

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการย่อย 3

การพัฒนารฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่น
ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

The Development of Local food Identity database
in NakhonSri Thammarat and Suratthani province

โดย

ปรเมษฐ์ คำชู และคณะ

พฤศจิกายน 2562

เลขที่สัญญา RDG60T0040
รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์
โครงการการพัฒนาฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่น
ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

คณะผู้วิจัย	สังกัด
1. ดร.ปรเมษฐ์ ดำชู	มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. ดร.อนุমান จันทวงศ์	มหาวิทยาลัยสุราษฎร์ธานี
3. นางสาวจุฑารัตน์ ธาราทิศ	มหาวิทยาลัยสุราษฎร์ธานี
4. นายมนกันต์ สมเกื้อ	มหาวิทยาลัยสุราษฎร์ธานี

ชุดโครงการ แนวทางการพัฒนาศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงอาหาร
ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี
สนับสนุนโดยสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.)
และสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
(สทสว.)

(ความเห็นในรายงานนี้เป็นของผู้วิจัย วช. สทสว. ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป)

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยโครงการพัฒนาฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราช จังหวัดสุราษฎร์ธานีนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีจากความร่วมมือของหลายฝ่าย จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ คือ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ข้อเสนอแนะงานวิจัยเพื่อให้งานสมบูรณ์ขึ้น และขอขอบคุณที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยวที่ได้ให้ข้อมูลและข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัย และขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหารในการพัฒนาฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี เช่น การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสาขาสุราษฎร์ธานีและนครศรีธรรมราช สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาประจำจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ประกอบการร้านอาหารและผู้ประกอบการธุรกิจนำเที่ยว และตัวแทนชุมชนทุกท่านที่ให้ข้อเสนอแนะในการจัดทำเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และนักท่องเที่ยวทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยอย่างดียิ่ง

ขอขอบคุณ พี่ๆ นักวิจัยทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยอย่างดียิ่ง ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมให้รายงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

คณะผู้วิจัย
กันยายน 2562

บทสรุปผู้บริหาร Executive Summary

รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง

(ภาษาไทย) โครงการการพัฒนาฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราช
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

(ภาษาอังกฤษ) The Development of Local food Identity database
in NakhonSri Thammarat and Suratthani province

ชื่อคณะผู้วิจัย

1. ดร.ปรเมษฐ์ คำชู
ภาควิชาการท่องเที่ยว คณะบริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์และการสื่อสาร มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. ดร.อนุมาน จันทวงศ์
สาขาธุรกิจเกษตร คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
3. นางสาวจุฑารัตน์ ธาราทิศ
สาขาบริหารธุรกิจ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
4. นายมนกันต์ สมเกื้อ
สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

งบประมาณและระยะเวลาทำวิจัย

ได้รับงบประมาณ 609,400 บาท ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560

ระยะเวลาดำเนินการ ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ถึงวันที่ 31 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2561

บทสรุปผู้บริหาร

1. บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมภาคบริการที่มีบทบาทสำคัญในระบบเศรษฐกิจของประเทศไทย เพราะนอกจากจะสร้างรายได้โดยมีมูลค่าเป็นอันดับหนึ่งของการค้าบริการรวมของประเทศแล้ว ยังเป็นอุตสาหกรรมที่ก่อให้เกิดธุรกิจที่เกี่ยวข้อง อาทิ โรงแรมและที่พัก ภัตตาคาร ร้านอาหาร ร้านจำหน่ายของที่ระลึก การคมนาคมขนส่ง เป็นต้น

สุราษฎร์ธานีเป็นจังหวัดที่ตั้งบนฝั่งตะวันออกของภาคใต้ มีพื้นที่มากที่สุดของภาคใต้ ครอบคลุมพื้นที่ทั้งสภาพป่าดิบชื้นอันอุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพรรณ เกาะและหมู่เกาะที่มีชื่อเสียงมากมาย เช่น เกาะสมุย เกาะพะงัน หมู่เกาะอ่างทอง เกาะเต่า เกาะนางยวน และยังมีแหล่งท่องเที่ยวอีกมากมายเช่น เขื่อนรัชชประภา อุทยานแห่งชาติเขาสก วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร น้ำตกวิภาวดี สวนโมกขพลาราม เป็นต้น สมดังคำขวัญประจำจังหวัดที่ว่า “เมืองร้อยเกาะ เงาะอร่อย หอยใหญ่ ไข่แดง แหล่งธรรมะ” ทั้งนี้ทำให้จังหวัดสุราษฎร์ธานีได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศเดินทางท่องเที่ยวในจังหวัดสุราษฎร์ธานีเพิ่มขึ้นในทุก ๆ ปี ประกอบกับจังหวัดนครศรีธรรมราชเป็นจังหวัดที่อยู่ติดกับจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีแหล่งท่องเที่ยวที่หลากหลาย แหล่งท่องเที่ยวที่โดดเด่นของจังหวัดนครศรีธรรมราช นั่นคือแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร เป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวนครศรีธรรมราชและจังหวัดใกล้เคียง และจังหวัดนครศรีธรรมราชยังมีประเพณีทางวัฒนธรรมอีกมากมาย ในแต่ละปีมีนักท่องเที่ยวเดินทางท่องเที่ยวจังหวัดนครศรีธรรมราชเป็นจำนวนมาก

