากไปเปลี่ยนแปลงจากอดีตมากนักเนื่องจากเป็นชนิดสัตว์ที่มีการแพร่พันธุ์มาก คนไม่ค่อยนิยมรับประทาน หรือ นิยมรับประทานเฉพาะฤดู พื้นที่ป่ายังสมบูรณ์ แหล่งอาหารและสภาพแวดล้อมยังดีอยู่มาก ในขณะที่สัตว์บางชนิดยังพบเห็นได้อยู่บ้างปานกลาง เนื่องจากเป็นสัตว์ป่าคุ้มครองหรือสัตว์ป่าสงวน แต่จะมีคนที่ลักลอบนำมาขายหรือรับประทานบ้างเล็กน้อย ส่วนบางชนิด เช่น จิ้งหรีด เวลาน้ำหลาก หรือน้ำนอง น้ำจะท่วมที่อยู่อาศัยของจิ้งหรีด ทำให้จิ้งหรีดหนีน้ำออกมา ทำให้ผู้คนจับมากินในช่วงนี้มาก พอน้ำลดจึงเหลือพ่อพันธุ์ แม่พันธุ์น้อย

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป ส่วนใหญ่คนในชุมชนใช้วิธีการจัดการไม่เอามากินจนมากจนเกินไปเหลือไว้ให้ออกลูกแพร่พันธุ์ต่อไปบ้าง การที่จะจับมารับประทาน หรือขาย ควรรับประทานตามฤดูกาลหรือให้มันโตเต็มที่ก่อน และการไม่จับในช่วงฤดูวางไข่และผสมพันธุ์ ลดการใช้สารเคมีต่าง ๆ ให้มากที่สุด

5.1.5 องค์ความรู้ด้านคุณค่า และความเปลี่ยนแปลงของระบบอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ในประเพณี 12 เดือน และอาหารในมิติทางความเชื่อของชาวไทยใหญ่บ้านปางหมู

มีประเพณีที่สำคัญต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์และส่วนเกี่ยวข้องกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงระบบอาหารท้องถิ่น รวม 26 กิจกรรมประเพณี ที่มีความความสัมพันธ์ในเรื่องของ

อาหารทั้งสิ้น คือ ถ้าไม่เกี่ยวกับอาหารโดยตรง ก็เป็นการจัดเลี้ยงอาหารให้กับผู้ที่มาร่วมงาน โดยนอกจากประเพณีของชาวไทยใหญ่ทั้ง 26 ประเพณีแล้ว ยังมีในเรื่องของ การขึ้นบ้านใหม่ , แต่งงาน , งานศพ , ทำบุญ 100 วันคนตาย , ทำบุญเด็กครบ 1 เดือน ฯลฯ ซึ่งเป็นประเพณีที่ไม่สามารถกำหนดตายตัวได้ แต่ก็เป็นประเพณีที่นิยมทำของชาวไทยใหญ่เช่นกัน

จากประเพณี 26 ประเพณีพบว่ามีประเพณีบางประเพณี ที่เป็นประเพณีของชาวไทยใหญ่จริง แต่ที่บ้านปางหมูไม่ได้ปฏิบัติแล้ว ได้แก่ ทำบุญถวายมหาตุ๊ก ถวายข้าวต้มแหลม ปอยกองโหล ปอยหางน้ำ และปอยหมั่งกะป่า สาเหตุที่หายไปของประเพณี เช่น **ปอยกองโหล** คือ เป็นประเพณีที่ต้องใช้ฟืนเป็นจำนวนมาก มีการสุ่มไฟตลอด อาจทำให้เกิดอันตรายได้ และด้วยสภาพทรัพยากรป่าไม้ในปัจจุบัน ไม่สามารถตัดไม้มาทำฟืนได้ จึงทำให้ประเพณีนี้ค่อย ๆ หายไป จนปัจจุบันไม่มีแล้ว ส่วนในบางประเพณี พบว่าขั้นตอนหลัก ๆ ยังคงปฏิบัติเช่นเดิมครบถ้วน แต่มีการเปลี่ยนแปลงในการลดจำนวนวันที่จัดลง และตัดขั้นตอนบางอย่างที่ไม่สำคัญออกไป ซึ่งมีความสัมพันธ์กับในเรื่องของอาหารที่จัดเลี้ยง หรือ การแบ่งปันอาหารในประเพณี พบว่ายังมีการเลี้ยงอาหาร หรือการแบ่งปันอาหารเหมือนเดิม แต่มีการเปลี่ยนแปลงไป จากเดิมที่เคยมีการจัดเลี้ยงอาหารพื้นบ้านหลาย ๆ อย่างในแต่ละประเพณี แต่ละครัวเรือนจะร่วมกันบริจาคอาหารเพื่อใช้ในการจัดเลี้ยง แต่ปัจจุบันเหลืออาหารที่จัดเลี้ยงเพียงไม่กี่อย่าง หรือ ชนิดอาหารเปลี่ยนไป จากที่ทำอาหารพื้นบ้าน ที่มีขั้นตอนในการเตรียมเยอะ ก็กลายเป็น ทำข้าวซอย ขนมจีนเลี้ยงแทน เป็นต้น

โดยสาเหตุที่เปลี่ยนไป ชุมชนสะท้อนความคิดเห็นว่า สภาวะการเปลี่ยนแปลงไปทุกอย่างของสังคม เป็นสาเหตุสำคัญของการเปลี่ยนแปลงประเพณีวัฒนธรรมทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของ กระแสโลกาภิวัฒน์ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การสื่อสารต่าง ๆ การเรียนแบบวัฒนธรรมตะวันตก หรือกระแสวัตถุนิยม เป็นต้น ส่งผลให้การทำงานทุกอย่างต้องแข่งขันกับเวลา จากที่เคยจัดประเพณีหลาย ๆ วัน ก็ลดลง เพราะกลัวเสียเวลาในการทำกิจกรรมอย่างอื่น ส่งผลให้สภาวะเศรษฐกิจในครัวเรือนแย่ลง คือ รายได้เท่าเดิม แต่มีความต้องการด้านเทคโนโลยี เครื่องอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้การจะร่วมบริจาคทรัพย์หรืออาหารในงานประเพณีลดลงตามไปด้วย

สำหรับความเชื่อต่ออาหารที่มีความสำคัญหรือมีผลต่อทางด้านจิตใจของชาวไทยใหญ่ จากการศึกษาของทีมวิจัยพบว่า มีกลุ่มอาหารที่ชาวไทยใหญ่ได้ยึดหลักความเชื่อที่สำคัญ ดังนี้

1) กลุ่มอาหารที่มีความเชื่อถึง การเฟื่องฟู เจริญก้าวหน้า ได้แก่ ถั่วพูคั่ว หนังปอง
2) กลุ่มอาหารที่แสดงถึงความเชิดหน้าชูตาแก่เจ้าภาพ ได้แก่ **"แกงฮังเล"** และ **"ลาบ"** มีความหมายความเชื่อคือ เมนูอาหารสองชนิดนี้ถือว่าเป็นเมนูยอดนิยมในงานเลี้ยงต่างๆ ทั้งนี้ การที่เจ้าภาพเลี้ยงอาหารสองอย่างนี้เชื่อว่าเป็นการเชิดหน้าชูตากับเจ้าภาพ

3) อาหารที่ใช้เลี้ยงในงานต่างๆ แบบประหยัด ได้แก่ **น้ำพริกอ่อง, แกงถั่วเขียว, แกงวุ้นเส้น แกงแตง** เป็นต้น เป็นชนิดเมนูอาหารที่ชาวบ้านโดยทั่วไปใช้ทำเลี้ยงในงานที่ต้องเลี้ยงคนเยอะๆ เนื่องจากมีความประหยัดกว่า จัดการง่าย ทำได้ในปริมาณที่มาก ซึ่งงานที่เจ้าภาพมีทุนทรัพย์น้อยก็นิยมทำเมนูอาหารประเภทนี้เป็นหลัก ซึ่งปัจจุบันความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่ใช้เลี้ยงในเทศกาลงานประเพณีทั่วไป ทั้งที่ใช้เลี้ยงพระภิกษุสงฆ์ และผู้มาร่วมในวานบุญต่างๆ ทุกเทศกาล ประเภทอาหารคาว หวาน จะมีอาหารหลัก 2-3 รายการ ได้แก่ "ฮังเล" "หนังปอง" และ "น้ำชด" ส่วนของหวานที่นิยมใช้ก็จะมี "อะหล่าหว่า" "ส่วนทะมิน" และ "เปมัง"

4) อาหารที่มีความเชื่อถึงการส่งเสริมให้ผู้กินประสบสุข ได้แก่ ขนุน (หมากลาง) ซึ่งจะนำมาแกง ตำ หรือต้มกับน้ำพริก ก็ได้ มีความเชื่อว่าเช่นเดียวกับชาวไทยภาคกลางที่จะช่วยเกื้อกุลหนุนนำ ให้ผู้รับประทานประสบความสุข

5) อาหารที่ผูกพันกับความเชื่อในงานประเพณีปอยส่างลอง ได้แก่ การรับประทานอาหารโอชารส 12 อย่าง (ธรรมเนียมเดิม อาหารมากถึง 32 อย่าง) อาหารโอชารสนี้ชาวไทใหญ่ ถือว่าผู้ที่เกิดมาจะต้องมีโอกาสได้กิน 3 ครั้ง แต่ละครั้งไม่เหมือนกันเช่น ครั้งแรก คือน้ำนมมารดา (หรือนมแม่) น้ำนมแม่นี้ถ้าได้กินแล้วต้องทำให้ร่างกายเจริญแข็งแรงเติบโต และ จิตใจของเราร่าเริงแจ่มใสและปลอดโรคภัยไข้เจ็บ อายุยืนยาวนาน ฯ อาหารโอชารสครั้งที่ 2 คืออาหารโอชารส อาหารครั้งที่สามเป็นยารักษาโรคทุกชนิด ถือว่าเป็นอาหารอันเลิศ

6) ความเชื่อเรื่อง "น้ำถ่อแหย่" หรือน้ำผลไม้ โดยนิยมจัดทำขึ้นเพื่อถวายพระสงฆ์ และผู้เฒ่าผู้แก่ที่มาถือศีลจำวัด "นอนจอง" เพราะบุคคลเหล่านี้ จะไม่รับประทานอาหารมือเย็น การทำบุญด้วยน้ำถ่อแหย่ จึงถือว่าได้กุศลแรง

7) ความเชื่อและมารยาทในการรับประทานอาหารของชาวไทใหญ่

- ไม่ควรแช่ช้อนไว้ในถ้วยตลอดทั้งคืน
- ในวงรับประทานอาหาร ต้องให้ผู้อาวุโสในวงอาหารตักอาหารก่อน แล้วผู้อื่นจึงค่อยรับประทานพร้อมกัน

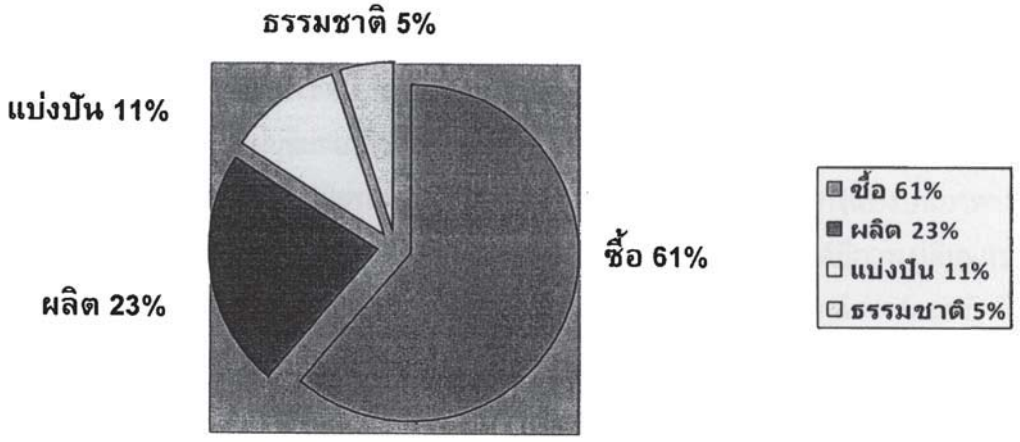
โดยความเชื่อต่างๆเหล่านี้ยังยึดถือและปฏิบัติกันอยู่อย่างเคร่งครัดในกลุ่มครอบครัวชาวไทยใหญ่ ซึ่งการปลูกฝังและถ่ายทอดนั้น เป็นการกระทำผ่านการปฏิบัติตัวอย่างให้เห็นในวิถีชีวิตประจำวัน ภายในครอบครัวและในกิจกรรมงานประเพณีต่างๆ

5.2 อภิปรายผล

ระบบอาหารท้องถิ่นบ้านปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน และโภชนาการของคนในชุมชน

จากแหล่งอาหารบ้านปางหมู 4 แหล่ง คือ 1) มาจากการผลิตเอง ในบริเวณบ้าน และในสวน ไร่ นา 2) มาจากการซื้อ 3) มาจากธรรมชาติ และ4) มาจากการจัดประเพณี จะเห็นว่าระบบอาหารของคนบ้านปางหมูทั้ง 4 แหล่ง ปัจจุบันในการประกอบอาหารของแต่ละครัวเรือนมีการใช้ประโยชน์จากแหล่งอาหารแต่ละแหล่งมากน้อยต่างกัน โดยสามารถดูได้จากกราฟต่อไปนี้

กราฟที่ 5-3 แสดงสัดส่วนแหล่งที่มาของอาหารบริโภคในครัวเรือนบ้านปางหมู



(ข้อมูลจาก สรุปผลแบบฟอร์มแบบประเมินแนวโน้มความมั่นคงทางด้านอาหารระดับชุมชน และข้อมูลเรื่องข้าว งา บ้านปางหมู ปี 2556)

จากกราฟแสดงให้เห็นว่า ที่มาของอาหารบริโภคในครัวเรือนบ้านปางหมู อันดับ 1 วัตถุดิบที่ใช้มาจากการซื้อ 61% อันดับ 2 จากการผลิตเองในบริเวณบ้าน สวน ไร่ นา 23% อันดับ 3 มาจากการแบ่งปันอาหารกันระหว่างเพื่อนบ้านและจากงานประเพณีต่าง ๆ ที่ชุมชนบ้านปางหมูจัดขึ้น 11% และอันดับ 4 จากแหล่งอาหารธรรมชาติที่ได้เข้าไปเก็บหาเองในบริเวณบ้านปางหมู 5%

ค่าใช้จ่าย จากข้อมูลการใช้ประโยชน์ของแหล่งอาหารทั้ง 4 แหล่ง ซึ่งสอดคล้องกับค่าใช้จ่ายด้านอาหารของครัวเรือนที่ได้เก็บข้อมูลละเอียด 10 ครัวเรือน โดยมียอดการใช้จ่ายในแต่ละเดือนมาเป็นอันดับที่ 2 คือ เฉลี่ย 3,490 บาท ต่อ ครัวเรือน รองจากการใช้จ่ายด้านหนี้สิน ยอดการใช้จ่ายด้านอาหารอันดับ 1 เป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เพราะเป็นอาหารประเภทที่คนในชุมชนบ้านปางหมูไม่ได้ผลิตเพื่อบริโภค อาหารประเภทพืชผักมาเป็นอันดับที่ 4 และข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักในแต่ละมื้อมาเป็นอันดับที่ 7 ทำให้เห็นว่าด้านการผลิตพืชผักและข้าวเพื่อบริโภคยังคงเป็นระบบอาหารท้องถิ่นบ้านปางหมูที่สามารถพึ่งพิงได้ในยามขาดแคลนอาหารประเภทอื่นๆ

ความปลอดภัยและโภชนาการที่ได้รับ

ในเรื่องของความปลอดภัยและโภชนาการที่ได้รับจากการบริโภคอาหารในวิถีชีวิตปัจจุบัน จากข้อมูลทำให้เห็นว่า อาหารประเภทที่ต้องซื้อประเภทพืชผัก เนื้อสัตว์ และผลไม้ ไม่สามารถที่จะรู้

แหล่งที่มาชัดเจนได้เลย เพียงแต่รู้ว่าพืชผักมีพ่อค้าแม่ค้าจากตลาดในเมืองแม่ฮ่องสอนรับมาจาก *เชียงใหม่ แล้วคนในชุมชนที่ประกอบอาชีพค้าขายเปิดร้านค้าในชุมชนรับช่วงต่อนำมาขายให้กับคน* บ้านปางหมูอีกครั้งหนึ่ง เช่น กะหล่ำปลี คะน้า แครอท ฯลฯ

ซึ่งจะเห็นว่าพืชอย่างคะน้ามีการใช้สารเคมีอย่างมาก ก่อนที่จะเก็บส่งขายทั่วไป จากข้อมูลงานวิจัยภายใต้โครงการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะเรื่องการควบคุมสารเคมีกำจัดศัตรูพืช การผลิตคะน้าของชุมชนหนึ่งใน 1 รอบปีผลิต 3 ครั้ง มีการใช้จ่ายเกี่ยวกับสารเคมีในชุมชน เป็นเงิน 7,635,840 บาท ซึ่งเป็นจำนวนเงินที่มาก นี้เป็นตัวอย่างเพียงพืชชนิดเดียวเท่านั้น หากรวมหลายชนิดสามาชิกในครัวเรือนที่ซื้อพืชผักกินจะได้รับสารเคมีมากเพียงใด

แต่หากมองในเรื่องความหลากหลายของเมนูอาหารในแต่ละวันของคนบ้านปางหมูแล้วเฉลี่ยมีเมนูอาหาร 4 เมนูต่อวัน อาหารมีทั้ง ข้าว เนื้อสัตว์ พืชผัก และผลไม้ ซึ่งพื้นฐานแล้วนับว่าได้รับสารอาหารครบถ้วนจนถึงขั้นมากเกินไปในบางครัวเรือน เพราะจากการเก็บข้อมูลไม่มีใครเป็นโรคขาดสารอาหาร แต่กลับเป็นโรครับสารอาหารมากเกินไป คือ อ้วน เบาหวาน ความดัน เป็นต้น

หากจะลดสถิติโรคที่เกี่ยวการรับอาหารเกินของคนบ้างปางหมู คนบ้านปางหมูเองต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอย่างมาก โดยเฉพาะการหันมารับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาว โดยซื้อข้าวเปลือกจากคนในชุมชนซึ่งมีการผลิตมากอยู่แล้ว นำไปสีเป็นข้าวกล้องได้จากการให้บริการรับสีข้าวของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จังหวัดแม่ฮ่องสอน นอกจากนี้การปรับพฤติกรรมด้านอื่นๆสามารถดูได้จากการสรุปผลการศึกษาข้างต้น

สรุปจากข้อมูลทั้งหมดจะเห็นได้ว่า "ระบบอาหารท้องถิ่น" และ "ระบบโภชนาการของไทยใหญ่" โดยทั้ง 2 ระบบมีความสัมพันธ์กันและหนุนเสริมกันและกัน ซึ่งมีส่วนในการสร้างความมั่นคงทางด้านอาหารของบ้านปางหมูได้ ดังนี้

1. **บ้านปางหมูมี "กระบวนการผลิตอาหารในชุมชน"** โดยส่วนใหญ่เก็บรักษาเมล็ดพันธุ์เองในชุมชน โดยมีทั้งพืชอาหารหลัก "ข้าว" และพืชอาหารที่เป็น "กับข้าว" ซึ่งมี 2 แบบ
    - <u>อาหารที่ผลิตในบริเวณบ้าน</u> สำหรับบริโภคในครัวเรือนและแบ่งปัน เป็นการผลิตแบบอินทรีย์ คือไม่ได้ใช้สารเคมีใดๆ
    - <u>อาหารที่มีการผลิตในบริเวณสวน ไร่ นา</u> สำหรับบริโภคในครัวเรือน แบ่งปัน และจำหน่ายสร้างรายได้ ซึ่งก็คือพืชเศรษฐกิจของชุมชนนั้นเอง โดยมีระบบการผลิต 3 แบบ จากการเก็บข้อมูลระบบการผลิตของบ้านปางหมู คือ อันดับ 1 ระบบผสมผสาน(ใช้ปุ๋ยมูลสัตว์ เศษวัสดุทางการเกษตร ควบคู่กับปุ๋ยเคมี) มีสัดส่วน 51% อันดับที่ 2 อินทรีย์ มีสัดส่วน 44% และเคมี 5% ซึ่งเป็นพืชสำหรับจำหน่ายโดยเฉพาะ เช่น ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์

2. **บ้านปางหมูมี "กระบวนการแปรรูปอาหาร"** ที่หลากหลาย ซึ่งเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้บ้านปางหมูมีอาหารสำหรับบริโภคนานตลอดปี เช่น การนำงามาอีดเป็นน้ำมันงาใช้แทนน้ำมันพืช หรือ การนำถั่วเหลืองมาแปรรูปเป็นถั่วเน่าแผ่นใช้แทนกะปิ เป็นต้น โดยผลผลิตที่นำมาแปรรูปนำมาจากที่ผลิตเอง และรับซื้อจากคนในชุมชนเป็นหลัก ผู้ที่แปรรูปส่วนหนึ่งเก็บไว้บริโภคในครัวเรือน แบ่งปัน และนำไปจำหน่ายสร้างรายได้ให้กับครัวเรือน
3. **บ้านปางหมูมี "พื้นที่" ผลิตที่มีสัดส่วนเป็นของตนเองสูง** จากการเก็บข้อมูลพื้นที่การผลิตว่าใช้พื้นที่ของใครในการผลิต ซึ่งมี 3 แบบ คือ ใช้พื้นที่ของตนเอง 86.44% เช่าพื้นที่ผลิต12.20 % และได้ใช้พื้นที่ผลิตฟรีเนื่องจากเป็นของญาติ 1.36% ตามลำดับ ในเรื่องนี้ทำให้เห็น "ความมั่นคงทางด้านพื้นที่การผลิต" ในเรื่องการถูกเปลี่ยนมือยังมีอยู่น้อยในชุมชนบ้านปางหมู
4. **บ้านปางหมูมี "พื้นที่" ที่เป็นแหล่งอาหารธรรมชาติ** 3 แบบ คือ จากน้ำ จากป่า และจากริมทุ่ง ริมนา โดยสามารถเก็บ หาได้ตามฤดูกาลและตามความสามารถในการหาของแต่ละครัวเรือน ซึ่งเพียงพอสำหรับบริโภค และบางชนิดมีมากจนสามารถสร้างรายได้ให้กับครัวเรือน
5. **บ้านปางหมูมีความเข้มแข็งด้าน "ประเพณีวัฒนธรรม"** ซึ่งแต่ละประเพณีเกี่ยวข้องกับอาหารทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเกี่ยวข้องโดยตรงหรือการเลี้ยงอาหารผู้มาร่วมงานประเพณี ซึ่งการจัดประเพณีต่างๆ ของบ้านปางหมูนั้นมีตลอดทั้งปี และหลักสำคัญสำหรับผู้จัดเตรียมอาหารคือ ทุกคนที่มาร่วมประเพณีต้องอิ่ม และเหลือให้สามารถนำกลับไปรับประทานเองหรือให้สมาชิกในครัวเรือนที่ไม่ได้มาเข้าร่วมได้รับประทานด้วย
6. **บ้านปางหมูมี "ภูมิปัญญาด้านอาหารของคนไทยใหญ่"** ซึ่งมีเมนูอาหารไทยใหญ่หลากหลายประเภทให้ได้เลือกรับประทานแล้วแต่ว่าใครชอบประเภทไหน และรู้ว่าอาหารประเภทไหนควรรับประทานคู่กับอาหารประเภทไหน เช่น อาหารที่มีน้ำมันเป็นส่วนประกอบมาก ควรรับประทานคู่กับอาหารประเภทน้ำซด และมีน้ำชา หรือน้ำเมี้ยง เป็นต้น

เพราะฉะนั้น ระบบอาหารท้องถิ่นและระบบโภชนาการของไทยใหญ่ทั้ง 2 ระบบมีความสัมพันธ์กันเกี่ยวเนื่องกันด้วยโดยวิถีของคนไทยใหญ่เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว และสามารถลดภาวการณ์ขาดแคลนอาหารให้กับครัวเรือนหรือชุมชนในมิติต่างๆ ดังนี้

1. **มิติทางวัฒนธรรม** คนบ้านปางหมูส่วนใหญ่เป็นชาวไทยใหญ่มาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษด้วยความเป็นชาติพันธุ์ไทยใหญ่นี้ได้ส่งต่อกันจากรุ่นสู่รุ่นมาจนถึงปัจจุบัน เช่น ความเป็นชาติพันธุ์ ประเพณีวัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม การเลี้ยงดูกันในครัวเรือน การดำรงชีวิตในแบบวิถีไทยใหญ่ การแต่งกาย และภาษา เป็นต้น จะเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ในปัจจุบันจะเห็นความเปลี่ยนแปลงไปบ้างตามกระแสของโลก แต่ยังเป็นความ

เปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไป ยังไม่ถึงขั้นก้าวกระโดด ยังคงมีผู้รู้ภูมิปัญญาด้านต่างๆ ที่หนุนเสริมให้วิถีความเป็นไทยใหญ่ยังคงดำเนินต่อไปอย่างมีเอกลักษณ์

นอกจากนี้ในด้านการจัดงานประเพณีต่างๆในชุมชนที่มีตลอดทั้งปี โดยความเชื่อและค่านิยมที่ว่า "ทุกคนที่มาร่วมงานต้องได้รับประทานอาหารเต็มอิ่ม" ส่งผลให้การปรุงอาหารสำหรับจัดเลี้ยงในประเพณีต้องปรุงให้เพียงพอสำหรับจำนวนคนที่จะมาร่วมงาน และเหลือสำหรับให้นำกลับไปให้สมาชิกในครัวเรือนได้รับประทานด้วย

2. **มิติทางสังคม** บ้านปางหมูยังคงไว้ซึ่งระบบเครือญาติ ซึ่งมีการช่วยเหลือกัน การแบ่งปันหรือแลกเปลี่ยนอาหารระหว่างเครือญาติระหว่างเพื่อนบ้านยังมีให้เห็นอยู่มาก เช่น การแลกเปลี่ยนหรือแบ่งปันเมล็ดพันธุ์พืชในชุมชน การขอแบ่งปันพืชอาหารสำหรับเป็นวัตถุดิบปรุงอาหารแต่ละมื้อ เป็นต้น จากข้อมูลในเรื่องของการปรุงอาหารรับประทานเองในครัวเรือน ผู้สูงอายุในครัวเรือนจะเป็นผู้ปรุงอาหารในกับสมาชิกในครัวเรือน นอกจากปรุงอาหารแล้วยังเป็นผู้จัดเตรียมวัตถุดิบในการปรุงด้วย ซึ่งวัตถุดิบประเภทพืชผักจะเน้นที่สามารถหาได้ในบริเวณบ้านก่อนเป็นอันดับแรก จากนั้นจึงเดินไปดูในบริเวณบ้านใกล้เคียงหรือของเพื่อนบ้าน กรณีเช่นนี้ส่งผลให้ได้วัตถุดิบอาหารที่สด ใหม่ ปลอดสารเคมีและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน เพราะได้พูดคุยเสวนากันในระหว่างที่เก็บวัตถุดิบอาหาร

3. **มิติทางเศรษฐกิจ** เป็นอีกเรื่องที่ส่งผลถึงความเปลี่ยนแปลงในระบบการผลิต เช่น มีการผลิตเพื่อจำหน่ายมากขึ้นเรื่อยๆ ความนิยมให้ลูกหลานเรียนต่อสูงๆ อย่างน้อยต้องระดับปริญญาตรี เพื่อให้ได้มีหน้าที่การงานด้านอื่นๆทำเพื่อสร้างรายได้สู่ครัวเรือน ส่งผลให้แรงงานด้านการผลิตและภูมิปัญญาด้านการผลิตน้อยลงเรื่อยๆเช่นกัน เป็นต้น อย่างไรก็ตามเมื่อคนบ้านปางหมูเห็นว่าด้านเศรษฐกิจสำคัญ ทำอย่างไรจึงจะลดปัญหาด้านนี้ลงบ้าง การลดการซื้อหรือการจ่ายจึงเป็นอีกแนวทางในการจัดการปัญหาด้านเศรษฐกิจของครัวเรือนผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การเพิ่มปริมาณและเพิ่มความหลากหลายด้านพืชมากขึ้น เพื่อลดรายจ่ายในการซื้อวัตถุดิบอาหารสำหรับประกอบอาหารในครัวเรือน การเอามือกันในช่วงเพาะปลูกซึ่งเป็นการใช้แรงงานคนเองแทนการจ่ายค่าจ้างภายในชุมชน การให้ใช้พื้นที่ผลิตฟรีระหว่างเครือญาติ หรือการเช่าพื้นที่ผลิตแต่ไม่จำเป็นต้องจ่ายเป็นเงิน แต่จ่ายเป็นผลผลิตหรือแรงงานแทน เป็นต้น ซึ่งระบบแบบนี้ยังคงส่งผลให้วิถีการผลิตยังคงดำเนินต่อไป

5.3 ข้อเสนอแนะ

1) ต่อการสื่อสารผลงานวิจัย ความรู้หรือผลที่ได้จากงานวิจัยนี้ ควรมีการสื่อสารสู่ผู้เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในชุมชนบ้านปางหมูเอง ให้เห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค และเห็นความสำคัญของพืชพื้นบ้าน อาหารพื้นบ้านในวงที่กว้างขึ้น เพื่อนำไปสู่การใช้ประโยชน์และสุขภาพที่ดีของคนในชุมชน
2) ต่อการเชื่อมภาคีความร่วมมือที่เกี่ยวข้อง และสามารถเข้ามาหนุนเสริมด้านเทคนิคความรู้ต่างๆด้านการเกษตร เพื่อให้พืชผลที่เป็นเศรษฐกิจหลักมีผลผลิตที่เพียงพอต่อความต้องการ เช่นในเรื่องการปลูกงา ที่นำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย และเป็นที่นิยมรับประทานเพื่อสุขภาพ ทำให้งาของคนในชุมชนไม่เพียงพอต้องซื้อจากแหล่งอื่น ที่ไม่รู้แหล่งที่มา ไม่รู้กระบวนการผลิต เป็นต้น หรือ ถั่วเหลือง ถึงแม้จะมีผู้ปลูกเป็นจำนวนมากแต่ผลผลิตก็ไม่เพียงพอต่อการบริโภค การแปรรูปของกลุ่มแปรรูปถั่วเน่าแผ่น จึงต้องรับซื้อจากแหล่งอื่นเช่นกัน
3) ต่อโจทย์วิจัยต่อเนื่อง ซึ่งในเบื้องต้นนี้ สามารถเห็นประเด็นเพื่อให้บ้านปางหมูสามารถจัดการตนเองได้มากขึ้นในเรื่องของการสร้างความมั่นคงทางด้านอาหารในหลายๆด้าน และยกระดับพืชอาหารหลักคือ “ข้าว” ที่มีการผลิตอยู่แล้วให้มีคุณค่าและให้คนในชุมชนเห็นความสำคัญมากขึ้น

ประวัตินักวิจัยหลัก 3 คน



1) นางนราวรรณ ภาสวรโรจน์กุล นักวิจัย (หัวหน้าโครงการ)

ที่อยู่ 132/18 ม.1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000

เลขบัตรประชาชน 3-5801-00009-44-1

เบอร์โทร 081 – 1120938

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่6โรงเรียนชุมชนบ้านปางหมู

วัน / เดือน / ปี เกิด 14 มีนาคม 2513

ปัจจุบันอายุ 43 ปี (ณ ปี 2556)

ประสบการณ์ในการทำงาน

- อสม.บ้านปางหมู
- ทำการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร "ถั่วเน่าแผ่น"



2) นายประจักษ์ ชีพพานิชย์ นักวิจัย

ที่อยู่ 134 / 2 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000

เลขบัตรประชาชน 3-5801-00007-84-8

เบอร์โทร 081 – 1116855

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่6โรงเรียนชุมชนบ้านปางหมู

วัน/เดือน/ปี เกิด 7 มกราคม 2491

ปัจจุบันอายุ 65 ปี (ณ ปี 2556)

ประสบการณ์ในการทำงาน

- อาสาเกษตรจังหวัดแม่ฮ่องสอน
- หมอดินอาสาระดับหมู่บ้าน ระดับตำบล และระดับจังหวัด
- กลุ่มผู้ผลิตเมล็ดพันธุ์ข้าวชุมชน
- กลุ่มผู้ผลิตถั่วเหลือง ถั่วลิสง งา

3) นายยุทธภูมิ หัฏฐวสุกุล นักวิจัย



ที่อยู่ 215 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000

เลขบัตรประชาชน 3-5801-00016-68-5

เบอร์โทร 084 – 4601538

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านปางหมู

วัน/เดือน/ปี เกิด มกราคม 2498

ปัจจุบันอายุ 58 ปี (ณ ปี 2556)

ประสบการณ์ในการทำงาน

- กรรมการวัดปางหมู
- ประธานวัฒนธรรมไทยสายใยชุมชนตำบลปางหมู

ที่ปรึกษาโครงการ

1) นางจันทร์ศรี สุธรรม



ที่อยู่ 118/2 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000

เลขบัตรประชาชน 3-5801-00009-71-9

เบอร์โทร 091 – 3081443

การศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 7 โรงเรียนชุมชนบ้านปางหมู

วัน/เดือน/ปี เกิด 18 เมษายน 2503

ปัจจุบันอายุ 53 ปี (ณ ปี 2556)

ประสบการณ์ในการทำงาน

- ทีมวิจัยงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น โครงการ "การจัดการองค์ความรู้เพื่อการขยายผลการผลิตและแปรรูปน้ำมันงา(อีดงา)ปลอดสารเคมีสู่วิสาหกิจชุมชนพึ่งตนเอง อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน" ระยะที่1
- ประธานกลุ่มแปรรูปน้ำมันงาบ้านปางหมู
- สมาชิกเครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือกจังหวัดแม่ฮ่องสอน

—



2) นางสุพิศ อินทะสิทธิ์

ที่อยู่ 255/2 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000

เลขบัตรประชาชน 3-5801-00004-48-2

เบอร์โทร 084 – 4618357

ประสบการณ์ในการทำงาน

- ปัจจุบัน ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนชุมชนบ้านปางหมู

ประวัติทีมวิจัยร่วม



1) นางทองอ่อน ภักก่าสาม

ที่อยู่ 158 / 2 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000

เลขบัตรประชาชน 3-5801-00001-96-3

เบอร์โทร 082 – 8895116

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชุมชนบ้านปางหมู

วัน/เดือน/ปี เกิด 2494

ปัจจุบันอายุ 62 ปี (ณ ปี 2556)

ประสบการณ์ในการทำงาน

- ตัดเย็บชุดไทยใหญ่
- กรรมการวัด / สมาชิกกลุ่มต่างๆ หลายกลุ่ม



2) นางแสงมั่น เอนกชาติ

ที่อยู่ 130/1 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000

เลขบัตรประชาชน 3-5801-00012-30-2

เบอร์โทร 084 – 8075594

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 โรงเรียนชุมชนบ้านปางหมู

วัน/เดือน/ปี เกิด 20 กรกฎาคม 2500

ปัจจุบันอายุ 56 ปี (ณ ปี 2556)

ประสบการณ์ในการทำงาน

- อสม.บ้านปางหมู (อสม.ดีเด่นระดับตำบล)
- สมาชิกกลุ่มต่างๆ หลายกลุ่ม

3) นางอนงค์ศรี วงค์เผือก



ที่อยู่ 102/1 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000
เลขบัตรประชาชน 3-5801-00008-30-5
เบอร์โทร 086 – 1173584
การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 โรงเรียนเมืองแม่ฮ่องสอน
วัน/เดือน/ปี เกิด 9 ตุลาคม 2506
ปัจจุบันอายุ 50 ปี (ณ ปี 2556)
ประสบการณ์ในการทำงาน

- ค้าขาย (พ.ศ.2531 – 2542) / เกษตรกร
- สมาชิกกลุ่มต่างๆ หลายกลุ่ม

4) นางสุมิตร รุ่งกมลวิฉาย



ที่อยู่ 35/2 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000
เลขบัตรประชาชน 3-5801-00004-06-7
เบอร์โทร 053 – 061093
การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชุมชนบ้านปางหมู
วัน/เดือน/ปี เกิด 24 ตุลาคม 2497
ปัจจุบันอายุ 59 ปี (ณ ปี 2556)
ประสบการณ์ในการทำงาน

- กรรมการชุมชนบ้านปางหมู / กรรมการวัดปางหมู/ กรรมการศูนย์เด็กเล็กบ้านปางหมู
- ประธานแม่บ้านเกษตรกร / สมาชิกกลุ่มต่างๆ หลายกลุ่ม

5) นางสมศรี สุนันทสิริชาติ



ที่อยู่ 120/1 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000

เลขบัตรประชาชน 3-5801-00010-06-7

เบอร์โทร 086 – 9245908

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านปางหมู

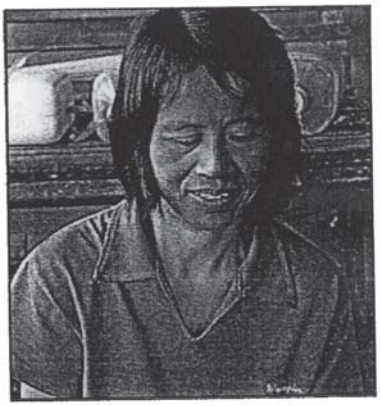
วัน/เดือน/ปี เกิด 15 กรกฎาคม 2508

ปัจจุบันอายุ 48 ปี (ณ ปี 2556)

ประสบการณ์ในการทำงาน

- เกษตรกร
- กรรมการชุมชนบ้านปางหมู / กรรมการวัดปางหมู/ สมาชิกกลุ่มต่างๆ หลายกลุ่ม

6) นางสุจิตร์ วิฉายสกุลวรรณ



ที่อยู่ 60/1 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000

เลขบัตรประชาชน 3-5801-00005-63-2

เบอร์โทร 081 – 0277106

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านปางหมู

วัน/เดือน/ปี เกิด 3 มีนาคม 2507

ปัจจุบันอายุ 49 ปี (ณ ปี 2556)

ประสบการณ์ในการทำงาน

- เกษตรกร / แปรรูปถั่วเน่าแผ่น /สมาชิกกลุ่มต่างๆ หลายกลุ่ม

7) นางอุทิน สกุลดีมหาทรัพย์



ที่อยู่ 245 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000

เลขบัตรประชาชน 3-5801-00011-82-9

เบอร์โทร 087 – 1727569

วัน/เดือน/ปี เกิด 9 สิงหาคม 2505

ปัจจุบันอายุ 51 ปี (ณ ปี 2556)

ประสบการณ์ในการทำงาน

- เกษตรกร / อสม./สมาชิกกลุ่มต่างๆ หลายกลุ่ม

8) นางปราณี ชมเชย



ที่อยู่ 109/1 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000
เลขบัตรประชาชน 3-5801-00008-94-1
เบอร์โทร 087 – 7281905
การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านปางหมู
วัน/เดือน/ปี เกิด 14 กุมภาพันธ์ 2507
ปัจจุบันอายุ 49 ปี (ณ ปี 2556)
ประสบการณ์ในการทำงาน

- อสม.บ้านปางหมู / สมาชิกกลุ่มต่างๆ หลายกลุ่ม

10) นางแดง ฤกษ์ดวงมณี



ที่อยู่ 97 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000
เลขบัตรประชาชน 3-5801-00007-97-0

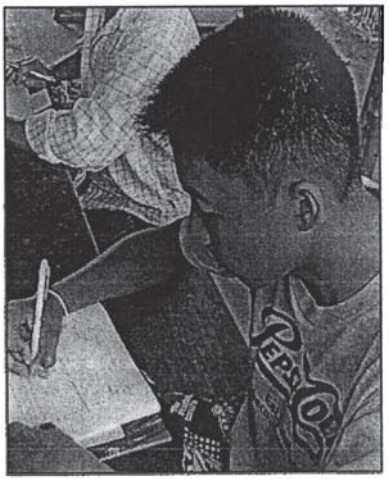
11) นางจันทร์เพ็ญ ฝั้นอุตมะ



ที่อยู่ 95/1 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000
เลขบัตรประชาชน 3-5801-00007-80-5
เบอร์โทร 053 – 061081
การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชุมชนบ้านปางหมู
วัน/เดือน/ปี เกิด 2496
ปัจจุบันอายุ 60 ปี (ณ ปี 2556)
ประสบการณ์ในการทำงาน

- ค้าขาย / สมาชิกกลุ่มต่างๆ หลายกลุ่ม

12) นายทรงภพ ภาสวรโรจน์กุล



ที่อยู่ 132/18 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000
เลขบัตรประชาชน 1-5899-00082-47-1
เบอร์โทร 080 – 7695967
อีเมล์ tmmsjack_000@hotmail.com
การศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 4 (ปี 2554) โรงเรียนเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน
วัน/เดือน/ปี เกิด 14 พฤศจิกายน 2537
ปัจจุบันอายุ 19 ปี (ณ ปี 2556)
ประสบการณ์ในการทำงาน กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี

13) นายณัฐชนน ชูวงค์



ที่อยู่ 114 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000
เลขบัตรประชาชน 1-5899-00081-67-0
เบอร์โทร 087 – 1746997
อีเมล์ tmms_nut@hotmail.com
การศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 4 (ปี 2554) โรงเรียนเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน
วัน/เดือน/ปี เกิด 21 กันยายน 2537
ปัจจุบันอายุ 19 ปี (ณ ปี 2556)
ประสบการณ์ในการทำงาน กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี

14) ด.ช.ตระกูล คำคุณ



ที่อยู่ 105 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000
เบอร์โทร 084 – 4856648
อีเมล์ goonza007@hotmail.com
การศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 1 (ปี 2554) โรงเรียนเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน
วัน/เดือน/ปี เกิด 13 กรกฎาคม 2540

ปัจจุบันอายุ 16 ปี (ณ ปี 2556)

ประสบการณ์ในการทำงาน กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษา

15) นางสาวธนพร -



ที่อยู่ 122 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000

เบอร์โทร 085 – 6271910

อีเมล์ tanapron401@hotmail.com

การศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 6 (ปี 2554) โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์แม่ฮ่องสอน

วัน/เดือน/ปี เกิด 13 มีนาคม 2537

ปัจจุบันอายุ 19 ปี (ณ ปี 2556)

16) นางสาวสุธีพร สุนันทสิริชาติ



ที่อยู่ 192 ม. 1 บ้านปางหมู ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000

เบอร์โทร 088 – 4162560

อีเมล์ sutepron_503@hotmail.com

การศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 5 (ปี 2554) โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์แม่ฮ่องสอน

วัน/เดือน/ปี เกิด 22 สิงหาคม 2537

ปัจจุบันอายุ 19 ปี (ณ ปี 2556)

แบบฟอร์มการเก็บข้อมูล

<u>ชุดที่ 1</u> ภูมิปัญญาตำรับอาหารท้องถิ่นไทยใหญ่ดั่งเดิม

ถ่ายภาพเมื่อวันที่.....

1. ชื่ออาหาร.....
2. ส่วนประกอบ (ผัก เนื้อ เครื่องปรุงรส ฯลฯ)
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
3. วิธีการทำ
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   -
4. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารชนิดนี้ ☐ ไม่มี ☐ มี ว่าอย่างไร
   - .....
   - .....
   - .....

ถ่ายภาพเมื่อวันที่.....

ชุดที่ 2 ภูมิปัญญาการถนอมอาหาร / การแปรรูปอาหาร

1. ชื่ออาหาร.....

2. ส่วนประกอบ (ผัก เนื้อ เครื่องปรุงรส ฯลฯ)

- ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
- ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
- ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
- ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
- ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
- ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
- ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....

3. วิธีการทำ

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

4. เป็นสินค้าสำคัญหรือไม่ ☐ ไม่เป็น ☐ เป็น

<u>ชุดที่ 3</u> ชนิดและความหลากหลายของอาหารจากทรัพยากรธรรมชาติ 12 เดือน

1.) ประเภท.....

2.) ชื่อ (ไทยใหญ่).....

3.) ชื่อ (ภาษาไทยกลาง).....

4.) ลักษณะสำคัญ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ถ่ายภาพเมื่อวันที่.....

5.) การนำมาใช้ประโยชน์.....

สมัยก่อน	ปัจจุบัน

6.) แหล่งที่พบ.....

7.) ปริมาณที่พบในพื้นที่ ☐มาก ☐ ปานกลาง ☐น้อย

เนื่องจาก.....

.....

8.) ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

.....

.....

.....

.....

<u>ชุดที่ 4</u> การผลิตอาหารเองในบริเวณบ้าน / สวน / นา

1) บริเวณ ☐ บ้าน ☐ สวน ☐ นา ☐ ไร่

2) มีอะไรบ้าง

ถ่ายภาพเมื่อวันที่.....

<u>ประเภทพืชผักที่กินได้</u>		
ชื่อพืชผักที่พบ	ปริมาณ (กี่ต้น / กี่กอ)	สรรพคุณที่ทราบ (ทำอาหาร / รักษาโรค)

<u>ประเภทสัตว์ที่กินได้</u>	
ชื่อสัตว์ที่พบ	ปริมาณ (น้อย ปานกลาง มาก)

8.) ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

.....

.....

.....

.....

<u>ชุดที่ 5</u> อาหารในประเพณี 12 เดือน

ถ่ายภาพเมื่อวันที่.....

1. ชื่ออาหาร.....
2. ทำในประเพณี.....
3. สำหรับกี่คน.....
4. ส่วนประกอบ (ผัก เนื้อ เครื่องปรุงรส ฯลฯ)
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   - ..... ปริมาณที่ใช้ ..... ที่มา .....
   -
5. วิธีการทำ
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
6. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารชนิดนี้ ☐ ไม่มี ☐ มี ว่าอย่างไร
   - .....
   - .....

<u>ชุดที่ 6</u> อาหารกับมิติความเชื่อและจิตวิญญาณ

ถ่ายภาพเมื่อวันที่.....

1. ชื่ออาหาร.....
2. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารชนิดนี้ ว่าอย่างไรบ้าง
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....
   - .....

3. มีประเพณี หรือ พิธีกรรมที่สำคัญของอาหารชนิดนี้ หรือไม่? อะไร? ทำอย่างไร?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

<u>ชุดที่ 7</u> อาหารในชีวิตประจำวัน

ส่วนที่ 1 เรื่อง "ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม"

1. ชื่อ (นาย / นาง / นางสาว) .....ผู้ให้ข้อมูล

2. ที่อยู่ เลขที่.....หมู่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัดแม่ฮ่องสอน

3. เพศ ☐1. ชาย ☐2. หญิง อายุ .....ปี

4. การศึกษาสูงสุดของท่าน

☐1. ประถม..... ☐2. มัธยม..... ☐3. อนุปริญญา

☐4. ปริญญาตรี ☐5. ปริญญาโท ☐6.อื่นๆระบุ.....

5. จำนวนสมาชิกในครัวเรือน มี.....คน ชาย.....คน หญิง.....คน

6. อาชีพของคนในครัวเรือนท่าน โปรดระบุ

6.1 .....อาชีพ.....รายได้.....บาท/เดือน

6.2 .....อาชีพ.....รายได้.....บาท/เดือน

6.3 .....อาชีพ.....รายได้.....บาท/เดือน

รวม.....บาท/เดือน

7. จำนวนหนี้สินที่มีปัจจุบัน ทั้งในระบบ และนอกระบบ

ปัจจุบันท่านมีหนี้สินหรือไม่ ☐ มี (ถ้ามี โปรดระบุในตาราง) ☐ ไม่มี

ที่	แหล่งที่กู้ (ระบุ)	วัตถุประสงค์ที่กู้	ปีที่เริ่มกู้	จำนวนเงินที่กู้ (บาท)
1.				
2.				
รวม				

<u>ส่วนที่ 2</u> เรื่อง "เมนูอาหารในชีวิตประจำวันของครัวเรือน"

1. เมนูอาหาร วันที่.....

2. มื้อเช้า เมนูอาหารได้แก่

เมนูที่ 1.....☐ปรุงเอง ☐ ซื้ออาหารถุงราคา..... ☐ อาหารตามสั่งราคา.....

เมนูที่ 2.....☐ปรุงเอง ☐ ซื้ออาหารถุงราคา..... ☐ อาหารตามสั่งราคา.....

3. มื้อกลางวัน เมนูอาหารได้แก่

เมนูที่ 1.....☐ปรุงเอง ☐ ซื้ออาหารถุงราคา..... ☐ อาหารตามสั่งราคา.....

เมนูที่ 2.....☐ปรุงเอง ☐ ซื้ออาหารถุงราคา..... ☐ อาหารตามสั่งราคา.....

4. มื้อเย็น เมนูอาหารได้แก่

เมนูที่ 1.....☐ปรุงเอง ☐ ซื้ออาหารถุงราคา..... ☐ อาหารตามสั่งราคา.....

เมนูที่ 2.....☐ปรุงเอง ☐ ซื้ออาหารถุงราคา..... ☐ อาหารตามสั่งราคา.....

5. อาหารที่ปรุงเองในครัวเรือน

ชื่ออาหาร .....

ส่วนประกอบที่ใช้ (ทุกอย่าง)

1).....ปริมาณที่ใช้.....

จาก☐สวนครัว☐แปลงเกษตร☐เพื่อนบ้าน☐ซื้อตลาด/ร้านค้า☐หาเองจากธรรมชาติ

2).....ปริมาณที่ใช้.....

จาก☐สวนครัว☐แปลงเกษตร☐เพื่อนบ้าน☐ซื้อตลาด/ร้านค้า☐หาเองจากธรรมชาติ

3).....ปริมาณที่ใช้.....

จาก☐สวนครัว☐แปลงเกษตร☐เพื่อนบ้าน☐ซื้อตลาด/ร้านค้า☐หาเองจากธรรมชาติ

4).....ปริมาณที่ใช้.....

จาก☐สวนครัว☐แปลงเกษตร☐เพื่อนบ้าน☐ซื้อตลาด/ร้านค้า☐หาเองจากธรรมชาติ

5).....ปริมาณที่ใช้.....

จาก☐สวนครัว☐แปลงเกษตร☐เพื่อนบ้าน☐ซื้อตลาด/ร้านค้า☐หาเองจากธรรมชาติ

6).....ปริมาณที่ใช้.....

จาก☐สวนครัว☐แปลงเกษตร☐เพื่อนบ้าน☐ซื้อตลาด/ร้านค้า☐หาเองจากธรรมชาติ

7).....ปริมาณที่ใช้.....

จาก☐สวนครัว☐แปลงเกษตร☐เพื่อนบ้าน☐ซื้อตลาด/ร้านค้า☐หาเองจากธรรมชาติ

8).....ปริมาณที่ใช้.....

จาก☐สวนครัว☐แปลงเกษตร☐เพื่อนบ้าน☐ซื้อตลาด/ร้านค้า☐หาเองจากธรรมชาติ

9).....ปริมาณที่ใช้.....

จาก☐สวนครัว☐แปลงเกษตร☐เพื่อนบ้าน☐ซื้อตลาด/ร้านค้า☐หาเองจากธรรมชาติ

10).....ปริมาณที่ใช้.....

จาก☐สวนครัว☐แปลงเกษตร☐เพื่อนบ้าน☐ซื้อตลาด/ร้านค้า☐หาเองจากธรรมชาติ

6. งบประมาณที่ใช้จ่ายไปกับ เมนูนี้ .....บาท

7. มีคุณค่าทางโภชนาการที่ทราบ.....

.....

.....

.....

.....

.....

เมนูอาหารไทยใหญ่

1. อาหารประเภท "น้ำพริก" มี 6 เมนู



(1) ชื่ออาหาร น้ำพริกคั่ว

ส่วนประกอบ

1.	ปลาย่างแกะเอาแต่เนื้อ	1-2	ตัว
2.	น้ำมัน	4	ช้อนโต๊ะ
3.	กระเทียม	3	หัว
4.	เกลือ	½	ช้อนชา
5.	ผงปรุงรส	½	ช้อนชา
6.	น้ำพริกถั่วเน่า	2	ช้อนโต๊ะ

(นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลืองกรอบตำรวมกันจนละเอียด)

วิธีทำ

1. ตำกระเทียมให้ละเอียด เตรียมไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้มาก ทอดเนื้อปลาจนกรอบ ยกลงเตรียมไว้
3. เอากระเทียมลงเจียวจนเหลือง จากนั้นเอาปลาลงคนเข้ากัน ใส่น้ำพริกผง และผงปรุงรส คนให้เข้ากันอีกครั้งเป็นอันเสร็จ



(2) ชื่ออาหาร น้ำพริกอ่อง

ส่วนประกอบ

1.	เนื้อหมูแดงสับละเอียด	2	ขีด
2.	หอมแดงซอย	3	หัว
3.	มะเขือเทศซอย	4	ลูก
4.	ต้นหอมผักชี	2	ต้น
5.	เกลือ	1	ช้อนชา
6.	กะปิ	1	ช้อนชา
7.	น้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ
8.	ผงปรุงรส	½	ช้อนชา
9.	ขมิ้นผง	½	ช้อนชา
10.	น้ำพริกถั่วเน่า	2	ช้อนโต๊ะ

(นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลืองกรอบ ตำรวมกันจนละเอียด)

วิธีทำ

1. นำกะปิคลุกกับมะเขือเทศ
2. ตั้งหม้อน้ำมัน รอจนร้อนใส่ขมิ้นผง คั่วจนหอม ใส่หอมแดง ต่อด้วยมะเขือเทศคลุกกะปิ
3. คั่วจนมะเขือเทศสุกเปื่อยได้ที่และมีกลิ่นหอม จึงนำหมูแดงสับลงคั่วจนสุก
4. จากนั้นเติมน้ำลงไปพอประมาณ รอจนน้ำเดือดได้ที่ใส่น้ำพริกผงและผงปรุงรสแล้วคนให้เข้ากันอีกครั้ง แล้วยกลง
5. ตักน้ำพริกใส่ถ้วย ซอยต้นหอมผักชีโรยหน้าเป็นอันเสร็จ

(3) ชื่ออาหาร น้ำพริกอุ๊บ


น้ำพริกอุ๊บ

ส่วนประกอบ

1.	เนื้อหมูแดงสับละเอียด	2	ขีด
2.	มะเขือเทศซอย	4	ลูก
3.	หอมแดงซอย	3	หัว
4.	น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
5.	น้ำพริกถั่วเน่า	2	ช้อนโต๊ะ
6.	กะปิ	1	ช้อนชา
7.	ผงปรุงรส	½	ช้อนชา
8.	ต้นหอมผักชี	2	ต้น

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อนใส่หอมแดงลงไปคั่วให้หอม
2. ใส่มะเขือเทศ และกะปิคั่วจนหอม
3. ใส่หมูบด ผัดให้เข้ากันจนหมูสุก
4. ใส่น้ำพริกถั่วเน่า ผงปรุงรส เติมน้ำเล็กน้อย คนให้เข้ากันจนน้ำพริกเดือด
5. ยกลงใส่ถ้วย ซอยต้นหอมผักชีโรยหน้า เป็นอันเสร็จ

(4) ชื่ออาหาร น้ำพริกมะเขือส้ม


น้ำพริกมะเขือส้ม

ส่วนประกอบ

1.	มะเขือเทศย่างไฟให้สุก	4	ลูก
2.	ต้นหอมผักชี	2	ต้น
3.	เกลือ	1	ช้อนชา
4.	ผงปรุงรส	½	ช้อนชา
5.	พริกสด	5	เม็ด
6.	น้ำพริกถั่วเน่า	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำมะเขือเทศย่างไฟมาแกะเปลือกออกให้หมด
2. นำพริกสดย่างไฟจนสุก
3. จากนั้นตำพริกสดย่าง และเนื้อมะเขือเทศย่าง พอประมาณไม่ต้องละเอียด
4. ใส่น้ำพริกถั่วเน่า เกลือ ผงปรุงรส แล้วคนให้เข้ากัน ซอยต้นหอมผักชีโรยหน้า เป็นอันเสร็จ

(5) ชื่ออาหาร น้ำพริกน๊อก



ส่วนประกอบ

1.	ปลาทู	1	ตัว หรือปลาน้ำปาย
2.	ต้นหอมผักชี	2	ต้น
3.	ถั่วเน่าแผ่น	2	แผ่น
4.	พริกสด	5	เม็ด
5.	เกลือ	เล็กน้อย	
6.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
7.	น้ำมันพืช	พอประมาณ สำหรับทอดปลา	

วิธีทำ

1. นำถั่วเน่าแผ่นย่างไฟอ่อนๆ ให้เหลืองกรอบ พักไว้ หั่นต้นหอมผักชี พักไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชรอให้ร้อนพอประมาณ นำปลาทูลงทอดให้สุกเหลืองกรอบทั้ง 2 ด้าน ถ้าไม่ใช้วิธีทอด จะใช้วิธีย่างไฟก็ได้ เสร็จแล้วพักไว้ให้เย็น
3. นำพริก เกลือ และถั่วเน่าแผ่น โขลกรวมกันให้ละเอียด ตักใส่ถ้วยพักไว้
4. พอปลาที่ทอดเย็นแล้วแกะเลือกเฉพาะเนื้อปลา จากนั้นนำเนื้อปลาไปโขลกให้เนื้อปลาแตก
5. จากนั้นนำเนื้อปลาไปผสมกับถ้วยน้ำพริกที่โขลกพักไว้ คนให้เข้ากัน ชิม ปรุงรส นำต้นหอมผักชีมาโรยหน้า เป็นอันเสร็จ

(6) ชื่ออาหาร น้ำพริกผอง

ส่วนประกอบ

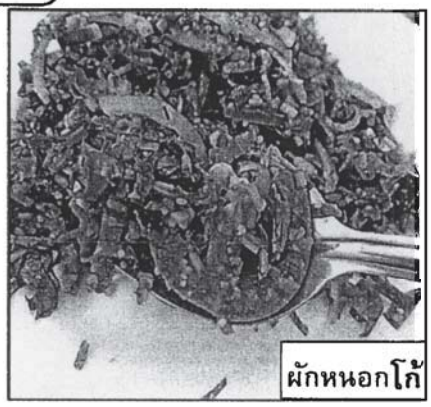
1.	ถั่วเน่าแผ่น	5	แผ่น
2.	พริกแห้ง	3	เม็ด
3.	เกลือ	เล็กน้อย	
4.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. นำถั่วเน่าแผ่นย่างไฟอ่อนๆ ให้เหลืองกรอบ พักไว้

2. นำพริกแห้ง เกลือ โขลกรวมกันให้ละเอียด จากนั้นนำถั่วเน่าแผ่นมาโขลกรวมกันให้ถั่วเน่าแผ่นละเอียด ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

2. อาหารประเภท "โก้" มี 9 เมนู



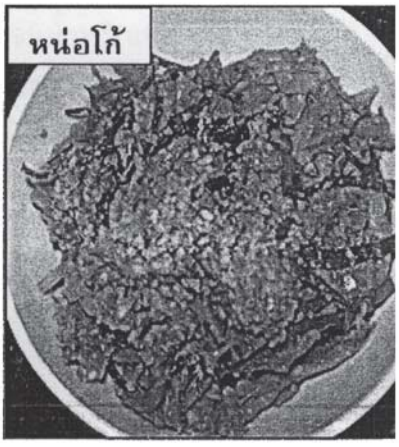
(1) ชื่ออาหาร ผักหนอกโก้

ส่วนประกอบ

1.	ผักหนอกล้างแล้วหั่นเป็นชิ้น	3	ขีด
2.	มะเขือเทศซอย	2	ลูก
3.	หอมแดงซอย	3	หัว
4.	พริกแห้งตำละเอียด	10	เม็ด
5.	กะปิ	½	ช้อนชา
6.	ปลาน้ำปายย่างแกะเอาแต่เนื้อ	1	ตัว (หรือปลาทู)
7.	ถั่วน่าแผ่นปิ้งไฟ	1	แผ่น (ตำละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ)
8.	เกลือ	1	ช้อนชา
9.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
10.	น้ำมันงา	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. นำผักหนอก หอมแดง มะเขือเทศ ปลาย่าง กะปิ ผงปรุงรส น้ำมันงา ถั่วเน่าแผ่น พริกแห้ง เกลือ ใส่ลงในหม้อ
2. จากนั้นยำให้เข้ากัน แล้วปรุงรสตามใจชอบ เป็นอันเสร็จ



(2) ชื่ออาหาร หน่อโก้

ส่วนประกอบ

1.	หน่อไม้ต้มแกะเปลือกออก	½	กิโลกรัม
2.	งาขาวคั่วป่น	4	ช้อนโต๊ะ
3.	น้ำมัน	3	ช้อนโต๊ะ
4.	ใบชิงหั่นบางๆ	5 - 6	ใบ
5.	กะปิ	1	ช้อนชา
6.	กระเทียม	2	หัว
7.	น้ำพริกถั่วเน่า	1	ช้อนโต๊ะ

(นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลืองกรอบ ตำรวมกันจนละเอียด)

วิธีทำ

1. สับหน่อไม้ต้มให้เป็นชิ้นเล็กๆ บีบน้ำออก
2. โขลกกระเทียม กะปิเตรียมไว้
3. ตั้งน้ำมันให้ร้อนนำกระเทียมและกะปิที่โขลกลงคั่วให้หอม จากนั้นนำน้ำพริกถั่วเน่าลงคั่วต่อด้วยหน่อไม้ต้มสับ ตามด้วยงาขาวคั่วผสมลงไป จากนั้นใส่ใบชิง คนให้เข้ากัน เป็นอันเสร็จ

(3) ชื่ออาหาร ส้มปี้โก้

ส่วนประกอบ

1.	ยอดส้มปี้	3	ขีด
2.	หอมแดงซอย	3	หัว
3.	มะเขือเทศซอย	3	ลูก
4.	น้ำพริกถั่วเน่า	3	ช้อนโต๊ะ(นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลือง ตำรวมกันจนละเอียด)
5.	ปลาน้ำปาย	1	ตัว ย่างแกะเอาแต่เนื้อ
6.	น้ำมันงา	3	ช้อนโต๊ะ
7.	กะปิ	½	ช้อนชา
8.	ผงปรุงรส	½	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำหอมแดง มะเขือเทศ ปลาย่าง คลุกกับกะปิ ตามด้วยน้ำพริกถั่วเน่า น้ำมันงา และผงปรุงรส ยำจนเข้ากัน
2. จากนั้นใส่ยอดส้มปี้ที่เตรียมไว้ แล้วยำให้เข้ากันอีกครั้ง เป็นอันเสร็จ

(4) ชื่ออาหาร หนังโก้



ส่วนประกอบ

1.	หนังควายแห้ง	½	กิโลกรัม
2.	งาขาวคั่ว	10	ช้อนโต๊ะ
3.	กระเทียม	3	หัว
4.	กะปิ	1	ช้อนชา
5.	น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
6.	พริกแห้งป่น	10	เม็ด
7.	ต้นหอมผักชี	5 - 6	ต้น

วิธีทำ

1. ต้มหนังให้สุกและนิ่ม จากนั้นนำมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ เตรียมไว้
2. โขลกกระเทียม แล้วนำมาเจียวน้ำมันจนหอม จากนั้นนำกะปิที่ละลายน้ำไว้ลงใส่ คั่วจนหอม
3. จากนั้นนำหนังที่เตรียมไว้ลงคน ตามด้วยงาขาวคั่วลงคน ปรุงรสด้วย พริก เกลือ ผงชูรส ต้นหอมผักชีซอย ใส่ลงไปคนให้เข้ากัน เป็นอันเสร็จ

(5) ชื่ออาหาร ถั่วแตบโก้



ส่วนประกอบ

1.	ถั่วแตบต้มหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ	½	กิโลกรัม
2.	กระเทียม	3	หัว
3.	หอมแดง	2	หัว
4.	กะปิ	½	ช้อนชา
5.	น้ำมัน	3	ช้อนโต๊ะ
6.	พริกแห้ง	10	เม็ด
7.	เกลือ	1	ช้อนชา
8.	ผงปรุงรส	½	ช้อนชา
9.	ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟตำละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตำพริกแห้ง กระเทียม กะปิ เกลือ ถั่วเน่า ให้เข้ากัน จากนั้นซอยหอมแดงเตรียมไว้
2. ตั้งกระทะให้ร้อน เทน้ำมันลงไป รอจนน้ำมันร้อนได้ที่ เอาเครื่องปรุงที่ตำไว้ลงคั่วจนสุก
3. จากนั้นเอาถั่วแตบลงไปคนให้เข้ากัน ใส่หอมแดง ผงปรุงรส คนให้เข้ากันอีกครั้ง เป็นอันเสร็จ

(6) ชื่ออาหาร ส้มแกงโก้ (ยำยอดมะขาม)



ส่วนประกอบ

1.	ยอดมะขาม	2	ขีด
2.	หอมแดงซอย	3	หัว
3.	พริกแห้งโขลกละเอียด	10	เม็ด
4.	กะปิ	½	ช้อนชา
5.	มะเขือเทศซอย	3	ลูก
6.	น้ำมันพืชหรือน้ำมันงา	2	ช้อนโต๊ะ
7.	เกลือ	1	ช้อนชา
8.	น้ำพริกถั่วเน่า	1	ช้อนโต๊ะ(นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลือง ตำรวมกันจนละเอียด)

9. ผงปรุงรส ½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำยอดมะขามเทใส่กะละมัง
2. นำเครื่องปรุงทั้งหมดลงใส่ที่ละอย่างจนหมด คลุกให้เข้ากันเป็นอันเสร็จ

(7) ชื่ออาหาร ถั่วไฮโก้ (ถั่วไร่)



ส่วนประกอบ

1. ถั่วไร่ 2 กำมือ
2. ผักชี 1 ต้น
3. กระเทียม 2 หัว
4. พริกแห้งโขลกละเอียด 10 เม็ด
5. น้ำมันพืชหรือน้ำมันงา 3 ช้อนชา
6. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
7. กะปิ 1 ช้อนชา
8. ผงปรุงรส ½ ช้อนชา
9. น้ำพริกถั่วเน่า 1 ช้อนโต๊ะ

(นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลืองกรอบ ตำรวมกันจนละเอียด)

วิธีทำ

1. นำถั่วไปต้มให้สุก แล้วหั่นเป็นท่อนเล็กๆ ใส่กะละมังพักไว้ก่อน
2. จากนั้นตำกระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือให้ละเอียด
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ถ้าน้ำมันร้อนแล้วนำเครื่องปรุงที่ตำไว้ลงคั่วให้หอม จากนั้นนำน้ำพริกถั่วเน่าลงคั่ว คนให้เข้ากันจนหอม
4. นำเครื่องปรุงที่คั่วแล้ว เทใส่ในกะละมังถั่วต้ม ใส่ผงปรุงรส คนให้เข้ากันจากนั้นซอยผักชีโรยหน้า เป็นอันเสร็จ

(8) ชื่ออาหาร ผักหรีดโก้



ส่วนประกอบ

1. ดอกผักหรีด 3 ขีด
2. พริกแห้ง 10 เม็ด
3. ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลือง 1 แผ่น
4. มะเขือเทศ 5 ลูก
5. งาปั่น 20 ช้อนชา
6. น้ำมันพืชหรือน้ำมันงา 3 ช้อนชา

7. เกลือ	1	ช้อนชา
8. กะปิ	1	ช้อนชา
9. ผงขมิ้น	1	ช้อนชา
10. ผงปรุงรส	½	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำดอกผักหรีด(เอาแต่ดอกตูม) ไปต้มให้สุกจากนั้นนำไปแช่ในน้ำเย็น บีบเอาน้ำออกใส่กะละมังเตรียมไว้
2. ตำกะปิ กระเทียม หอมแดง พริกแห้ง เกลือ ขมิ้น ถั่วเน่าแผ่นให้ละเอียด
3. ตั้งกระทะเทน้ำมัน รอจนร้อนแล้วนำเครื่องปรุงที่โขลกลงคั่วให้หอม
4. แล้วนำไปเทลงในกะละมังผักหรีดที่เตรียมไว้ เทงาป่นลงไป คลุกให้เข้ากัน เป็นอันเสร็จ

(9) ชื่ออาหาร คิวโก้


คิวโก้

ส่วนประกอบ

1. คิว	2	กำมือ
2. พริกแห้ง	10	เม็ด
3. กระเทียม	5	กลีบ
4. งาขาวคั่ว	10	ช้อนชา
5. กะปิ	1	ช้อนชา
6. ผงปรุงรส	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด นำคิวล้างน้ำให้สะอาด แล้วใส่ลงในหม้อต้ม ลวกให้พอสุก แล้วนำคิวใส่กระชอนสะเด็ดน้ำ พักไว้
2. นำ พริกแห้ง กระเทียม กะปิ โขลกรวมกันให้ละเอียด
3. ตั้งกระทะน้ำมันรอจนร้อน แล้วนำเครื่องปรุงที่โขลกลงคั่วให้หอม พักไว้ ให้เย็น
4. แล้วนำไปเทลงในกะละมังคิวที่เตรียมไว้ คลุกให้เข้ากัน ใส่งาขาวคั่ว คลุกให้เข้ากัน ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

(10) ชื่ออาหาร ผักฮ้าโก้ (ผักชะอม)


ผักฮ้าโก้

ส่วนประกอบ

1. ผักชะอม	5	กำมือ
2. พริกแห้ง	10	เม็ด
3. กระเทียม	5	กลีบ
4. หอมแดง	5	หัว
5. หน่อข่า	2	หน่อ

6. กะปิ 1 ช้อนชา
7. ผงปรุงรส เล็กน้อย

วิธีทำ

1. เด็ดผักชะอมขนาดพอประมาณ ล้างน้ำให้สะอาด นำไปนึ่งให้สุก พักให้เย็น ซอยหน่อข่าเป็นเส้นบางๆ พักไว้
2. นำ พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกรวมกันให้ละเอียด
3. ตั้งกระทะน้ำมันรอจนร้อน แล้วนำเครื่องปรุงที่โขลกลงคั่วให้หอม พักไว้ ให้เย็น
4. แล้วนำไปเทลงในกะละมังผักชะอมที่เตรียมไว้ คลุกให้เข้ากัน ใส่หน่อข่า คลุกให้เข้ากัน ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

3. อาหารประเภท "หุง/แกง" มี 17 เมนู

(1) ชื่ออาหาร แกงหน่อไม้แบบไต


แกงหน่อไม้แบบไต

ส่วนประกอบ

1. หน่อไม้สด ½ กิโลกรัม
2. ตะไคร้ 1 หัว
3. หอมแดง 5 หัว
4. ใบแมงลัก 1- 5 ยอด
5. หอมขาว 1 หัว
6. กะปิ ½ ช้อนโต๊ะ
7. เกลือ ½ ช้อนโต๊ะ
8. ผงปรุงรส ½ ช้อนชา
9. น้ำพริกถั่วเน่า 1 แผ่น (นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลือง ตำรวมกันจนละเอียด)

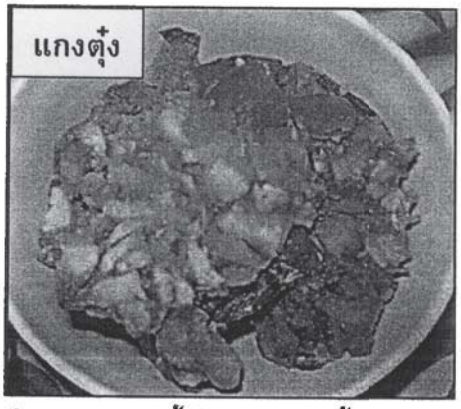
วิธีทำ

1. นำน้ำพริกถั่วเน่า หอมแดง หอมขาว กะปิ เกลือ ลงตำให้ละเอียด
2. จากนั้นนำหน่อไม้และเครื่องปรุงใส่ลงไปในหม้อใส่น้ำ แล้วทุบตะไคร้ใส่ลงไป ตั้งไฟให้หน่อไม้สุก
3. แล้วใส่ใบแมงลักใส่ผงปงรุรสแล้วยกลง เป็นอันเสร็จ

(2) ชื่ออาหาร แกงตุ๋ง (แกงกระด้าง)

ส่วนประกอบ

1. ขาหมู 1 กิโลกรัม
2. หอมแดง 1 ขีด



3. หอมขาว	1	ขีด
4. ตะไคร้	3	หัว
5. ข่า	10	แว่น
6. ต้นหอมผักชี	2	บาท
7. เกลือ	½	ช้อนโต๊ะ
8. ผงปรุงรส	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำเนื้อมาสับเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำเครื่องปรุงทั้งหมดใส่หม้อ เติมน้ำให้พอท่วมเนื้อ ยกตั้งไฟแรงพอประมาณ
2. รอจนน้ำแห้งเหลือคลุกคลิกจึงยกหม้อลงพักไว้ในอากาศเย็นๆ 1 คืน
3. พอถึงตอนเช้าแกงจะกระด้างได้ที่ จากนั้นซอยต้นหอมผักชีโรยหน้า เป็นอันเสร็จ



(3) ชื่ออาหาร ผักกุ่มหุง (แกงผักกุ่ม)

ส่วนประกอบ

1. ปลาย่าง	1	ตัว
2. มะเขือเทศ	3	ลูก
3. กะปิ	½	ช้อนโต๊ะ
4. น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
5. ผงชูรส	½	ช้อนชา
6. ผักกุ่มดอง	½	กิโลกรัม (แยกผักกุ่มและน้ำดองออกเอาเฉพาะผักกุ่มหั่นเป็นชิ้น)
7. น้ำพริกถั่วเน่า	1	ช้อนโต๊ะ (นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลืองตำรวมกันจนละเอียด)

วิธีทำ

1. หั่นมะเขือส้ม แกะเนื้อปลาย่างเตรียมไว้
2. นำผักกุ่มที่เตรียมไว้ใส่หม้อ เติมน้ำพอประมาณ ใส่น้ำพริกถั่วเน่า กะปิ ปลาย่าง มะเขือเทศและน้ำมันพืช
3. จากนั้นยกขึ้นตั้งไฟทิ้งให้เดือดจนได้ที่ เติมผงชูรสแล้วคนให้ทั่ว จึงยกหม้อลง เป็นอันเสร็จ

(4) ชื่ออาหาร หมากลางหุง (แกงขนุน)

ส่วนประกอบ

1. ขนุนหรือหมากลาง (ลูกเล็ก)	1	ลูกหรือ 1 ก.ก.
2. กระดูกหมูหรือซี่โครงหมู	½	ก.ก.


หมากลางหุง

3.	หอมแดง	5	หัว
4.	มะเขือเทศ	5	ลูก
5.	ยอดผักชะอม หรือใบชะพลู	10	ยอด
6.	กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
7.	พริกแห้ง	15	เม็ด
8.	น้ำมันพืช	3	ช้อน
9.	ขมิ้นผง	½	ช้อนชา
10.	ผงปรุงรส	½	ช้อนชา
11.	น้ำพริกถั่วเน่า	1	แผ่น

(นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่น ปิ้งไฟจนเหลืองกรอบ โขลกรวมกันจนละเอียด)

วิธีทำ

1. สับขนุนให้เป็นชิ้นเล็กๆ เด็ดยอดชะอมหรือใบชะพลูชิ้นพอประมาณ และซอยมะเขือเทศเตรียมไว้
2. นำพริกแห้ง หอมแดง กะปิ ลงตำให้ละเอียดเตรียมไว้
3. นำขนุนสับและกระดูกหมูใส่หม้อ เติมน้ำลงไปให้ท่วมขนุนและกระดูก แล้วยกตั้งไฟ
4. จากนั้นนำเครื่องปรุงทั้งหมดใส่หม้อ ต้มจนขนุนและกระดูกเปื่อย
5. แล้วใส่ยอดชะอมหรือชะพลูลงไป รอจนผักสุก เป็นอันเสร็จ

(5) ชื่ออาหาร มะเขือหุงน้ำขิง (แกงมะเขือ)


มะเขือหุงน้ำขิง

ส่วนประกอบ

1.	มะเขือแจ้	10	ลูก
2.	มะเขือพวง	1	กำมือ
3.	หอมขาว	1	หัว
4.	หอมแดง	3	หัว
5.	พริกแห้ง	5	เม็ด
6.	เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
7.	ขิง	1	หัว
8.	ปลาย่างแกะเอาเนื้อ	1	ตัว
9.	ผงปรุงรส	½	ช้อนชา
10.	น้ำพริกถั่วเน่า	1	แผ่น

(นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลืองกรอบ โขลกรวมกันจนละเอียด)

วิธีทำ

1. นำมะเขือแจ้ซอยแล้วคั้นน้ำทิ้ง 2 - 3 ครั้ง เตรียมไว้

2. ตำพริกแห้ง หอมขาว หอมแดง เกลือ ให้ละเอียด
3. ยกหม้อตั้งไฟใส่น้ำพอประมาณ รอให้น้ำเดือดแล้วจึงเอาเครื่องปรุงที่ตำไว้ และน้ำพริกถั่วเน่าใส่ลงไป
4. จากนั้นใส่ปลาย่าง ตามด้วยมะเขือแจ้ มะเขือพวงตั้งไฟทิ้งไว้จนสุก
5. นำขิงมาทุบให้พอแตกแล้วนำใส่ในหม้อ รอจนได้กลิ่นหอมของขิง เติมผงปรุงรสคนให้ทั่วเป็นอันเสร็จ

(6) ชื่ออาหาร มะเขือหุงหนัง

ส่วนประกอบ

1.	มะเขือแจ้	½	กิโลกรัม
2.	หอมแดง	3	หัว
3.	หอมขาว	1	หัว
4.	กะปิ	½	ช้อนโต๊ะ
5.	ถั่วเน่าแผ่น	1	แผ่น (ปิ้งไฟให้เหลืองตำละเอียด)
6.	น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
7.	หนังวัว หรือควาย	2	ขีด ที่ต้มแล้ว

วิธีทำ

1. ซอยมะเขือแจ้แล้วนำไปคั้นน้ำเตรียมไว้
2. นำหอมขาว หอมแดง กะปิ ถั่วเน่าแผ่น ตำรวมกัน จากนั้นนำเครื่องปรุงที่ตำใส่หม้อ เติมน้ำ แล้วนำไปตั้งไฟรอจนน้ำเดือด
3. จากนั้นนำหนังวัวหรือหนังควายต้มที่เตรียมไว้ใส่ในหม้อรอให้เดือดอีกที จึงใส่มะเขือแจ้แล้วรอจนมะเขือแจ้สุก
4. จากนั้นให้เอาน้ำมันเทลงไป รอจนได้กลิ่นหอม เป็นอันเสร็จ

(7) ชื่ออาหาร ถั่วเขียวหุง (แกงถั่วเขียว)

ส่วนประกอบ

1.	ถั่วเขียวคั่วป่นเป็นซีก	1	ขีด
2.	หอมแดง	1	ขีด
3.	มะเขือเทศ	3	ลูก
4.	พริก	10	เม็ด
5.	กะปิ	½	ช้อนโต๊ะ
6.	ผงปรุงรส	½	ช้อนโต๊ะ
7.	ปลาย่างแกะเนื้อ	1	ตัว
8.	ต้นหอมผักชี	2	บาท

9.	กระเทียม	1	หัว
10.	น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
11.	ขิง	½	ขีด

วิธีทำ

1. นำถั่วเขียวไปคั่ว จากนั้นรอให้เย็นแล้วนำไปป่นให้เป็นซีก จากนั้นนำไปต้มจนเปื่อย
2. ตำพริก หอมแดง กระเทียม กะปิ ให้เข้ากัน
3. จากนั้นตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอน้ำมันสุกนำเครื่องปรุงลงไปผัดจนหอมได้ที่ จึงใส่มะเขือเทศ และปลาย่างผัดจนหอม
4. จากนั้นเติมน้ำลงไป นำถั่วเขียวที่ต้มไว้แล้วใส่ลงไปต้มรวมกับเครื่องปรุงรอจนเดือด
5. ตำขิงให้ละเอียดแล้วใส่ลงไป รอจนหอมกลิ่นขิงใส่ผงปรุงรส แล้วคนให้ทั่วแล้วยกกระทะลง
6. ซอยต้นหอมผักชี โรยหน้า เป็นอันเสร็จ

(8) ชื่ออาหาร ผักกาดส้มหุง (แกงผักกาดดอง)

ส่วนประกอบ

1.	ผักกาดส้ม	½	กิโลกรัม
2.	น้ำพริกถั่วเน่าแผ่น	2	ช้อนโต๊ะ (นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลือง โขลกรวมกันจนละเอียด)
3.	มะเขือเทศ	3	ลูก
4.	พริกแห้ง	5	เม็ด
5.	กะปิ	1	ช้อนชา
6.	กระเทียม	2	หัว
7.	น้ำมัน	2	ช้อนชา
8.	ผงขมิ้น	½	ช้อนชา
9.	เกลือ	½	ช้อนโต๊ะ
10.	ผงปรุงรส	½	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ซอยผักกาดส้ม และมะเขือเทศ แยกใส่จานเตรียมไว้
2. จากนั้นตำพริกแห้ง กระเทียม กะปิ เกลือ ให้ละเอียด
3. ตั้งหม้อน้ำมันพอร้อน นำเครื่องปรุงที่โขลกลงผัด คนให้ทั่วกัน รอจนหอม
4. จากนั้นใส่น้ำพริกถั่วเน่า และผงขมิ้นคนให้ทั่ว จึงตามด้วยมะเขือเทศลงไปแล้วคน
5. เมื่อทั่วดีแล้วนำผักกาดส้มลงคนให้เข้ากัน เติมน้ำพอประมาณ รอให้น้ำเดือดได้ที่เติมผงปรุงรส เป็นอันเสร็จ

(9) ชื่ออาหาร ผักเขียวแกงลอแล



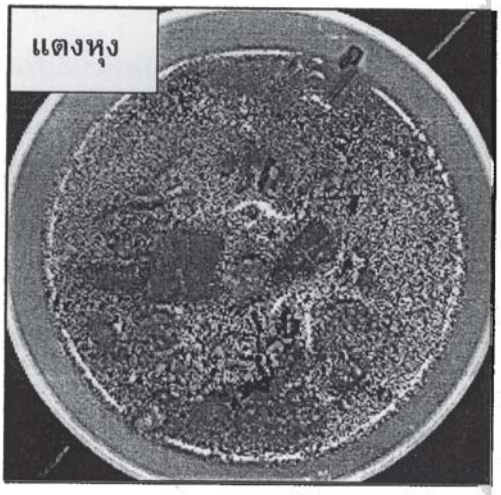
ส่วนประกอบ

1. ผัก เช่น ยอดผักตำลึง ยอดอัญชัญ ยอดมะรูม มะเขือพวง ยอดพริกยอดมะเขือ ยอดฟักทอง ผักกูด ยอดผักมันเหี่ยว มะเขืออ่อน เมล็ดถั่ว (เอาแต่เมล็ดเท่านั้น) กระเจี๊ยบเขียว เป็นต้น
2. น้ำพริกถั่วเน่า 1 แผ่น (นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลือง โขลกรวมกันจนละเอียด)
3. พริกสด 10 เม็ด
4. เกลือ 1 ช้อนชา
5. ผงปรุงรส ½ ช้อน

วิธีทำ

1. เด็ดยอดผักแต่ละชนิดเตรียมไว้
2. จากนั้นนำหม้อใส่น้ำขึ้นตั้งไฟรอให้น้ำร้อนได้ที่ นำมะเขือพวง มะเขืออ่อน เมล็ดถั่ว พริกสด เมล็ดถั่ว และน้ำพริกถั่วเน่าลงต้ม แล้วรอจนสุกนิ่ม
3. จากนั้นนำผักที่เตรียมไว้ลงต้ม พอสุกเติมผงปรุงรส คนให้เข้ากันเป็นอันเสร็จ

(10) ชื่ออาหาร แตงหุง (แกงแตง)



ส่วนประกอบ

1. แตงไร่หรือแตงร้าน 1 กิโลกรัม
2. หอมแดง 3 หัว
3. กระเทียม 3 หัว
4. กะปิ 3 หัว
5. น้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะ
6. ผงปรุงรส ½ ช้อนโต๊ะ
7. มะเขือเทศ 3 หัว
8. ผงขมิ้น เล็กน้อย

วิธีทำ

1. นำแตงมาปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นท่อน ๆ เตรียมไว้ จากนั้นนำหอมแดง กระเทียม กะปิ โขลกให้เข้ากัน
2. ตั้งหม้อใส่น้ำมันลงไป พอน้ำมันร้อนนำเครื่องปรุงลงผัด ตามด้วยผงขมิ้นผัดจนหอมได้ที่
3. นำแตงที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ผัดให้ทั่วจนเข้ากับเครื่องปรุง จนกว่าแตงสุกและหอมได้ที่

4. เติมน้ำลงไปพอประมาณ ตั้งไฟทิ้งไว้จนน้ำเดือดแล้วยกลง เป็นอันเสร็จ

(11) ชื่ออาหาร ผักปั๊กหุง (แกงยอดฟักทอง)



ส่วนประกอบ

1.	ยอดฟักทอง	2	กำมือ
2.	มะเขือพวง	2-3	พวง
3.	มะเขือแจ้	2	ลูก
4.	เมล็ดถั่วน้ำหนัก	½	ถ้วยแกง
5.	เห็ดถั่วเน่า	1	ถ้วยเล็ก
6.	พริก	10	เม็ด
7.	ยอดแมงลัก	10	ยอด
8.	เกลือ	1	ช้อนชา
9.	ผงชูรส	½	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ลอกใยยอดฝักทองออก แล้วเด็ดเป็นท่อนเล็กๆนำไปล้างน้ำให้สะอาด เตรียมไว้
2. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ นำมะเขือพวง มะเขือแจ้ เมล็ดถั่วน้ำหนัก เห็ดถั่วเน่า พริกและเกลือลงใส่ รอจนน้ำเดือด จึงใส่ยอดฟักทองลงไป ต้มจนยอดฟักทองสุกนิ่ม
3. จึงยกหม้อลง แล้วใส่ยอดแมงลักลงไปคนให้เข้ากัน เป็นอันเสร็จ

(12) ชื่ออาหาร มะเขือ, ถั่ว , เห็ดบด (เห็ดลม) หุง

ส่วนประกอบ

1.	มะเขือแจ้	20	ลูก
2.	ถั่วไร่	1	กำมือ
3.	เห็ดลม	3 – 4	ดอก
4.	กะปิ	1	ช้อนชา
5.	ขมิ้นผง	½	ช้อนชา
6.	หอมแดง	2	หัว
7.	ปลาย่างแกะเนื้อ	1	ตัว
8.	ผงปรุงรส	1	ช้อนชา
9.	น้ำมันพืช	พอประมาณใช้คั่วพริกแกง	
10.	น้ำพริกถั่วเน่า	2	ช้อนโต๊ะ

(นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลืองกรอบ โขลกรวมกันจนละเอียด)

วิธีทำ

1. ซอยมะเขือแจ้นำไปคั้นน้ำ 2-3 ครั้ง หั่นถั่วไร่เป็นท่อน ๆพอประมาณ ซอยเห็ดลมและหอมแดงเตรียมไว้
2. นำหม้อใส่น้ำมันตั้งไฟพอร้อน นำหอมแดง กะปิลงผัดจนหอม แล้วใส่น้ำพริกถั่วเน่าขมิ้นผงผัดต่อให้เข้ากัน
3. จากนั้นเอามะเขือแจ้ลงผัดจนหอม จึงเติมน้ำพอท่วม ใส่ปลาย่าง ถั่วไร่ เห็ดลม ต้มทิ้งไว้จนเดือดพอสุก
4. เติมผงปรุงรส คนให้ทั่ว เป็นอันเสร็จ

(13) ชื่ออาหาร ผักเดื่อหุง (แกงยอดมะเดื่อ)

ส่วนประกอบ

1.	ยอดมะเดื่อ	3	ขีด
2.	มะเขืออ่อน	5 – 6	ลูก
3.	มะเขือพวง	2 -3	พวง
4.	ปลาย่างแกะเนื้อ	1	ตัว
5.	กะปิ	2	ช้อนชา
6.	ขิงหั่น	5	แว่น
7.	น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
8.	เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
9.	พริกแห้งป่น	15	เม็ด
10.	น้ำพริกถั่วเน่า	2	ช้อนโต๊ะ

(นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลืองกรอบ โขลกรวมกันจนละเอียด)

วิธีทำ

1. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ
2. นำมะเขือพวง มะเขืออ่อน กะปิ น้ำพริกถั่วเน่า พริกป่น ปลาย่าง ใส่ลงไปในหม้อ ต้มจนเครื่องปรุงทั้งหมดเปื่อย
3. จากนั้นใส่ยอดมะเดื่อ ใส่น้ำมันพืช และขิงตำลงไป พอยอดมะเดื่อสุกแล้วใส่ผงชูรสคนให้ทั่ว ยกหม้อลง เป็นอันเสร็จ

(14) ชื่ออาหาร ข้าวคั่วหุง

ส่วนประกอบ

1.	ข้าวเหนียว	1	กำมือ
2.	ผักขี้เหล็ก	1	กำมือ

3. มะเขือเทศ	2	ลูก
4. พริก	20	เม็ด
5. หอมแดง	3	หัว
6. กะปิ	2	ช้อนชา
7. ถั่วเน่าแผ่น	1	แผ่น
8. น้ำมันพืช	เล็กน้อย	
9. เกลือ	เล็กน้อย	
10. ผงปรุงรส	เล็กน้อย	


ข้าวคั่วหุง

วิธีทำ

1. นำข้าวเหนียวมาคั่วในกระทะจนกลายเป็นสีเหลืองหอมพักไว้รอเย็น นำถั่วเน่าแผ่นย่างไฟให้เหลืองหอม จากนั้นนำข้าวคั่วมาโขลกให้ละเอียด แยกไว้ และนำถั่วเน่าแผ่นมาโขลกให้ละเอียดเช่นกัน แยกไว้
2. ต้มน้ำให้เดือด นำขี้เหล็กมาลวกให้สุก แล้วตักขึ้นแช่ในน้ำเย็น พักไว้
3. ซอยมะเขือเทศ พักไว้ และหั่นขี้เหล็กเป็นท่อนสั้น ๆ พักไว้
4. โขลกพริก เกลือ ให้ละเอียด ใส่หอมแดง ถั่วเน่าแผ่นที่โขลกไว้ กะปิ ให้ละเอียด
5. ตั้งกระทะให้รอพอประมาณ ใส่น้ำมันพืช พอน้ำมันเริ่มร้อน เอาเครื่องที่โขลกไว้ลงคั่วให้หอม
6. เติมน้ำ ใส่ขี้เหล็ก รอจนน้ำเดือด ใส่ข้าวคั่ว คนให้เข้ากัน ปรุงรส จากนั้นรอจนเดือด เป็นอันเสร็จ

(15) ชื่ออาหาร เนื้อหุงหนัง

ส่วนประกอบ

1. เนื้อหมู	½	กิโลกรัม
2. หนังวัว	½	กิโลกรัม
3. ตะไคร้	5	ต้น
4. ข่า	2	หัว
5. หอมแดง	5	หัว
6. กระเทียม	5	หัว
7. กะปิ	2	ช้อนชา
8. พริก	5	เม็ด
9. ใบมะกรูด	1	กำมือ
10. น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
11. ขมิ้นผง	1	ช้อนชา
12. เกลือ	เล็กน้อย	

13. ผงปรุงรส เล็กน้อย

วิธีทำ

1. นำเนื้อหมูและหนังวัว ล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พักแยกไว้
2. นำใบมะกรูดล้างน้ำให้สะอาด ฉีกเป็นชิ้น ๆ พอประมาณ พักไว้
3. นำข่า ตะไคร้ พริก หอมแดง กระเทียม เกลือ กะปิ มาโขลกรวมกันให้ละเอียด
4. ตั้งหม้อให้ร้อน ใส่น้ำมันพืชรอจนร้อน นำเครื่องที่โขลกไว้ลงคั่วให้หอม จากนั้นใส่ใบมะกรูด ใส่เนื้อหมู ใสหนังวัว คั่วจนได้กลิ่นหอม จากนั้นเติมน้ำแล้วคนให้เข้ากับเครื่อง
5. รอจนน้ำเดือด นานพอให้เนื้อเปื่อย ชิม ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

(16) ชื่ออาหาร ถั่วโหลงหุง

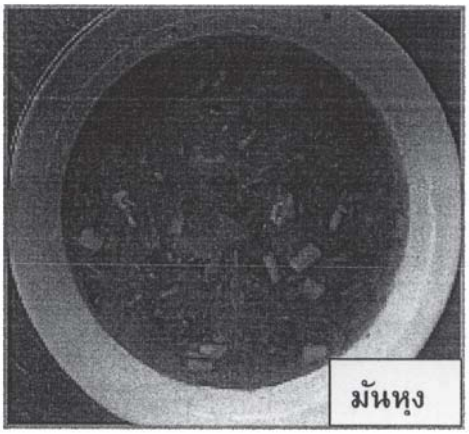
ส่วนประกอบ

1. ถั่วโหลงที่เอาเปลือกออกแล้ว	3	กำมือ
2. ยอดผักชะอม	10	ยอด
3. มะเขือเทศ	3	ลูก
4. หอมแดง	4	หัว
5. กระเทียม	5	กลีบ
6. พริก	10	เม็ด
7. กะปิ	2	ช้อนชา
8. ปลาทูนึ่ง	2	ตัว
9. ต้นหอมผักชี	1	มัด
10. เกลือ	เล็กน้อย	
11. น้ำมันพืช	เล็กน้อย	
12. ผงปรุงรส	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ถั่วโหลง คนไม่ให้ถั่วติดก้นหม้อ รอจนถั่วโหลงเปื่อย
2. นำปลาทูนึ่งมาแกะเอาก้างปลาออก พักไว้ เด็ดยอดชะอมเป็นชิ้นยาวพอประมาณ พักไว้ ซอยต้นหอมผักชี พักไว้
3. โขลก หอมแดง กระเทียม กะปิ พริก เกลือ ให้ละเอียด
4. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน นำเครื่องที่โขลกไว้ลงคั่วจนหอม จากนั้นใส่มะเขือเทศ ปลาทู คั่วรวมกันจนหอมดีแล้ว
5. นำเครื่องที่คั่วเทลงไปในหม้อต้มถั่วโหลง ใส่ผักชะอม คนให้เข้ากัน ชิม ปรุงรส ใส่ต้นหอมผักชี เป็นอันเสร็จ

(17) **ชื่ออาหาร มันหุง หรือมันเทศหุง หรือเผือกหุง หรือมันพร้าวหุง**


มันหุง

ส่วนประกอบ

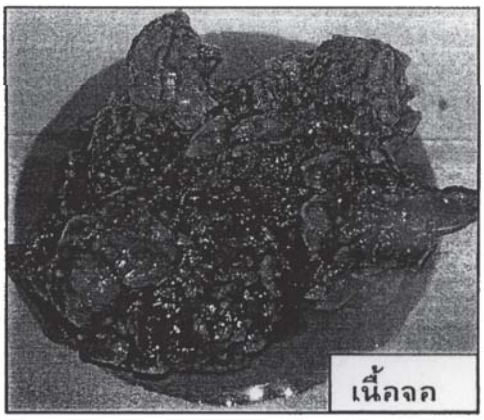
1.	หัวมันขนาดพอประมาณ	2	หัว
2.	เนื้อหมูแห้ง	3	ขีด
3.	มะเขือเทศ	2	ลูก
4.	หอมแดง	4	หัว
5.	พริก	15	เม็ด
6.	กะปิ	1	ช้อนชา
7.	ต้นหอมผักชี	1	มัด
8.	ขมิ้นผง	เล็กน้อย	
9.	เกลือ	เล็กน้อย	
10.	น้ำมันพืช	เล็กน้อย	
11.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกมัน ล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นเป็นก้อนพอดีคำ พักไว้
2. นำเนื้อหมูแห้งมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ พักไว้ ซอยมะเขือเทศและต้นหอมผักชี พักไว้
3. นำหอมแดง พริก กะปิ เกลือ มาโขลกรวมกันให้ละเอียด
4. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืช รอจนน้ำมันร้อน นำเครื่องที่โขลกลงคั่วจนหอม ใส่เนื้อหมูแห้ง คั่วรวมกันจนหอม ใส่ขมิ้นผง ใส่มะเขือเทศ แล้วคั่วจนหอม
5. จากนั้นใส่มันที่หั่นไว้ แล้วคนให้เข้ากัน เมื่อเข้ากันดีแล้ว
6. เติมน้ำพอประมาณให้มันสุก ชิม ปรุงรส รอจนมันสุกพอดี ใส่ต้นหอมผักชี เป็นอันเสร็จ

4. อาหารประเภท "จอ"มี 9 เมนู

(1) ชื่ออาหาร เนื้อจอ (ฮังแล)


เนื้อจอ

ส่วนประกอบ

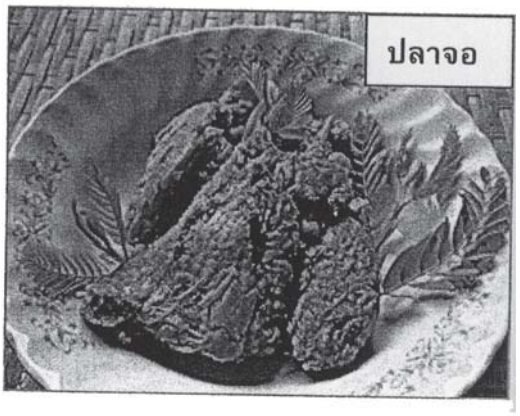
1.	เนื้อหมูสามชั้น	1	กิโลกรัม
2.	หอมแดง	10	หัว
3.	กระเทียมแกะเปลือก	2	ขีด
4.	มะขามเปียก	½	ขีด
5.	เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ

6. น้ำอ้อย	1	ขีด
7. น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
8. ผงมะส่าหล่า	1	ซอง

วิธีทำ

1. หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นๆ พอประมาณ ล้างให้สะอาด แล้วใส่ลงในหม้อตั้งไฟ
2. ใส่น้ำมัน น้ำอ้อย น้ำมะขามเปียกพอเนื้อสุก ให้ใส่กระเทียม หอมแดงและผงมะส่าหล่าลงไป
3. คนให้เข้ากันแล้วตั้งไฟอ่อนๆไว้ เปิดคนเป็นบางครั้ง จนสุก เป็นอันเสร็จ

(2) ชื่ออาหาร ปลาจอ



ส่วนประกอบ

1. ปลาเล็กปลาน้อย	½	กิโลกรัม
2. ตะไคร้	2	หัว
3. ข่า	1	หัว
4. หอมแดง	3	หัว
5. หอมขาว	3	หัว
6. พริก	5	เม็ด
7. ยอดส้มป่อย	1	กำมือ
8. มะเขือเทศ	3	ลูก
9. ขมิ้นผง	1	ช้อนชา
10. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
11. น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
12. เกลือ	เล็กน้อย	
13. ผงปรุงรส	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. เอาขี้ปลาออก ล้างน้ำให้สะอาด ซอยยอดส้มป่อย พักไว้
2. นำตะไคร้ ข่า หอมแดง กระเทียม พริก กะปิ เกลือ มาโขลกรวมกัน ไม่ต้องละเอียดมาก
3. นำหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช รอจนน้ำมันร้อน นำเครื่องที่ตำลงคั่วจนหอม
4. ใส่ปลา ใส่ขมิ้นผง คนให้เข้ากัน ปิดฝาหม้อรอจนหอม ชิม ปรุงรส
5. จากนั้นใส่น้ำเล็กน้อย ปิดฝารอจนน้ำแห้ง เปิดฝาเติมน้ำอีก แล้วปิดฝารอจนน้ำแห้ง ทำแบบนี้ประมาณ 10 รอบ เพื่อให้เนื้อปลานิ่มเปื่อยทั้งตัวทั้งก้าง จนเหมือนปลากระป๋อง ใส่ยอดส้มป่อย เป็นอันเสร็จ

หมายเหตุ : ปลาที่จะใช้จอนิยมใช้ปลาตัวเล็กตัวน้อย เช่น ปลามุด , ปลาส่อ และเวลาใส่น้ำไม่ควรใส่มากเกินไป เพราะเนื้อปลาจะเละไม่เป็นตัว

(3) ชื่ออาหาร ผักกาดจอเจม

ส่วนประกอบ


ผักกาดจอเจม

1.	ผักกาด	2	กิโลกรัม
2.	น้ำอ้อย	1	กิโลกรัม
3.	มะขามเปียก	2	ขีด
4.	เกลือ	2	ช้อนโต๊ะ
5.	ถั่วลิสงคั่วป่น	1	กระป๋องนม
6.	กระเทียมเจียว	4	หัว
7.	น้ำมัน	6	ช้อนโต๊ะ
8.	พริกแห้งคั่ว	6	เม็ด
9.	ต้นหอมผักชี	2	ต้น

วิธีทำ

1. นำผักกาดมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำมาเด็ด
2. ต้มน้ำและผักกาดให้พอสุก และนำมาปั่นน้ำออก
3. นำน้ำอ้อยใส่ลงในหม้อ ใส่ผักกาดที่ปั่นน้ำออกแล้วใส่ลงไป
4. ยกหม้อขึ้นตั้งไฟให้น้ำอ้อยละลาย และใส่มะขามเปียกลงไป
5. ตั้งไฟอ่อนและคนเป็นระยะใส่เกลือลงไป
6. คนจนน้ำอ้อยเหนียวได้ที่
7. โรยถั่วลิสง และกระเทียมเจียวและผักชี เป็นอันเสร็จ รับประทานกับพริกแห้งคั่ว

(4) ชื่ออาหาร หมากน้ำเต้าจอ

ส่วนประกอบ

1.	หมากน้ำเต้า	1	ซีก
2.	มะเขือเทศ	4	ลูก
3.	กระเทียม	3	หัว
4.	กะปิ	1	ช้อนชา
5.	น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
6.	พริกแห้ง	ตามชอบ	
7.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
8.	เกลือ	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. คั่วพริกแห้งกับน้ำมันพืชเล็กน้อย สำหรับรับประทานคู่กับหมากน้ำเต้าจอ

2. ตั้งหม้อต้มน้ำรอไว้
3. นำหมากน้ำเต้ามาปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาดหั่นเป็นก้อนพอดีคำ พักไว้ ซอยมะเขือเทศพักไว้
4. พอน้ำเดือดใส่หมากน้ำเต้า และมะเขือเทศ ใส่เกลือ ชิมรส รอจนน้ำเดือดอีกครั้ง ยกหม้อลง
5. นำกะเทียม กะปิ โขลกให้ละเอียด จากนั้นตั้งกระทะน้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน นำเครื่องที่โขลกลงเจียวให้เหลืองพอประมาณ ยกลง
6. จากนั้นนำเครื่องที่เจียวเทใส่หม้อหมากน้ำเต้า คนให้เข้ากัน ชิมรส ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

(5) ชื่ออาหาร หมากตี่จอ (กระเจี๊ยบเขียว)


หมากตี่จอ

ส่วนประกอบ

1.	หมากตี่จอ	2	กำมือ
2.	ยอดส้มป่อย	1	กำมือ
3.	กระเทียม	2	หัว
4.	กะปิ	½	ช้อนชา
5.	น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
6.	พริกแห้ง	ตามชอบ	
7.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
8.	เกลือ	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. คั่วพริกแห้งกับน้ำมันพืชเล็กน้อย สำหรับรับประทานคู่กับหมากตี่จอ
2. ตั้งหม้อต้มน้ำรอไว้
3. นำหมากตี่ ล้างน้ำให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ พักไว้ ซอยยอดส้มป่อย พักไว้
4. พอน้ำเดือดใส่หมากตี่ ใส่เกลือ ใส่ยอดส้มป่อย ชิมรส รอจนน้ำเดือดอีกครั้ง ลองจับหมากตี่ถ้าสุกหรือนิ่มแล้ว ยกหม้อลง
5. นำกะเทียม กะปิ โขลกให้ละเอียด จากนั้นตั้งกระทะน้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน นำเครื่องที่โขลกลงเจียวให้เหลืองพอประมาณ ยกลง
6. จากนั้นนำเครื่องที่เจียวเทใส่หม้อหมากตี่ คนให้เข้ากัน ชิมรส ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

(6) ชื่ออาหาร ผักปั๊กจอ (ยอดฟักทอง)

ส่วนประกอบ

1.	ยอดฟักทอง	2	กำมือ
2.	ยอดส้มป่อย	1	กำมือ
3.	กระเทียม	2	หัว



4.	กะปิ	½	ช้อนชา
5.	น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
6.	พริกแห้ง	ตามชอบ	
7.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
8.	เกลือ	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. คั่วพริกแห้งกับน้ำมันพืชเล็กน้อย สำหรับรับประทานคู่กับผักปั๊กจอ
2. ตั้งหม้อต้มน้ำรอไว้
3. นำยอดฟักทอง ล้างน้ำให้สะอาดเด็ดเป็นชิ้นพอดีคำ พักไว้ ซอยยอดส้มป่อย พักไว้
4. พอน้ำเดือดใส่ยอดฟักทอง ใส่เกลือ ใส่ยอดส้มป่อย ชิมรส รอจนน้ำเดือดอีกครั้ง ถ้าสุกหรือนิ่มแล้ว ยกหม้อลง
5. นำกะเทียม กะปิ โขลกให้ละเอียด จากนั้นตั้งกระทะน้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน นำเครื่องที่โขลกลงเจียวให้เหลืองพอประมาณ ยกลง
6. จากนั้นนำเครื่องที่เจียวเทใส่หม้อ คนให้เข้ากัน ชิมรส ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

(7) ชื่ออาหาร ผักกูดจอ



ส่วนประกอบ

1.	ยอดผักกูด	3	กำมือ
2.	มะเขือเทศ	4	ลูก
3.	ยอดส้มป่อย	1	กำมือ
4.	กระเทียม	2	หัว
5.	กะปิ	1	ช้อนชา
6.	น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
7.	พริกแห้ง	ตามชอบ	
8.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
9.	เกลือ	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. คั่วพริกแห้งกับน้ำมันพืชเล็กน้อย สำหรับรับประทานคู่กับผักกูดจอ
2. ตั้งหม้อต้มน้ำรอไว้
3. นำยอดผักกูด ล้างน้ำให้สะอาดเด็ดเป็นชิ้นพอดีคำ พักไว้ ซอยยอดส้มป่อย พักไว้ ซอยมะเขือเทศพักไว้
4. พอน้ำเดือดใส่ยอดผักกูด ใส่เกลือ ใส่ยอดส้มป่อย ใส่มะเขือเทศ ชิมรส รอจนน้ำเดือดอีกครั้ง ถ้าสุกหรือนิ่มแล้ว ยกหม้อลง

5. นำกะเทียม กะปิ โขลกให้ละเอียด จากนั้นตั้งกระทะน้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน นำเครื่องที่โขลกลงเจียวให้เหลืองพอประมาณ ยกลง
6. จากนั้นนำเครื่องที่เจียวเทใส่หม้อ คนให้เข้ากัน ชิมรส ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

(8) ชื่ออาหาร ผักบุ้งจอ

ส่วนประกอบ

1.	ผักบุ้งเมือง	3	กำมือ
2.	มะเขือเทศ	4	ลูก
3.	ยอดส้มป่อย	1	กำมือ
4.	กระเทียม	2	หัว
5.	กะปิ	1	ช้อนชา
6.	น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
7.	พริกแห้ง	ตามชอบ	
8.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
9.	เกลือ	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. คั่วพริกแห้งกับน้ำมันพืชเล็กน้อย สำหรับรับประทานคู่กับผักบุ้งจอ
2. ตั้งหม้อต้มน้ำรอไว้
3. นำผักบุ้ง ล้างน้ำให้สะอาดเด็ดเป็นชิ้นพอดีคำ พักไว้ ซอยยอดส้มป่อย พักไว้ ซอยมะเขือเทศพักไว้
4. พอน้ำเดือดใส่ผักบุ้ง ใส่เกลือ ใส่ยอดส้มป่อย ใส่มะเขือเทศ ชิมรส รอจนน้ำเดือดอีกครั้ง ถ้าสุกหรือนิ่มแล้ว ยกหม้อลง
5. นำกะเทียม กะปิ โขลกให้ละเอียด จากนั้นตั้งกระทะน้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน นำเครื่องที่โขลกลงเจียวให้เหลืองพอประมาณ ยกลง
6. จากนั้นนำเครื่องที่เจียวเทใส่หม้อ คนให้เข้ากัน ชิมรส ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

(9) ชื่ออาหาร สายเลจอ (สะแล ชนิดหนึ่ง)

ส่วนประกอบ

1.	สายเล	2	ห่อ
2.	มะเขือเทศ	4	ลูก
3.	กระเทียม	2	หัว
4.	กะปิ	1	ช้อนชา
5.	น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
6.	พริกแห้ง	ตามชอบ	

7. ผงปรุงรส เล็กน้อย
8. เกลือ เล็กน้อย

วิธีทำ

1. คั่วพริกแห้งกับน้ำมันพืชเล็กน้อย สำหรับรับประทานคู่กับสายเลจอ
2. ตั้งหม้อต้มน้ำรอไว้
3. นำสายเลล้างน้ำให้สะอาดเด็ดเป็นชิ้นพอดีคำ พักไว้ ซอยมะเขือเทศพักไว้
4. พอน้ำเดือดใส่สายเล ใส่เกลือ ใส่มะเขือเทศ ชิมรส รอจนน้ำเดือดอีกครั้ง ถ้าสุกหรือนิ่มแล้ว ยกหม้อลง
5. นำกะเทียม กะปิ โขลกให้ละเอียด จากนั้นตั้งกระทะน้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน นำเครื่องที่โขลกลงเจียวให้เหลืองพอประมาณ ยกลง
6. จากนั้นนำเครื่องที่เจียวเทใส่หม้อ คนให้เข้ากัน ชิมรส ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

5. อาหารประเภท "ดองส้ม" มี 2 เมนู

(1) ชื่ออาหาร เนื้อส้ม

ส่วนประกอบ

1. เนื้อหมูแดง หรือเนื้อจากป่าเช่น เก้ง ,กวาง	½	กิโลกรัม
2. ข้าวสวยหุงทิ้งให้เย็น	2	ขีด
3. กระเทียม	3	หัว
4. หอมแดง	3	หัว
5. เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
7. ผงขมิ้น	1	ช้อนชา
8. พริกสด	10	เม็ด

วิธีทำ

ทำเนื้อส้ม

1. นำเนื้อมาสับให้ละเอียด แล้วใส่ เกลือ และกระเทียมตำ จากนั้นนวดให้เข้ากัน
2. เติมข้าวลงไป นวดให้เข้ากันอีกครั้ง แล้วห่อใบตอง หมักไว้ 2 -3คืน จึงนำมาคั่ว

วิธีคั่ว

1. นำกระทะตั้งไฟ แล้วใส่น้ำมันพืชรอจนร้อน นำกระเทียมตำลงคั่วให้หอม
2. นำเนื้อที่หมักไว้ลงคั่ว ใส่พริกสด ผงขมิ้น หอมแดงซอย คนให้เข้ากันจนสุก เป็นอันเสร็จ

(2) ชื่ออาหาร หน่อส้มข้าว

ส่วนประกอบ

1.	หน่อไม้	1	กิโลกรัม ต้มยีเป็นเส้นๆแล้วหั่นเป็นท่อน
2.	ข้าวสวยหุงทิ้งให้เย็น	2	ขีด
3.	กระเทียม	2	หัว
4.	เกลือ	1	ช้อนชา
5.	พริก	10	เม็ด
6.	น้ำมัน	3	ช้อนชา
7.	ขมิ้น	1	ช้อนชา
8.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	


หน่อส้มข้าว

วิธีทำ

ทำหน่อส้มข้าว

1. นำหน่อที่เตรียมไว้บีบน้ำออกให้หมด นำมาคลุกกับข้าว เกลือ กระเทียมตำ นวดให้เข้ากัน
2. ห่อด้วยกันใบตอง ทิ้งไว้ 1 คืน แล้วน้ำออกมาคั่ว

วิธีการคั่ว

1. ตำพริก กระเทียมเตรียมไว้
2. นำหม้อตั้งไฟใส่น้ำมันรอให้ร้อน เติมผงขมิ้นไปคั่วพอหอม นำเครื่องปรุงที่ตำไว้ลงไปคั่ว
3. แล้วนำหน่อส้มข้าวลงไปคั่ว เติมผงปรุงรสแล้วคนจนสุก เป็นอันเสร็จ

6.อาหารประเภท “สะนาบ” มี 5 เมนู

(1) ชื่ออาหาร มะม่วงสะนาบ

ส่วนประกอบ

1.	มะม่วงดิบ	10	ลูก
2.	งาขาวคั่วบด	5	ช้อนโต๊ะ
3.	ถั่วลิสงบด	5	ช้อนโต๊ะ
4.	กะปิคั่วน้ำมันพักให้เย็น	1	ช้อนชา
5.	หอมแดงลวก	10	หัว
6.	กระเทียมเจียว	1	หัว
7.	กุ้งคั่ว	½	ขีด
8.	เกลือ	1	ช้อนชา
9.	ผงชูรส	½	ช้อนชา


มะม่วงสะนาบ

วิธีทำ

1. นำมะม่วงดิบมาปอกเปลือก และขูดเนื้อมะม่วงเป็นเส้น ๆ แช่น้ำเกลือไว้สักพัก เพื่อให้ความเปรี้ยวลดลง จากนั้นก็คั้นน้ำออกให้หมด
2. นำมะม่วงที่เตรียมไว้ใส่หม้อ นำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ทั้งหมดลงคลุกให้เข้ากัน เป็นอันเสร็จ

(2) ชื่ออาหาร ผักส้มปู้สะนาบ (ใบกระเจี๊ยบแดง)


ผักส้มปู้สะนาบ

ส่วนประกอบ

1.	ใบกระเจี๊ยบแดง	½	กิโลกรัม
2.	งาขาวคั่วตำละเอียด	20	ช้อนโต๊ะ
3.	กระเทียม	3	หัว
4.	กะปิ	1	ช้อนชา
5.	เกลือ	1	ช้อนชา
6.	พริก	5	เม็ด
7.	ผงปรุงรส	1	ช้อนชา
8.	น้ำมัน	3	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำใบกระเจี๊ยบแดงมาลวกน้ำเดือด แล้วยกใส่น้ำเย็น พอเย็นบีบน้ำออกให้หมด
2. ตำพริก กระเทียม เกลือ กะปิ ให้ละเอียด
3. นำหม้อใส่น้ำมันตั้งไฟ พอร้อน นำเครื่องปรุงที่ตำไว้มาคั่วให้หอม
4. นำใบกระเจี๊ยบแดง งาขาวป่น ผงปรุงรส ใส่แล้วคนให้เข้ากัน เป็นอันเสร็จ

หมายเหตุ เลือกใบกระเจี๊ยบแดงที่ไม่อ่อนและแก่เกินไป

(3) ชื่ออาหาร มะเฟืองสะนาบ

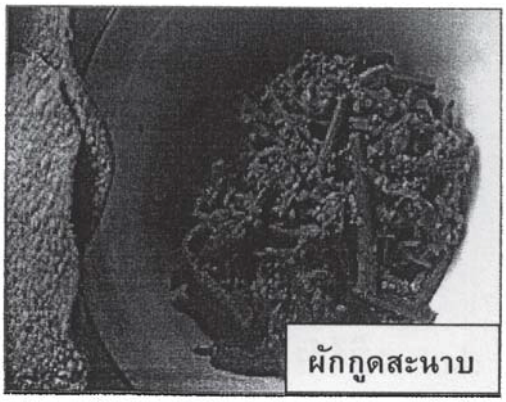
ส่วนประกอบ

1.	มะเฟือง	2	กิโลกรัม
2.	งาขาวคั่วตำละเอียด	10	ช้อนโต๊ะ
3.	กระเทียม	20	หัว
4.	หอมแดง	5	หัว
5.	กะปิ	1	ช้อนชา
6.	เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
7.	น้ำมันพืช	5	ช้อนโต๊ะ
8.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. นำมะเฟืองล้างน้ำให้สะอาด สับให้ละเอียดพอประมาณ จากนั้นคั้นเอาน้ำออกให้แห้ง พักไว้
2. โขลกกระเทียมให้ละเอียด จากนั้นตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนนำกระเทียมลงเจียวให้เหลืองหอม กรอบ พักไว้
3. ซอยหอมแดง ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด นำหอมแดงซอยลวกประมาณ 2 นาที ยกขึ้นสะเด็ดน้ำ พักไว้
4. นำมะเฟืองใส่หม้อ ใส่งาขาวคั่วดำ กะปิ เกลือ กระเทียมเจียว หอมแดงลวก น้ำมันพืช คนให้เข้ากัน ชิม ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

(4) ชื่ออาหาร ผักกูดสะนาบ


ผักกูดสะนาบ

ส่วนประกอบ

1. ผักกูด	5	กำมือ
2. งาขาวคั่ว	10	ช้อนโต๊ะ
3. กระเทียม	15	หัว
4. กะปิ	½	ช้อนชา
5. เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำมันพืช	5	ช้อนโต๊ะ
7. ผงปรุงรส	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. นำผักกูดมาเด็ดเลือกแต่ก้านและยอดอ่อนเป็นท่อนๆ 2-3 นิ้ว
2. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด นำผักกูดลวกพอสุก ยกลงแช่ในน้ำ จากนั้นปั้นหรือคั้นน้ำออกให้แห้ง
3. โขลกกระเทียมให้ละเอียด จากนั้นตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนนำกระเทียมลงเจียวให้เหลืองหอม กรอบ พักไว้
4. นำผักกูดที่เตรียมไว้ใส่หม้อ ใส่งาขาวคั่ว กะปิ เกลือ กระเทียมเจียว น้ำมันพืช คนให้เข้ากัน ชิม ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

(5) ชื่ออาหาร มะกอกสะนาบ


มะกอกสะนาบ

ส่วนประกอบ

1. มะกอก	1	กิโลกรัม
2. งาขาวคั่วตำละเอียด	2	ขีด
3. กระเทียม	15	หัว

4.	หอมแดง	5	หัว
5.	กะปิ	½	ช้อนชา
6.	เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
7.	น้ำมันพืช	4	ช้อนโต๊ะ
8.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. นำมะกอกปอกเปลือกล้างน้ำให้สะอาด ขูดหรือสับให้ละเอียดพอประมาณ จากนั้นคั้นเอาน้ำออกให้แห้ง พักไว้
2. โขลกกระเทียมให้ละเอียด จากนั้นตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนนำกระเทียมลงเจียวให้เหลืองหอม กรอบ พักไว้
3. ซอยหอมแดง ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด นำหอมแดงซอยลวกประมาณ 2 นาที ยกขึ้นสะเด็ดน้ำ พักไว้
4. นำกะปิใส่น้ำเล็กน้อยพอละลาย ผัดใส่น้ำมันพืชให้พอหอม
5. นำมะกอกใส่หม้อ ใส่งาขาวคั่วตำ กะปิผัด เกลือ กระเทียมเจียว หอมแดงลวก คนให้เข้ากัน ชิม ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

7. อาหารประเภท "อุ๊บ"มี 17 เมนู

(1) ชื่ออาหาร ผักกูดอุ๊บ

ส่วนประกอบ

1.	ผักกูด	2	กำ
2.	หมูสามชั้น	3	ขีด
3.	มะเขือเทศ	5	ลูก
4.	พริกแห้ง	7	เม็ด
5.	หอมแดง	5	หัว
6.	น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
7.	กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
8.	เกลือ	½	ช้อนชา
9.	ผงปรุงรส	½	ช้อนชา
10.	น้ำพริกถั่วเน่าแผ่น	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เด็ดผักกูดเอาแต่ยอดอ่อน ล้างน้ำให้สะอาด ใส่กระชอนวางสะเด็ดน้ำไว้
2. จากนั้นโขลกพริกแห้ง เกลือ หอมแดง กะปิ ให้ละเอียด

3. ซอยมะเขือเทศแยกไว้ หั่นหมูสามชั้นเป็นชิ้นพอคำไว้
4. จากนั้นนำหม้อมาตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชรอให้พอร้อนเล็กน้อย นำเครื่องปรุงที่โขลกไว้ลงคั่วให้สุก
5. นำเนื้อหมูลงคั่วจนหมูสุก ใส่มะเขือเทศคั่วจนมะเขือเทศสุก เช่นกัน ใส่น้ำพริกถั่วเน่าแผ่นคนให้เข้ากัน .
6. ใส่ผักกูดคนให้เข้ากัน เติมน้ำเล็กน้อย ใส่ผงปรุงรส ปิดฝารอให้สุก เป็นอันเสร็จ

(2) ชื่ออาหาร ปลาเค็มอุ๊บ

ส่วนประกอบ

1.	ปลาแห้งเค็ม	½	กิโลกรัม
2.	หอมแดง	5	หัว
3.	มะเขือเทศ	4	ลูก
4.	ต้นหอมผักชี	2	ต้น
5.	พริกแห้ง	7	เม็ด
6.	กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
7.	น้ำมัน	10	ช้อนโต๊ะ
8.	เกลือ	1	ช้อนชา
9.	ผงปรุงรส	½	ช้อนชา


ปลาเค็มอุ๊บ

วิธีทำ

1. ตัดปลาแห้งเค็มเป็นท่อน ๆ แล้วนำปลาแห้งเค็มมาทอดให้กรอบ และซอยมะเขือเทศเตรียมไว้ ซอยต้นหอมผักชี พักไว้
2. นำพริกแห้ง หอมแดง กะปิ เกลือ มาตำให้ละเอียด
3. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อนนำเครื่องปรุงลงคั่วจนสุก แล้วเอาปลาเค็มแห้งทอดกรอบใส่ลงไป คนให้เข้ากันพอสุกใส่ผงปรุงรส โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี เป็นอันเสร็จ

(3) ชื่ออาหาร เครื่องในหมูอุ๊บ

ส่วนประกอบ

1.	เครื่องในหมู	½	กิโลกรัม
2.	ตะไคร้	2	หัว
3.	ข่า	1	หัว
4.	หอมแดง	5	หัว
5.	หอมขาว	2	หัว
6.	พริกสด	10	เม็ด

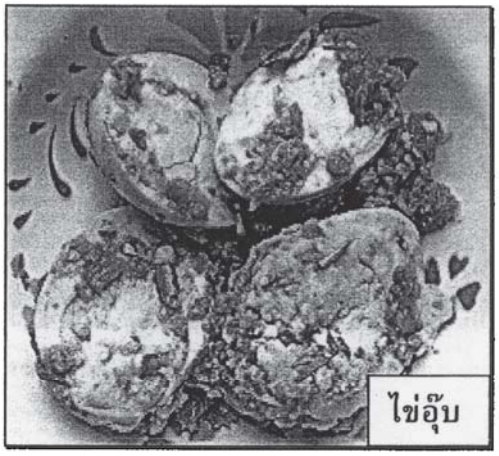

เครื่องในหมูอุ๊บ

7.	น้ำมัน	3	ช้อนโต๊ะ
8.	ขมิ้นผง	½	ช้อนชา
9.	กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
10.	เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำพริกสด ข่า ตะไคร้ หอมแดง หอมขาว กะปิ และเกลือมาตำให้ละเอียดพอประมาณ
2. จากนั้นนำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อนจากนั้น เอาขมิ้นผงลงใส่ แล้วเอาเครื่องปรุงที่ตำไว้ลงคั่วให้หอม
3. เอาเครื่องในหมูลงคั่วให้เข้ากัน เอาฝาปิดไว้รอจนเครื่องในหมูสุกและหอม เป็นอันเสร็จ

(4) ชื่ออาหาร ไข่อุ๊บ



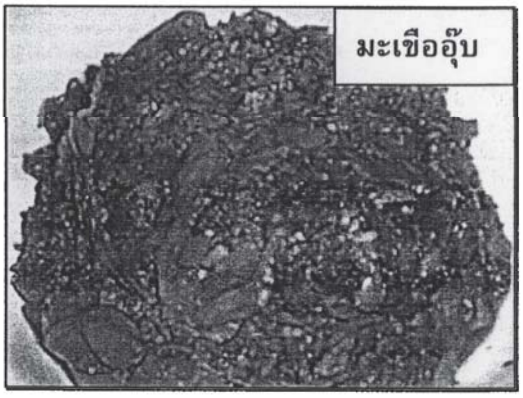
ส่วนประกอบ

1.	ไข่ต้มแกะเปลือก	7	ฟอง
2.	มะเขือเทศ	5	ลูก
3.	หอมแดง	3	หัว
4.	พริกสด	10	เม็ด
5.	น้ำมัน	3	ช้อนโต๊ะ
6.	ขมิ้นผง	½	ช้อนชา
7.	กะปิ	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำพริกสด เกลือ หอมแดง กะปิตำให้ละเอียด และซอยมะเขือเทศเตรียมไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอน้ำมันร้อนนำเครื่องปรุงลงคั่วให้สุกจนหอม
3. นำมะเขือเทศลงผัดจนสุก นำไข่ต้มลงคลุกให้เข้ากับเครื่องปรุงใส่ขมิ้นผงแล้วคนให้เข้ากัน เป็นอันเสร็จ

(5) ชื่ออาหาร มะเขืออุ๊บ



ส่วนประกอบ

1.	มะเขือยาว	5	ลูก
2.	เนื้อหมูสามชั้น	3	ขีด
3.	พริกแห้ง	7	เม็ด
4.	กระเทียม	1	หัว
5.	หอมแดง	3	หัว

6.	กะปิ	1	ช้อนชา
7.	น้ำมัน	3	ช้อนโต๊ะ
8.	เกลือ	1	ช้อนชา
9.	ผงชูรส	½	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำมะเขือยาวมาหั่นเป็นชิ้นๆ บาง ๆ และหั่นหมูสามชั้นไว้
2. นำพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือตำให้ละเอียด
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป รอน้ำมันร้อน นำเครื่องปรุงลงคั่วให้สุก
4. นำหมูสามชั้นที่เตรียมไว้ลงคั่วให้เข้ากันจนสุก
5. จากนั้นนำมะเขือยาวลงผัด ใส่น้ำเล็กน้อย ปิดฝาทิ้งไว้ รอจนสุก เป็นอันเสร็จ

(6) ชื่ออาหาร ไก่อุ๊บ



ส่วนประกอบ

1.	ไก่พื้นเมือง	½	กิโลกรัม
2.	ข่า	1	หัว
3.	ตะไคร้	2	หัว
4.	หอมแดง	7	หัว
5.	กระเทียม	2	หัว
6.	พริกแห้ง	15	เม็ด
7.	กะปิ	1	ช้อนชา
8.	ขมิ้นผง	1	ช้อนชา
9.	เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำไก่มาสับเป็นชิ้นเล็กๆพอประมาณ
2. นำพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ตำให้ละเอียด
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันรอจนร้อน ใส่ขมิ้นและเครื่องปรุง คนให้หอม แล้วใส่ไก่ที่เตรียมไว้ลง คนให้ทั่ว
4. เติมน้ำพอประมาณที่ไก่จะสุก ตั้งไฟไปเรื่อย ๆ จนสุก เป็นอันเสร็จ

(7) ชื่ออาหาร หมากลิ้นจ้างอุ๊บ (เพกา)

ส่วนประกอบ

1.	หมากลิ้นจ้าง	2	ฝัก
2.	ปลาแห้งเค็ม	2	ตัว
3.	พริกแห้ง	15	เม็ด


หมากลิ้นจ้างอุ๊บ

4.	หอมแดง	4	หัว
5.	กระเทียม	1	หัว
6.	กะปิ	1	ช้อนชา
7.	เกลือ	1	ช้อนชา
8.	น้ำมัน	4	ช้อนโต๊ะ
9.	ขมิ้นผง	½	ช้อนชา
10.	ผงชูรส	½	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำหมากลิ้นจ้างมาซอยบางๆคั้นเอาน้ำขมออกสัก 3 ครั้ง สุดท้ายบีบเอาน้ำออกให้แห้ง
2. ปลาแห้งเค็มตัดเป็นท่อนๆบางๆ ล้างน้ำ ใส่กระชอนวางให้สะเด็ดน้ำ
3. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน นำปลาแห้งเค็มลงทอดให้กรอบ เตรียมไว้
4. นำพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ตำให้ละเอียด
5. ตั้งกระทะน้ำมัน รอให้ร้อน นำเครื่องปรุงลงผัดกับปลาแห้งเค็มทอดกรอบ
6. ใส่ขมิ้นผง หมากลิ้นจ้างที่เตรียมไว้ลงไป คนให้เข้ากันสักครู่ พอสุก
7. ปรุงรสด้วยผงชูรส เป็นอันเสร็จ

(8) ชื่ออาหาร ปลาอุ๊บ

ส่วนประกอบ

1.	ปลาสด	1	ก.ก.
2.	พริกแห้ง	15	เม็ด
3.	หอมแดง	5	หัว
4.	กระเทียม	2	หัว
5.	กะปิ	1	ช้อนชา
6.	เกลือ	1	ช้อนชา
7.	ข่า	1	หัว
8.	ตะไคร้	1	หัว
9.	ผงชูรส	½	ช้อนชา
10.	น้ำมันพืช	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. หั่นปลาเป็นชิ้นๆ พอประมาณ ใส่หม้อเตรียมไว้
2. ซอยหอมแดง มะเขือเทศ แล้วใส่ลงไปในหม้อปลา
3. จากนั้นตำพริกแห้ง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ ให้ละเอียด แล้วใส่ลงในหม้อปลา คนให้เข้ากัน
4. จากนั้นใส่ขมิ้น เติมน้ำพอท่วม เติมผงชูรส แล้วนำหม้อไปตั้งไปไฟ ระหว่างนี้ไม่ต้องคน

5. รอจนน้ำแห้งขลุกขลิก ดูเนื้อปลาสุก เป็นอันเสร็จ

(9) ชื่ออาหาร อุ๊บผักโขม

ส่วนประกอบ

1.	ผักโขม	½	กิโลกรัม
2.	กะปิ	1	ช้อนชา
3.	กระเทียม	2	หัว
4.	พริกแห้ง	15	เม็ด
5.	เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
6.	แคบหมู	2	ถุง
7.	น้ำพริกถั่วเน่า	1	ช้อนโต๊ะ (นำพริกแห้ง เกลือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลือง ตำรวมกันจนละเอียด)
8.	น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
9.	ผงปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ผักโขมนำมาล้างน้ำให้สะอาดทิ้งไว้ให้สะเด็ด
2. ตำพริกแห้ง กระเทียม เกลือ กะปิ ให้ละเอียด
3. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน นำเครื่องปรุงที่ตำไว้ลงมาผัดให้หอม
4. ใส่แคบหมู น้ำพริกถั่วเน่า คนให้เข้ากันสักครู่
5. ใส่ผักโขมลงไป คนให้เข้ากันจนผักโขมสุกมีน้ำมันขลุกขลิก เติมผงปรุงรส เป็นอันเสร็จ

(10) ชื่ออาหาร อุ๊บถั่วพู (เต้าหู้ขาว)

ส่วนประกอบ

1.	เต้าหู้ขาว	½	กิโลกรัม
2.	หมูบด	1	ขีด
3.	มะเขือเทศสุก	5	ลูก
4.	พริกแห้ง	10	เม็ด
5.	กระเทียม	3	หัว
6.	หอมแดง	2	หัว
7.	เกลือ	1	ช้อนชา
8.	น้ำมันพืช	4	ช้อนโต๊ะ
9.	ผงปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ
10.	กะปิ	เล็กน้อย	
11.	ผงขมิ้น	เล็กน้อย	


อุ๊บถั่วพู

วิธีทำ

1. บี้ก้อนเต้าหู้ให้แหลกก่อนพักไว้ ซอยมะเขือเทศชิ้นบางๆ พักไว้ โขลกพริกแห้ง กะปิ เกลือ กระเทียม หอมแดง ให้ละเอียดพักไว้
2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชรอจนร้อน นำเครื่องปรุงที่โขลกไว้ลงผัดจนหอม
3. ใส่หมูบด ขมิ้นผง มะเขือเทศ คนให้เข้ากัน จนหอม ใส่เต้าหู้ลงผัดใส่ผงปรุงรส รอให้น้ำจากเต้าหู้และมะเขือเทศออกพอคลุกคลิก ยกหม้อลงพร้อมตักใส่จาน เป็นอันเสร็จ

(11) ชื่ออาหาร อุ๊บถั่ว (ถั่วไร่, ถั่วฝักยาว)


อุ๊บถั่วไร่

ส่วนประกอบ

1.	ถั่วไร่	½	กิโลกรัม
2.	หมู	1	ขีด
3.	พริกแห้ง	15	เม็ด
4.	กระเทียม	1	หัว
5.	หอมแดง	2-3	หัว
6.	เกลือ	1	ช้อนชา
7.	น้ำมันพืช	4	ช้อนโต๊ะ
8.	ถั่วเน่าแผ่น	1	แผ่น
9.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
10.	กะปิ	เล็กน้อย	
11.	ผงขมิ้น	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. เด็ดถั่วเป็น ท่อน ๆ พอประมาณ 1-2 นิ้ว ล้างน้ำให้สะอาดพักไว้ นำถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟให้เหลืองกรอบ ตำให้ละเอียดพักไว้
2. โขลกพริก กระเทียม หอมแดง ให้ละเอียด ตามด้วยกะปิ เกลือ โขลกให้เข้ากันพักไว้
3. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช รอจนน้ำมันร้อน นำเครื่องปรุงที่โขลกไว้ลงผัดให้หอม
4. ใส่ขมิ้น หมู ผัดพอสุก ใส่ถั่วเน่าแผ่นที่โขลกไว้ ผัดให้เข้ากัน ตามด้วยถั่วที่เตรียมไว้ผัดจนเข้ากัน ใส่น้ำพอท่วม ปิดฝาหม้อจนถั่วเปื่อย จนเหลือน้ำคลุกคลิก ใส่ผงปรุงรส ชิมและปรุงรสชาติตามชอบ เป็นอันเสร็จ

(12) ชื่ออาหาร อุ๊บผักบุ้ง

ส่วนประกอบ

1.	ผักบุ้ง	3	กำมือ
2.	หมูบด	1	ขีด
3.	มะเขือเทศ	3	ลูก

4. พริกแห้ง 5 เม็ด
5. หอมแดง 3 หัว
6. น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ
7. ถั่วเน่าแผ่น 1 แผ่น
8. เกลือ เล็กน้อย
9. กะปิ เล็กน้อย
10. ผงปรุงรส เล็กน้อย

วิธีทำ

1. เด็ดผักบุ้งเลือกเอาส่วนก้านอ่อนและยอดขนาดพอประมาณ ล้างน้ำให้สะอาด สะเด็ดน้ำพักไว้
2. นำถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลืองกรอบ จากนั้นตำให้ละเอียด พักไว้
3. ซอยมะเขือเทศเป็นชิ้นบาง ๆ พักไว้ โขลกพริกแห้ง กะปิ หอมแดง เกลือ เตรียมไว้
4. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชรอจนน้ำมันพืชร้อน นำเครื่องปรุงที่โขลกเตรียมไว้ลงผัดจนหอม ใส่หมูบดแล้วผัดให้เข้ากัน ตามด้วยมะเขือเทศ ถั่วเน่าแผ่นตำละเอียด คนให้เข้ากันสักครู่
5. นำผักบุ้งที่เตรียมไว้ลงผัดให้เข้ากัน ใส่ผงปรุงรสตามชอบ ปิดฝาหม้อให้ผักสุกจนน้ำผักบุ้งออกพอให้มีน้ำเล็กน้อยยกหม้อลง เป็นอันเสร็จ

(13) ชื่ออาหาร อุ๊บหมากน้ำเต้า

ส่วนประกอบ

1. หมากน้ำเต้า 1 ซีก หรือ ½ กิโลกรัม
2. ปลาแห้ง 1 ตัว (ปลาเกร็ด หรือปลาหนัง)
3. มะเขือเทศ 5 ลูก
4. หอมแดง 3 หัว
5. น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำพริกถั่วเน่าแผ่น 1 แผ่น
7. กะปิ เล็กน้อย
8. ผงปรุงรส เล็กน้อย
9. ขมิ้นผง เล็กน้อย

วิธีทำ

1. นำปลาแห้งแช่น้ำพักไว้ รอจนปลาแห้งนิ่มแกะเอาแต่เนื้อปลา ปอกเปลือกหมากน้ำเต้าและหั่นให้พอดีคำ แล้วล้างน้ำพักไว้ ซอยมะเขือเทศ และหอมแดงเป็นชิ้นบาง ๆ พักไว้ นำกะปิละลายน้ำเล็กน้อย พักไว้
2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชรอจนน้ำมันพืชร้อน นำหอมแดง และผงขมิ้นลงเจียวจนเหลือง

3. นำกะปิลงผัดรอจนหอม ใส่มะเขือเทศผัดจนมะเขือเทศสุก ใส่ปลาแห้ง ใส่หมากน้ำเต้า ใส่น้ำพริกถั่วเน่า ผัดให้เข้ากัน จากนั้นใส่น้ำประมาณ ปิดฝา รอจนหมากน้ำเต้าสุก ใส่ผงปรุงรสตามชอบ คนให้เข้ากัน ชิมรส เป็นอันเสร็จ

(14) ชื่ออาหาร อุ๊บผักกาด

ส่วนประกอบ

1.	ผักกาด	2	กำมือ
2.	หมูสามชั้น	2	ขีด
3.	มะเขือเทศ	5	ลูก
4.	หอมแดง	3	หัว
5.	พริกแห้ง	15	เม็ด
6.	ขิง	1	หัว
7.	น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
8.	เกลือ	เล็กน้อย	
9.	กะปิ	เล็กน้อย	
10.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
11.	ขมิ้นผง	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. เด็ดผักกาดเป็นชิ้นพอประมาณล้างน้ำให้สะอาด หั่นมะเขือเทศเป็นชิ้นบางๆ หั่นหมูสามชั้นเป็นชิ้นพอดีคำ โขลกขิงพอประมาณไม่ต้องละเอียดมาก แล้วพักไว้ทั้ง 4 อย่าง
2. โขลกพริก เกลือ หอมแดง และกะปิ ให้ละเอียด พักไว้
3. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชรอจนน้ำมันพืชร้อน เอาเครื่องที่ตำไว้ลงผัดรอจนเครื่องหอม แล้วใส่มะเขือเทศ หมูสามชั้น ผัดให้เข้ากันจนหมูเริ่มสุก
4. ใส่ผักกาด ใส่น้ำเล็กน้อย จากนั้นปิดฝากระทะไว้ รอจนผักกาดสุก ใส่ขิงปิดฝาอีกครั้งหนึ่ง รอจนได้กลิ่นหอมของขิง จากนั้นปรุงรสตามชอบ เป็นอันเสร็จ

(15) ชื่ออาหาร อุ๊บมะนอย (บวบ)

ส่วนประกอบ

1.	มะนอย	3	ลูก
2.	หมูสามชั้น	2	ขีด
3.	หอมแดง	3	หัว
4.	พริกแห้ง	10	เม็ด
5.	น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
6.	เกลือ	เล็กน้อย	


อุ๊บมะนอย

7. กะปิ เล็กน้อย
8. ผงปรุงรส เล็กน้อย
9. ขมิ้นผง เล็กน้อย

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกมะนอย (หรือไม่ปอกก็ได้) ล้างน้ำให้สะอาด และหั่นมะนอยชิ้นพอประมาณ พักไว้
2. โขลกพริก เกลือ หอมแดง และกะปิ ให้ละเอียด พักไว้
3. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชรอจนน้ำมันพืชร้อน เอาเครื่องที่ตำไว้ลงผัดรอจนเครื่องหอม แล้วใส่หมูสามชั้น ผัดให้เข้ากันจนหมูเริ่มสุก
4. จากนั้นใส่มะนอย ใส่น้ำเล็กน้อย จากนั้นปิดฝากระทะไว้ รอจนมะนอยสุก จากนั้นปรุงรสตามชอบ เป็นอันเสร็จ

(16) ชื่ออาหาร อุ๊บเห็ด



ส่วนประกอบ

1. เห็ด ½ กิโลกรัม
2. ยอดแมงลัก 1 กำ
3. หอมแดง 5 หัว
4. น้ำพริกถั่วเน่า 1 แผ่น
5. น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ
6. กะปิ เล็กน้อย
7. ผงปรุงรส เล็กน้อย
8. ขมิ้นผง เล็กน้อย

วิธีทำ

1. ปอกเปลือก ซอยหอมแดงพักไว้ ละลายกะปิกับน้ำพักไว้
2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชรอจนน้ำมันพืชร้อน ใส่หอมแดง ขมิ้นผง ผัดจนหอมแดงสุก
3. ใส่กะปิที่ละลายน้ำคนให้เข้ากัน ใส่น้ำพริกถั่วเน่า ใส่เห็ดผัดให้เข้ากันจนเห็ดสุก
4. ใส่ใบแมงลัก ปรุงรสตามชอบ เป็นอันเสร็จ

(17) ชื่ออาหาร อุ๊บหน่อไม้ (หน่อไม้ทุกชนิด)

ส่วนประกอบ

1. หน่อไม้ 1 กิโลกรัม สับ หรือซอยฝานบาง ๆ
2. หมูสามชั้น 2 ขีด
3. หอมแดง 2 หัว
4. กระเทียม 5 หัว

5.	ตะไคร้	2	หัว
6.	พริก	7	เม็ด
7.	ยอดแมงลัก	1	กำ
8.	น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
9.	กะปิ	1	ช้อนชา
10.	เกลือ	เล็กน้อย	
11.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
12.	ขมิ้นผง	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. นำหน่อไม้ใส่หม้อ ใส่น้ำจนท่วมยกขึ้นตั้งไฟ รอจนน้ำเดือดใส่หมูสามชั้น
2. โขลกกระเทียม หอมแดง พริก เกลือ กะปิให้ละเอียด แล้วใส่ลงในหม้อหน่อไม้
3. นำตะไคร้ทุบพอแตก แล้วตัดเป็น 2-3 ท่อน ใส่ตามลงไปในหม้อ
4. รอจนหน่อไม้สุก ให้เหลือน้ำเล็กน้อย ใส่น้ำมันพืช ใส่ยอดใบแมงลัก ปรุงรสตามชอบ
5. รอจนน้ำแห้งหรือขลุกขลิก ยกหม้อลง เป็นอันเสร็จ

(เคล็ด : หากใส่เครื่องปรุงทั้งหมดแล้ว ช่วงที่หน่อยังไม่สุก ห้ามคน เพราะจะทำให้หน่อไม้ขมไม่อร่อย)

8. อาหารประเภท "จ๊อก" มี 4 เมนู

(1) ชื่ออาหาร เห็ดจ๊อก


เห็ดจ๊อก

ส่วนประกอบ

1.	เห็ดชาง หรือเห็ดนางฟ้า	½	กิโลกรัม
2.	ข้าวคั่ว	2	ขีด
3.	ตะไคร้	2	หัว
4.	หอมแดง	5	หัว
5.	กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
6.	พริกแห้ง	15	เม็ด
7.	ขมิ้น	1	ช้อนโต๊ะ
8.	น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
9.	ผงชูรส	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำเห็ดมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วสะเด็ดน้ำไว้ จากนั้นหั่นเป็นชิ้นเล็กๆใส่กะละมัง
2. นำพริกแห้ง หอมแดง ตะไคร้ กะปิ ตำรวมกันให้ละเอียด

3. นำเครื่องปรุงที่ตำไว้ใส่กะละมังเห็ด แล้วคนให้เข้ากัน ใส่ขมิ้นผง ข้าวคั่ว ผงชูรส น้ำมันแล้วคนให้เข้ากันอีกครั้ง
4. แล้วนำมาห่อใบตองกล้วย พอห่อเสร็จ ตั้งหม้อนึ่งรอจนน้ำเดือด
5. นำเห็ดที่ห่อไว้ใส่รังถึงยกขึ้นตั้งไฟ รอจนสุกแล้วยกลง เป็นอันเสร็จ

(2) ชื่ออาหาร ปลีกล้วยจ๊อก

ส่วนประกอบ

1. ปลีกล้วย	1	หัว
2. กระเทียม	4	กลีบ
3. หอมแดง	3	หัว
4. พริกแห้ง	10	เม็ด
5. กะปิ	1	ช้อนชา
6. มะเขือเทศ	1	ลูก
7. ข้าวคั่วบด	½	ถ้วยตวง
8. ถั่วเน่าแผ่น	½	แผ่น
9. ขมิ้นผง	เล็กน้อย	
10. เกลือ	เล็กน้อย	
11. ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
12. ใบตองกล้วยสำหรับห่อ		

วิธีทำ

1. นำถั่วเน่าแผ่นย่างไฟให้เหลืองกรอบ พักไว้
2. นำปลีกล้วยซอยบางๆ แช่น้ำใส่เกลือเล็กน้อย ซอยมะเขือเทศบาง ๆ พักไว้
3. โขลก พริก กระเทียม หอมแดง กะปิ ขมิ้น ถั่วเน่าแผ่น รวมกันให้ละเอียด
4. นำปลีกล้วยใส่หม้อ ใส่เครื่องที่โขลก ใส่มะเขือเทศ จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน
5. ห่อใบตอง แล้วนำไปนึ่งประมาณ 20 นาที เป็นอันเสร็จ

(3) ชื่ออาหาร กะหล่ำปลีจ๊อก


กะหล่ำปลีจ๊อก

ส่วนประกอบ

1. กะหล่ำปลี	1	หัว
2. หอมแดง	4	หัว
3. พริก	8	เม็ด
4. กะปิ	1	ช้อนชา
5. มะเขือเทศ	2	ลูก
6. ข้าวคั่วบด	½	ถ้วยตวง

7. น้ำมันพืช เล็กน้อย
8. ขมิ้นผง เล็กน้อย
9. เกลือ เล็กน้อย
10. ผงปรุงรส เล็กน้อย
11. ใบตองกล้วยสำหรับห่อ

วิธีทำ

1. นำกะหล่ำปลีซอยบาง ๆ แช่น้ำ และล้างให้สะอาดสะเด็ดน้ำพักไว้ ซอยมะเขือเทศบาง ๆ พักไว้
2. นำพริก หอมแดง กะปิ เกลือ โขลกให้ละเอียด
3. นำกระทะใส่น้ำมันพืชตั้งไฟ พอร้อนนำเครื่องที่โขลกลงผัดจนหอม ใส่มะเขือเทศผัดให้เข้ากัน ยกลงพักไว้
4. นำกะหล่ำปลีใส่หม้อ ใส่เครื่องที่ผัด ใส่ข้าวคั่วบด จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน
5. นำมาห่อใบตอง เล็กขนาดพอดี แล้วนำไปนึ่งประมาณ 20 นาที เป็นอันเสร็จ

(4) ชื่ออาหาร ดอกกระเจียวจ๊อก

ส่วนประกอบ

1. ดอกกระเจียว 15 ดอก
2. หอมแดง 4 หัว
3. กระเทียม 5 กลีบ
4. พริก 8 เม็ด
5. กะปิ 1 ช้อนชา
6. มะเขือเทศ 2 ลูก
7. ข้าวคั่วบด ½ ถ้วยตวง
8. น้ำมันพืช เล็กน้อย
9. ขมิ้นผง เล็กน้อย
10. เกลือ เล็กน้อย
11. ผงปรุงรส เล็กน้อย
12. ใบตองกล้วยสำหรับห่อ

วิธีทำ

1. นำดอกกระเจียวซอยบาง ๆ แช่น้ำ และล้างให้สะอาดสะเด็ดน้ำพักไว้ ซอยมะเขือเทศ และหอมแดงบาง ๆ พักไว้
2. นำพริก กระเทียม กะปิ เกลือ โขลกให้ละเอียด
3. นำดอกกระเจียวใส่หม้อ ใส่เครื่องที่โขลก ข้าวคั่วบด หอมแดงซอย มะเขือเทศซอย จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน

4. นำมาห่อใบตอง เล็กขนาดพอดี แล้วนำไปนึ่งประมาณ 15 นาที เป็นอันเสร็จ

9. อาหารประเภท "อ่อง" มี 4 เมนู

(1) ชื่ออาหาร เนื้อลุงอ่อง

ส่วนประกอบ

1.	เนื้อหมูสับละเอียด	1	กิโลกรัม หรือหมูบด
2.	กระเทียม	2	หัว
3.	หอมแดง	5	หัว
4.	พริกแห้ง	15	เม็ด
5.	ตะไคร้	2	หัว
6.	ข่า	1	ขีด
7.	ขิง	1	ขีด
8.	ขมิ้น	2	ช้อนชา
9.	กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
10.	ต้นหอมผักชี	1	กำ
11.	ยอดสัมป่อย	1	กำ
12.	น้ำมันพืช	10	ช้อนโต๊ะ
13.	เกลือ	เล็กน้อย	
14.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	



วิธีทำ

1. ซอยมะเขือเทศ ยอดสัมป่อย ต้นหอมผักชี พักไว้ หั่นข่าเป็นแว่นๆ พักไว้
2. โขลกตะไคร้ ข่า ขิง กระเทียม พริกแห้ง หอมแดง กะปิ ขมิ้นให้ละเอียด
3. จากนั้นนำหมูสับลงโขลกด้วย จนเครื่องปรุงและเนื้อหมูสับเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
4. นำมาปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ขนาดพอประมาณ 1 คำ
5. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอประมาณ รอจนน้ำมันพืชร้อน ใส่เนื้อที่ปั้นเป็นกลม ๆแล้ว ลงทอดจนเนื้อหมูสุกหอม
6. เติมน้ำเปล่าต้มจนน้ำเดือดใส่ข่าซอย ใส่ยอดสัมป่อย ชิม ปรุงรส โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชีเป็นอันเสร็จ

(2) ชื่ออาหาร ปลาอ่อง

ส่วนประกอบ

1.	เนื้อปลาสับละเอียด	1	กิโลกรัม

2. กระเทียม 2 หัว
3. หอมแดง 6 หัว
4. พริกแห้ง 9 เม็ด
5. ตะไคร้ 1 หัว
6. ข่าหั่นแว่น 7-10 แว่น
7. มะนาว 1 ผล
8. กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
9. เกลือ เล็กน้อย
10. ผงปรุงรส เล็กน้อย


ปลาอ่อง

วิธีทำ

1. โขลกตะไคร้ กระเทียม หอมแดง พริกแห้ง กะปิ ให้ละเอียด
2. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่เนื้อปลาสับ ใส่เกลือและเครื่องที่โขลกไว้ ใส่ข่าหั่นแว่น รอจนเนื้อปลาสุก
3. ใส่น้ำมะนาว ชิม ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

(3) ชื่ออาหาร เนื้อแห้งอ่อง (เนื้อแดงของหมู หรือวัวนำไปย่างไฟให้สุกแห้ง)

ส่วนประกอบ

1. เนื้อแห้ง 1 กิโลกรัม
2. กระเทียม 2 หัว
3. หอมแดง 5 หัว
4. พริกแห้ง 9 เม็ด
5. ตะไคร้ 1 หัว
6. ข่าหั่นแว่น 7-10 แว่น
7. กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
8. ยอดส้มป่อย 1 กำมือ
9. ต้นหอมผักชี 1 มัดเล็ก
10. ขมิ้นผง เล็กน้อย
11. ผงปรุงรส เล็กน้อย

วิธีทำ

1. นำเนื้อแห้งหั่นเป็นชิ้นพอคำ หั่นยอดส้มป่อยและต้นหอมผักชี พักไว้
2. โขลกตะไคร้ กระเทียม หอมแดง พริกแห้ง กะปิ ให้ละเอียด
3. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่เนื้อแห้ง และเครื่องที่โขลกไว้ ใส่ขมิ้นผง รอจนเนื้อเปื่อย จากนั้นใส่ข่าหั่นแว่น ใส่ยอดส้มป่อย ชิม ปรุงรส โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี เป็นอันเสร็จ

(4) ชื่ออาหาร เห็ดถั่วเน่าอ่อง

ส่วนประกอบ

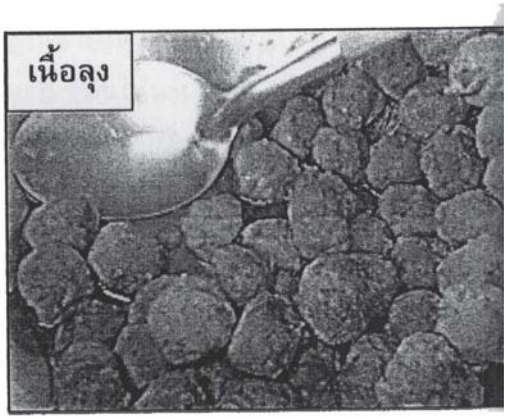
1. เห็ดถั่วเน่าล้างสะอาด	1	ถ้วยขนาดกลาง
2. กระเทียม	1	หัว
3. หอมแดง	5	หัว
4. พริกแห้ง	9	เม็ด
5. ขมิ้นผง	เล็กน้อย	
6. เกลือ	เล็กน้อย	
7. น้ำมันพืช	เล็กน้อย	
8. กะปิ	เล็กน้อย	
9. ผงปรุงรส	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. โขลก กระเทียม หอมแดง พริกแห้ง กะปิ ขมิ้นผง ให้ละเอียด
2. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด นำเห็ดถั่วเน่าลงต้ม ใส่เกลือ รอจนเห็ดสุกได้ที่ ยกลงพักไว้
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันตั้งไฟให้ร้อน นำเครื่องที่โขลกไว้ลงผัดจนหอม
4. จากนั้นนำเครื่องที่ผัด เทใส่หม้อต้มเห็ด ชิม ปรุงรส เป็นอันเสร็จ

10. อาหารประเภท “ลุง” มี 2 เมนู

(1) ชื่ออาหาร เนื้อลุง



ส่วนประกอบ

1. หมูบด	1	กิโลกรัม
2. ข่า	1	ขีด
3. หอมแดง	5	หัว
4. กระเทียม	2	หัว
5. พริกแห้ง	15	เม็ด
6. ตะไคร้	2	หัว
7. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
8. ขมิ้นผง	2	ช้อนชา
9. น้ำมัน	10	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

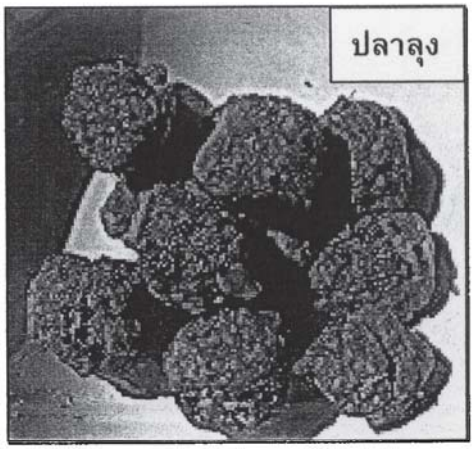
1. นำเครื่องปรุงทั้งหมดมาตำรวมกันให้ละเอียด

2. จากนั้นนำเครื่องปรุงกับหมูบดที่เตรียมไว้มาคลุกให้เข้ากันแล้วปั้นให้เป็นก้อนกลมๆ
3. ใส่ลงไปในหม้อเมื่อปั้นเสร็จแล้ว จึงเอาน้ำมันใส่ลงไปในหม้อให้พอประมาณ
4. แล้วตั้งไฟให้อ่อนๆจนเนื้อด้านที่ติดหม้อสุก
5. จากนั้นให้กลับด้านทิ้งไว้ให้สุก แล้วจึงยกลง
6. ถ้าชอบน้ำมันก็ตักใส่ถ้วย พร้อมน้ำมัน ถ้าไม่ชอบก็เอากระชอนสะเด็ดออก ให้เหลือแต่เนื้อ เป็นอันเสร็จ

(2) ชื่ออาหาร ปลาลุง

ส่วนประกอบ

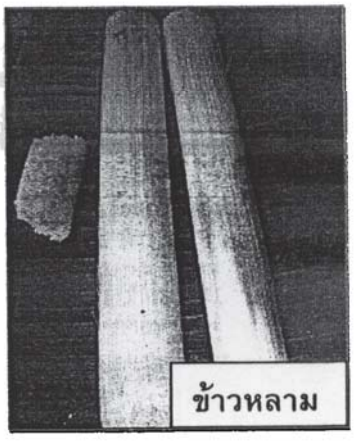
1.	ปลาตอง	3	ตัว หรือ ประมาณ 1กิโลกรัม
2.	หอมแดง	4	หัว
3.	กระเทียม	3	หัว
4.	พริกสด	20	เม็ด
5.	ตะไคร้	3	หัว
6.	ขมิ้นผง	2	ช้อนชา
7.	น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
8.	กะปิ	1	ช้อนชา
9.	เกลือ	เล็กน้อย	
10.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	



วิธีทำ

1. ขอดเกล็ดปลา เอาขี้ปลาออก ล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำมาสับให้ละเอียด ใส่ถ้วยพักไว้
2. นำหอมแดง กระเทียม ตะไคร้ พริก กะปิ เกลือ โขลกรวมกันให้ละเอียด
3. จากนั้นนำปลาลงไปโขลกรวมกับเครื่อง ใส่ขมิ้น ผงปรุงรส โขลกให้เข้ากัน
4. ตั้งกระทะน้ำมัน รอให้ร้อนพอประมาณ ปั้นปลาเป็นก้อนเล็ก ๆ พอประมาณ ทอดจนเนื้อปลาเหลือง
5. ตักออก พักไว้สะเด็ดน้ำมัน เป็นอันเสร็จ

11. อาหารประเภท “หลาม” มี 4 เมนู



(1) ชื่ออาหาร ข้าวหลาม

ส่วนประกอบ

1.	ข้าวสารเหนียว	1	ลิตร
2.	น้ำมันพืช	2	ช้อนชา
3.	เกลือ	1	ช้อนชา

4. กระบอกไม้ไผ่ 1 กระบอก
ขนาดประมาณ 12 นิ้ว(ตัดให้ข้อปล้องอยู่ข้างล่างหนึ่งด้าน ด้านบนไม่มีข้อปล้อง)

วิธีทำ

1. นำข้าวสารซาวน้ำให้สะอาด
2. นำมากรอกใส่กระบอกไม่ไผ่ ใส่น้ำมันพืช เกลือ น้ำ พักไว้
3. ก่อไฟด้วยถ่าน พอถ่านแดง ให้เขี่ยถ่านออกบ้าง ให้ไฟร้อนอ่อน ๆ
4. หาไม้มาปักเป็นหลัก 2 หลัก และมีไม้พาดกลาง เพื่อนำข้าวหลามมาพาดย่างไฟ
5. ย่างข้าวหลามโดยหมุนกลับไปมาให้สุกทั่วเสมอกันทั้งกระบอก เป็นอันเสร็จ

(2) ชื่ออาหาร เนื้อหลาม (เนื้อหมู หรือเนื้อวัว หรือเนื้อไก่)

ส่วนประกอบ

1. เนื้อหมู	½	กิโลกรัม
2. ตะไคร้	3	หัว
3. ข่าหั่นแว่นบางๆ	5	แว่น
4. หอมแดง	3	หัว
5. กระเทียม	5	หัว
6. พริกแห้ง	10	เม็ด
7. ถั่วเน่าแผ่น	1	แผ่น
8. เกลือ	เล็กน้อย	
9. กะปิ	เล็กน้อย	
10. ขมิ้น	เล็กน้อย	
11. ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
12. ใบตองกล้วย	สำหรับปิดฝากระบอก	
13. กระบอกไม้ไผ่	2	กระบอก

วิธีทำ

1. นำเนื้อหมูมาล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ
2. นำถั่วเน่าแผ่นยางไฟให้เหลืองกรอบ จากนั้นนำมาตำรวมกับพริกแห้งให้ละเอียด เป็นน้ำพริกถั่วเน่า แล้วพักไว้
3. นำ หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ข่า กะปิ น้ำพริกถั่วเน่า เกลือ โขลกรวมกันให้ละเอียด
4. นำเครื่องปรุงที่โขลกไว้ ลงคลุกกับเนื้อหมูให้เข้ากัน
5. จากนั้นนำใส่กระบอกที่ล้างสะอาดแล้ว ปิดปากกระบอกด้วยใบตองกล้วย
6. นำกระบอกไปย่างไฟเหมือนทำข้าวหลาม ดูให้น้ำที่ออกจากเนื้อหมูแห้งและสุก แล้วเปิดเทใส่จาน เป็นอันเสร็จ

(3) ชื่ออาหาร ปลาหลาม (ปลาเล็กปลาน้อย หรือเขียด หรือเนื้อแลน)

ส่วนประกอบ

1.	ปลาเล็กปลาน้อย	½	กิโลกรัม
2.	ตะไคร้	5	หัว
3.	ข่า	1	หัว
4.	หอมแดง	3	หัว
5.	กระเทียม	2	หัว
6.	พริกแห้ง	8	เม็ด
7.	ถั่วเน่าแผ่น	1	แผ่น ย่างไฟจนเหลืองกรอบ
8.	เกลือ	เล็กน้อย	
9.	ขมิ้น	เล็กน้อย	
10.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
11.	ใบตองกล้วย	สำหรับปิดฝากระบอก	
12.	กระบอกไม้ไผ่	1	กระบอก ขนาดประมาณ 12 นิ้ว(ตัดให้ข้อปล้องอยู่ข้างล่างหนึ่งด้าน ด้านบนไม่มีข้อปล้อง)

วิธีทำ

1. เอาขี้ปลาออก ล้างน้ำให้สะอาด พักไว้
2. นำ พริกแห้ง เกลือ ตะไคร้ ข่า หอมแดง กระเทียม ถั่วเน่าแผ่นโขลกรวมกันให้ละเอียด
3. นำเครื่องปรุงที่โขลกไว้ ลงคลุกกับปลาให้เข้ากัน ชิม ปรุงรส
4. จากนั้นนำใส่กระบอกที่ล้างสะอาดแล้ว ปิดปากกระบอกด้วยใบตองกล้วย
5. นำกระบอกไปย่างไฟเหมือนทำข้าวหลาม นานพอประมาณให้ปลาสุก และหอม แล้วเปิดเทใส่จาน เป็นอันเสร็จ

(4) ชื่ออาหาร บอนหลาม

ส่วนประกอบ

1.	ยอดบอนอ่อน	½	กิโลกรัม
2.	ตะไคร้	3	หัว
3.	ข่าหั่นแว่น	5	แว่น
4.	พริกแห้ง	20	เม็ด
5.	ถั่วเน่าแผ่น	2	แผ่น ย่างไฟจนเหลืองกรอบตำละเอียด
6.	ยอดส้มป่อย	2	กำมือ หรือมะขามเปียก 3 ขีด
7.	กะปิ	เล็กน้อย	
8.	เกลือ	เล็กน้อย	
9.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	

10. ใบตองกล้วย	สำหรับปิดฝากระบอก	
11. กระบอกไม้ไผ่	1	กระบอก ขนาดประมาณ 10 นิ้ว(ตัดให้ข้อปล้องอยู่ข้างล่างหนึ่งด้าน ด้านบนไม่มีข้อปล้อง)

วิธีทำ

1. นำยอดบอนไปนึ่งให้สุก แล้วบีบน้ำออก
2. นำ พริกแห้ง ตะไคร้ ข่า เกลือ กะปิ ถั่วเน่าแผ่น โขลกรวมกันให้ละเอียด
3. นำบอนที่เตรียมไว้ใส่หม้อ นำเครื่องปรุงที่โขลกไว้ ลงคลุกให้เข้ากัน ตามด้วยยอดสัมป่อย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิม ปรุงรส
4. จากนั้นนำใส่กระบอกที่ล้างสะอาดแล้ว ปิดปากกระบอกด้วยใบตองกล้วย
5. นำกระบอกไปย่างไฟอ่อนๆ เหมือนทำข้าวหลาม ค่อย ๆ พลิกกระบอกไม้ไผ่จนบอนสุกและหอม แล้วเปิดเทใส่จาน เป็นอันเสร็จ

8. อาหารประเภท "แอ๊บ" มี 6 เมนู

(1) ชื่ออาหาร แอ๊บหมู

ส่วนประกอบ

1. หมู 3 ชั้น	½	กิโลกรัม
2. หมูแดง	½	กิโลกรัม
3. ตะไคร้	3	หัว
4. ข่า	½	หัว
5. หอมแดง	5	หัว
6. มะเขือเทศ	5	หัว
7. กระเทียม	3	หัว
8. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
9. พริกแห้ง	25	เม็ด
10. ขมิ้น	1	ช้อนชา
11. น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
12. ผงปรุงรส	1	ช้อนชา
13. ใบตองกล้วย	สำหรับห่อ	

วิธีทำ

1. นำหมู 3 ชั้น และหมูแดงมาสับรวมกันละเอียดพอประมาณ ไม่ต้องละเอียดเกินไป ซอยมะเขือเทศบางๆ พักไว้
2. นำพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ข่า กะปิ เกลือ ตำรวมกันให้ละเอียด

3. นำเครื่องปรุงที่ตำไว้ลงคลุกกับหมู ใส่ขมิ้น ใส่มะเขือเทศ แล้วคนให้เข้ากัน ชิม ปรุงรส แล้วนำมาห่อใบตองกล้วย พอห่อเสร็จ นำไปย่างไฟร้อนพอประมาณ จนได้กลิ่นหอม เป็นอันเสร็จ

(2) ชื่ออาหาร แอ๊บอ่องออหมู

ส่วนประกอบ



1. สมองหมู	3	ขีด
2. ตะไคร้	3	หัว
3. หอมแดง	5	หัว
4. กระเทียม	1	หัว
5. ขมิ้น	1	ช้อนชา
6. ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
7. กะปิ	เล็กน้อย	
8. เม็ดผักชี	เล็กน้อย	
9. ยี่หร่า	เล็กน้อย	
10. ใบตองกล้วย	สำหรับห่อ	

วิธีทำ

1. นำสมองใส่กระชอนล้างน้ำให้สะอาด พักไว้
2. นำ ตะไคร้ เม็ดผักชี เม็ดยี่หร่า โขลกให้ละเอียด จากนั้นใส่กระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกรวมกันให้ละเอียด
3. นำเครื่องปรุงที่โขลกไว้ลงคลุกกับสมองหมู ใส่ขมิ้น ปรุงรส แล้วคนให้เข้ากัน ชิม ปรุงรส แล้วนำมาห่อใบตองกล้วย พอห่อเสร็จ นำไปย่างไฟร้อนพอประมาณให้สุกทีละด้าน จนได้กลิ่นหอม เป็นอันเสร็จ

(3) ชื่ออาหาร ถั่วเน่าแอ๊บ

ส่วนประกอบ

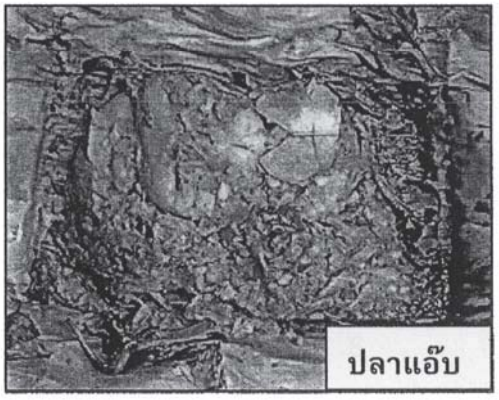
1. ถั่วเน่าบด	3	ขีด
2. ตะไคร้	2	หัว
3. กระเทียม	2	หัว
4. พริก	15	เม็ด
5. ผักชีฝรั่ง	1	กำมือ
6. เกลือ	เล็กน้อย	
7. ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
8. ใบตองกล้วย	สำหรับห่อ	

วิธีทำ

1. หั่นผักชีฝรั่งเป็นฝอย พักไว้ นำ พริก เกลือ กระเทียม ตะไคร้ โขลกให้ละเอียด
2. นำเครื่องปรุงที่โขลกไว้ลงคลุกกับถั่วเน่าบด ใส่ผักชีฝรั่ง คนให้เข้ากัน ชิม ปรุงรส แล้วนำมาห่อใบตองกล้วย พอห่อเสร็จ นำไปย่างไฟร้อนพอประมาณจนได้กลิ่นหอม เป็นอันเสร็จ .

(4) ชื่ออาหาร ปลาแอ๊บ

ส่วนประกอบ


ปลาแอ๊บ

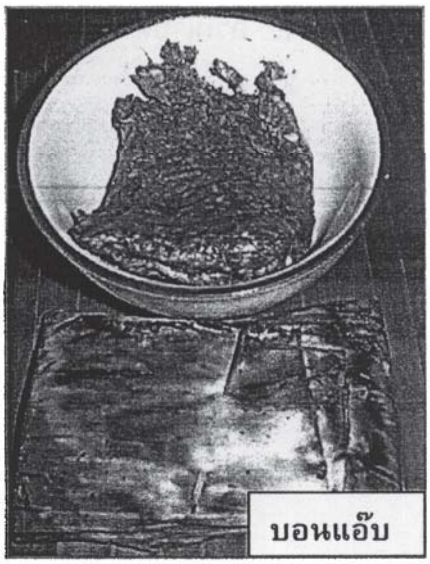
1. เนื้อปลาหั่นเป็นชิ้น	1	ตัว
2. ตะไคร้	2	หัว
3. ข่าหั่นแว่น	4-7	แว่น
4. กระเทียม	2	หัว
5. หอมแดง	3	หัว
6. พริกแห้ง	10	เม็ด
7. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
8. น้ำมันพืช	เล็กน้อย	
9. ขมิ้น	เล็กน้อย	
10. ผงปรุงรส	เล็กน้อย	
11. ผักต่างๆ	พอประมาณ เช่นยอดพริก ยอดผักกูด ยอดตำลึงเป็นต้น	
12. ใบตองกล้วย	สำหรับห่อ	

วิธีทำ

1. หั่นผักต่าง ๆ ขนาดพอประมาณพักไว้
2. นำ ข่า ตะไคร้ โขลกให้ละเอียด ใส่พริก กระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกให้ละเอียด
3. นำเครื่องปรุงที่โขลกไว้ลงคลุกกับปลา ใส่ขมิ้น น้ำมัน ผักต่างๆ ที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน ชิม ปรุงรส แล้วนำมาห่อใบตองกล้วย พอห่อเสร็จ นำไปย่างไฟร้อนปานกลาง ใช้ฝาหม้อปิด จนได้กลิ่นหอมของปลา จึงพลิกอีกด้านย่างไฟ จนได้กลิ่นหอม อีกครั้ง เป็นอันเสร็จ

(5) ชื่ออาหาร บอนแอ๊บ

ส่วนประกอบ


บอนแอ๊บ

1. บอนและดอกบอน	10	กำมือ
2. ตะไคร้	10	หัว
3. ข่า	5	หัว
4. กระเทียม	5	หัว

5. พริกแห้ง 10 เม็ด
6. ถั่วเน่าแผ่น 5 แผ่น
7. เกลือ เล็กน้อย
8. ผงปรุงรส เล็กน้อย
9. ใบตองกล้วย สำหรับห่อ

วิธีทำ

1. ตั้งหม้อนึ่ง นำบอนและดอกบอนที่ล้างน้ำสะอาดแล้วนึ่งให้สุก
2. นำ ข่า ตะไคร้ พริก กระเทียม เกลือ ถั่วเน่าแผ่น โขลกให้ละเอียด
3. นำบอนที่นึ่งสุกแล้วมาโขลกรวมกัน ชิม ปรุงรส แล้วนำมาห่อใบตองกล้วย พอห่อเสร็จ นำไปย่างไฟอ่อนๆ จนได้กลิ่นหอม เป็นอันเสร็จ

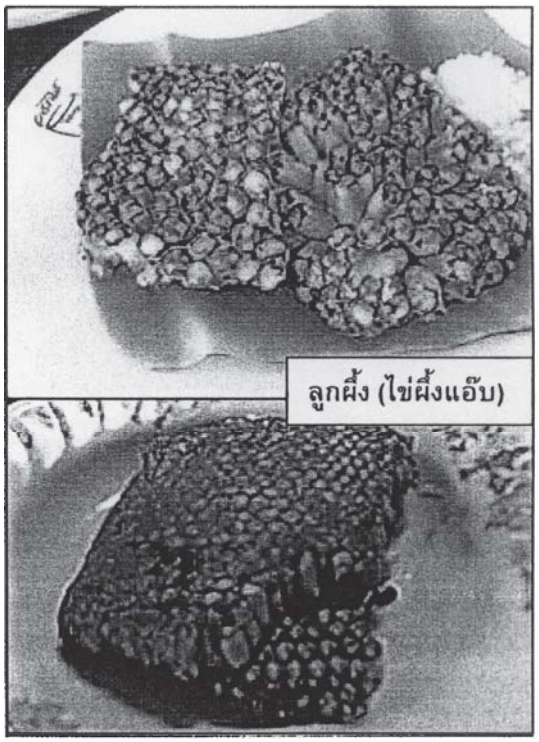
(6) ชื่ออาหาร ลูกผึ้ง(ไข่ผึ้ง) แอ๊บ

ส่วนประกอบ

1. ลูกผึ้ง (ไข่ผึ้ง) ½ กิโลกรัม
2. พริกป่น พอประมาณ
3. เกลือ เล็กน้อย
4. ผงปรุงรส เล็กน้อย
5. ใบตองกล้วย สำหรับห่อ

วิธีทำ

1. นำลูกผึ้งมาเตรียมไว้
2. นำพริกป่น เกลือ ผงปรุงรส ผสมกัน โรยลงไปบนแผ่นลูกผึ้ง ให้ทั่วๆ
3. นำมาห่อใบตองกล้วย พอห่อเสร็จ นำไปย่างไฟอ่อนๆ จนได้กลิ่นหอม เป็นอันเสร็จ

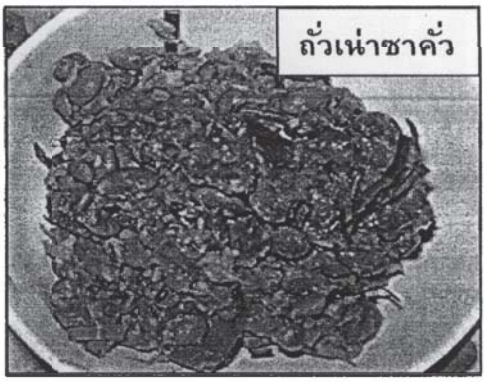

ลูกผึ้ง (ไข่ผึ้งแอ๊บ)

13. อาหารประเภท "คั่ว" มี 6 เมนู

(1) ชื่ออาหาร ถั่วเน่าซาคั่ว

ส่วนประกอบ

1. ถั่วเน่าซา 2 ขีด
2. กระเทียม 3 หัว
3. มะเขือเทศซอย 5 ลูก
4. เกลือ ½ ช้อนโต๊ะ
5. พริกสด 10 เม็ด

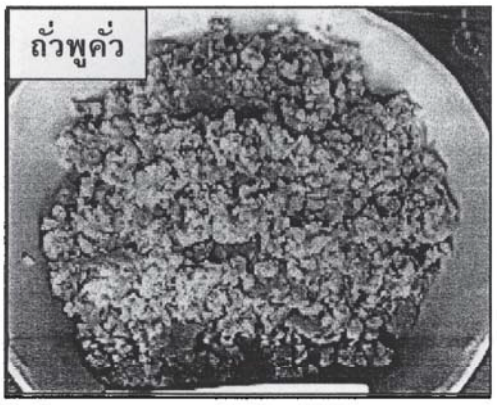

ถั่วเน่าซาคั่ว

6. ตะไคร้ 3 หัว
7. ผักชีฝรั่ง 3 ต้น
8. ผงปรุงรส ½ ช้อนชา
9. น้ำมัน 5 ช้อนชา
10. ขมิ้น . เล็กน้อย

วิธีทำ

1. ตำพริก กระเทียม เกลือ ตะไคร้ให้ละเอียด
2. ตั้งหม้อน้ำมัน นำเครื่องปรุงลงคั่วให้หอม
3. ใส่มะเขือเทศ ถั่วเน่าซาลงไป คนให้เข้ากัน
4. ใส่ผงปรุงรส คนให้เข้ากันอีกครั้งจึงยกหม้อลง ตักใส่ถ้วยซอยผักชีฝรั่งโรยหน้า เป็นอันเสร็จ

(2) ชื่ออาหาร ถั่วพูคั่ว



ส่วนประกอบ

1. ถั่วพู 6 ก้อน
2. มะเขือเทศ 4 ลูก
3. ขมิ้นผง ½ ช้อนชา
4. หอมแดง 4 หัว
5. น้ำมัน 4 ช้อนโต๊ะ
6. พริกสด 10 เม็ด
7. เกลือ 1 ช้อนชา
8. กะปิ 1 ช้อนชา
9. ต้นหอมผักชี 2 ต้น

วิธีทำ

1. ตำพริก หอมแดง กะปิ เกลือ ให้ละเอียด ซอยมะเขือเทศ และหั่นถั่วพูเป็นชิ้นเล็กๆ เตรียมไว้
2. ตั้งหม้อน้ำมัน รอให้ร้อนนำเครื่องปรุงลงคั่วจนหอม
3. นำถั่วพูลงผัดจนสุก ยกหม้อลง ตักใส่ถ้วย ซอยต้นหอมผักชีโรยหน้า เป็นอันเสร็จ

(3) **ชื่ออาหาร เนื้อคั่ว** (เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควาย หรือเนื้อไก่)

ส่วนประกอบ

1. เนื้อหมู ½ กิโลกรัม
2. เกลือ 1 ช้อนชา
3. น้ำมันพืช ½ แบน

4. ผงปรุงรส เล็กน้อย
5. ขมิ้นผง เล็กน้อย

วิธีทำ

1. นำเนื้อหมูล้างให้สะอาด หั่นชิ้นพอประมาณ
2. จากนั้นนำ เกลือ ผงปรุงรส ขมิ้นผง คลุกกับเนื้อหมูให้เข้ากัน พักไว้
3. ตั้งกระทะน้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน นำเนื้อหมูคลุกแล้วลงทอดจนสุก ตักใส่จานเป็นอันเสร็จ

(4) **ชื่ออาหาร ข่างปองคั่ว** (ข่างปองมะละกอ)

ส่วนประกอบ

1. มะละกอดิบ 1 ลูกขนาดกลาง
2. พริก 30 เม็ด
3. ตะไคร้ 2 หัว
4. กระเทียม 3 หัว
5. หอมแดง 4 หัว
6. กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
7. เกลือ 1 ช้อนชา
8. น้ำมันพืช 1 ขวด
9. แป้งข้าวจ้าว 2 ถ้วยตวง
10. แป้งข้าวเหนียว 1 ถ้วยตวง
11. ขมิ้นผง เล็กน้อย
12. ผงปรุงรส เล็กน้อย


ข่างปองคั่ว

วิธีทำ

1. นำมะละกอปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นแท่งๆ ขนาดเล็กพอประมาณ พักไว้
2. จากนั้นนำ พริก ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกรวมกันให้ละเอียด
3. นำเครื่องที่โขลกมาคลุกกับมะละกอ จากนั้นใส่แป้ง ขมิ้น เกลือคลุกให้เข้ากัน ชิม ปรุงรส พักไว้
4. ตั้งกระทะน้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน นำมะละกอลงทอดจนสุกเหลือง กรอบ ดีแล้ว ตักใส่กระชอนเพื่อสะเด็ดน้ำมัน เป็นอันเสร็จ

(5) **ชื่ออาหาร ปลาคั่ว**

ส่วนประกอบ

1. ปลาเล็กปลาน้อย ½ กิโลกรัม
2. เกลือป่น 1 ช้อนชา

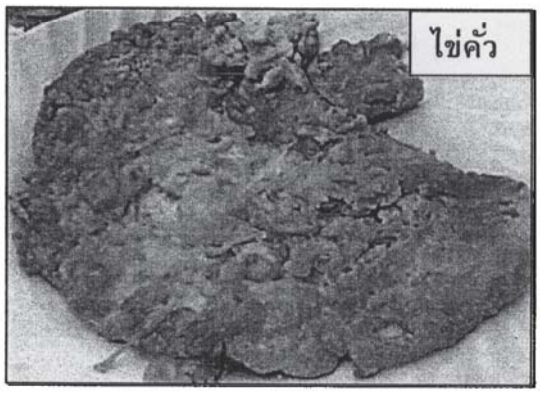

ปลาคั่ว

3. น้ำมันพืช ½ ขวด
4. ผงปรุงรส เล็กน้อย

วิธีทำ

1. เอาขี้ปลาออก นำไปล้างน้ำให้สะอาด สะเด็ดน้ำไว้
2. ตั้งกระทะน้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน นำปลาลงทอดจนสุกเหลือง กรอบ ดีแล้ว ตักใส่กระชอนเพื่อสะเด็ดน้ำมัน แล้วเทใส่จาน
3. จากนั้นนำเกลือ และผงปรุงรส โรยหน้าปลาทอด เป็นอันเสร็จ

(6) **ชื่ออาหาร ไข่คั่ว**


ไข่คั่ว

ส่วนประกอบ

1. ไข่ 2 ฟอง
2. หอมแดง 2 หัว
3. พริกป่น เล็กน้อย
4. เกลือป่น เล็กน้อย
5. ผงปรุงรส เล็กน้อย
6. น้ำมันพืช ½ ขวด

วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ถ้วย ใส่หอมแดงซอย พริกป่น เกลือป่น และผงปรุงรส ตีไข่ให้เข้ากับเครื่อง
2. ตั้งกระทะน้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน นำไข่ลงทอดจนสุกเหลืองดักใส่จานเป็นอันเสร็จ

14. อาหารประเภท "น้ำชด" มี 2 เมนู

(1) ชื่ออาหาร น้ำชดผักตำลึง

ส่วนประกอบ

1. ยอดและใบอ่อนผักตำลึง 2 กำมือ
2. เนื้อหมูติดกระดูก 3 ขีด
3. เกลือ เล็กน้อย
4. ผงปรุงรส เล็กน้อย

วิธีทำ

1. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่กระดูกหมู และเกลือ ต้มทิ้งไว้ประมาณ 10 นาทีเพื่อให้น้ำต้มกระดูกหมูออกรสหวาน
2. จากนั้นใส่ยอดและใบอ่อนผักตำลึงที่ล้างน้ำสะอาดแล้ว คนให้ทั่วหม้อ ชิม ปรุงรส รอให้ผักสุก เป็นอันเสร็จ

(2) ชื่ออาหาร น้ำซดผักหวาน

ส่วนประกอบ

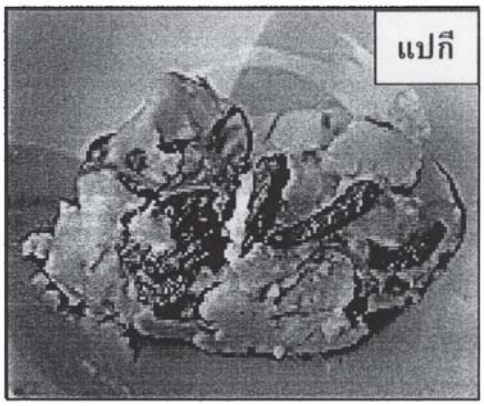
1.	ยอดผักหวานบ้าน	2	กำมือ
2.	หมูบด	3	ขีด
3.	เกลือ	เล็กน้อย	
4.	ผงปรุงรส	เล็กน้อย	

วิธีทำ

1. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่หมูบด และเกลือ ต้มทิ้งไว้ประมาณ 3 นาที
2. จากนั้นใส่ยอดผักหวานบ้านที่ล้างน้ำสะอาดแล้ว คนให้ทั่วหม้อ ชิม ปรุงรส รอให้ผักสุก เป็นอันเสร็จ

15. อาหารประเภท "อื่น ๆ" มี 3 เมนู

(1) ชื่ออาหาร แปกี



ส่วนประกอบ

1.	กะทิ	½	กิโลกรัม
2.	ถั่วหลวง	½	กิโลกรัม
3.	หอมแดงเจียว	5	หัว
4.	พริกแห้งคั่ว	10	เม็ด

วิธีทำ

1. แช่ถั่วหลวงทิ้งไว้หนึ่งคืน แล้วบีบเอาเปลือกออก
2. นำถั่วหลวงมาต้มให้สุก จากนั้นเคี่ยวกะทิให้หอมแล้วเอาถั่วหลวงที่ต้มไว้ลงคนให้เหนียว แล้วยกลง
3. นำหอมแดงที่เจียวมาโรยหน้า เป็นอันเสร็จ รับประทานคู่กับพริกแห้งคั่ว

(2) ชื่ออาหาร หมากลางตำ



ส่วนประกอบ

1.	ขนุนต้มสุกตำให้ละเอียด	½	กิโลกรัม
2.	ถั่วเน่าแผ่น	1	แผ่น
3.	มะเขือเทศ	10	ลูก
4.	หอมแดง	5	หัว
5.	น้ำมัน	4	ช้อนโต๊ะ
6.	พริกแห้ง	7	เม็ด

7.	ผงชูรส	½	ช้อนชา
8.	เกลือ	½	ช้อนโต๊ะ
9.	ต้นหอม ผักชี	2	ต้น

วิธีทำ

1. ตำพริกแห้ง หอมแดง ถั่วเน่าแผ่นปิ้งไฟจนเหลือง เกลือ ให้ละเอียด.
2. ตั้งหม้อน้ำมัน พอร้อนนำเครื่องปรุงลงคั่วจนหอม
3. นำขนุนต้มที่ตำละเอียดแล้วลงคั่วให้เข้ากันกับเครื่องปรุง ใส่มะเขือเทศซอย ผงชูรส
4. แล้วคนให้เข้ากันอีกครั้ง จนมะเขือเทศสุกจึงยกลง ตักใส่ถ้วย ซอยต้นหอมผักชีโรยหน้า เป็นอันเสร็จ

(3) ชื่ออาหาร ถั่วเน่าแอ๊ม

ส่วนประกอบ

1.	ถั่วเน่าซาบดละเอียด	2	ขีด
2.	พริกสด	10	เม็ด
3.	ตะไคร้	3	หัว
4.	เกลือ	½	ช้อนโต๊ะ
5.	ผงชูรส	1	ช้อนชา
6.	ผักชีฝรั่ง	3	ต้น

วิธีทำ

1. ตำพริก ตะไคร้ เกลือ ให้ละเอียด
2. นำถั่วเน่าบดลงตำให้เข้ากันแล้วใส่ผงชูรส ซอยผักชีฝรั่งแล้วลงไปตำให้เข้ากัน
3. ตักใส่ใบตอง ห่อให้เรียบร้อยนำมาวางบนตะแกรงแล้วย่างให้สุก เป็นอันเสร็จ

ลักษณะสำคัญของพืช และแหล่งที่พบ ในบริเวณแหล่งอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู

(1) ชื่อ (ไทยใหญ่) เห็ดน้ำข้าว , เห็ดหน้าข่อง (หน้าชมพู) ,เห็บน้ำข้าวหน้าข่อง

ลักษณะสำคัญ

ดอกสีขาว หรือสีชมพูอมม่วง ตีนสั้น มีกลิ่นเฉพาะตัว ขึ้นตามป่าที่เป็นภูเขา อยู่ใต้ใบตองที่หล่นทับถมกัน ออกเป็นกลุ่มๆ



แหล่งที่พบ ในป่าทั่วไป เช่น ดอยคาย หมอกโป่ส่อม ดอยห้วยปุ๊ ดอยโท้งปู่ลาว ดอยสันอ่าง กรงสัตว์ ดอยกองมู ดอยห้วยจอง ดอยคายนาหนอง ดอยผาแดงน้ำหลุก ดอยกาดผีห้วยป๊อกจ่าน ดอยค่ายทหาร พราน

(2) ชื่อ (ไทยใหญ่) เห็ดหอม , เห็บหอม

ลักษณะสำคัญ

เป็นดอกสีขาว หรือ มีสีเขียวเล็กน้อย ตีนสั้น มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ชอบออกตามดินที่เป็นจอมปลวก ไม่ชอบออกที่รก หรืออาจจะออกเฉพาะพื้นที่เท่านั้น

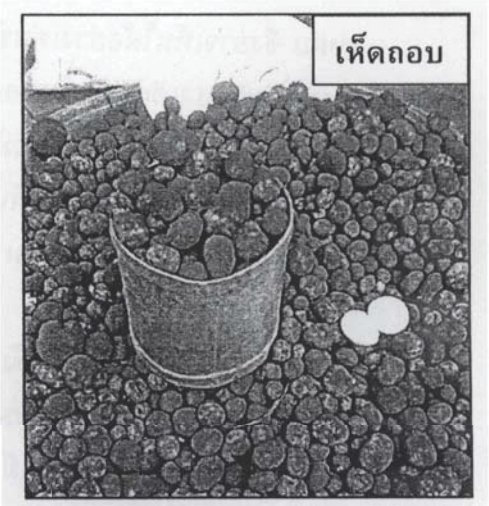
แหล่งที่พบ ดอยคายหมอกโป่ส่อม ดอยห้วยปุ๊ ดอยโท้งปู่ลาว ดอยคายนาหนอง ดอยกาดผีห้วยป๊อกจ่าน กาดผีกรงสัตว์ ดอยห้วยจอง

(3) ชื่อ (ไทยใหญ่) เห็ดถอบ เห็ดต๊อบ เห็บต๊อบ

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) เห็ดเผาะ

ลักษณะสำคัญ

มีลักษณะเป็นลูกกลม ๆ ไม่มีตีน ออกอยู่ใต้พื้นผิวดิน ต้องใช้ไม้เขี่ยหรือขุดถึงจะเห็นลูกเห็ด ผิวข้างนอกจะเหนียวนิดๆ ถ้าผ่าดูข้างในจะมีเนื้อนิ่ม ถ้าเห็ดแก่เนื้อข้างในจะมีสีดำ ถ้าเห็ดอ่อนเนื้อข้างในจะมีสีขาว



แหล่งที่พบ ดอยคายหมอกโป่ส่อม ดอยห้วยปุ๊ ดอยนาไม้คี่ ดอยโท้งปู่ลาว ดอยสันอ่างห้วยฝายคอ กรงสัตว์ ดอยห้วยจอง ดอยคายนาหนอง ดอยผาแดงน้ำหลุก ดอยน้ำกัด

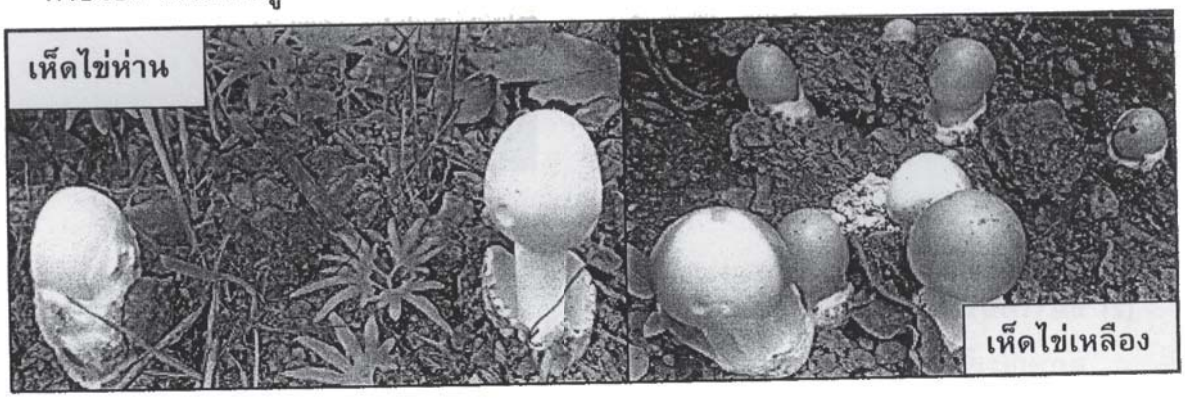
(4) ชื่อ (ไทยใหญ่) เห็ดขาว เห็ดมอนไข่ เห็ดเหลือง เห็บนกยูงมอนไข่

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) เห็ดไข่ห่าน เห็ดไข่เหลือง

ลักษณะสำคัญ

ชอบขึ้นเป็นดอกๆ หรือเป็นกลุ่ม 4-6 ดอก สีขาวและสีเหลืองอ่อน หรือเข้มออกส้ม มีหมวกอยู่ที่โคนต้นสีขาว มีกลิ่นเฉพาะตัว

แหล่งที่พบ ดอยคาย ดอยน้ำหลุก-ผาแดง ดอยกาดผีห้วยป๊อกจ่าน ดอยทหารพราน ดอยนาไม้คี่ ดอยห้วยปุ๋ ดอยคายหมอกโป่ส่อม ดอยโท้งปู่ลาว ดอยสันอ่างกรงสัตว์ ดอยห้วยจอง ดอยกองมู



(5) ชื่อ (ไทยใหญ่) เห็ดโคน เห็ดปลวก

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) เห็ดโคน

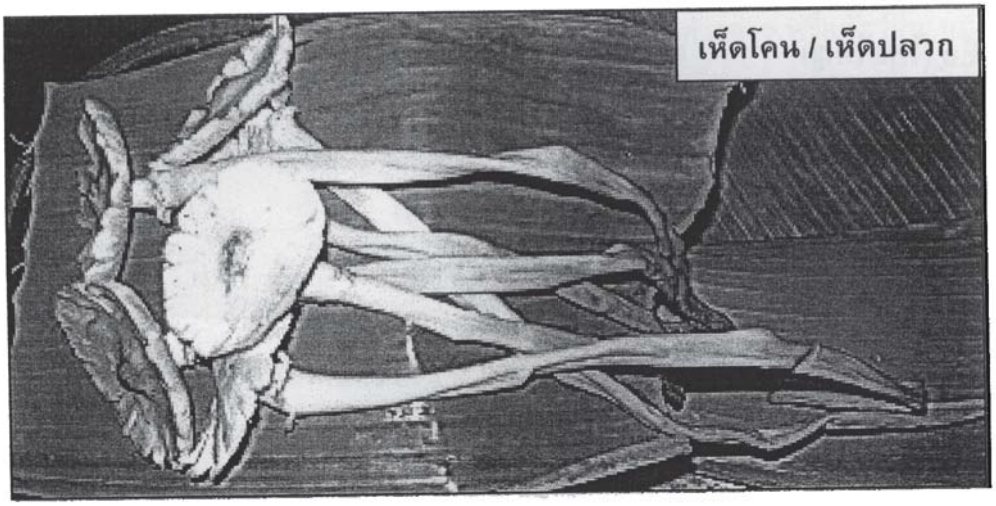
ลักษณะสำคัญ

หมวกเห็ดโคนเมื่อยังอ่อนมีรูปร่างแบบกรวยคว่ำหรือชามคว่ำที่มียอดนูนทู่หรือแหลม ซึ่งอาจเห็นได้อย่างเด่นชัดหรือไม่เด่นชัดก็ได้ เมื่อดอกแก่หมวกจะค่อย ๆ กางออกจนเกือบแบนราบ แต่ยังคงเห็นยอดนูนตรงกลางหมวกอยู่ ส่วนที่เป็นยอดนูนนี้เรียกว่า perforatorium ซึ่งตามปกติจะมีสีเข้มกว่าสีของหมวกส่วนอื่น ๆ สีของหมวกมีได้ตั้งแต่สีครีม สีน้ำตาลอ่อนปนเหลืองอ่อน สีน้ำตาลปนเหลืองทอง สีน้ำตาลปนแดง และสีเทา ผิวหมวกแห้งหรือหนืดเล็กน้อยเมื่อเปียกชื้น หรือเป็นมันคล้ายผิวของผ้าไหมและมีเส้นใยเรียงขนานกันเป็นเส้นรัศมี

ขอบหมวกเมื่อดอกยังอ่อนจะตรงหรืองอโค้งเข้าหาก้านเล็กน้อย เมื่อหมวกกางออกสีของ ขอบหมวกจะอ่อนกว่าตรงกลางหมวก ขอบเรียบหรือแตกเป็นรอยหยักเล็ก ๆ หรือแตกเป็นแฉกใหญ่ เนื้อของหมวกมีสีขาวและแน่น ครีบไม่ยึดติดกับก้านหรือดิดเพียงเล็กน้อย สีขาว สีครีม หรือสีน้ำตาลอ่อนมากปนชมพู เป็นแผ่นบางและเรียงติดกันแน่น ครีบมีมากกว่า 1 ระดับ หรือมีลูกครีบ (lamellulae) ก้านดอกติดอยู่ตรงกลางหมวก อาจมีวงแหวน (annulus) หรือมีเยื่อบางๆ สั้นๆ (Cortina) ติดอยู่เป็นวงรอบก้านดอนบน หรือไม่มีเลย ผิวก้านเรียบ สีขาวถึงสีครีม รูปทรงกระบอกหรือมีโคนก้านที่พองใหญ่กว่าปลายก้าน ก้านบางส่วนที่อาจเป็น

ส่วนใหญ่จะฝังอยู่ใต้ดินเชื่อมต่อดอกเห็ดกับสวนเห็ด (fungus garden or fungus comb) ที่อยู่ใต้ดินภายในรังปลวก ก้านส่วนที่อยู่ใต้ดินและยาวเรียวเชื่อมกับสวนเห็ด มีชื่อเรียกว่า รากเทียม (pseudorhiza) ผิวของรากเทียมอาจมีสีเขียวอ่อนอมเหลือง สีน้ำตาลอ่อน สีครีม หรือสีดำ รอยพิมพ์สปอร์ (spore print) สีครีมหรือสีครีมปนชมพูอ่อน สปอร์รูปรี หรือรูปไข่ผนังบางและเรียบ(ข้อมูลจาก : banhed432.blogspot.com)

แหล่งที่พบ ดอยคาย ดอยน้ำหลุก-ผาแดง ดอยกาดผีห้วยป๊อกจ่าน ดอยทหารพราน ดอยนาไม้คี่ ดอยห้วยปุ๋ ดอยคายหมอกโป่ส่อม ดอยโท้งปู่ลาว ดอยสันอ่างกรงสัตว์ ดอยห้วยจอง ดอยกองมู

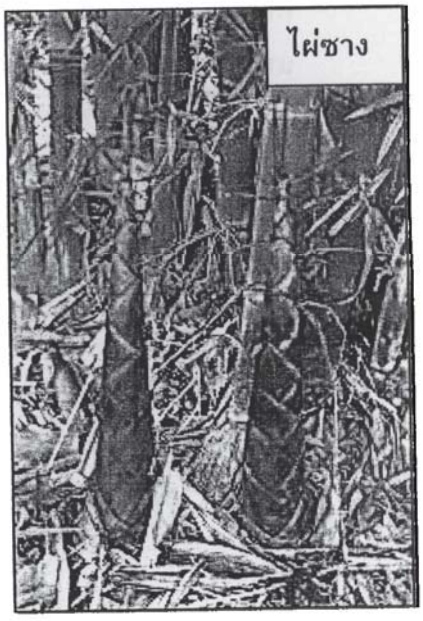


(6) ชื่อ (ไทยใหญ่) **หน่อไม้ซาง**

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) **หน่อไม้ไผ่**

ลักษณะสำคัญ

ลำต้น มีสีเขียวอ่อน ไม่มีหนาม ผิวเป็นมัน มีกิ่งแขนงมาก สูงประมาณ 6-20 เซนติเมตร มีเนื้อประมาณ 5-8 มิลิเมตร ปล้องยาวประมาณ 15-50 เซนติเมตร เนื้อไม้หยาบ โดยทั่วไปลำต้นมีไม้ผ่าศูนย์กลางประมาณ 5-12.5 เซนติเมตร ข้างนอกกาบจะมีขนแข็งสีน้ำตาลเหลือง ในพื้นที่แห้งแล้งอาจจะไม่มีขนขณะที่ยังอ่อน กาบหุ้มลำมีสีเขียวอมเหลือง คลีบกาบเล็กหรือไม่มีกระจัง กาบแคบ หยักใบ ยอดกาบตรงเป็นรูปสามเหลี่ยมแคบ ๆ ปลายใบเรียวแหลม โคนใบเป็นมุมป้าน ขนาดใบยาว 12-30 เซนติเมตร กว้าง 1-2 เซนติเมตร ลักษณะใบมีขนอ่อนแน่น เส้นลายใบมี 2-6 เส้น เส้นลายใบย่อยมี 5-7 เส้น

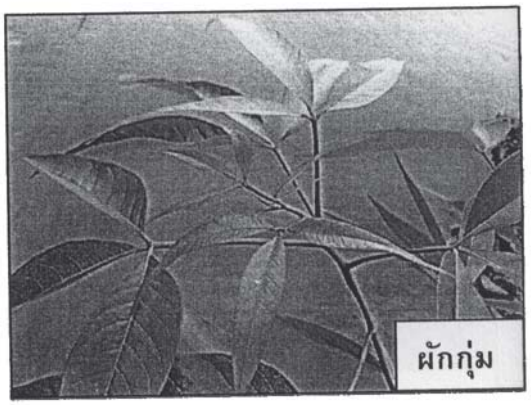


การใช้ประโยชน์

- **หน่ออ่อน** ใช้ประกอบอาหาร เช่น แกงหน่อไม้ หน่อโก้ หน่ออุ๊บ เป็นต้น
- **เนื้อไม้** สามารถใช้เป็นโครงสร้างต่าง ๆ ของบ้านได้ เช่น ทำฟาก ทำฝาบ้าน จักสาน
- **ปล้อง** นำมาผ่าครึ่งซีกแล้วทำเป็นรางน้ำให้ไก่กิน หรือ ปลูกต้นไม้ ได้

(ข้อมูลจาก : eherb.hrdi.or.th)

แหล่งที่พบ ดอยคาย ห้วยปุ๋ ห้วยเฮือนาไม้คี่ ห้วยฝายคอ กรงสัตว์ ห้วยป๊อกจ่าน ห้วยน้ำกัด ห้วยจอง


ผักกุ่ม

(7) ชื่อ (ไทยใหญ่) ผักกุ่ม

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) ผักกุ่ม

ลักษณะสำคัญ

ลำต้น : ไม้ต้นขนาดเล็ก สูง 4 – 12 เมตร ลำต้นสีเทาหรือน้ำตาลอมเทา เปลือกค่อนข้างเรียบ

ใบ : ใบเป็นใบประกอบชนิดที่มีสามใบย่อย ใบย่อยรูปรีหรือรูปไข่ ปลายใบแหลม กว้าง 8 –10 เซนติเมตร ยาว 12 – 14 เซนติเมตรโคนใบสอบแคบหรือเบี้ยว ก้านใบยาว

ดอก : ดอกออกเป็นช่อตรงซอกใบหรือปลายกิ่ง ระยะแรกมีสีเขียว ต่อมามีสีขาวหรือขาวอมเหลือง ก่อนออก ดอกจะผลัดใบแล้วจึงออกดอกพร้อมกับผลิใบใหม่ กลีบดอก 4 กลีบ เกสรตัวผู้จำนวนมาก ก้านชูเกสร ตัวผู้สีม่วง

ผล : ผลกลมรีหรือรูปไข่ สีเทาอมขาว เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลแดง

การนำมาใช้ประโยชน์

นำมาปรุงอาหาร เช่น นำมาดองเป็นผักกุ่มดองแล้วนำมาแกง ใบสด นำมาทำพิธีกรรมที่เป็นมงคล เช่น สวดมนต์บ้าน ยกเสาบ้านใหม่ ใช้พรมน้ำมนต์

แหล่งที่พบ พบทั่วไป ตามฝั่งแม่น้ำ ลำห้วย สวนต่างๆ

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

นำต้นเล็กปลูกตามหัวไร่ สวน นา เพื่อเก็บไว้กิน ไม่ทำลายต้นเล็กที่มีอยู่ ไม่ขุดทิ้ง


ผักตำลึง

(8) ชื่อ (ไทยใหญ่) ผักแคบ ผักเขียว

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) ผักตำลึง

ลักษณะสำคัญ

ลำต้น : เป็น เถาไม้เลื้อยเนื้อแข็ง

ใบ : เป็น ใบเดี่ยว มีลักษณะเป็น 3 แฉก หรือ 5 แฉก กว้างและยาวประมาณ 4-8 ซม. โคนใบมีลักษณะเป็นรูปหัวใจ มีมือเกาะยื่นออกมาจากที่ข้อ

ดอก : เป็น ดอกเดี่ยวหรือดอกคู่ มีลักษณะเป็นรูประฆัง กลีบดอกสีขาว แยกเพศอยู่คนละต้น ดอกออกตรงที่ซอกใบ

ผล : เป็นวงรีทรงยาวสีเขียวอ่อน เมื่อยามแก่จัดจะเป็นสีแดง เป็นที่ชื่นชอบของ นกนานาชนิด

แหล่งที่พบ พบได้ทั่วไป บริเวณริมรั้วบ้าน ไร่นา สวน ฝั่งน้ำ

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

ปล่อยให้ขึ้นตามธรรมชาติ เวลาออกผลแก่จะมีนก หรือค้างคาว หรือสัตว์อื่น ๆที่ชอบคาบผลแก่ไปกิน เมื่อสัตว์เหล่านั้นถ่ายออกมาตามที่ต่าง ๆ ก็จะงอกออกมาเป็นต้นใหม่ต่อไป

(9) ชื่อ (ไทยใหญ่) ผักกูด


ผักกูด

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) ผักกูด

ลักษณะสำคัญ

ต้น : เป็นไม้ต้นเตี้ยพวกเดียวกับเฟิน ความสูง 6-18 ซม. โคนต้นพองออกมีขนสีน้ำตาลแดงโดยรอบ

ใบ : ใบประกอบแบบขนนกสองหรือสามชั้น ยาว 1.8-4.5 เมตร ใบย่อยรูปขอบขนานกว้าง 1-4 ซม. ยาว 10-30 ซม. ปลายใบแหลมขอบใบเรียบเป็นหยักเล็กน้อย อับสปอร์แตกตามยาวอยู่ใต้ใบ

หัว : เป็นเหง้า

การนำมาใช้ประโยชน์

ยอดอ่อน ใบอ่อน นำมาลวกหรือต้มให้สุก เป็นผักร่วมกับน้ำพริก หรือนำไปปรุงเป็นอาหาร เช่น ยำ(สะนาบ) จอ แกง ผัด **หัวหรือเหง้า** นำมาฝนทาแผลอักเสบได้

แหล่งที่พบ ทั่วไปตามฝั่งแม่น้ำปาย แม่น้ำแม่สะงา ฝั่งลำห้วยบางแห่ง เช่น ห้วยฝายคอ

ปริมาณที่พบในพื้นที่ ปานกลาง **เนื่องจาก** มีพืชหรือหญ้าอื่นๆ ออกแทน

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

นำมาปลูกตามหัวไร่ปลายนา หรือ บริเวณบ้าน

ใบ : ใบเดี่ยวใหญ่ ใบอ่อนจะเป็นรูปกรวย มีสีเขียวอ่อน ใบแก่จะมีสีเขียวเข้ม เหมือนใบบอนสี

การนำมาใช้ประโยชน์

นำมาปรุงอาหาร เช่น ใช้ช่อดอกและยอดอ่อน

แหล่งที่พบ ดอยห้วยปุ้ ดอยคาย ห้วยปุ่งจัน สวนสัตว์

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

ไม่ถอนออกมาทั้งต้น ทั้งรากทั้งหัว จะเก็บเฉพาะใบเท่านั้น ปีต่อไปหัวที่อยู่ในดินก็จะออกใบใหม่ให้เก็บกินอีก

(12) ชื่อ (ไทยใหญ่) ผักส้มปี้


ผักส้มปี้

ลักษณะสำคัญ

เป็นต้นแตกกิ่งเป็นพุ่มสูงประมาณ 1 ฟุต ถึง 2 เมตร ชอบขึ้นอยู่ตามเชิงภูเขาเตี้ย ยอดอ่อนมีรสเปรี้ยวอมฟาดเล็กน้อย

ลำต้น : มีก้านเดี่ยว

ใบ : ใบอ่อนมีสีแดงหรือสีเขียวอ่อน ๆ ใบแก่มีสีเขียวเข้ม ใบกรอบเล็กน้อย

การนำมาใช้ประโยชน์

สมัยก่อน นำมาปรุงอาหาร เช่น ใช้ยอดอ่อนนำมายำ เรียกยำส้มปี้ หรือส้มปี้โก้ (ไทยใหญ่) ลำต้นแก่ นำมาทำขี้โย โดยสับเป็นแว่นๆตากแดดให้แห้ง นำมาตำให้พอละเอียดใส่รวมกันกับยาสูบ พันด้วยใบตองกล้วยเป็นบุหรี่

ปัจจุบัน นำมาปรุงอาหาร เช่น ใช้ยอดอ่อนนำมายำ เรียกยำส้มปี้ หรือส้มปี้โก้ (ไทยใหญ่)

แหล่งที่พบ ดอยคายหมอกโป่ส่อม ห้วยปุ้ ดอยคาย กรงสัตว์ ดอยกาดผีห้วยป๊อกจ่าน

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

รักษาแหล่งที่ยังมีอยู่ไม่แผ้วถางเข้าไปใกล้แหล่งที่มีต้นพืชชนิดนี้อีก หรือ หากมีในพื้นที่ของผู้ใดก็ควรอนุรักษ์ต้นไว้ จะได้มียอดเก็บกินทุกปี

(13) ชื่อ (ไทยใหญ่) หนามโก้ง

ลักษณะสำคัญ

เป็นไม้ยืนต้น แต่กิ่งก้านเลื้อยพันต้นไม้อื่นไปเรื่อยๆ มีหนามห่าง ๆ ใบเหมือนใบดอกแค ชอบออกตามป่าโปร่งทางภาคเหนือ มีให้กินช่วงฤดูหนาว ออกแค่ปีละครั้งเท่านั้น รสชาติเปรี้ยวนิดๆ มีฝาดเล็กน้อย


หนามโก้ง (รูปจาก oknation.net)

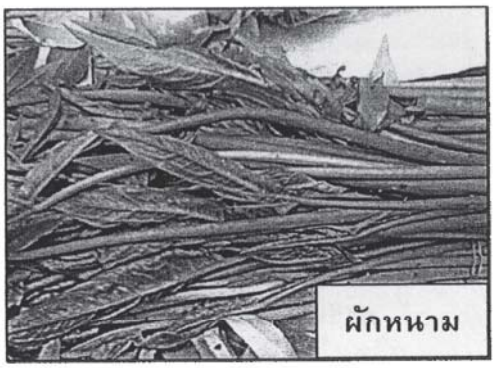
การนำมาใช้ประโยชน์

ใช้ฝักอ่อนปรุงอาหาร

(14) ชื่อ (ไทยใหญ่) ผักหนาม

ลักษณะสำคัญ

พืชล้มลุกอายุหลายปี มีเหง้าใต้ดิน ใบ เป็นใบเดี่ยว รูปโล่หรือหัวลูกศรกว้าง ยาวได้ถึง 30 ซม. ขอบใบเว้าลึกเป็นแฉกเข้าหาเส้นกลางใบ ท้องใบและเส้นกลางใบมีหนาม ก้านใบยาวได้ถึง 120 ซม. มีหนาม ดอก เป็นช่อเดี่ยว ยาวใกล้เคียงกับใบ ดอกสีเหลืองอ่อนอัดกันแน่นเป็นแท่ง


ผักหนาม

การนำมาใช้ประโยชน์

ยอดอ่อนใช้ทานเป็นผัก เหง้าใช้เป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ ต้มน้ำอาบแก้คัน ใบแก้ปวดท้อง รากต้มน้ำดื่มแก้เจ็บคอ

แหล่งที่พบ บริเวณริมฝั่งแม่น้ำ ลำห้วย

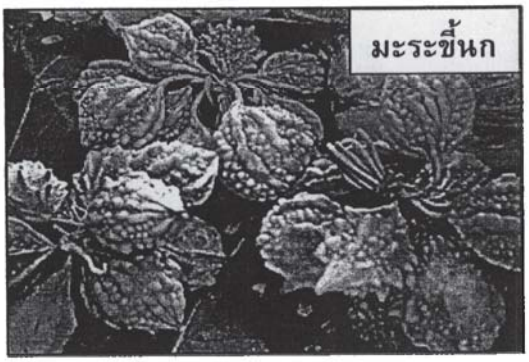
ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

เก็บเฉพาะยอดอ่อนที่ต้องการรับประทานไม่ถอนมาทั้งต้นทั้งเหง้า

(15) ชื่อ (ไทยใหญ่) มะระขี้นก

ลักษณะสำคัญ

เป็นไม้เลื้อย ไม้เถา อ่อนๆ ใบแตกออกจากเถา ขอบใบมีลักษณะเป็นแฉก 6-7 แฉกเป็นหยัก ดอกมีสีเหลืองขนาดเล็ก เมื่อดอกแก่จะเป็นผล ผลมีผิวขรุขระเหมือนมะระบ้าน ลูกกลมรี มีรสขมเล็กน้อย ผลออกช่วงฤดูแล้ง


มะระขี้นก

การนำมาใช้ประโยชน์

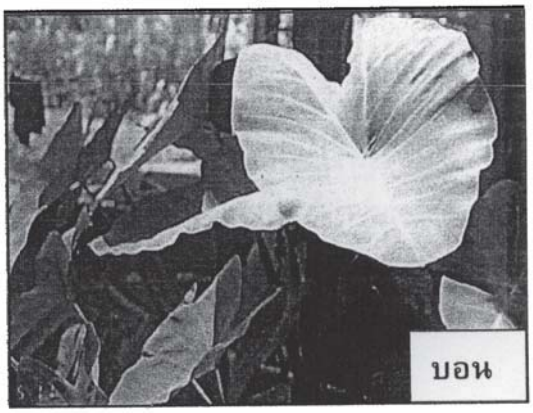
นำมาปรุงอาหาร ใช้เป็นส่วนประกอบทางยา

แหล่งที่พบ ป่าทั่วไป

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

เป็นพืชที่ขึ้นง่ายอยู่แล้ว เพียงแต่เวลาเก็บยอดหรือผล ไม่ควรรื้อมาทั้งเถาทั้งราก ควรเก็บยอดหรือผลเท่านั้น

(16) ชื่อ (ไทยใหญ่) บอน



ลักษณะสำคัญ

เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นใต้ดิน ก้านใบยาวชูสูงขึ้นจากดิน ใบขนาดใหญ่คล้ายรูปหัวใจ หรือหัวลูกศร ก้านใบมีโครงสร้างโปร่งเบาคล้ายก้านใบผักตบ หากหักก้านใบจะมียางไหลออกมา ดอกตัวผู้และตัวเมียอยู่บนช่อดอกเดียวกัน ไม่มีกลีบดอก แต่มีกลีบเลี้ยงหุ้มช่อดอกเอาไว้ บอนมีลักษณะเด่นอย่างหนึ่งคือความคัน หากนำมาปรุงอาหารโดยปฏิบัติไม่ถูกต้องแล้ว ผู้ที่กินจะเกิดอาการคันปากคันคอ และผู้ปรุงอาหารจากบอนเองก็จะคันมือด้วย

การนำมาใช้ประโยชน์

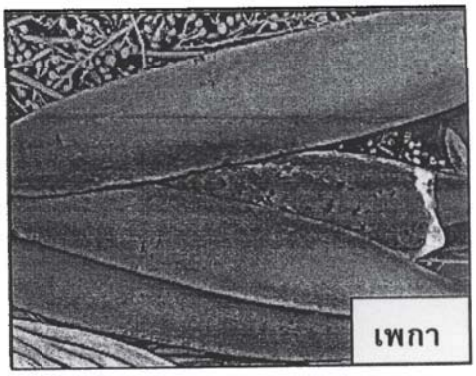
ใช้ปรุงอาหารได้ ใบบอนใช้ห่ออาหาร หรือใช้แทนแก้วน้ำได้ถ้าไม่มีภาชนะดื่มน้ำ หัวหรือเหง้าใช้เป็นส่วนประกอบของยารักษาฝีตะมอย

แหล่งที่พบ

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

นำมาใช้เฉพาะส่วนที่ต้องการโดยไม่นำมาหมดทั้งเหง้า แต่ถ้าต้องการใช้เหง้าควรเหลือเหง้าไว้ให้แพร่พันธุ์บ้าง

(17) ชื่อ (ไทยใหญ่) เพกา



ลักษณะสำคัญ

เป็นไม้ต้น สูง 3-12 เมตรแตกกิ่งก้านน้อย ใบประกอบแบบขนนกสามชั้น ขนาดใหญ่ เรียงตรงข้ามรวมกันอยู่บริเวณปลายกิ่ง ใบย่อยรูปไข่หรือรูปไข่แกมวงรี กว้าง 4-8 ซม. ยาว 6-12 ซม. ดอกช่อ ออกที่ปลายยอดก้านช่อดอกยาว ดอกย่อยขนาดใหญ่กลีบดอกสีนวลแกมเขียว โคนกลีบเป็นหลอดสีม่วงแดง หนาย่น

บานกลางคืน ผลเป็นฝัก รูปดาบ เมื่อแก่จะแตก ภายในเมล็ดแบน สีขาว มีปีกบางโปร่งแสง

แหล่งที่พบ ป่าทั่วไป

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

เนื่องจากเป็นพืชต้นสูง เวลาเก็บดอกหรือฝักไม่ควรตัดต้นเพกาจนไม่สามารถงอกใหม่ได้ ควรหาไม้มาสอยเก็บฝักจะดีกว่า

(18) ชื่อ (ไทยใหญ่) ดอกอาว

ลักษณะสำคัญ

ลักษณะคล้ายต้นกระชาย ขณะออกดอก ไม่มีใบ ดอกสีเหลืองเป็นช่อตั้ง อยู่ระหว่างใบประดับสีขาวซึ่งมีปลายสีชมพู ต้นสูงประมาณ 1 ฟุต ใช้ประกอบอาหารได้ ออกช่วงต้นฤดูฝน ช่วงฤดูแล้งจะมองไม่เห็นเพราะเหลือแต่เหง้าอยู่ในดิน


ดอกอาว

การนำมาใช้ประโยชน์

ปรุงอาหาร

แหล่งที่พบ ป่าทั่วไป

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

ควรเก็บเฉพาะดอก ไม่ควรขุดมาทั้งเหง้า เพื่อให้ดอกอาวสามารถออกดอกในปีต่อไปได้

(19) ชื่อ (ไทยใหญ่) ผักโขม

ลักษณะสำคัญ

เป็นไม้พุ่มเตี้ยและเป็นพืชล้มลุกปีเดียว สูงประมาณ 30-100 ซม. ลำต้นอวบน้ำมีสีเขียวตั้งตรงแตกกิ่งก้านสาขามาก โคนมีสีแดงน้ำตาล ใบเป็นใบเดี่ยวรูปไข่คล้ายสามเหลี่ยมใบออกแบบสลับกว้าง 2.5-8 ซม. ยาว 3.5-12 ซม. ผิวเรียบหรือมีขนเล็กน้อย ขอบใบเรียบ หลังให้เป็นคลื่นเล็กน้อย ดอกเป็นดอกช่อสีม่วงปนเขียว ออกดอกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยเรียงตัวอัดกันแน่น เมล็ดมีลักษณะกลมสีน้ำตาลเกือบดำ ขนาดเล็ก


ผักโขม

การนำมาใช้ประโยชน์

นำมาปรุงอาหารได้หลายประเภท ให้ประโยชน์หลายอย่างทำให้สุขภาพดี

แหล่งที่พบ บริเวณริมฝั่งแม่น้ำ

ลักษณะสำคัญของสัตว์ และแหล่งที่พบ ในบริเวณแหล่งอาหารธรรมชาติบ้านปางหมู

(1) ชื่อ (ไทยใหญ่) ไก่เถื่อน

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) ไก่ป่า

ลักษณะสำคัญ

คล้ายไก่พื้นเมืองหรือไก่แจ้ ตัวเล็กกว่าไก่ธรรมดา มีเสียงขันแหลมเล็ก ตื่นตกใจง่าย มีลูกดก สีขนสวยงาม ถ้านำมาปรุงอาหารจะมีรสชาติดีกว่าไก่บ้านธรรมดาทั่วไป แต่มีกระดูกแข็งเนื้อน้อย

การนำมาใช้ประโยชน์

สมัยก่อน นำมาปรุงอาหาร หรือนำมาเลี้ยงเป็นพันธุ์ไก่ตั้ง

ปัจจุบัน นำมาปรุงอาหาร หรือนำมาเลี้ยงเป็นพันธุ์ไก่ตั้ง(ไก่ต่อ,นกต่อ)

แหล่งที่พบ ในป่าทั่วไป เช่น ดอยคาย, โท้งปู่ละ, ขุนเฮว , ห้วยผาก ,ดอยนาไม้คี่ ฯลฯ

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

ไม่เอามากินจนมากจนเกินไปเหลือไว้ให้ออกลูกแพร่พันธุ์ต่อไปบ้าง

(2) ชื่อ (ไทยใหญ่) เขียดอ่อน (เขียดตัวเล็กตัวน้อย)

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) เขียด

ลักษณะสำคัญ

เป็นเขียดตัวเล็กๆ ประมาณหัวแม่มือ ตัวสีเทา- ดำ เสียงร้องแอ๊บๆ มักจะอยู่กันเป็นฝูง

การนำมาใช้ประโยชน์

นำมาปรุงอาหาร เช่น ทอดกรอบ ตากแห้ง สับละเอียดผัดกระเพรา

แหล่งที่พบ ในพื้นที่นา ร่องระบายน้ำ และแอ่งน้ำตื้นๆ

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

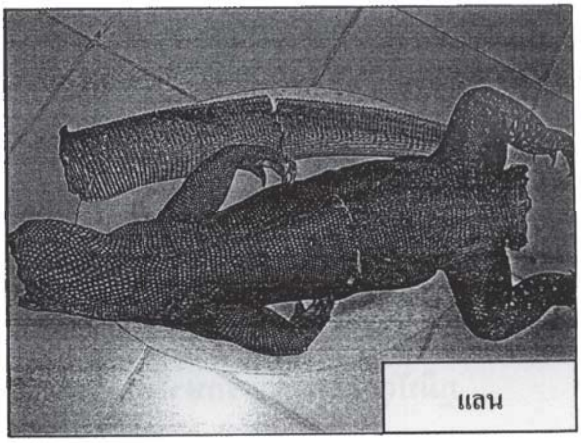
ให้อยู่ตามธรรมชาติของเขียด ไม่นำมารับประทานมากเกินไป

(3) ชื่อ (ไทยใหญ่) แลน

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) ตัวเหี้ย

ลักษณะสำคัญ

เป็นสัตว์ 4 เท้า คล้าย ๆ แย้แต่ตัวใหญ่กว่า มีผิวหนังลาย สากๆ หัวคล้ายงู มีลิ้น 2 แฉก มีหางยาวลายเหมือนลำตัว เท่าที่รู้จักตัวเหี้ยมี 2 ประเภท คือ เหี้ยดอย (แลนหลอย/แลนดอย) และเหี้ยน้ำ (แลนหลาว) อาศัยอยู่ในโพรงไม้ ขึ้นต้นไม้เก่งมาก


แลน

การนำมาใช้ประโยชน์

นำมาปรุงอาหาร เช่น อุ๊บแลน ห่อนึ่งแลน

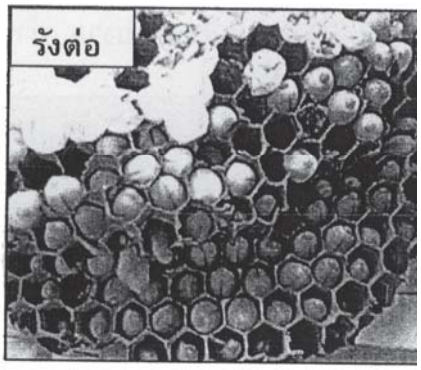
แหล่งที่พบ ในพื้นที่นา ร่องระบายน้ำ และแอ่งน้ำตื้นๆ

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

ให้อยู่ตามธรรมชาติ ไม่นำมารับประทานมากเกินไป

(4) ชื่อ (ไทยใหญ่) **ตัวต่อ**

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) **ตัวต่อ**



ลักษณะสำคัญ

คล้ายผึ้งแต่ตัวใหญ่กว่าผึ้งมาก มีลำตัวเป็นปล้อง ดำ-เหลือง มีหลายชนิด ตั้งแต่ตัวเล็ก – ใหญ่เป็นสัตว์มีพิษที่เหล็กในส่วนปลายก้น และปากกัด เวลาโดนตัวต่อต่อย แผลที่โดนจะเป็นหลุมลงไป เมื่อมีศัตรูเข้าไปใกล้รัง มันจะบินกรูกันมาเป็นฝูงและดุร้ายมาก

การนำมาใช้ประโยชน์

นิยมรับประทานตัวอ่อน และไข่ต่อ โดยนำมาปรุงอาหาร เช่น อุ๊บต่อ อุ๊บต่อใส่น้ำพริก

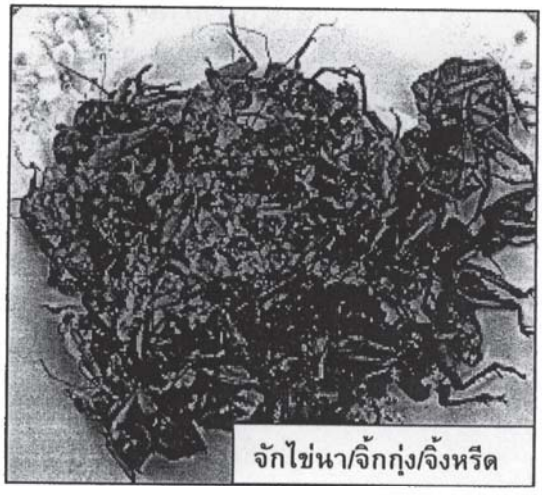
แหล่งที่พบ ในพื้นที่นา ร่องระบายน้ำ และแอ่งน้ำตื้นๆ

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

การเผาควรแค่ไล่ไป เพื่อให้เหลือตัวแก่ไว้สืบลูกหลานต่อไป

(5) ชื่อ (ไทยใหญ่) **จักไข่นา**

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) **จิ้งหรีด**



ลักษณะสำคัญ

เป็นสัตว์มีปีก ขาหลัง 2 ขายาวมีหนาม ที่ปลายขาหลังทั้งสอง กระโดดได้ว่องไว ลำตัวมีสีเทา-ดำ จนถึงสีน้ำตาลเข้ม ท้องสีเหลือง ปากมีฟันแหลมคมไว้กัดและกินใบไม้ หรือต้นพืชเป็นอาหาร มีหนวด 2 เส้น ซ้าย ขวา อาศัยอยู่ในรูใต้ดิน ตัวผู้จะมีขนาดใหญ่กว่าตัวเมีย

การนำมาใช้ประโยชน์

เป็นที่นิยมนำมาปรุงอาหาร เช่น ทอดกรอบ ทำน้ำพริกคั่วจิ้งหรีด

แหล่งที่พบ ในบริเวณบ้าน สวน ไร่ นา บริเวณที่เป็นพื้นดิน

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

อย่าจับในช่วงน้ำหลากมาก เวลาน้ำลดจิ้งหรีดจะได้ขุดรูวางไข่ได้มากขึ้น

(6) ชื่อ (ไทยใหญ่) **นกไก่วั้ก**

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) **นกไก่น้ำ**

ลักษณะสำคัญ

เป็นนกคล้ายนกเขา แต่คอยาว ขายาว มีสีน้ำตาลเข้ม ท้องขาว น้ำหนักตัวประมาณ 2-3 ขีด ชอบอยู่กันเป็นฝูง ว่ายน้ำได้

การนำมาใช้ประโยชน์

สมัยก่อน นำมาปรุงอาหาร เช่น ย่าง แกงใส่ข้าวคั่ว

ปัจจุบัน นำมาปรุงอาหาร เช่น ย่าง แกงใส่ข้าวคั่ว

แหล่งที่พบ ในบริเวณทุ่งนา แหล่งน้ำที่มีหญ้าขึ้นรก

ปริมาณที่พบในพื้นที่ มาก **เนื่องจาก** ปัจจุบันไม่นิยมรับประทานเพราะตัวเล็ก นิยมรับประทานเฉพาะฤดู คือ ช่วง พฤศจิกายน – ธันวาคม เพราะนกจะมีเนื้อและมันมาก

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

ให้อยู่ตามธรรมชาติ ไม่จับมารับประทานมาก

(7) ชื่อ (ไทยใหญ่) **เยิง**

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) **เลียงผา**

ลักษณะสำคัญ

เยิงดำ มีลำตัว ขนสีดำ มีเขาสั้น ๆ 2 เขา ขนค่อนข้างแข็ง ตัวไม่ค่อยใหญ่น้ำหนักประมาณ 15-30 กิโลกรัม

การนำมาใช้ประโยชน์

สมัยก่อน นำมาปรุงอาหาร เช่น อุ๊บ แกง ทำเนื้อส้ม ส่วน "ดี" ใช้ทำยา ผสมในยาแก้ไข้ เบื่ออาหาร "ไขมัน" นำมาเคี่ยวเอาน้ำมัน ทำยานวดรักษากระดูก แก้อัมพฤก

ปัจจุบัน นำมาปรุงอาหาร เช่น อุ๊บ แกง ทำเนื้อส้ม ส่วนดีหรือไขมัน ไม่ค่อยมีคนนำมาทำยาแล้ว เนื่องจากปัจจุบันนิยมใช้ยาแผนปัจจุบัน และไม่มีผู้สืบทอดตำราหมอเมือง

แหล่งที่พบ ในบริเวณป่า ดอยที่ห่างไกลจากผู้คน

ปริมาณที่พบในพื้นที่ ปานกลาง **เนื่องจาก** เป็นสัตว์ป่าคุ้มครอง แต่จะมีคนที่ลักลอบนำมาขายหรือรับประทานบ้างเล็กน้อย

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

ให้อยู่ตามธรรมชาติ ไม่ล่ามารับประทานมาก

(8) ชื่อ (ไทยใหญ่) **พาน**

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) **เนื้อทราย**

ลักษณะสำคัญ

ตัวและขนสีเหลืองหรือน้ำตาล ตัวใหญ่กว่าสุนัขบ้าน กินใบไม้และผลไม้เป็นอาหาร ลำตัวมี ลายเป็นจุด ๆสีขาวจางๆ วิ่งกระโจนเร็วมากเมื่อตกใจ

การนำมาใช้ประโยชน์

สมัยก่อน นำมาปรุงอาหาร เช่น แกง ทำเนื้อส้ม

ปัจจุบัน นำมาปรุงอาหาร เช่น แกง ทำเนื้อส้ม

แหล่งที่พบ ในบริเวณป่า ดอยที่ห่างไกลจากผู้คน เช่น ดอยโท้งปู่ลาว ห้วยปุ๋ ดอยคาย

ปริมาณที่พบในพื้นที่ ปานกลาง **เนื่องจาก** เป็นสัตว์สงวน ไม่ค่อยมีคนกล้าล่าเนื้อมารับประทาน

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป ให้อยู่ตามธรรมชาติ ไม่ล่ามารับประทานมาก

(9) ชื่อ (ไทยใหญ่) เขียดขาเหลือง

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง)

ลักษณะสำคัญ

เป็นเขียดตัวเล็ก ๆ ขาหลังยาวและมีสีเหลือง อาศัยอยู่ตามลำห้วย ใต้ซอกหิน ก้อนหินขนาดยกได้ พบได้ในปลายฝน ต้นหนาว ช่วงเดือน พฤศจิกายน – มีนาคม

การนำมาใช้ประโยชน์

นำมาปรุงอาหาร เช่น ทอดกรอบ ดากแห้ง สับละเอียดผัดกระเพรา

แหล่งที่พบ ในบริเวณลำห้วยต่าง ๆ เช่น ห้วยป๊อกจ่าน ห้วยปุ๋ ห้วยฟากดอยคาย

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

การที่จะจับมารับประทาน หรือขาย ควรรับประทานตามฤดูกาลหรือให้มันโตเต็มที่ก่อน

(10) ชื่อ (ไทยใหญ่) เขียดกบ

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) กบนา


เขียดกบ/กบนา

ลักษณะสำคัญ

เป็นกบที่อาศัยอยู่ตามแหล่งน้ำการเกษตร เช่น คู คลอง รองระบายน้ำและในพื้นที่นา ตัวใหญ่ปานกลาง มีผิวสีเทา-ดำหรือ เทา-เหลือง ใต้คางมีลายเป็นจุดสีน้ำตาลอ่อน สลับกับผิวใต้คางสีขาว พบมากในช่วงฤดูฝน เวลาที่ฝนตกห่าใหญ่ กบนาจะออกหากิน และส่งเสียงร้องดัง โอ๊บ โอ๊บ

การนำมาใช้ประโยชน์

นำมาปรุงอาหาร เช่น ย่าง ต้มยำ ผัดกระเพรา และเป็นตัวจับแมลงศัตรูพืชบางชนิดเป็นอาหาร

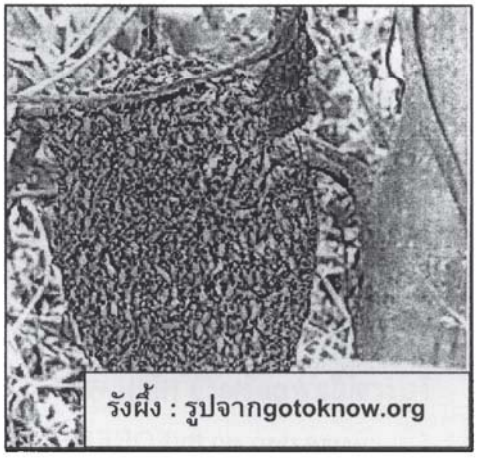
แหล่งที่พบ ในบริเวณคู คลองระบายน้ำ และในนาข้าว

ภูมิปัญญาในการรักษาให้คงอยู่ต่อไป

ไม่จับในช่วงฤดูวางไข่และผสมพันธุ์ ลดการใช้สารเคมีต่าง ๆ ให้มากที่สุด

(11) ชื่อ (ไทยใหญ่) ผึ้ง / ลูกผึ้ง

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) ผึ้ง / ลูกผึ้ง


รังผึ้ง : รูปจากgotoknow.org

ลักษณะสำคัญ

ลำตัวของผึ้ง แบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน คือ ส่วนตัว ส่วนหัว ส่วนอก และส่วนท้อง

ส่วนหัว เป็นที่ตั้งของหนวด ตา และปาก

หนวด เป็นอวัยวะรับความรู้สึกและสัมผัสโดยเฉพาะการดมกลิ่นแทนจมูก

ตา ผึ้งจะมีตาปรกอบใหญ่ 1คู่ ช่วยในการมองเห็นได้ในระยะไกลและเป็นบริเวณกว้าง สามารถมองเห็นดอกไม้สีต่างๆ ได้เกือบเหมือนคน นอกจากสีแดงซึ่งผึ้งจะเห็นเป็นสีดำ ผึ้งตัวผู้มีตาใหญ่กว่าผึ้งงานและผึ้งนางพญา

ปาก ของผึ้งเป็นแบบกัดดูด ประกอบด้วยอวัยวะเล็กๆ หลายส่วน คือ ปากบนมีกรามแข็งแรง 1 คู่ ด้านข้างเป็นฟัน ตรงกลางเป็นงวงทำหน้าที่ดูดน้ำหวาน ปากของผึ้งตัวผู้และนางพญาหดสั้นมากเพราะไม่ได้ใช้งาน เนื่องจากผึ้งงานช่วยป้อนอาหารให้ผึ้งทั้งสองวรรณะ

ส่วนอก เป็นส่วนรวมของกล้ามเนื้อและเป็นที่ตั้งของขาและปีก

ขา มี 3 คู่ ขาหลังมีอวัยวะพิเศษสำหรับเก็บเกสรเรียกว่า ตะกร้าเก็บเกสร ผึ้งตัวผู้และผึ้งนางพญาไม่มีอวัยวะนี้ เพราะไม่ต้องออกไปหาอาหาร

ปีก มี 2 คู่แรกใหญ่กว่าคู่หลังเล็กน้อยปีกคู่แรกและคู่หลังเกี่ยวกันด้วยตาขอเล็ก ๆ เรียงกันเป็นแถวเรียกว่า ฮามูไล (hamulai)

ส่วนท้อง ของผึ้ง ประกอบด้วย 6 ปล้องตัวผู้มี 7 ปล้อง ที่ปลายท้องของผึ้งงานและผึ้งนางพญามี เหล็กใน แต่ผึ้งตัวผู้ไม่มีเหล็ก ใน ด้านข้างแต่ละปล้องมีรูหายใจ ปล้องละ 1คู่

อวัยวะวางไข่ อยู่ที่ปล้องสุดท้ายในผึ้งงานและผึ้งนางพญา

(ข้อมูลจาก : โครงการศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับผึ้ง studentwork.srp.ac.th)

การนำมาใช้ประโยชน์

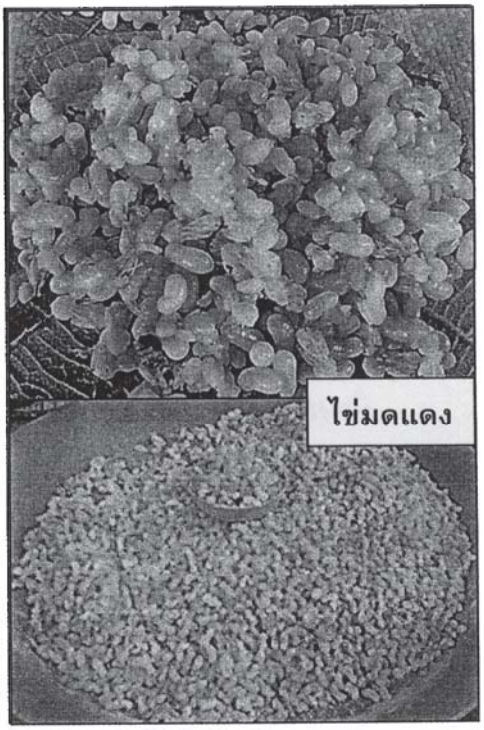
ตัวอ่อนผึ้ง นำมาปรุงอาหาร เช่น รังผึ้งย่าง แอ๊บรังผึ้ง

ผึ้งตัวใหญ่ ใช้เป็นตัวจับแมลงศัตรูพืชบางชนิดเป็นอาหาร

น้ำผึ้ง รับประทานเพื่อสุขภาพ ใช้เป็นส่วนประกอบเครื่องสำอาง หรือส่วนประกอบในการปรุงยา

(12) **ชื่อ (ไทยใหญ่) มดแดง /ไข่มดแดง**

ชื่อ (ภาษาไทยกลาง) มดแหลง /ไข่มดแหลง



ลักษณะสำคัญ

ในกลุ่มเดียวกับ ผึ้ง ต่อ และ แตน การเจริญเติบโต จะผ่านการเปลี่ยนแปลงรูปร่างแบบสมบูรณ์ มีวงจรชีวิต 4 ระยะ คือ ไข่ หนอน ดักแด้ และตัวเต็มวัย มดอยู่ในวงศ์ Formicidae ลักษณะเด่นที่ใช้ในการจำแนกมดได้แก่ หนวดแบบข้อศอก (geneiculate) และ เอว (pedicel) เอวของมด คือ ส่วนอกที่ลดรูป มดแต่ละวงศ์อาจมีส่วนเอว 1 – 2 ปล้อง และมีลักษณะที่แตกต่างกัน เราจึงมองเห็นสัดส่วนของร่างกายมดมี 4 ส่วนคือ ส่วนหัว (head) ส่วนอก (alitrunk) ส่วนเอว (pedicel) และส่วนท้อง (gaster) (ข้อมูลจาก www.dnp.go.th/FOREMIC/NForemic/this_month/Formicinae/formicinae.htm)

การนำมาใช้ประโยชน์

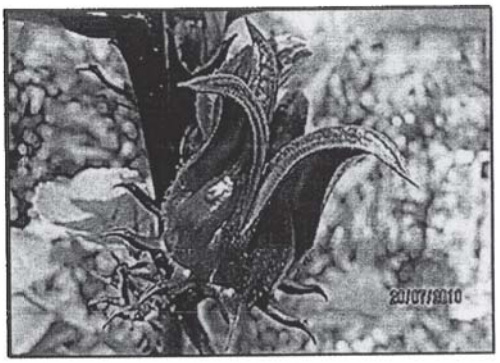
นำไข่มดแดง นำมาปรุงอาหาร

คุณค่าทางอาหารของไข่มดแดงตามตัวเลขของกรมอนามัยคือ มีโปรตีนสูง 8.2 กรัม/ 100 กรัมของไข่มด นับว่ามีมากพอสมควร ส่วนไขมันในไข่มดแดงจะน้อยกว่าในไข่ไก่มาก มีเพียง 2.6 กรัมเท่านั้น เทียบกับในไข่ไก่ซึ่งมีมากถึง 11.7 กรัม แคลอรีจากไข่มดแดงจึงน้อยกว่าไข่ไก่ (ข้อมูลจาก www.clipmass.com

สรรพคุณและประโยชน์ ของพืชผักพื้นบ้านที่มีในบ้านปางหมู

ตัวอย่าง 5 ชนิด

1. กระเจี๊ยบแดง สรรพคุณและประโยชน์ 45 ประการ



กระเจี๊ยบแดง ภาษาอังกฤษ Rosella, Jamaican Sorel, Roselle, Rozelle, Sorrel, Red Sorrel, Kharkade, Karkade, Vinuela, Cabitutu กระเจี๊ยบแดง ชื่อวิทยาศาสตร์ Hibiscus sabdariffa Linn. จัดอยู่ในวงศ์ชบา (Malvaceae) เช่นเดียวกันกับ กระเจี๊ยบเขียว สมุนไพรกระเจี๊ยบแดง ยังมีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ อีกเช่น ผักเก็งเค็ง, ส้มเก็งเค็ง, ส้มตะเลงเครง (ตาก), ใบส้มม่า (ระนอง), แกงแคง (เชียงใหม่), ส้มปู (แม่ฮ่องสอน), แบลมีฉี่ (กะเหรี่ยงแม่ฮ่องสอน), แต่เพะฉ่าเหมาะ (กะเหรี่ยงแดง), ปร่างจำบู้(ปะหล่อง), กระเจี๊ยบ, ส้มเก็ง ส้มพอเหมาะ (ภาคเหนือ), ส้มพอดี (ภาคอีสาน), กระเจี๊ยบแดง, กระเจี๊ยบเปรี้ยว (ภาคกลาง), ส้มพอ ส้มพอเหมาะ เป็นต้น มีถิ่นกำเนิดในประเทศซูดาน อินเดีย มาเลเซีย และประเทศไทย โดยในประเทศไทยมีแหล่งผลิตที่สำคัญ ได้แก่ จังหวัดลพบุรี สระบุรี อุตรดิตถ์ กาญจนบุรี และฉะเชิงเทรา

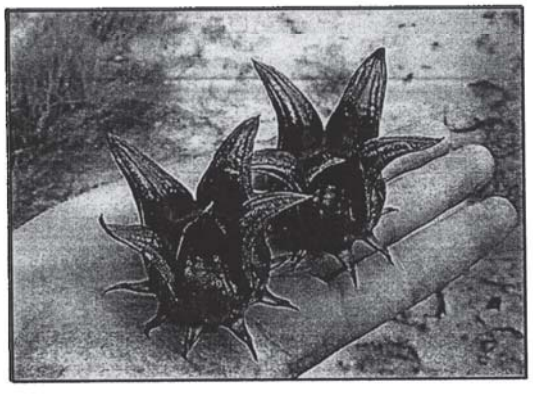
ลักษณะของกระเจี๊ยบแดง

ต้นกระเจี๊ยบแดง จัดเป็นไม้พุ่มมีความสูงประมาณ 50-180 เซนติเมตร มีอยู่หลายสายพันธุ์ ลำต้นและกิ่งก้านมีสีม่วงแดง ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ด



ใบกระเจี๊ยบแดง มีใบเป็นใบเดี่ยว ใบมีหลายลักษณะ ลักษณะคล้ายรูปฝ่ามือ 3 แฉก หรือ 5 แฉก ใบเว้าลึกหรือเรียบ หรือใบเป็นรูปรีแหลม หรือรูปเรียวแหลม ขอบใบมีจักเป็นฟันเลื่อย ใบมีความกว้างและความยาวใกล้เคียงกันประมาณ 8-15 เซนติเมตร และก้านใบมีความยาวประมาณ 5 เซนติเมตร

ดอกกระเจี๊ยบแดง ดอกเป็นดอกเดี่ยว ออกดอกตามซอกใบ มีกลีบดองสีชมพูหรือสีเหลือง บริเวณกลางดอกจะมีสีเข้มกว่าคือสีม่วงแดง ดอกมีเกสรตัวผู้เชื่อมกันเป็นหลอด ก้านดอกสั้น มีริ้วประดับเรียวยาวปลายแหลมมี 8-12 กลีบ กลีบเลี้ยงจะแผ่ขยายติดกันออกหุ้มเมล็ดไว้มีสีแดงเข้มและหักง่าย เมื่อดอกบานเต็มที่จะมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 6 เซนติเมตร



ผลกระเจี๊ยบแดง ลักษณะของผลเป็นรูปรีมีปลายแหลม ผลมีความยาวประมาณ 2.5 เซนติเมตร ผลอ่อนมีสีเขียว ผลแก่จะแห้งแตกเป็น 5 แฉก ในผลมีเมล็ดสีน้ำตาล ลักษณะคล้ายรูปไตอยู่จำนวนมาก ประมาณ 30-35 เมล็ดต่อผล และผลยังมีกลีบเลี้ยงหนาสีแดงฉ่ำน้ำหุ้มผลอยู่ เราจะเรียกส่วนนี้ว่ากลีบกระเจี๊ยบหรือกลีบรองดอก (Calyx) หรือที่คนทั่วไปเข้าใจว่าเป็นดอกกระเจี๊ยบนั่นเอง

คุณค่าทางโภชนาการของกระเจี๊ยบแดง (กลีบดอก) ต่อ 100 กรัม

- พลังงาน 49 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต 11.31 กรัม
- ไขมัน 0.64 กรัม
- โปรตีน 0.96 กรัม
- วิตามินเอ 14 ไมโครกรัม 2%
- วิตามินบี1 0.011 มิลลิกรัม 1%
- วิตามินบี2 0.028 มิลลิกรัม 2%
- วิตามินบี3 0.31 มิลลิกรัม 2%
- วิตามินซี 12 มิลลิกรัม 14%
- ธาตุแคลเซียม 215 มิลลิกรัม 22%
- ธาตุเหล็ก 1.48 มิลลิกรัม 11%
- ธาตุแมกนีเซียม 51 มิลลิกรัม 14%
- ธาตุฟอสฟอรัส 37 มิลลิกรัม 5%
- ธาตุโพแทสเซียม 208 มิลลิกรัม 4%
- ธาตุโซเดียม 6 มิลลิกรัม 0%

  % ร้อยละของปริมาณแนะนำที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่ (ข้อมูลจาก : USDA Nutrient database)

สรรพคุณของกระเจี๊ยบแดง

1. กลีบเลี้ยงของดอก หรือกลีบที่เหลือที่ผล ใช้เป็นยาลดไขมันในเส้นเลือด และในการช่วยลดน้ำหนัก โดยมีการทดลองกับกระต่ายที่มีไขมันสูง แล้วพบว่าระดับไครกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอล และระดับไขมันเลว (LDL) ลดลง และมีปริมาณของไขมันชนิดดี (HDL) เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ความรุนแรงของการอุดตันหลอดเลือดแดงใหญ่จากหัวใจก็น้อยลงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับสารสกัดกระเจี๊ยบแดงอีกด้วย (ผล,เมล็ด,น้ำกระเจี๊ยบแดง)
2. สรรพคุณของดอกกระเจี๊ยบแดง ช่วยละลายไขมันในเส้นเลือด (ดอก)
3. เมล็ด ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ บำรุงกำลัง (เมล็ด,น้ำกระเจี๊ยบแดง,ยอดและใบ)

4. ช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
5. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
6. ช่วยลดความดันโลหิต โดยไม่มีผลร้ายแต่อย่างใด โดยมีรายงานการวิจัยทางคลินิกพบว่าในวันที่ 12 หลังผู้ป่วยได้รับชาชงกระเจี๊ยบแดงทุกวัน ค่าความดันโลหิตเมื่อหัวใจบีบตัวและคลายตัวลดลง 11.2% และ 10.7% ตามลำดับเมื่อเทียบกับวันแรก และ 3 วันหลังจากหยุดดื่มชาชงความความดันโลหิตทั้งสองค่าก็เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
7. สรรพคุณกระเจี๊ยบแดง เมล็ดช่วยบำรุงโลหิต (เมล็ด)
8. ช่วยแก้เส้นเลือดตีบตัน ช่วยรักษาเส้นเลือดให้แข็งแรงและอ่อนนิ่มยืดหยุ่นได้ดี (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
9. น้ำกระเจี๊ยบช่วยทำให้ความเหนียวข้นของเลือดลดลง (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
10. สรรพคุณของดอกกระเจี๊ยบแดง ช่วยรักษาโรคเส้นเลือดแข็งเปราะได้เป็นอย่างดี (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
11. ในอียิปต์มีการใช้ทั้งต้นของกระเจี๊ยบแดงนำมาต้มกินเพื่อเป็นยารักษาโรคหัวใจและโรคประสาท (ทั้งต้น)
12. ช่วยแก้อาการคอแห้ง กระหายน้ำ (น้ำกระเจี๊ยบแดง,ผล)
13. น้ำกระเจี๊ยบ สรรพคุณช่วยแก้อาการร้อนใน (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
14. ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
15. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยป้องกันหวัด เนื่องจากกระเจี๊ยบแดงมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งเป็นสารสีแดงในกลุ่มเดียวกับที่พบในผลไม้อย่างบลูเบอร์รี่ แต่กระเจี๊ยบแดงจะมีสารชนิดนี้มากกว่าบลูเบอร์รี่ถึง 50%
16. กระเจี๊ยบแดง สรรพคุณช่วยลดไข้ (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
17. ดอกกระเจี๊ยบแดง สรรพคุณช่วยแก้อาการไอ (น้ำกระเจี๊ยบแดง,ใบ)
18. ใบ ใช้เป็นยากัดเสมหะ ขับเมือกมันในลำคอ ให้ลงสู่ทวารหนัก (ใบ,ดอก)
19. ช่วยรักษาและป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน เนื่องจากมีวิตามินซีในปริมาณที่สูงอยู่พอสมควร (น้ำกระเจี๊ยบ)
20. ช่วยในการย่อยอาหาร ใช้เป็นยาระบาย ช่วยหล่อลื่นลำไส้ ทำให้อุจจาระนิ่มขึ้น (น้ำกระเจี๊ยบ, เมล็ด,ยอดและใบ)
21. ในอียิปต์ มีการใช้ทั้งต้นนำมาต้นกินเป็นยาลดน้ำหนักเนื่องจากเป็นยาระบาย และยังช่วยฆ่าเชื้อในลำไส้ได้อีกด้วย (ทั้งต้น)
22. ช่วยรักษาโรคกระเพาะ และลำไส้อักเสบ ด้วยการใช้ผลแห้งนำมาบดเป็นผง ใช้รับประทานครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ แล้วดื่มน้ำตามวันละ 3-4 ครั้ง (ผล)
23. ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร (ผล)
24. ใบกระเจี๊ยบแดง สรรพคุณช่วยแก้โรคพยาธิตัวจี๊ด หรือจะใช้ผลอ่อนนำต้มรับประทานติดต่อกัน 5-8 วัน หรือจะใช้ร่วมกับผสมในตำรับยาร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ หรือจะใช้ทั้งต้นใส่หม้อต้ม

กับน้ำ 3 ส่วน เคี่ยวไฟจนงวดให้เหลือ 1 ส่วน แล้วผสมกับน้ำผึ้งกึ่งหนึ่ง ใช้รับประทานวันละ 3 เวลา หรือจะรับประทานน้ำยาเปล่าๆ ก็ได้จนจนหมดน้ำยา (ใบ,ผล,ทั้งต้น)

25. น้ำกระเจี๊ยบมีฤทธิ์ช่วยขับปัสสาวะ เป็นการช่วยลดความดันได้อีกทางหนึ่ง โดยมีรายงานวิจัยทางคลินิกว่า เมื่อให้ผู้ป่วยดื่มผงกระเจี๊ยบขนาด 3 กรัม ชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย ดื่มวันละ 3 ครั้ง นาน 7 วัน พบว่าได้ผลดีในการขับปัสสาวะ (น้ำกระเจี๊ยบแดง,เมล็ด,ยอดและใบ)
26. ช่วยรักษาโรคทางเดินปัสสาวะ นิ่วในไต แก้โรคนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียในทางเดินปัสสาวะ ลดอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบมีอาการปวดแสบ โดยใช้กระเจี๊ยบแห้งบดเป็นผงประมาณ 3 กรัม นำมาชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย ใช้ดื่มวันละ 3 ครั้ง ประมาณ 7 วัน หรือจนกว่าจะหาย ซึ่งจากรายงานการวิจับพบว่าผู้ป่วยที่ดื่มน้ำกระเจี๊ยบแดงขนาด 3 กรัม ชงกับน้ำเดือด 1 แก้ว ดื่มวันละ 3 ครั้ง เป็นระยะเวลา 1 ปี พบว่าผู้ป่วยกว่า 80% มีปัสสาวะที่ใสขึ้นกว่าเดิม และยังพบว่าปัสสาวะมีความกรดมากขึ้น จึงช่วยในการฆ่าเชื้อในทางเดินปัสสาวะได้เป็นอย่างดี (น้ำกระเจี๊ยบแดง,เมล็ด)
27. ช่วยแก้อาการขัดเบา โดยใช้กลีบเลี้ยงของผลหรือกลีบรองดอกสีม่วงแดง นำมาตากแห้งแล้วบดให้เป็นผง นำมาใช้ครั้งละ 1 ช้อนชา (ประมาณ 3 กรัม) ใช้ชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย (ประมาณ 250 มิลลิลิตร) แล้วนำมาเฉพาะน้ำสีแดงใส วันละ 3 ครั้ง ดื่มติดต่อกันทุกวันจนกว่าอาการจะดีขึ้นและหายไป (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
28. ช่วยป้องกันโรคต่อมลูกหมากโต (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
29. ช่วยเพิ่มการหลั่งน้ำดีจากตับ และช่วยป้องกันไม่ให้ตับถูกทำลาย (น้ำกระเจี๊ยบแดง,เมล็ด)
30. สรรพคุณดอกกระเจี๊ยบแดง ช่วยรักษาไตพิการ (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
31. กระเจี๊ยบแดง สรรพคุณทางยาเมล็ดช่วยแก้ดีพิการ (เมล็ด)
32. กระเจี๊ยบแดงมีฤทธิ์ต้านการเกิดพิษต่อตับ และช่วยป้องกันตับจากการถูกทำลายจากสารพิษ โดยมีงานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่าสารสกัดด้วยน้ำ (Anthocyanins) และสาร Protocatechuic Acid ของกระเจี๊ยบแดง สามารถช่วยลดความเป็นพิษต่อตับจากสารพิษได้หลายชนิด (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
33. ใบใช้ตำพอกฝี หรือใช้ต้มน้ำเพื่อใช้ล้างแผลได้ (ใบ)
34. ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของกระเจี๊ยบแดง ช่วยลดอาการบวม ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ยับยั้งเชื้อราอะฟลาท็อกซิน ไวรัสเริม ยับยั้งเนื้องอก ช่วยขับกรดยูริก คลายกล้ามเนื้อเรียบ และลดความเจ็บปวด
35. สารสกัดจากกลีบดอกของกระเจี๊ยบแดงมีฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจนในเพศหญิง จึงเชื่อว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อสตรีวัยทองไม่มากก็น้อย (กลีบดอก)
36. ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง โดยสารแอนโทไซยานินจากกระเจี๊ยบมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งออกซิเดชั่นของไขมันเลส และยับยั้งกายดายของมาโครฟาจ โดยมีสาร Dp3-Sam ซึ่งเป็นแอนโทไซ

ยานินชนิดหนึ่งที่มีฤทธิ์ช่วยกำจัดเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวในห้องทดลองได้ จึงมีผลในการช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งและอาจช่วยชะลอการลุกลามของมะเร็งบางชนิดได้ (น้ำกระเจี๊ยบแดง)

โทษของกระเจี๊ยบแดง

- กระเจี๊ยบแดงอาจทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ในผู้ป่วยบางราย เพราะมีฤทธิ์เป็นยาระบาย
- น้ำกระเจี๊ยบมีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะ แม่ว่าจะมีความเป็นพิษต่ำมาก แต่ก็ไม่ควรดื่มในปริมาณเข้มข้นและติดต่อกันนานๆ เพราะจะไม่เกิดผลดีต่อสุขภาพ

วิธีทำน้ำกระเจี๊ยบแดงพุทราจีน

1. ให้เตรียมกระเจี๊ยบประมาณ 1 กำมือ และพุทราจีน 1 กำมือ
2. นำมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วบีบพุทราจีนให้แตก ให้รวมกันลงในภาชนะแล้วเติมน้ำเปล่า 2 ลิตร
3. ต้มให้เดือดสักพักแล้วยกลง กรองเอาเนื้ออกให้เหลือแต่น้ำ
4. เติมน้ำตาลเพื่อปรุงรส หรือจะใช้ใบหญ้าหวาน หรือลำไยตากแห้งแทนก็ได้ เพราะจะได้ความหวานจากธรรมชาติที่ไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง หรือไม่ต้องใส่เลยก็ได้เมื่อได้รสตามชอบใจแล้วก็ให้นำมาเก็บใส่ขวดแล้วแช่ไว้ในตู้เย็นเอาไว้ดื่ม

สาเหตุที่ใส่พุทราผสมลงไปนั้น เป็นเพราะว่าการต้มกระเจี๊ยบแดงกินแบบเดี่ยวๆ เป็นระยะเวลานานๆ อาจจะทำให้ไตเสื่อมได้ จึงต้องมีพุทราจีนตากแห้งผสมลงไปด้วย เพื่อเป็นตัวแก้และเป็นตัวช่วยบำรุงไตไปด้วยในตัว

ประโยชน์ของกระเจี๊ยบแดง

1. กระเจี๊ยบมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) และมีสารโพลีฟีนอล ซึ่งได้แก่ Protocatechuic Acid ที่มีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยชะลอความแก่ และช่วยให้เส้นเลือดอ่อนนิ่มได้
2. กระเจี๊ยบใช้ทำเป็นน้ำดื่มที่ช่วยทำให้ร่างกายสดชื่น เนื่องจากมีกรดซิตริกอยู่ด้วย
3. ใบอ่อนของกระเจี๊ยบใช้รับประทานเป็นผักได้ หรือจะนำมาใช้ทำแกงส้มก็ได้ ให้รสเปรี้ยวกำลังดี และยังมีวิตามเอสูง (12,583 I.U. ต่อ 100 กรัม) ที่ช่วยบำรุงสายตาอีกด้วย
4. กลีบเลี้ยงผลและกลีบดอกอุดมไปด้วยแคลเซียม ที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
5. กระเจี๊ยบแดง จัดเป็นพืชส่งออกโดยนำไปใช้เป็นส่วนผสมสำคัญสำหรับ Herbal Tea และใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร ใช้บริโภคภายในประเทศ ใช้ทำเป็นผลิตภัณฑ์ได้อย่างหลากหลาย เช่น ผลิตภัณฑ์ชาชง **กระเจี๊ยบแดงอบแห้ง กระเจี๊ยบแดงแคปซูล** เครื่องดื่มต่างๆ ใช้ใน

อุตสาหกรรมสีผสมอาหาร หรือใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร ได้แก่ แยม เยลลี่ เบเกอรี่ ไอศกรีม ไวน์ น้ำหวาน ซอส เป็นต้น รวมไปถึงในอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง เช่น โลชั่น **ครีมกระเจี๊ยบแดง** เจลอาบน้ำ ครีมขัดผิว เป็นต้น

6. น้ำต้มของดอกแห้งจะมีกรดผลไม้หรือ AHA อยู่หลายชนิดในปริมาณสูง จึงมีการนำมาผลิตเป็นเครื่องสำอางประเภทครีมหน้าใส
7. เมนูดอกกระเจี๊ยบแดง เช่น แกงส้มดอกกระเจี๊ยบ ยำดอกกระเจี๊ยบ แยมดอกกระเจี๊ยบ ดอกกระเจี๊ยบแช่อิ่ม กระเจี๊ยบกวน **ชากระเจี๊ยบแดง น้ำกระเจี๊ยบแดง** เป็นต้น
8. ในแอฟริกาใต้มีการน้ำมันจากเมล็ดเป็นยารักษาแผลให้อูฐ
9. นอกจากนี้ลำต้นของกระเจี๊ยบแดงยังสามารถนำมาทำเป็นเชือกปอได้อีกด้วย

แหล่งอ้างอิง : เว็บไซต์สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, สำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร, สถาบันการแพทย์แผนไทย, สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ (องค์การมหาชน), ศูนย์วิจัยและการจัดการความรู้ทางพฤกษศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ (HISO), มูลนิธิหมอชาวบ้าน (รศ.ดร.สุธาทิพ ภมรประวัติ), เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข, ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ฐานข้อมูลสมุนไพรแม่โจ้ (ชีวกโกมารภัจจ์) มหาวิทยาลัยแม่โจ้, รายการสาระความรู้ทางการเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่, ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย (เต็ม สมิตินันทน์)

ภาพประกอบ : เว็บไซต์ flickr.com (by davidfntau, Vietnam Plants & The USA. plants), วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี

2. กระชาย (กระชายเหลือง) สรรพคุณและประโยชน์ 49 ข้อ เรียงเรียบข้อมูลโดย กรีนเนอรัลด์ ดอทคอม

กระชาย ภาษาอังกฤษ Finger Root, Chinese Ginger, Chinese Keys, Galingale



กระชายเหลือง ชื่อวิทยาศาสตร์ Boesenbergia rotunda (L.) Mansf. จัดอยู่ในวงศ์ Zingiberaceae ซึ่งเป็นวงศ์เดียวกันกับ ขิง ขมิ้น และข่า มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ อีกเช่น ว่านพระอาทิตย์ (กรุงเทพมหานคร), กระชายดำ กะแอน ขิงทราย (มหาสารคาม), จี๊ปู ซีฟู เปาซอเร๊าะ เป๊าสี่ เป๊าะสี่ ระแอน เป๊าะซอเร๊าะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), ละแอน (ภาคเหนือ), **ขิงจีน** เป็นต้น โดยมีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนบริเวณเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และพบขึ้นอยู่ในป่าดิบร้อนชื้น

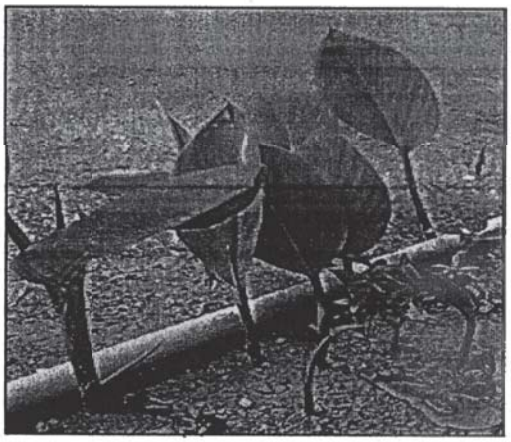
ลักษณะของกระชายเหลือง

ต้นกระชาย เป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าสั้น แตกหน่อได้ มีรากอวบ เป็นรูปทรงกระบอกหรือรูปทรงไข่ค่อนข้างยาว ปลายเรียว มีความยาวประมาณ 4-10 เซนติเมตร และกว้างประมาณ 1-2 เซนติเมตร ออกเป็นกระจุก ผิวมีสีน้ำตาลอ่อน ส่วนเนื้อในมีสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว

ใบกระชาย คือลักษณะของส่วนที่อยู่เหนือดิน มีประมาณ 2-7 ใบ ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ ลักษณะเป็นรูปรี ใบยาวประมาณ 12-50 เซนติเมตร และกว้างประมาณ 5-12 เซนติเมตร โคนใบมนหรือแหลม ส่วนปลายใบเรียวแหลม มีขอบเรียบ เส้นกลางใบ ด้านใบ และกาบใบด้านบนจะเป็นร่อง ส่วนด้านล่างจะนูนเป็นสัน ด้านใบเรียบมีความประมาณ 7-25 เซนติเมตร ส่วนกาบใบเป็นสีชมพู ยาวประมาณ 7-25 เซนติเมตร ระหว่างก้านใบและกาบใบจะมีลิ้นใบ

ดอกกระชาย ออกดอกเป็นช่อแบบช่อเชิงลด โดยจะออกที่ยอดระหว่างกาบใบคู่ในสุด มีความประมาณ 5 เซนติเมตร แต่ละดอกจะมีใบประดับ 2 ใบ มีสีขาวหรือสีขาวอมชูอ่อนๆ เป็นรูปใบหอกกว้างประมาณ 8 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 3.5-4.5 เซนติเมตร ที่กลีบเลี้ยงมีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ 1.7 เซนติเมตร ปลายจะแยกเป็น 3 แฉก ส่วนกลีบดอกมีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ 6 เซนติเมตร และปลายแยกเป็น 3 กลีบ เป็นรูปใบหอกมีขนาดไม่เท่ากัน กลีบใหญ่มี 1 กลีบ กว้างประมาณ 7 มิลลิเมตรและยาวประมาณ 1.8 เซนติเมตร ส่วนอีก 2 กลีบจะมีขนาดเท่ากัน กว้างประมาณ 5 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 1.5 เซนติเมตร มีเกสรตัวผู้อยู่ 6 อัน แต่มี 5 อัน จะเปลี่ยนไปมีลักษณะเหมือนกลีบดอกโดย 2 กลีบบนมีสีชมพู รูปไข่กลับขนาดเท่ากัน มีความกว้างประมาณ 1.2 เซนติเมตร และยาวประมาณ 1.7 เซนติเมตร ส่วนอีก 3 กลีบล่างมีสีชมพูดิดกันเป็นกระพุ้ง มีความกว้างประมาณ 2 เซนติเมตร ยาวประมาณ 2.7 เซนติเมตร และที่ปลายจะแผ่กว้างประมาณ 2.5 เซนติเมตร มีสีชมพูหรือสีม่วงแดงเป็นเส้น อยู่เกือบทั้งกลีบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตรงกระเปาะและปลายกลีบ จะมีเกสรตัวผู้ที่สมบูรณ์อยู่ 1 อัน ก้านชูอับเรณูหุ้มก้านเกสรตัวเมีย

ผลกระชาย ผลแก่จะแตกเป็น 3 เสี่ยง มีเมล็ดค่อนข้างใหญ่



กระชาย มีอยู่ด้วยกัน 3 ชนิด คือ กระชายดำ กระชายแดง และกระชายเหลือง (แต่ในบทความนี้เราจะพูดกันถึงกระชายเหลือง) โดยกระชายเป็นพืชสมุนไพรที่คนไทยต่างรู้จักกันเป็นอย่างดี สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการนำมาใช้เป็น

ส่วนผสมสำคัญในแกงป่า หรือผัดเป็นต่างๆ โดยส่วนที่นิยมนำมาใช้ประกอบอาหารกันมากที่สุดคือ ราก สะสมอาหาร หรือที่เรียกว่า "นมกระชาย" ซึ่งรากกระชายนี้จะมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว สามารถใช้เป็นผักจิ้มได้โดยตรง แต่คนส่วนใหญ่มักจะนิยมนำมาใช้เป็นเครื่องแกงซะมากกว่า เพราะมีคุณสมบัติในการช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์เนื้อปลาได้เป็นอย่างดี

กระชายที่นิยมใช้กันก็คือกระชายเหลืองและกระชายดำ ซึ่งกระชายดำปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยม จนทำให้กระชายเหลืองถูกลดความสำคัญลงไป แต่ว่ากันว่าในด้านสรรพคุณทางยาสมุนไพร กระชายเหลืองนั้นดีกว่ากระชายดำ เพราะบางที่เราก็คิดไปเองว่าสมุนไพรถ้าเป็นสีเข้มกว่าก็น่าจะมีประโยชน์มากกว่า แถมกระชายดำยังถูกโปรโมททางการตลาดอย่างต่อเนื่องทำให้คนทั่วไปหลงคิดว่ากระชายดำนั้นดีกว่ากระชายเหลืองนั่นเอง

สมุนไพรกระชาย มีสรรพคุณทางยานานับประการ จนได้ชื่อว่าในวงการแพทย์แผนไทยว่าเป็น "โสมไทย" เนื่องจากกระชายกับโสมมีความคล้ายคลึงกันหลายอย่าง เช่น สรรพคุณในการบำรุงกำลังและเสริมสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของสมุนไพรทั้งสองชนิด และกระชายและโสมต่างก็เป็นพืชที่มีส่วนสะสมอาหารที่ใช้เป็นยาอยู่ใต้ดินเหมือนกัน แถมยังสามารถเรืองแสงในที่มืดได้เหมือนกันด้วย และในเรื่องของลักษณะที่คล้ายกับรูปร่างมนุษย์เหมือนกันๆ ซึ่งบางเราจะเรียกโสมว่า "โสมคน" และเรียกกระชายว่า "นมกระชาย" (เนื่องจากกระชายมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับนมผู้หญิงนั่นเอง และบางครั้งก็ดูคล้ายเพศชาย จึงเกิดความเชื่อที่ว่ามันน่าจะมีความเกี่ยวข้องในเรื่องสรรพคุณทางเพศ)

สรรพคุณของกระชาย

1. กระชาย สรรพคุณช่วยบำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ
2. ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (ใบ)
3. กระชายเหลือง สรรพคุณช่วยแก้ลมวิงเวียน แน่นหน้าอก
4. ช่วยบำรุงกำลัง เสริมสมรรถภาพทางเพศ บำบัดโรคนกเขาไม่ขัน หรือโรคอีดี (Erectile Dysfunctional หรือ ED) (เหง้าใต้ดิน)
5. ช่วยบำรุงหัวใจ ด้วยการใช้เหง้าและรากของกระชายนำมาปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำมาหั่นตากแห้งแล้วบดจนเป็นผง และให้ใช้ผงแห้งที่เตรียมไว้ประมาณ 1 ช้อนชา นำมาชงกับน้ำร้อนครึ่งถ้วยชา แล้วรับประทานเพียงครั้งเดียว (เหง้า,ราก)
6. ช่วยบำรุงกระดูก ช่วยทำให้กระดูกไม่เปราะบาง
7. ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย
8. ช่วยบำรุงกำหนัด แก้อาการกามตายด้าน (เหง้าใต้ดิน)
9. ช่วยบำรุงสมอง เพราะช่วยทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนกลางได้ดีมากขึ้น

10. ช่วยปรับสมดุลของความดันโลหิตในร่างกาย ช่วยลดความดันโลหิตเมื่อความดันโลหิตสูง แต่เมื่อความดันโลหิตต่ำก็จะช่วยทำให้ความดันเพิ่มขึ้นจนเป็นปกติ
11. สรรพคุณกระชายช่วยแก้โลหิตเป็นพิษ (ใบ)
12. กระชาย สรรพคุณทางยาช่วยแก้โรคในปากและคอ เช่น ปากเปื่อย ปากแห้ง ปากเป็นแผล (ใบ ,เหง้า)
13. ช่วยแก้ฝ้าขาวในปาก ด้วยการใช้กระชายที่ล้างสะอาดนำมาบดแบบไม่ต้องปอกเปลือก แล้วใส่ในโถปั่นปั่นพอหยาบ แล้วนำมาใส่ขวดปิดฝาแช่ไว้ในตู้เย็น แล้วนำมากินก่อนอาหารครั้งละ 1 ช้อนชาเล็ก กินวันละ 3 มื้อก่อนอาหารประมาณ 15 นาทีสักประมาณ 1 อาทิตย์ (ราก)
14. เหง้าใต้ดิน มีรสเผ็ดร้อนและขม มีสรรพคุณช่วยแก้อาการปวดท้อง มวนในท้อง อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ด้วยการใช้เหง้าและรากประมาณครึ่งกำมือ ถ้าสดให้ใช้ประมาณ 5-10 กรัม แต่ถ้าเป็นแห้งให้ใช้ประมาณ 3-5 กรัม แล้วนำมาต้มเอาน้ำดื่มแก้อาการ หรือจะนำมาใช้ปรุงเป็นอาหารไว้รับประทานก็ได้เช่นกัน (เหง้าใต้ดิน)
15. ช่วยแก้อาการท้องร่วง ท้องเดิน ด้วยการใช้เหง้าสด 1-2 เหง้า ใช้เหง้าที่ปิ้งไฟแล้วนำมาฝนหรือตำผสมกับน้ำปูนใส หรือจะคั้นให้ข้นๆ แล้วนำมารับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนชาก็ได้ (เหง้า,ราก)
16. ช่วยแก้บิด โดยใช้เหง้าสดประมาณ 2 เหง้า นำมาบดจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส คั้นเอาแต่น้ำมาดื่ม (เหง้าสด)
17. ช่วยรักษาอาการท้องเดินในเด็ก (เหง้า,ราก)
18. รากกระชาย สรรพคุณช่วยแก้โรคกระเพาะ (ราก)
19. ช่วยแก้อาการบิดมูกเลือด (เหง้า,ราก)
20. ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้อาการปัสสาวะพิการ (เหง้า,ราก)
21. ช่วยบำรุงตับและไตให้แข็งแรง ช่วยรักษาโรคไต ช่วยทำให้ไตทำงานได้ดียิ่งขึ้น
22. ช่วยป้องกันไทรอยด์เป็นพิษ
23. ช่วยรักษาอาการกระเพาะปัสสาวะเกร็ง ซึ่งในกรณีนี้อาจจะต้องใช้เม็ดบัว ที่ต้มแล้วนำมารับประทานร่วมด้วย
24. ช่วยแก้อาการไส้เลื่อนในเพศชาย
25. ช่วยควบคุมไม่ให้ต่อมลูกหมากโต
26. ช่วยบำรุงมดลูกของสตรี ป้องกันไม่ให้มดลูกโต
27. แก้อาการตกขาว ช่วยขับระดูขาวของสตรี (เหง้า)
28. ช่วยขับน้ำคาวปลาของสตรีหลังคลอดบุตร

29. ใช้เป็นยารักษาริดสีดวงทวาร ด้วยการใช้เหง้าสดประมาณ 60 กรัม (6-8 เหง้า) นำมาผสมกับเนื้อมะขามเปียกประมาณ 60 กรัม เกลือแกง 3 ช้อนแกง และนำมาตำแล้วต้มกับน้ำ 6 แก้ว แล้วเคี่ยวจนเหลือ 2 แก้ว นำมารับประทานครั้งละครึ่งแก้วก่อนนอน แล้วรับประทานติดต่อกันประมาณ 1 เดือนจนกว่าจะหาย (เหง้าใต้ดิน)

30. ใบช่วยถอนพิษต่างๆ (ใบ)

31. ช่วยแก้อาการปวดเมื่อย ด้วยการใช้เหง้าหรือรากแก่ๆ นำมาหั่นเป็นแว่นบางๆ แล้วนำไปตากแห้งและนำมาชงกับน้ำดื่ม (ราก,เหง้า)

32. ช่วยบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง

33. เหง้าและรากใช้เป็นยาภายนอก สรรพคุณช่วยรักษาขี้กลาก ขี้เกลื้อน (เหง้า,ราก)

34. ช่วยรักษาโรคน้ำกัดเท้า ด้วยการใช้รากกระชายทั้งเปลือกมาล้างแล้วผึ่งให้แห้ง ฝานเป็นแว่นๆ และนำไปบดให้เป็นผงหยาบๆ และใช้น้ำมันมะกอกหรือน้ำมันมะพร้าวมาอุ่นในหม้อใบเล็กๆ เติมผงกระชายใช้น้ำมัน 3 เท่าของปริมาณกระชาย แล้วนำมาหุงด้วยไฟอ่อนๆ ราว 15-20 นาที แล้วกรองกระชายออก เก็บน้ำมันไว้ในขวดแก้วสีชานำมาใช้ทาบริเวณที่เป็น (ราก)

35. ช่วยแก้อาการคันหนังศีรษะจากเชื้อรา ด้วยการใช้น้ำมันดังกล่าว (จากสูตรรักษาโรคน้ำกัดเท้า) นำมาเข้าสูตรทำเป็นแชมพูสระผม หรือจะใช้น้ำมันกระชายโกรกผมแล้วนวดให้เข้าหนังศีรษะก็ได้ แล้วค่อยล้างออก (น้ำมันกระชาย)

36. ช่วยรักษาฝีด้วยการใช้เหง้ากับรากมาตำให้ละเอียด แล้วนำมาทาหัวฝีที่บวมจะทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น (เหง้า,ราก)

37. เหง้ามีฤทธิ์ในการช่วยต้านเชื้อรา ที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคผิวหนังและโรคในช่องปากดีพอสมควร (เหง้า)

38. กระชายมีสารที่ออกฤทธิ์ช่วยต้านการก่อกลายพันธุ์ โดยการบริโภครากกระชายสามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้

39. กระชายมีสารที่ออกฤทธิ์ทำให้อนุมูลอิสระเป็นกลาง จึงมีผลช่วยลดความเสียหายของการเกิดอนุมูลอิสระภายในร่างกายได้

40. กระชายมีฤทธิ์ช่วยต้านการอักเสบ การบริโภคกระชายเป็นประจำอาจได้ผลคล้ายกับการกินยาแอสไพรินและอาจจะช่วยป้องกันการเกิดโรคที่มีสาเหตุมาจากการอักเสบเรื้อรังภายในร่างกายได้

41. งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ร่วมกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้ศึกษาพบว่าสารสกัดจากกระชายสามารถช่วยต้านการเสื่อมของกระดูกอ่อนในหลอดทดลองได้ และได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

42. งานวิจัยในประเทศกานาพบว่าสาร Pinostrobin จากรากและใบมีฤทธิ์ช่วยต้านเชื้อ Plasmodium falciparum ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมาลาเรีย

43. งานวิจัยของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์พบว่าสารสกัดคลอโรฟอร์มและเมทานอลจากรากของกระชายมีฤทธิ์ในการต้านการเจริญเติบโตของเชื้อ Giardia intestinalis ซึ่งเป็นพยาธิเซลล์เดียวในลำไส้ ที่ก่อให้เกิดภาวะท้องเสีย ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างมากสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง

44. งานวิจัยของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยพบว่าสาร Pinostrobin, Pinocembrin, Panduratin A และ Alpinetin ของกระชายนั้นมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียได้หลายชนิด

ประโยชน์ของกระชาย

1. ประโยชน์กระชาย สามารถนำมาทำเป็นน้ำกระชายปั่น ดื่มเพื่อเพิ่มความสดชื่น บำรุงร่างกาย ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าได้เป็นอย่างดี
2. น้ำกระชาย ช่วยทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่ายิ่งขึ้น ช่วยทำให้เหนื่อยลง
3. ช่วยทำให้เส้นผมแข็งแรง เปลี่ยนผมขาวให้กลับเป็นดำ ช่วยทำให้ผมบางกลับมาหนาขึ้น และช่วยแก้ปัญหาผมหงอด ผมร่วงได้
4. รากนำมาใช้เป็นเครื่องแกงในการประกอบอาหาร ช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อและปลาได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปลาดุก ปลาไหล ปลากุลา เป็นต้น และยังทำให้อาหารมีกลิ่นและรสที่หอมแบบเป็นเอกลักษณ์อีกด้วย
5. รากกระชายสามารถช่วยไล่แมลงได้ ด้วยการนำตะไคร้ ข่า หอมแดง ใบสะเดาแก่ นำมาตำผสมกันแล้วใช้ผสมกับน้ำฉีดในบริเวณที่มีแมลงรบกวน

วิธีทำน้ำกระชาย

1. การทำน้ำกระชายให้เตรียมวัตถุดิบดังนี้ กระชายเหลืองสดครึ่งกิโล (หรือจะใช้สูตรผสมก็ได้ โดยใช้กระชายเหลือง 5 ส่วน กระชายดำ 1 ส่วน และกระชายแดง 1 ส่วน) / น้ำผึ้ง / น้ำมะนาว / น้ำเปล่าต้มสุกที่ทิ้งไว้จนเย็น
2. ขั้นตอนแรกให้นำกระชายมาล้างให้สะอาด ตัดรากที่รกรุงรังออก ตัดหัวและตัดท้ายทิ้งไป ถ้าขูดเปลือกออกบ้างก็จะดีมาก
3. เมื่อเสร็จแล้วนำมาหั่นเป็นท่อนๆ เพื่อให้ง่ายต่อการนำมาปั่น
4. ให้เตรียมผ้าขาวบาง รองด้วยกระชอน เตรียมไว้ให้พร้อม
5. นำกระชายที่เตรียมไว้ใส่ในโถปั่นและผสมกับน้ำเปล่าต้มสุกพอประมาณ แล้วปั่นจนละเอียด
6. เสร็จแล้วให้เทใส่กระชอบที่เจรียมไว้ ถ้าน้ำน้อยก็ให้ผสมน้ำเปล่าลงไปอีก แล้วคั้นเอาแต่น้ำเท่านั้น

7. ที่นี้เราก็จะได้น้ำชายเหลืองสดๆ ซึ่งสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นานเป็นเดือน
8. เมื่อจะดื่มก็เพียงแค่นำมาผสมกับน้ำมะนาว น้ำผึ้งในถ้วยแล้วคนให้เข้ากัน แล้วจึงใส่น้ำกระชายตามลงไป
9. เมื่อผสมจนรสชาติกลมกล่อมตามที่ต้องการแล้ว ก็เป็นอันเสร็จ
10. แต่ถ้ากลัวว่ากลิ่นกระชายจะแรงไป ก็สามารถใช้ใบบัวบัก หรือใบโหระพา มาปั่นรวมกันก็ได้ตามใจชอบ เพราะไม่มีส่วนผสมที่เป็นสูตรตายตัวเท่าไหร่

Tip : น้ำกระชายไม่ควรเก็บไว้นานมาก เพราะจะทำให้ความซ่าและความหอมของกระชายลดน้อยลง ทำให้เกิดตะกอนที่ก้น ถ้าจะให้ดีที่สุดก็ควรดื่มให้หมดภายใน 1 อาทิตย์ จะได้รสชาติที่ซ่า ดื่มแล้วชื่นใจพร้อมสรรพคุณเต็มๆ อีกด้วย แต่สำหรับผู้ที่ดื่มน้ำกระชายแล้วมีอาการรู้สึกแปลกๆ ร้อนวูบวาบ หรือมีอาการเหงื่อออกหรือเรอออกมาก็ไม่ต้องตกใจ เพราะเป็นอาการปกติที่อาจเกิดขึ้นได้ หากดื่มไปสักพักเดี๋ยวก็ชินไปเอง

แหล่งอ้างอิง : เว็บไซต์สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย สำนักงานหอพรรณไม้ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืช (เต็ม สมิตินันทน์), เว็บไซต์เทคโนโลยีชาวบ้าน, เว็บไซต์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, เว็บไซต์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดพะเยา, เว็บไซต์หมอชาวบ้าน (รศ.ดร.สุธาทิพ ภมรประวัติ), สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)

3. ขมิ้นชัน สรรพคุณและประโยชน์ 55 ประการ เรียงเรียบข้อมูลโดย กรีนเนอรัลด์ ดอทคอม



ขมิ้นชัน หรือ **ขมิ้น** เป็นพืชสมุนไพรไทยจำพวกเหง้า ขมิ้นภาษาอังกฤษ (Turmeric) ส่วนขมิ้น ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ Curcuma longa Linn. เป็นพืชล้มลุกที่จัดอยู่ในตระกูลขิง มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้าจะเป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัวมีตั้งแต่สีเหลืองเข้มจนถึงสีแสดจัด โดยที่ถิ่นกำเนิดในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และมีชื่ออื่นๆอีก เช่น ขมิ้นชันขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ขี้มิ้น หมิ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ภาคและจังหวัดนั่นๆ นิยมนำไปใช้ในการประกอบอาหาร แต่งสี แต่งกลิ่นอาหาร เช่น แกงไตปลา แกงกะหรี่ เป็นต้น

ประโยชน์ของขมิ้น นั้นมีมากมาย เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และเกลือแร่ต่างๆ รวมไปถึงเส้นใย คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนเป็นต้น และขมิ้นชันสรรพคุณทางยาที่รักษาอาการและโรคต่างๆได้หลายชนิดซึ่งมีประวัติในการนำมาใช้ในการรักษามากกว่า 5,000 ปี สำหรับ

ขมิ้นชันที่จะนำมาใช้ประโยชน์นั้น การเก็บเกี่ยวไม่ควรเก็บในระยะที่ขมิ้นเริ่มแตกหน่อเพราะจะทำให้สารที่มีประโยชน์อย่างเคอร์คิวมิน ในขมิ้นมีน้อย ส่วนเหง้าที่เก็บมาต้องมีอายุอย่างน้อย 9-12 เดือน และต้องไม่เก็บไว้นานเกินไป และไม่ให้ถูกแสงแดด เพราะน้ำมันหอมระเหยในขมิ้นจะหมดไปเสียก่อน

เมื่อได้เหง้ามาแล้วหากจะนำไปรับประทานเพื่อใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ควรล้างให้สะอาดก่อน และไม่ต้องปอกเปลือก แต่หั่นเป็นแว่นชิ้นบางๆ แล้วนำไปตากแดดสัก 2 วันแล้วนำมาบดให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้งแล้วปั้นเป็ดเม็ดเล็กๆเท่าปลายนิ้วก้อย แล้วนำมารับประทานวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 2-3 เม็ด หลังอาการและช่วงก่อนนอน หรือจะนำเหง้าแก่มาขูดเอาเปลือกออกแล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาดนำมาบดให้ละเอียด เติมน้ำแล้วคั้นเอาแต่น้ำมารับประทานครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะวันละ 3 ครั้ง หากนำขมิ้นมาใช้เป็นยาทาภายนอก เพื่อรักษาอาการแพ้ ผื่นคัน ผิวหนังอักเสบ แมลงสัตว์กัดต่อย ให้นำเหง้าขมิ้นมาฝนผสมกับน้ำต้มสุก แล้วทาบริเวณที่เป็นวันละ 3 ครั้ง หรือจะนำเอาผงขมิ้นมาโรยก็ใช้ได้เช่นกัน

วิธีกินขมิ้นชัน

มีการศึกษาพบว่า การรับประทานขมิ้นตามเวลาที่อวัยวะต่างๆกำลังทำงาน จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของขมิ้นให้มากขึ้น โดยวิธีกินขมิ้นชันควรรับประทานขมิ้นชันตามเวลาต่อไปนี้ตามการรักษา

เวลา 03.00-05.00 น. ช่วงเวลาของปอด หากรับประทานช่วงเวลานี้จะช่วยในการบำรุงปอดช่วยให้ปอดแข็งแรง ช่วยป้องกันการเป็นมะเร็งปากมดลูก ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนัง และช่วยเรื่องภูมิแพ้หายใจไม่สะดวก

เวลา 05.00-07.00 น. ช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ช่วยแก้ปัญหาลำไส้ใหญ่ สำหรับผู้ที่ขับถ่ายไม่เป็นเวลาหรือรับประทานยาถ่ายมานาน หากรับประทานขมิ้นในช่วงนี้จะช่วยฟื้นฟูปลายประสาทของลำไส้ใหญ่ให้บีบรัดตัวเพื่อช่วยให้ขับถ่ายได้อย่างเป็นปกติ ช่วยแก้ปัญหาลำไส้ใหญ่ขับถ่ายน้อยหรือมากจนเกินไป และช่วยป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวารและมะเร็งลำไส้ได้อีกด้วย หากรับประทานพร้อมกับโยเกิร์ด น้ำผึ้ง นมสด มะนาวหรือน้ำอุ่น จะช่วยชะล้างผนังลำไส้ให้สะอาดได้

เวลา 07.00-09.00 น. ช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร จะช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง และยังช่วยแก้อาการปวดเข่า, ขาตึง, บำรุงสมองป้องกันโรคความจำเสื่อมได้อีกด้วย จะช่วยแก้ปัญหาเรื่องกระเพาะอาหารที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา และยังลดอาการท้องอืด จุกแน่น, ปวดเข่า, ขาตึง, ช่วยบำรุงสมองและป้องกันความจำเสื่อมได้

เวลา 09.00-11.00 น. ช่วงเวลาของม้าม ช่วยแก้ปัญหาเรื่องน้ำเหลืองเสีย มีแผลบริเวณปาก บรรเทาอาการของโรคเบาหวาน โรคเกาต์ การอ้วนเกินไปหรือผอมเกินไป

เวลา 11.00-13.00 น. ช่วงเวลาของหัวใจ ช่วยบำรุงหัวใจให้มีสุขภาพแข็งแรง

เวลา 15.00-17.00 น. ช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะ ช่วยบำรุงหูรูดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง แก้อาการตกขาว และการทำให้เหงื่อออกในช่วงเวลานี้จะช่วยทำให้ร่างกายขับสารพิษออกไปจากร่างกายได้มาก

เวลา 17.00 น. จนถึงเวลาเข้านอน การรับประทานขมิ้นในช่วงนี้จะช่วยทำให้ความจำดีขึ้น เมื่อดื่นนอนจะไม่อ่อนเพลีย การขับถ่ายก็จะดีขึ้นด้วย

การหาซื้อขมิ้นมารับประทานเองไม่ว่าจะเป็นแบบผงหรือแบบแคปซูล ควรจะซื้อจากแหล่งผลิตที่ได้มาตรฐาน มีความสะอาดปลอดสารเคมีไม่มีสารสเตรียรอยด์ปลอมปน และในกระบวนการผลิตนั้นต้องไม่ผ่านความร้อนเกิน 65 องศา เพื่อคงคุณภาพของขมิ้น ใส่ใจกันสักนิดเพราะบางคนซื้อมารับประทานเองทุกวัน ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัย

สรรพคุณของขมิ้น

1. ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานให้กับร่างกาย
2. สรรพคุณของขมิ้นข้อแรกคือมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยในการชะลอวัยและชะลอการเกิดริ้วรอย
3. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนังมีสุขภาพดีแข็งแรง
4. ขมิ้นชันอาจมีบทบาทช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง เช่น โรคมะเล็งลำไส้ มะเร็งปากมดลูก
5. ขมิ้นสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้
6. ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย
7. ช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน
8. มีส่วนช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
9. ช่วยลดอาการของโรคเกาต์
10. ช่วยขับน้ำนมของมารดาหลังคลอดบุตร
11. ช่วยรักษาระบบทางเดินหายใจที่มีอาการผิดปกติ
12. ช่วยบำรุงสมองป้องกันโรคความจำเสื่อม
13. อาจมีส่วนช่วยในการรักษาโรครูมาตอยด์ (ยังไม่ได้รับการยืนยัน)
14. ช่วยลดการอักเสบ
15. ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ
16. ช่วยรักษาอาการแพ้และไข้หวัด
17. ช่วยบรรเทาอาการไอ

18. ช่วยรักษาอาการภูมิแพ้หายใจไม่สะดวก ให้มีอาการดีขึ้น
19. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
20. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยธาลัสซีเมียฮีโมโกบิลอี
21. ช่วยรักษาแผลที่ปาก
22. ช่วยบำรุงปอดให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง
23. น้ำมันหอมระเหยในขมิ้นมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง
24. ช่วยรักษาอาการท้องเสีย อุจจาระร่วง โดยนำผงขมิ้นชันผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนแล้วนำมารับประทานครั้งละ 3 เม็ด 3 เวลา
25. ช่วยแก้อาการจุดเสียดแน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ
26. ช่วยรักษาโรคลำไส้อักเสบ
27. ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้
28. ช่วยรักษาอาการลำไส้ใหญ่บวม
29. ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร
30. ช่วยในการขับลม
31. ช่วยบรรเทาอาการนิ่วในถุงน้ำดี
32. มีฤทธิ์ในการช่วยขับน้ำดี
33. ช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร และทำความสะอาดลำไส้
34. ช่วยบำรุงตับ ป้องกันตับอักเสบ ตับอ่อนอักเสบ และป้องกันตับจากการถูกทำลายของยาพาราเซตามอล
35. ช่วยบำรุงหูรูดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง
36. ช่วยป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวาร
37. ช่วยแก้อาการตกเลือด ด้วยการนำขมิ้นสดมาตำให้ละเอียดแล้วคั้นเอาน้ำมาผสมกับน้ำปูนใสแล้วรับประทาน
38. ช่วยแก้อาการตกขาว
39. ช่วยรักษาอาการปวดหรืออักเสบเนื่องจากไขข้ออักเสบ
40. ช่วยแก้อาการน้ำเหลืองเสีย
41. ช่วยแก้ผื่นคันตามร่างกาย

42. ช่วยรักษาโรคผิวหนัง ผดผื่นคัน

43. ช่วยรักษากลาก เกลื้อน ด้วยการใช้ผงขมิ้นผสมกับน้ำ นำมาทาบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อนทุกวัน วันละ 2 ครั้ง

44. ช่วยรักษาโรคผิวหนังพุพอง ตุ่มหนองให้หายเร็วยิ่งขึ้น

45. ช่วยรักษาแผลจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้ ด้วยการนำขมิ้นมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วตำจนละเอียด คั้นเอาแต่น้ำมาทาบริเวณดังกล่าว

46. มีฤทธิ์ในการต่อต้านและฆ่าเชื้อราที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนัง และต่อต้านยีสต์ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ

47. ช่วยต่อต้านปรสิต หรือเชื้ออะมีบาที่เป็นต้นเหตุของโรคบิดได้

48. ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและไวรัส เช่น แบคทีเรียที่ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร แบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคท้องเสีย แบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง เป็นต้น

49. มีฤทธิ์ในการต่อต้านการกลายพันธุ์ และต้านสารก่อมะเร็งที่มีความเกี่ยวข้องกับโรคที่เกิดจากการเสื่อมของร่างกาย และโรคเบาหวาน

50. ช่วยสมานแผลตามร่างกายให้หายเร็วยิ่งขึ้น ด้วยการนำผงขมิ้นมาผสมกับน้ำแล้วทาลงบนบาดแผล และยังช่วยให้บาดแผลไม่ติดเชื้อของกระต่ายและหนูขาวได้ และสามารถเร่งให้แผลที่ติดเชื่อหายได้

51. ขมิ้นยังมีสรรพคุณช่วยในการป้องกันการงอกของขนอีกด้วย โดยผู้หญิงชาวอินเดียมักนำขมิ้นมาทาผิวเพื่อป้องกันไม่ให้ขนงอก

52. ขมิ้นชันขัดผิว ใช้ทำทรีทเม้นท์พอกผิวขัดผิวด้วยขมิ้นช่วยให้ผิวพรรณนุ่มนวล ขาวผ่องใส เด่งดึง ด้วยการนำขมิ้นสดมาล้างน้ำให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำไปปั่นรวมกับดินสอพอง 2-3 เม็ด แล้วผสมกับมะนาว 1 ลูก ปั่นจนเข้ากัน แล้วนำมาพอกหน้าหรือผิวทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

53. ขมิ้นเป็นส่วนประกอบของทรีทเม้นท์รักษาสิวเสี้ยน สิวผด สิวอุดตัน

54. ขมิ้นเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งในเครื่องสำอางบำรุงผิวต่างๆ

55. นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันแมลงศัตรูพืชได้อีกด้วย

ขมิ้นชันผลข้างเคียง

การรับประทานขมิ้นเพื่อการรักษาโรคใดๆก็ตาม ถ้าหากเรารู้ว่าเราเป็นโรคอะไร หากรับประทานไปเรื่อยๆ จนโรคนั้นหายไปแล้ว ก็ควรหยุดรับประทาน ถึงแม้ขมิ้นจะมีประโยชน์ก็จริงแต่หากร่างกายได้รับมากเกินความต้องการอาจจะกลายเป็นโทษเสียเอง ขมิ้นชันผลข้างเคียงคืออาการแพ้ เช่น คลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดหัว นอนไม่หลับ ดังนั้นหากคุณรับประทานขมิ้นแล้วมีอาการดังกล่าวควรหยุด

รับประทานและหายาชนิดอื่นรับประทานแทน และยังมีความเชื่อว่าขมิ้นชัน โทษและข้อเสียของขมิ้นในแถบภาคใต้ว่าการรับประทานขมิ้นที่มากเกินไปและถี่เกินไปนั้นแทนที่จะช่วยป้องกันโรคมะเร็ง แต่อาจจะเป็นมะเร็งเสียเอง

อย่างไรก็ตามก็คุณควรสังเกตอาการของตัวคุณเองด้วย เนื่องจากอาการท้องเสียนั้นเป็นอาการข้างเคียงทั่วไป อาจมีสาเหตุมาจากยาชนิดอื่นหรือจากภาวะของโรคที่เป็นอยู่แล้วร่วมด้วยก็เป็นได้ ดังนั้นคุณควรสังเกตอาการของตัวคุณเองด้วยว่าเดิมกินยาอื่นแล้วไม่มีปัญหาใช่หรือไม่ แต่เพิ่งมามีปัญหาเมื่อตอนรับประทานขมิ้นร่วมด้วย ก็ควรสงสัยไว้ก่อนว่าอาจเป็นผลข้างเคียงของขมิ้นก็ได้ แต่ทั้งนี้ถ้าคิดว่าเป็นผลข้างเคียงของขมิ้น คุณก็อาจจะรับประทานขมิ้นต่อไปได้ ด้วยการรับประทานซ้ำด้วยการค่อยๆปรับขนาดยา จาก 1 เม็ด เป็น 2 เม็ดต่อครั้ง แล้วดื่มน้ำตามมากๆ ก็อาจจะทำให้รับประทานขมิ้นต่อไปได้

การรับประทานอย่างพอประมาณและเหมาะสม ทานอาหารครบ 5 หมู่ งดพฤติกรรมที่สุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค คือสิ่งที่ถูกต้อง บางสิ่งบางอย่างถึงแม้มันจะมีประโยชน์มากก็จริงแต่ถ้ามันมากเกินไปมันก็จะเป็นโทษกับตัวเราได้ จึงไม่ควรหลงละโมบ และทานอย่างไร้สติ

ผิวสวยด้วยขมิ้น

1. สูตร ขมิ้นสด (ช่วยให้ผิวเรียบเนียน รักษาสิวอุดตัน สิวอักเสบ) ให้นำขมิ้นมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำไปปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เสร็จแล้วนำมาปั่นด้วยเครื่องปั่น แล้วนำมาใส่กระปุกแช่ในตู้เย็นให้ครบ 1 อาทิตย์ ใช้คอตตอนบัดปั่นหูจิ้มน้ำขมิ้นแล้วนำมาทาหน้าก่อนล้างหน้า 15 นาที ควรใช้ตอนเย็นหรือก่อนนอน เพราะอาจทำให้หน้าเหลือง ต้องล้างประมาณ 2 ครั้งถึงจะออกหมด
2. สูตร ขมิ้นสด / ดินสอพอง / มะนาว (ช่วยให้ผิวหน้าผ่องใสเนียนเรียบ อ่อนเยาว์ สิวยุบเร็ว) เตรียมวัตถุดิบดังนี้ ขมิ้นสดเล็กน้อย / ดินสอพอง 3 เม็ด / น้ำมะนาว 1 ผล นำขมิ้นมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำขมิ้นที่หั่นแล้วนำมาปั่นรวมกับดินสอพองและน้ำมะนาวจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน จะได้เนื้อครีมเข้มข้นแล้ว ล้างหน้าให้สะอาดแล้วนำครีมที่ได้มาพอกทิ้งไว้ประมาณ 20 นาทีแล้วล้างออก ควรทำเป็นประจำและสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งจะช่วยให้เห็นผลชัดเจนยิ่งขึ้น
3. สูตร ผงขมิ้น / น้ำมะนาว (ช่วยให้หน้าเนียนใส ช่วยลดอาการบวมแดงจากสิว ช่วยลดสิวและช่วยให้สิวยุบเร็ว) นำผงขมิ้นมาผสมกับน้ำมะนาวพอข้น นำมาแต้มบริเวณที่เป็นสิวก่อนนอน หรือจะพอกทั่วใบหน้าก็ได้ ทิ้งไว้ประมาณ 20-30 นาทีแล้วล้างออก (หรือจนกว่าจะรู้สึกว่าแสบก็ให้ล้างออกได้เลย)
4. สูตร ผงขมิ้น / น้ำนม (บำรุงผิวหน้าให้ผ่องใส อ่อนเยาว์ รักษาสิวเสี้ยน กระชับรูขุมขน รักษาแผลสิว) นำผงขมิ้นผสมกับน้ำนม ผสมให้เข้ากัน ล้างหน้าให้สะอาดแล้วนำขมิ้นที่ได้มาขัดบนผิวหน้าอย่างเบามือจนทั่วใบหน้า แล้วพอกทิ้งไว้ประมาณ 5 นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่นๆ

5. สูตร ผงขมิ้น / น้ำผึ้ง (บำรุงผิวหน้าให้ผ่องใส อ่อนเยาว์ รักษาสิวเสี้ยน กระชับรูขุมขน รักษาแผลสิว)นำผงขมิ้นผสมกับน้ำผึ้ง ผสมให้เข้ากัน ล้างหน้าให้สะอาดแล้วนำขมิ้นที่ได้มาขัดบนผิวหน้าอย่างเบามือจนทั่วใบหน้า แล้วพอกทิ้งไว้ประมาณ 5 นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่นๆ

6. สูตร ผงขมิ้น / ดินสอพอง (ช่วยฆ่าเชื้อโรค บรรเทาอาการสิว) นำดินสอพองมาผสมกับผงขมิ้น แล้วคนให้เข้ากัน เสร็จแล้วนำมาแต้มที่หัวสิว หากจะนำมาพอกหน้าควรลดปริมาณขมิ้นผงลงจากเดิม

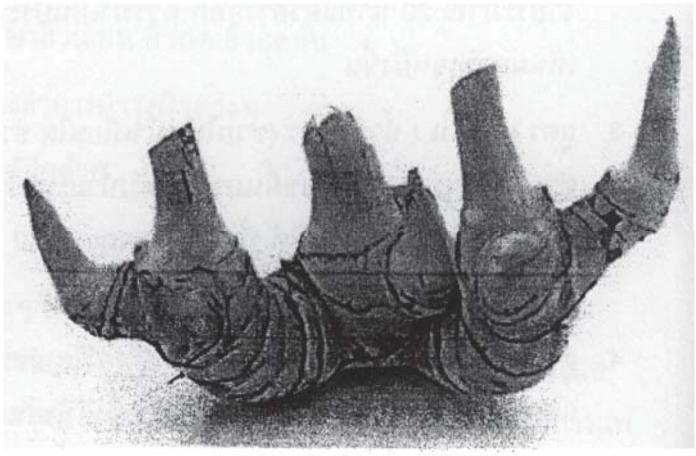
7. สูตร น้ำขมิ้น / นมสด / ดินสอพอง (ช่วยให้ผิวชุ่มชื่น เปล่งปลั่ง เรียบเนียน ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย แก้อาการผดผื่นคัน) การทำน้ำขมิ้นให้นำขมิ้นสดมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นแว่นแล้วตำจนแหลก ผสมกับน้ำเล็กน้อย แล้วกรองเอาน้ำด้วยผ้าขาวบาง เตรียมวัสดุดิบดังนี้ น้ำขมิ้น 1 ช้อนชา / นมสด 2 ช้อนชา / และดินสอพองสะตุ 5 เม็ดใหญ่ นำดินสอพองมาบดจนละเอียด แล้วใส่นมสด น้ำขมิ้นผสมลงไปคนให้เข้ากัน นำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

8. สูตร ขมิ้นแห้ง / ว่านนางคำ / ไพล / ดินสอพอง (สูตรบำรุงผิว ลดสิว) เตรียมวัตถุดิบดังนี้ ขมิ้นแห้ง 25 กรัม / ว่านนางคำ 200 กรัม / ไพล 50 กรัม / ดินสอพอง 1,000 กรัม นำทุกอย่างมาผสมรวมกันแล้วบดให้ละเอียด เสร็จแล้วนำมาพอกหน้าหรือผิวตัวประมาณ 10 นาทีแล้วล้างออกด้วยนำอุ่นและตามด้วยน้ำเย็นสลับกัน หากคุณผิวมันควรนำมาผสมกับน้ำมันมะกรูดเผาไฟ แต่ถ้าคุณเป็นคนผิวแห้งควรนำไปผสมกับน้ำผึ้งหรือนมสด

แหล่งอ้างอิง : วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี , สนุกพีเดีย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) , สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, เว็บไซต์มุสลิมไทยโพสต์

4. ข่า สรรพคุณและประโยชน์ 53 ประการ เรียงเรียบข้อมูลโดย กรีนเนอรัลด์ ดอทคอม

ข่า ภาษาอังกฤษ **Galanga**, Greater Galangal, False Galangal มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Alpinia galanga (L.) Willd. สำหรับชื่อสามัญอื่นๆก็เช่น สะเอเซย เสะเออเคย (แม่ฮ่องสอน), ข่าหยวก (ภาคเหนือ), ข่าหลวง (ภาคเหนือ-ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), กฎุกกโรหินี (ภาคกลาง) เป็นต้น



ข่า เป็นพืชที่มีลำต้นอยู่ใต้ดิน (เหง้า) และยังประกอบไปด้วย ใบ ดอก ผล และเมล็ด โดยจัดอยู่ในตระกูล ขิง เป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งที่บ้านเรารวมทั้งอินโดนีเซียนิยมนำมาใช้

ในการประกอบอาหารต่างๆ ใช้เป็นเครื่องเทศเพื่อช่วยแต่งกลิ่นอาหาร ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ต่างๆ ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงหรือน้ำพริกต่างๆ ใช้ปรุงรสในอาหารต่างๆ อย่างต้มข่า ต้มยำ ผัดเผ็ด เป็นต้น นอกจากนี้ดอกและลำต้นอ่อนยังใช้นับประทานเป็นผักสดได้อีกด้วย

ประโยชน์ของข่า

1. ช่วยให้เจริญอาหาร (ข่าหลวง)
2. ช่วยบำรุงร่างกาย (เหง้า)
3. ช่วยบำรุงธาตุไฟ (หน่อ)
4. ข่ามีสาร 1-acetoxychavicol acetate (ACA) ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการเกิดโรคมะเร็งจากการเหนียวนำของสารก่อมะเร็ง จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งไปด้วยในตัว (เหง้า)
5. มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง (สารสกัดจากเหง้า)
6. สารสกัดจากเหง้ามีฤทธิ์ช่วยช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (สารสกัดจากเหง้า)
7. ช่วยรักษาโรคหลอดลมอักเสบ (เหง้าแก่,สารสกัดจากเหง้า)
8. ช่วยขับเลือดลมให้เดินสะดวก ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและเพิ่มการเผาผลาญของร่างกายให้ดีขึ้น (ราก)



9. น้ำมันหอมระเหยจากข่ามีประโยชน์อย่างมากต่อระบบทางเดินหายใจ จึงมีส่วนช่วยแก้อาการหวัด ไอ และเจ็บคอได้เป็นอย่างดี (สารสกัดจากเหง้า)
10. ช่วยแก้ลมแน่นหน้าอก (หน่อ)
11. ช่วยแก้ไข้สันนิบาตหน้าเพลิง (เหง้าแก่)
12. ข่าสรรพคุณทางยาช่วยแก้เสมหะ (เหง้า,ราก)
13. ช่วยแก้อาการคลื่นไส้อาเจียน เมารถเมาเรือ ด้วยการใช้เหง้าข่าแก่สด ยาวประมาณ 1 นิ้วฟุต นำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาดื่มครั้งละครึ่งแก้วหลังอาหารวันละ 3 เวลา (เหง้า)
14. ผงจากผลแห้งสามารถนำมาใช้รักษาอาการปวดฟันได้ ด้วยการนำผลไปบดแล้วนำมาทาบริเวณที่ปวด (ผลข่า)
15. ใช้เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง ท้องเดิน ด้วยการใช้เหง้าข่าแก่สด ยาวประมาณ 1 นิ้วฟุตนำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาดื่มครั้งละครึ่งแก้วหลังอาหารวันละ 3 เวลา (เหง้า)
16. ดอกข่ารับประทานช่วยแก้อาการท้องเสียได้ (ดอก)
17. ช่วยขับลมในลำไส้ ด้วยการใช้เหง้าข่าแก่สด ยาวประมาณ 1 นิ้วฟุตนำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาดื่มครั้งละครึ่งแก้วหลังอาหารวันละ 3 เวลา (เหง้า)

18. ข่า สรรพคุณช่วยแก้บิด ปวดมวนท้อง ลมป่วง ด้วยการใช้เหง้าข่าแก่สด ยาวประมาณ 1 นิ้วฟุต นำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาดื่มครั้งละครึ่งแก้วหลังอาหารวันละ 3 เวลา (เหง้า)
19. ช่วยรักษาโรคท้องร่วง (ผลข่า)
20. ช่วยอาการแก้อาหารเป็นพิษ (เหง้า)
21. เหง้าข่าแก่ช่วยย่อยอาหาร ช่วยแก้อาการอาหารไม่ย่อย (เหง้าแก่,ผลข่า)
22. มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ (เหง้า)
23. ช่วยยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร (เหง้า)
24. ช่วยทำลายสารพิษที่ตกค้างในลำไส้ (สารสกัดจากเหง้า)
25. ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ (สารสกัดจากเหง้า)
26. ช่วยขับน้ำดี (เหง้า)
27. ช่วยแก้ดีพิการ (ข่าหลวง)
28. ช่วยขับเลือด ขับน้ำคาวปลา ขับรก ด้วยการใช้เหง้านำมาตำกับมะขามเปียกและเกลือให้หญิงรับประทานหลังคลอด (เหง้า)
29. ใช้เป็นยารักษาแผลสด (สารสกัดจากเหง้า)
30. ช่วยลดอาการอักเสบ (เหง้า)
31. สารสกัดจากเหง้ามีฤทธิ์ช่วยต้านอาการแพ้ต่าง (สารสกัดจากเหง้า)
32. ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย (สารสกัดจากเหง้า)
33. สรรพคุณ ข่าใช้รักษาโรคผิวหนังต่างๆ (เหง้า)
34. ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา (สารสกัดจากเหง้า)
35. ช่วยฆ่าพยาธิ (น้ำมันหอมระเหย,ใบ)
36. สรรพคุณของข่า ช่วยรักษากลากเกลื้อน ด้วยการใช้เหง้าแก่เท่าหัวแม่มือ นำมาตำจนละเอียดผสมกับเหล้าโรง ใช้ทาบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อนบ่อยๆ จนกว่าจะหาย (เหง้า,ใบ)
37. ช่วยแก้ฝีดาษ (ดอกของข่าลิง)
38. ใช้เป็นยาแก้ลมพิษ ด้วยการใช้เหง้าข่าแก่ๆ ที่สด 1 แง่ง นำมาตำจนละเอียด แล้วเติมเหล้าโรงพอแฉะ และใช้ทั้งน้ำและเนื้อนำมาทาบริเวณที่เป็นลมพิษบ่อยๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น (เหง้า)
39. ช่วยแก้โรคน้ำกัด ด้วยการใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ นำมาตำให้ละเอียดแล้วเติมเหล้าโรงพอท่วมทิ้งไว้ 2 วัน แล้วใช้สำลีชุบแล้วทาบริเวณที่เป็นวันละ 3 รอบ (เหง้า)
40. ช่วยแก้ฟกช้ำ ข้อเท้าแพลง เคล็ดขัดยอก ด้วยการใช้เหง้าแก่ตำละเอียด นำมาพอกบริเวณที่มีอาการ หรือตำให้ละเอียดแล้วนำไปแช่กับเหล้าขาวหรือน้ำส้มสายชูทิ้งไว้ 1 วันกรองเอาแต่น้ำมาใช้ทาบริเวณที่เป็น (เหง้า)
41. ช่วยแก้ตะคริว (เหง้า)
42. ช่วยแก้เหน็บชา (เหง้า)

43. ช่วยแก้อาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ อาการปวดบวมตามข้อ ด้วยการใช้ต้นข่าแก่นำมาตำผสมกับน้ำมันมะพร้าวแล้วทาแก้อาการ (ต้นแก่,ใบ,สารสกัดจากเหง้า)
44. ดอกและลำต้นอ่อนสามารถใช้รับประทานเป็นผักสดได้ (ลำต้น,ดอก)
45. เหง้าของข่าลิง เอามาต้มน้ำแล้วนำน้ำมาผสมกับสุรา จะช่วยเพิ่มดีกรีของสุรา ทำให้ดีกรีไม่ตก สุรามีกลิ่นฉุนแรงมากขึ้น (เหง้าของข่าลิง)
46. ช่วยแก้กามโรค (เหง้าของข่าลิง)
47. ช่วยบำรุงสมรรถภาพทางเพศ
48. สารสกัดจากเหง้าข่ามีฤทธิ์ช่วยฆ่าแมงลงวันได้ (สารสกัดจากเหง้า)
49. ประโยชน์ข่าช่วยไล่แมลง ด้วยการใช้เหง้านำมาตำให้ละเอียดเพื่อเอาน้ำมันหอมระเหย แล้วนำไปวางในบริเวณที่มีแมลง (เหง้า)
50. ข่ามีเหง้าที่มีน้ำมันหอมระเหย มีกลิ่นหอม สามารถใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ กุ้งหอยปูปลาได้เป็นอย่างดี (สารสกัดจากเหง้า)
51. ในบางประเทศใช้ข่าเพื่อช่วยระงับกลิ่นปากปากและใช้ดับกลิ่นกาย
52. ข่า ประโยชน์นำมาใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิดไม่ว่าจะเป็น ต้มข่าไก่ ต้มยำกุ้ง ต้มยำปลา แกงมัสมั่น แกงเทโพ แกงไตปลา ผัดเผ็ด ลาบ ฯลฯ
53. ประโยชน์ของข่า มีการนำข่าไปผลิตหรือแปรรูปเป็นเครื่องดื่ม หรือชา ทำลูกประคบ สเปรย์ดับกลิ่น ฯลฯ

แหล่งอ้างอิง : วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, เว็บไซต์ rspg.or.th, เว็บไซต์ samunpri.com, เว็บไซต์ bspwit.ac.th, หนังสือยากลางบ้าน (สุนทร ปุณโณฑก)

5. ขิง สรรพคุณและประโยชน์ 65 ประการ เรียงเรียบข้อมูลโดย กรีนเนอรัลด์ ดอทคอม

ขิง ภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า จิน'เจอะ (Ginger) ส่วน**ขิงชื่อวิทยาศาสตร์**จะคือคำว่า Zingiber officinale Roscoe. ซึ่งเรามักจะรู้จักคุ้นเคยกับขิงว่าเป็นอาหารที่นิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารและทำเครื่องดื่ม ซึ่งจริงๆแล้วขิงจัดเป็น**สมุนไพรไทย**ที่ช่วยการบำบัดรักษาโรคต่างๆได้สารพัด ถือว่าเป็นตัวช่วยในการรักษาโรคได้เลยทีเดียว แต่ทั้งนี้เราก็ไม่ควรจะหวัง**พึ่งสรรพคุณของขิง**เพียงอย่างเดียวในการบำบัดรักษาโรค ควรจะทำอย่างอื่นหรือดูแลสุขภาพของเราร่วมด้วยจะได้ผลดีนักแล



ขิง จัดเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในหลายๆด้าน เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีความสำคัญอย่างมากต่อร่างกายของเรา

เช่น วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินซี เบต้าแคโรทีน ธาตุเหล็ก ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส แถมยังมี โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และ เส้นใย จำนวนมากอีกด้วย ซึ่งประโยชน์ของขิงนั้นเราสามารถนำมาใช้ได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็น ราก เหง้า ต้น ใบ ดอก แก่น และผลก็ได้ทั้งนั้น

ขิงสรรพคุณ ที่ใช้ในการรักษานั้น เรามักนิยมใช้ขิงแก่ เพราะยิ่งแก่จะยิ่งให้ความเผ็ดร้อนจึงมีสรรพคุณทางยาที่มากกว่าขิงอ่อน และยังมีใยอาหารมากขึ้นตามไปด้วย แต่เนื่องจากขิงมีรสผิด มีคุณสมบัติอุ่น จึงไม่เหมาะกับผู้ที่มีความร้อนภายในร่างกายอยู่แล้ว เช่นผู้ที่เหงื่อออกมาก เหงื่อออกเวลากลางคืน ตาแดง หรือมีไฟในตัวมากกว่าปกติ แต่ถ้าจะรับประทานควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

ประโยชน์ของขิง

1. ขิง จัดว่าเป็นยาอายุวัฒนะชั้นยอด
2. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นจำนวนมาก ช่วยชะลอความแก่และชะลอการเกิดริ้วรอย
3. มีส่วนช่วยในการป้องกันต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง ต่อต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง
4. ช่วยลดผลข้างเคียงจากสารเคมีที่ใช้ในการรักษามะเร็ง ดังนั้นควรรับประทานขิงควบคู่ไปกับการรักษามะเร็งจะเป็นผลดี
5. ขิงมีฤทธิ์อุ่น ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น และช่วยในการขับเหงื่อ
6. ช่วยแก้อาการร้อนใน ด้วยการใช้ลำต้นสดๆนำมาทุบให้แหลกประมาณ 1 กำมือ แล้วต้มน้ำดื่ม
7. ช่วยลดความอ้วน ลดระดับไขมันคอเลสเตอรอล ด้วยการดูดซึมคอเลสเตอรอลจากลำไส้ แล้วปล่อยให้ร่างกายกำจัดออกทางอุจจาระ
8. ช่วยรักษาอาการปวดศีรษะและไมเกรน ด้วยการรับประทานน้ำขิงบ่อยๆ
9. ช่วยลดความยากของผู้ติดยาเสพติดลงได้
10. แก้ตานขโมย ด้วยการใช้ขิง ใบกะเพรา พริกไทย ไพล มาบดผสมกันแล้วนำมารับประทาน
11. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต ด้วยการนำขิงสดมาฝานต้มกับน้ำรับประทาน
12. ช่วยบำรุงหัวใจของคุณให้แข็งแรง
13. ช่วยบรรเทาอาการของโรคประสาท ซึ่งทำให้จิตใจขุ่นมัว (ดอก)
14. ช่วยฟื้นฟูร่างการสำหรับมารดาหลังคลอดบุตร ด้วยการรับประทานไก่ผัดขิง
15. มีส่วนช่วยให้เจริญอาหาร (ราก,เหง้า) ด้วยการใช้เหง้าสดประมาณ 1 องคุลีนำมาต้มกับน้ำดื่ม ก็จะได้เป็นยาขมเจริญอาหาร
16. ใช้กินเพื่อบำรุงเป็นยาธาตุ บำรุงธาตุไฟ (เหง้า,ดอก)
17. ใช้บำรุงน้ำนมของมารดา (ผล)
18. ช่วยทำให้นอนหลับได้อย่างสบาย
19. การรับประทานขิงจำช่วยทำให้เลือดแข็งตัวเป็นลิ่มเลือดได้ช้าลง
20. ใช้แก้ไข้ (ผล) ด้วยการนำขิงสดมาคั้นเป็นน้ำให้ได้ประมาณครึ่งถ้วย แล้วผสมกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา นำมาต้มกับน้ำ 2 ถ้วย แล้วนำมาดื่มวันละ 3 ครั้ง จะช่วยบรรเทาอาการได้

21. ช่วยแก้หวัด บรรเทาอาการไอ บรรเทาหวัดจับเสมหะ ด้วยการใช้ขิงสดฝนกับน้ำมะนาวใส่เกลือนิดหน่อย
22. ไอน้ำหอมระเหยจากน้ำขิงช่วยทำลายไวรัสหวัดในทางเดินหายใจได้
23. แก้ลม (ราก)
24. ในผู้ป่วยที่มีอาการเมายาสลบหลังผ่าตัด น้ำขิงช่วยแก้เมาได้
25. ช่วยแก้อาการเมารถ เมาเรือได้เป็นอย่างดี ด้วยการใช้ขิงสดนำมาตำให้แหลก คั้นเอาเฉพาะน้ำดื่ม (ไม่ต้องดื่มน้ำตาม)
26. ช่วยแก้ปัญหาผมร่วง หัวล้าน ด้วยการนำเหง้าสดนำไปผิงไฟจนอุ่น แล้วนำมาตำให้แหลก นำมาพอกบริเวณที่มีผมร่วง วันละ 2 ครั้ง จนอาการดีขึ้น หรืออีกวิธีก็คือคั้นเอาเฉพาะน้ำขิงมาผสมกับน้ำมันมะกอกแล้วนำมาหมักผมแล้วนวดให้ทั่วศีรษะประมาณ 30 นาทีก็ช่วยลดปัญหาผมร่วงได้เหมือนกัน แถมยังช่วยให้ผมสวย แข็งแรง มีความนุ่มลื่น ไม่ขาดง่ายอีกด้วย
27. ช่วยบำรุงสายตา รักษาโรคเกี่ยวกับตาและใช้แก้อาการตาฟาง (ผล,ใบ)
28. ช่วยรักษาอาการตาแฉะ (ดอก)
29. ช่วยแก้โรคกำเดา (ใบ)
30. ใช้แก้อาการคอแห้ง เจ็บคอ (ผล)
31. ใช้รักษาอาการปากคอเปื่อย ท้องผูก (เหง้า,ดอก)
32. ช่วยรักษาอาการปวดฟัน ด้วยการนำขิงแก่มาทุบให้ละเอียดคั่วกับน้ำสารส้มจนเกรียม แล้วบดจนเป็นผง จากนั้นนำมาพอกบริเวณฟันที่ปวด
33. แก้เสมหะ เสมหะขาวเหลวปริมาณมากมีฟอง (ผล,ราก)
34. ช่วยรักษาภาวะน้ำลายมาก อาเจียนเป็นน้ำใส
35. ช่วยลดกลิ่นปาก แก้อาการปากเหม็น ด้วยการนำขิงมาคั้นผสมน้ำอุ่นและเกลือเล็กน้อย นำมาอมบ้วนปาก ช่วยฆ่าเชื้อโรคในปากได้อีกด้วย
36. ช่วยบำรุงรักษาฟันและป้องกันการเกิดฟันผุ
37. ช่วยกำจัดกลิ่นรักแร้ ด้วยการใช้เหง้าขิงแก่นำมาทุบให้แหลก แล้วนำมาคั้นเอาน้ำนำมาทารักแร้เป็นประจำ จะช่วยกำจัดกลิ่นได้
38. ช่วยแก้อาการสะอึก ด้วยการใช้ขิงสดดำจนแหลก คั้นเอาเฉพาะน้ำผสมกับน้ำผึ้งเล็กน้อย คนจนเข้ากันแล้วนำมาดื่ม
39. ช่วยรักษาโรคบิด (ผล,ราก,ดอก) ด้วยการใช้ขิงสดประมาณ 75 กรัม ผสมกับน้ำตาลแดงนำมาตำจนเข้ากัน แล้วรับประทาน 3 มื้อต่อวัน
40. ช่วยแก้อาการอาเจียน (เหง้า,ผล) ด้วยการนำขิงสดประมาณ 5 กรัมหรือขนาดเท่าหัวแม่มือนำมาทุบให้แตก แล้วต้มกับน้ำดื่ม
41. ช่วยลดการคลื่นไส้อาเจียนจากการแพ้ท้อง (สำหรับหญิงตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานบ่อยมากจนเกินไป)

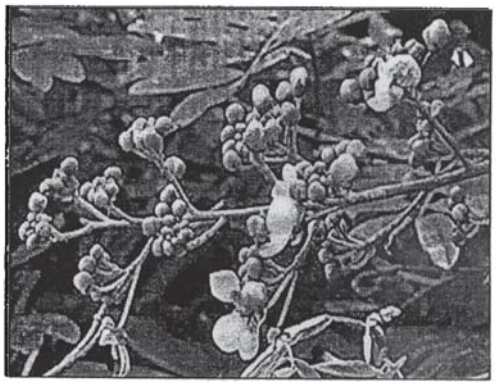
42. แก้อาการท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง ขับลมในลำไส้ (ผล,ราก,ใบ) ด้วยการนำขิงแก่มาทุบพอแหลก เทน้ำเดือดลงไปครึ่งแก้ว แล้วปิดฝาตั้งทิ้งไว้ประมาณ 5 นาทีแล้วนำน้ำมาดื่มระหว่างมื้ออาหาร
43. ช่วยรักษาอาการปวดในช่วงก่อนหรือหลังประจำเดือน ด้วยการนำขิงแก่ที่แห้งแล้วประมาณ 30 กรัมมาต้มกับน้ำดื่มบ่อยๆ
44. ช่วยในการย่อยอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ดอก)
45. ช่วยป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ลดอาการจุกเสียด (เหง้า)
46. ช่วยในการขับถ่าย และช่วยในเรื่องของระบบลำไส้ให้ทำงานได้อย่างเป็นปกติ
47. ช่วยฆ่าพยาธิ พยาธิกลมจุกลำไส้ (ใบ) ใช้น้ำขิงผสมกับน้ำผึ้งแล้วนำมาดื่ม
48. ช่วยแก้อาการขัดปัสสาวะ (ดอก,ใบ)
49. ช่วยรักษาปัสสาวะรดที่นอนในผู้ป่วยที่มีภาวะหยางพร่อง มีความเย็นในร่างกายเป็นเหตุ
50. ช่วยรักษาโรคนิ่ว (ใบ,ดอก)
51. ช่วยแก้อาการฟกช้ำ (ใบ)
52. ช่วยรักษาอาการปวดข้อตามร่างกายด้วยการรับประทานขิงสดเป็นประจำ
53. มีฤทธิ์ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย
54. ใช้เป็นยาแก้คัน ด้วยการนำแก่นของขิงฝนทำเป็นยา (แก่น)
55. แก้ปัญหาหนังที่มือลอกเป็นขุย ด้วยการใช้เหง้าสดมาหั่นเป็นแผ่น แล้วนำมาแช่เหล้า 1 ถ้วนชา ทิ้งไว้ 1 วัน แล้วนำมาแผ่นขิงมาถูบริเวณดังกล่าว วันละ 2 ครั้ง
56. ช่วยรักษาแผลเริมบริเวณหลัง ด้วยการใช้เหง้า 1 หัว นำมาเผาผิวนอกจนเป็นถ่าน คอยปาดถ่านที่ผิวนอกออกไปเรื่อยๆ แล้วนำผงที่ได้มาผสมกับน้ำดีหมูนำมาทาบริเวณที่เป็นแผล
57. หากถูกแมงมุมกัด ใช้ขิงสดฝานบางๆ นำมาวางทับบริเวณที่ถูกกัดจะช่วยบรรเทาอาการได้
58. ช่วยรักษาอาการมือเท้าเย็น กลัวหนาว เย็นท้อง เป็นต้น
59. ช่วยป้องกันการแพ้อาหารทะเลจนเกิดผื่นคัน ลมพิษหรืออาหารช็อก
60. ช่วยรักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ด้วยการนำขิงสดมาตำให้แหลก แล้วนำกากมาพอกบริเวณแผลเพื่อป้องกันการอักเสบ และการเกิดหนอง
61. ในขิงมีสารที่สามารถใช้กันบูดกันหืนในน้ำมันได้
62. ในด้านการประกอบอาหารนั้นขิงสามารถช่วยเพิ่มรสชาติอาหารได้เป็นอย่างดี และสามารถช่วยดับกลิ่นคาวของอาหารได้ดีอีกด้วย
63. ในด้านความงามนั้นมีผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ใช้บำรุงผิวที่มีส่วนผสมของขิงอีกด้วย
64. ช่วยให้ผิวพรรณเรียบเนียนยิ่งขึ้น ด้วยการนำขิงสดมาขูดเป็นฝอยแล้วนำมานวดบริเวณต้นขาก้น หรือบริเวณที่มีเซลลูไลท์จะช่วยลดความขรุขระของผิวได้อีกด้วย
65. ผลิตภัณฑ์จากขิงนั้นนำมาแปรรูปได้หลายอย่าง เช่น บัวลอยน้ำขิง ขิงแช่อิ่ม ขิงเชื่อม ขิงกระป๋อง ขิงแคปซูล น้ำขิงมะนาว เป็นต้น

วิธีทำน้ำขิง

1. วิธีทำน้ำขิงขั้นตอนแรกให้เตรียมส่วนผสมดังนี้ ขิงแก่ 1 กิโลกรัม / น้ำตาลทรายแดง 1 ถ้วยตวง / น้ำสะอาด 3 ลิตร
2. นำขิงที่ได้ไปล้างให้สะอาด แล้วทำมาทุบให้แตก แล้วนำมาใส่ในหม้อต้ม แล้วเติมน้ำสะอาดลงไป ยกขึ้นตั้งไฟ
3. เมื่อต้มจนน้ำเดือดแล้วค่อยเบาไฟลง เคี่ยวประมาณ 20 นาที จนน้ำขิงละลายออกมาจนหมด (น้ำจะเป็นสีเหลืองอ่อนๆ) แล้วยกลงจากเตา
4. เสร็จแล้วให้ตักน้ำขิงใส่แก้ว แล้วเติมน้ำตาลทรายแดงลงไป 1-2 ช้อนชา (ตามความต้องการ) แล้วคนจนเข้ากัน
5. เรียบร้อยแล้วก็สามารถนำมาดื่มได้เลย โดยนำมาดื่มแบบร้อนๆได้เลย
6. หรือจะดื่มแบบเย็นๆด้วยการใส่น้ำแข็งลงไปก็ได้เช่นกัน แต่ควรเติมน้ำตาลมากกว่า 2-3 เท่า (จะช่วยไม่ให้รสจืดมากเกินไป เพราะมีน้ำแข็งผสมอยู่นั่นเอง)
7. น้ำขิงที่คั้นมานั้นไม่ควรใช้ปริมาณที่เข้มข้นจนเกินไป เพราะจะเป็นอันตรายกับร่างกายได้ เพราะจะไประงับการบีบตัวของลำไส้ จนทำให้ลำไส้หยุดการบีบตัว ดังนั้นควรคั้นในปริมาณน้อยๆ หรือดื่มจนชินก่อน

แหล่งอ้างอิง : วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี

6. ขี้เหล็ก สรรพคุณและประโยชน์ 61 ประการ เรียงเรียบข้อมูลโดย กรีนเนอรัลด์ ดอทคอม



ขี้เหล็ก ชื่อวิทยาศาสตร์ Senna siamea (Lam.) Irwin & Barneby จัดอยู่ในวงศ์ Leguminosae – ceasalpinioideae ขี้เหล็ก ชื่อภาษาอังกฤษ Siamese senna, Siamese cassia, Cassod tree, Thai copperpod และมีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ อีกเช่น ขี้เหล็กแก่น (ราชบุรี), ขี้เหล็กบ้าน (ลำปาง,สุราษฎร์ธานี), ผักจี้ลี้ แมะขี้แหละพะโด (แม่ฮ่องสอน), ยะหา (ปัตตานี), ขี้เหล็กใหญ่ (ภาคกลาง), ขี้เหล็กหลวง (ภาคเหนือ), ขี้เหล็กจิหรี่ (ภาคใต้) เป็นต้น

ลักษณะของต้นขี้เหล็ก เป็นไม้ยืนต้นสูงประมาณ 8-15 เมตร ลำต้นมักคดงอ เปลือกมีสีเทาถึงน้ำตาลดำแตกเป็นร่องตื้นๆตามยาว แตกกิ่งก้านเป็นพุ่มแคบ ส่วนลักษณะของผลขี้เหล็ก มีลักษณะเป็นฝักแบนกว้าง 1.4 เซนติเมตร ยาว 15-23 เซนติเมตร มีความหนามีสีน้ำตาล มีเมล็ดหลายเมล็ด

ลักษณะของใบขี้เหล็ก เป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับกัน ใบเป็นสีเขียวเข้ม มีใบย่อยรูปรี 5-12 คู่ กว้างประมาณ 1.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 4 เซนติเมตร ที่ปลายสุดเป็นใบเดี่ยว ปลายใบเว้าตื้น โคนใบมน ขอบและแผ่นใบเรียบ โดยใบขี้เหล็ก 100 กรัมจะมีเบต้าแคโรทีน 1.4 มิลลิกรัม, ธาตุแคลเซียม 156 มิลลิกรัม, ธาตุฟอสฟอรัส 190 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 5.8 มิลลิกรัม, เส้นใยอาหาร 5.6 กรัม, โปรตีน 7.7 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 10.9 กรัม, พลังงาน 87 กิโลแคลอรี



ลักษณะของดอกขี้เหล็ก จะออกดอกเป็นช่อแยกแขนงที่ปลายกิ่ง มีดอกสีเหลือง กลีบเลี้ยงกลมมี 3-4 กลีบ ปลายมน กลีบดอกมี 5 กลีบ ปลายคนโคนเรียว หลุดร่วงง่าย ก้านดอกจะยาว 1-1.5 เซนติเมตร และมีเกสรตัวผู้หลายอัน และในบรรดาผักผลไม้ไทยทั้งหลายดอกขี้เหล็กก็จัดเป็นผักที่มีวิตามินซีสูงมากที่สุดเป็นอันดับ 1 โดยมีวิตามินซีมากถึง 484 มิลลิกรัมต่อดอกขี้เหล็ก 100 กรัม และยังมีเบต้าแคโรทีน 0.2 กรัม, ธาตุแคลเซียม_13 มิลลิกรัม, ธาตุฟอสฟอรัส 4 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 1.6 มิลลิกรัม, เส้นใยอาหาร 9.8 กรัม, โปรตีน 4.9 กรัม , คาร์โบไฮเดรต 18.7 กรัม และให้พลังงาน 98 กิโลแคลอรี

ขี้เหล็ก เป็นพืชผักสมุนไพรที่หาได้ง่ายตามตลาด นอกจากจะนำมาใช้ทำเป็นอาหารไว้รับประทานแล้วในตำราการแพทย์แผนไทยยังได้มีการใช้ประโยชน์ของต้นขี้เหล็กในหลายๆด้าน เช่น ใช้แก้อาการท้องผูก บำรุงโลหิต บำรุงน้ำดี ช่วยทำให้เจริญอาหาร ช่วยกำจัดรังแค ทำความสะอาดผมทำให้ผมชุ่มชื่นเงางาม เป็นต้น และนอกจากนี้ขี้เหล็กยังมีสาร "บาราคอล" (Baracol) ที่มีฤทธิ์ในการกล่อมประสาท และมีฤทธิ์เป็นยานอนหลับอ่อนๆ ทำให้นอนหลับสบาย แต่ก็ใช้ว่ามันจะได้ผลอย่างที่หลายคนเข้าใจ เพราะในกระบวนการปรุงอาหารให้ปลอดภัยก็ต้องต้มน้ำทิ้งเสียก่อน เพื่อลดความขมและความเฝื่อน ทำให้ความเป็นพิษและฤทธิ์ดังกล่าวลดน้อยลงไปด้วย โดยส่วนที่นำมาใช้และมีสรรพคุณทางยาได้แก่ ดอก ใบ ใบแก่ ฝัก เปลือกฝัก เปลือกต้น ลำต้น กิ่ง แก่น ทั้งต้น และราก

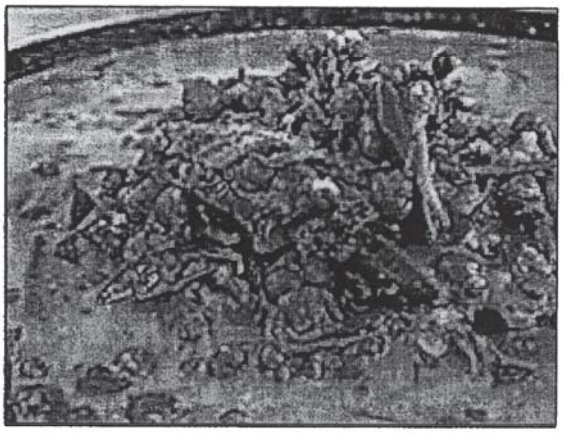
โทษของขี้เหล็ก การรับประทานขี้เหล็กในลักษณะที่นำใบขี้เหล็กไปตากแห้งแล้วบรรจุเป็นเม็ดอาจทำให้เกิดการเสื่อมและการตายของเซลล์ตับ หรืออาจทำให้เกิดภาวะตับอักเสบ ทำให้เกิดโรคตับได้ ซึ่งการรับประทานขี้เหล็กอย่างปลอดภัย ต้องเลือกใบเพสลาดหรือตั้งแต่ยอดอ่อนถึงใบขนาดกลาง และนำไปต้มให้เดือดเทน้ำทิ้งสัก 2-3 น้ำ แล้วค่อยนำมาปรุงอาหารหรือนำไปทำเป็นยา ซึ่งวิธีการแบบพื้นบ้านนี้จะช่วยฆ่าฤทธิ์และทำลายสารที่เป็นอันตรายต่อตับได้ และยังช่วยลดความขมลงอีกด้วย

ประโยชน์ของขี้เหล็ก

1. ใบขี้เหล็กมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง (ใบ)
2. ดอกขี้เหล็กมีวิตามิน ที่ช่วยบำรุงและรักษาสายตา (ดอก)
3. ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานโรค ป้องกันหวัด ช่วยทำให้แผลหายเร็วขึ้น (ดอก)

4. ช่วยบำรุงธาตุ (ราก)
5. แก้ธาตุพิการ แก้ไฟ ทำให้ตัวเย็น (แก่น)
6. ช่วยเจริญธาตุไฟ (ราก)
7. ช่วยแก้โรคกระษัย (ราก,ลำต้นและกิ่ง,เปลือกต้น,ทั้งต้น)
8. ช่วยรักษาอาการตัวเหลือง (ทั้งต้น)
9. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน (ใบ,แก่น)
10. ช่วยลดความดันโลหิตสูง (ใบ)
11. ช่วยรักษาวัณโรค (แก่น)
12. ช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง (ดอก)
13. ช่วยรักษามะเร็งปอด ปอดอักเสบ มะเร็งลำไส้ มะเร็งกระเพาะอาหาร (แก่น)
14. ช่วยแก้ชักในเด็ก (ราก)
15. แก้ไตพิการ (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
16. ช่วยแก้อาการแสบตา (แก่น)
17. ใบขี้เหล็กมีสารที่ชื่อว่า "แอนไฮโดรบาราคอล" (Anhydrobarakol)ที่มีสรรพคุณช่วยในการคลายความเครียด บรรเทาอาการจิตฟุ้งซ่าน (ใบ)
18. ช่วยบำรุงสมอง บำรุงประสาท แก้โรคประสาท และช่วยสงบประสาท (ดอก)
19. ช่วยทำให้นอนหลับสบาย แก้อาการนอนไม่หลับ ผ่อนคลายความกังวล ด้วยการใช้ใบขี้เหล็กแห้ง 30 กรัม (หรือใบสด 50 กรัม) นำมาต้มกับน้ำไว้ดื่มก่อนนอน หรือจะใช้ใบอ่อนทำเป็นยาดองเหล้า โดยใส่เหล้าขาวพอท่วมยา แช่ทิ้งไว้ 7 วันและคนทุกวันให้น้ำยาสม่ำเสมอ เมื่อครบให้กรองเอากากยาออก จะได้น้ำยาดองเหล้าขี้เหล็ก แล้วนำมาดื่มครั้งละ 1-2 ช้อนชาก่อนเข้านอน (ใบ,ดอก)
20. ช่วยแก้ลมขึ้นเบื้องสูง เบื้อบน โลหิตขึ้นเบื้องบน ทำให้มีอาการระส่ำระส่ายในท้อง (ฝัก)
21. ช่วยรักษาหืด (ดอก)
22. ช่วยรักษาโรคโลหิตพิการ ผายธาตุ (ดอก)
23. สรรพคุณของขี้เหล็กช่วยบำรุงโลหิต (ใบ)
24. ช่วยขับโลหิต (แก่น)
25. ช่วยขับพิษโลหิต (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
26. แก้เลือดกำเดาไหล (ต้น,ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
27. ช่วยถ่ายพิษไข้ แก้ไข้กลับซ้ำ แก้ไข้หนาว ไข้ผิดสำแดง (ราก)
28. ช่วยดับพิษไข้ (เปลือกต้น,ทั้งต้น)
29. ช่วยแก้พิษไข้เพื่อน้ำดี พิษไข้เพื่อเสมหะ (เปลือกต้น,ฝัก)
30. ช่วยแก้พิษเสมหะ (ทั้งต้น)
31. ช่วยกำจัดเสมะหะ (ใบ)

32. ช่วยขับมุตกิด กัดเถาดัน กัดเสมหะ และกัดเมือกในลำไส้ (เปลือกฝัก)
33. ขี้เหล็กสรรพคุณช่วยแก้ร้อนใน (ใบ)
34. ช่วยทำให้เจริญอาหาร (ดอก)
35. แก้อาการเบื่ออาหาร ด้วยการใช้ใบขี้เหล็กแห้ง 30 กรัม (หรือใบสด 50 กรัม) นำมาต้มกับน้ำไว้ดื่มก่อนนอน หรือจะใช้ใบอ่อนทำเป็นยาดองเหล้า โดยใส่เหล้าขาวพอท่วมยา แช่ทิ้งไว้ 7 วันและคนทุกวันให้น้ำยาสม่ำเสมอ เมื่อครบให้กรองเอากากยาออก จะได้น้ำยาดองเหล้าขี้เหล็ก แล้วนำมาดื่มครั้งละ 1-2 ช้อนชาก่อนเข้านอน (ใบแห้ง,ใบอ่อน)
36. ช่วยแก้อาการท้องผูก ด้วยการใช้ใบอ่อน 2-3 กำมือ หรือแก่นประมาณ 2 องคุลี ประมาณ 3-4 ชิ้น นำมาต้มกับน้ำครึ่งถ้วยแก้ว เติมเกลือเล็กน้อย ใช้ดื่มหลังตื่นนอนตอนเช้าหรือก่อนอาหารเช้าครั้งเดียว (ใบอ่อน,แก่น)
37. ช่วยรักษาโรคบิด (ใบ)
38. ใช้เป็นยาถ่าย ยาระบาย ด้วยการใช้ใบอ่อน 2-3 กำมือ หรือแก่นประมาณ 2 องคุลี ประมาณ 3-4 ชิ้น นำมาต้มกับน้ำครึ่งถ้วยแก้ว เติมเกลือเล็กน้อย ใช้ดื่มหลังตื่นนอนตอนเช้าหรือก่อนอาหารเช้าครั้งเดียว (ดอก,ใบ,แก่น,ลำต้นและกิ่ง,เปลือกต้น,ราก,ทั้งต้น)
39. ช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร (เปลือกต้น)
40. สรรพคุณขี้เหล็กช่วยบำรุงน้ำดี (ทั้งต้น)
41. ช่วยขับปัสสาวะ (ใบ,ลำต้นและกิ่ง)
42. ช่วยรักษานิ่วในไต (ใบ,ลำต้นและกิ่ง)
43. ช่วยรักษาโรคหนองใน (แก่น,ทั้งต้น)
44. รักษาแผลกามโรค (ราก,แก่น)
45. ช่วยแก้หนองใส (แก่น)
46. ช่วยขับระดูขาว (ใบ,ลำต้นและกิ่ง)
47. ช่วยฟอกโลหิตในสตรี (ต้น)
48. ช่วยขับพยาธิ (ใบ,ดอก)
49. ช่วยรักษาอาการเหน็บชา (ใบ,ราก)
50. รากใช้ทาแก้อัมพฤกษ์ให้หย่อน (ราก)
51. ช่วยทำให้เส้นเอ็นหย่อน (ทั้งต้น)
52. แก้เส้นเอ็นพิการ (เปลือกฝัก)
53. ช่วยรักษาโรคผิวหนัง (ลำต้นและกิ่ง)
54. ช่วยรักษาโรคหิด (เปลือกต้น)
55. ช่วยรักษาฝีมะม่วง (ใบ)
56. ทางภาคใต้ใช้รากขี้เหล็กผสมกับสารส้ม นำมาทาแผลฝีหนอง (ราก)
57. ช่วยแก้อาการฟกช้ำ (ราก,ลำต้นและกิ่ง)



58. ประโยชน์ของขี้เหล็กช่วยแก้บวม (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
59. ช่วยรักษารังแค ด้วยการใช้ดอกขี้เหล็กผสมกับมะกรูดย่างไฟ 2 ลูก โดยต้องย่างให้มีรอยไหม้ที่ผิวมะกรูดด้วย ด้วยการใช้ดอกขี้เหล็ก 2 ช้อนโต๊ะ พิมเสน 1 ช้อนชา นำมาปั่นผสมกันแล้วเติมน้ำปูนใส 100 cc. ปั่นจนเข้ากัน แล้วคั้นกรองเอาแต่น้ำ จากนั้นนำน้ำมันมะกอกเติมผสมเข้าไปประมาณ 60-100 cc. ผสมจนเข้ากันแล้วนำมาหมักผมทิ้งไว้ประมาณ 20 นาทีก่อนการสระผมทุกครั้ง จะช่วยรักษารังแคได้ (ดอก)
60. ใช้ทำปุ๋ยหมัก (ใบแก่)
61. ดอกและดอกอ่อนใช้รับประทานหรือทำเป็นแกงขี้เหล็กได้ (ดอก)

แหล่งอ้างอิง : สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), เว็บไซต์ pharmacy.mahidol.ac.th คะแนน 5.0 / 5 (จำนวน 2 รีวิว)