แต่อย่างไรก็ตามประเทศไทยเป็นจุดหมายปลายทางสำหรับนักท่องเที่ยวในการเดินทางท่องเที่ยวที่ดึงดูดใจจากแหล่งท่องเที่ยวแล้ว อาหารไทยและอาหารท้องถิ่นเป็นที่ชื่นชอบของนักท่องเที่ยวประกอบกับกรุงเทพมหานครจัดให้เป็นเมืองสำหรับชิมอาหาร อีกทั้งรูปแบบการเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวได้เปลี่ยนเป็นรูปแบบไป กล่าวคือ นักท่องเที่ยวจะเดินทางท่องเที่ยวตามความสนใจของตนเองมากขึ้นและการท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมคือการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 ศึกษาประเภทของอาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.2.2 ศึกษากิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.2.3 จัดทำฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.2.4 เพื่อประเมินประสิทธิภาพของฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านคุณภาพของฐานข้อมูลและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว

1.3 ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ขอขอบเขตออกเป็น 4 ขอบเขต ดังนี้

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่ ในการศึกษาครั้งนี้ใช้พื้นที่ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา เนื้อหาที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับประเภทของอาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ และฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.3.3 ขอบเขตด้านระยะเวลา 1 มิถุนายน ถึง 31 พฤษภาคม 2561

1.3.4 ขอบเขตด้านประชากร ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งประชากรแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ หน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานเอกชน ผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยวและนักท่องเที่ยวเชิงอาหาร

1.4 วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ใช้การวิจัยแบบผสม (Mixed Methods) โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อศึกษาประเภทของอาหารท้องถิ่น และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี จากนั้นทำการทวนสอบข้อมูลโดยการประชุมกลุ่มเพื่อระดมความคิดเห็นเพื่อให้ได้ข้อมูลประเภทของอาหารท้องถิ่น และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ส่วนการวิจัยเชิงปริมาณผ่านการออกแบบสอบถามสัมภาษณ์นักท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เข้ามาท่องเที่ยวในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีเพื่อประเมินประสิทธิภาพของฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านคุณภาพของฐานข้อมูลและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวและใช้การวิจัยเชิงพัฒนาเพื่อจัดทำฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยแบ่งอธิบายตามวัตถุประสงค์ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาประเภทของอาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสุราษฎร์ธานีแบ่งเป็น 4 กลุ่มได้แก่ 1) หน่วยงานภาครัฐได้แก่ สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาประจำจังหวัดสุราษฎร์ธานี สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สาขาสุราษฎร์ธานี การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สาขานครศรีธรรมราช สมาอุตสาหกรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี สมาอุตสาหกรรมจังหวัดนครศรีธรรมราช องค์การบริหารส่วนจังหวัดสุราษฎร์ธานี องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครศรีธรรมราช องค์การบริหารส่วน

ตำบลในจังหวัดนครศรีธรรมราช องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดสุราษฎร์ธานี เทศบาลในจังหวัดนครศรีธรรมราชเทศบาลในจังหวัดสุราษฎร์ธานี วัฒนธรรมจังหวัดนครศรีธรรมราช วัฒนธรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี 2) หน่วยงานเอกชน ได้แก่ หอการค้าจังหวัดสุราษฎร์ธานี หอการค้าจังหวัดนครศรีธรรมราช สมาคมการท่องเที่ยวจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี สมาคมอาหารและโรงแรมจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ประกอบกิจการธุรกิจร้านอาหารจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ประกอบกิจการธุรกิจโรงแรม รีสอร์ท จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ประกอบกิจการธุรกิจนันทนาการจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และมัคคุเทศก์ จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยว ได้แก่ นักวิชาการ ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และนักวิชาการอิสระในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และ 4) ชุมชน ประกอบด้วย ปราชญ์ชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้นำชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และสมาคมเชฟในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้มีส่วนได้เสียที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีจำนวน 40 ราย วิธีการสุ่มตัวอย่างการวิจัยในครั้งนี้ใช้เทคนิคการสุ่มแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น(Nonprobability sampling)การเลือกกลุ่มตัวอย่าง Snow Ball โดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเริ่มต้นเอง

ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มหลักๆ คือ 1) ชุมชน ประกอบด้วย ปราชญ์ชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้นำชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และสมาคมเชฟในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีจังหวัดละ 10 ราย 2) ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารประกอบด้วย หน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานเอกชน และผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหาร จังหวัดละ 10 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างโดยมีประเด็นคำถามจากแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างดังนี้ ประวัติความเป็นมา เกร็ดประวัติศาสตร์ ส่วนผสม แหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิตสรรพคุณของอาหาร วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการประชุมกลุ่มเพื่อระดมความคิดเห็นจากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้จากแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล คือ Content Analysis

วัตถุประสงค์ที่ 2 ศึกษากิจกรรม (Activity) การท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสุราษฎร์ธานีแบ่งเป็น 4 กลุ่มได้แก่ 1) หน่วยงานภาครัฐได้แก่ สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาประจำจังหวัดสุราษฎร์ธานี สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สาขาสุราษฎร์ธานี การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สาขานครศรีธรรมราช สภาอุตสาหกรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครศรีธรรมราช

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างโดยมีประเด็นการสัมภาษณ์จากแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ดังนี้ 1) การนำชมแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหาร 2) การเสนอให้ชิม/รับประทานอาหาร 3) การทดลองทำอาหารของนักท่องเที่ยว 4) การให้นักท่องเที่ยวซื้อสินค้าหรือของที่ระลึกเกี่ยวกับอาหาร 5) การนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร 6) การให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น 7) การสร้างความประทับใจอื่นๆ ในกิจกรรมอาหาร จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการประชุมกลุ่มเพื่อระดมความคิดเห็นจากข้อมูลเบื้องต้นจากแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล คือ Content Analysis

วัตถุประสงค์ที่ 3 จัดทำฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ในการพัฒนาฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยใช้กระบวนการในการพัฒนาของวงจรการพัฒนาแบบ SDLC : systems development life cycle ประกอบด้วย 1) การวิเคราะห์ปัญหา 2) การศึกษาความเป็นไปได้ (feasibility study) 3) การวิเคราะห์ความต้องการ (requirements analysis) 4) การวิเคราะห์เพื่อตัดสินใจ (decision analysis) 5) การออกแบบ (design) 6) การสร้างระบบ (construction) 7) การนำระบบไปใช้ (implementation)

วัตถุประสงค์ที่ 4 เพื่อประเมินประสิทธิภาพของฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านคุณภาพของฐานข้อมูลและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประกอบด้วย 2 กลุ่มคือ 1) นักท่องเที่ยวเชิงอาหารทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่เข้ามาท่องเที่ยวในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และ 2) ผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนาฐานข้อมูล

กลุ่มตัวอย่าง 1) นักท่องเที่ยวเชิงอาหาร คือนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติจำนวน 400 คน การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ โดยใช้สูตร W.G.Cochran แบบไม่ทราบจำนวนประชากร ที่ค่าความเชื่อมั่น 95% ในสัดส่วนร้อยละ 30 สูตรของ W.G.Cochran ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 400 ตัวอย่าง วิธีการสุ่มตัวอย่างการวิจัยในครั้งนี้ใช้เทคนิคการสุ่มแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability sampling) การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก 2) ผู้เชี่ยวชาญ (Expert) วิธีการสุ่มตัวอย่างการวิจัยในครั้งนี้ใช้เทคนิคการสุ่มแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability sampling) การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ Snow Ball โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มได้แก่ 1) ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาฐานข้อมูลเพื่อประเมินด้านเทคนิคของการพัฒนาฐานข้อมูล และ 2) ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้แก่ ปราชญ์ชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้นำชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และสมาคมเชฟในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารประกอบด้วย หน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานเอกชน และผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหาร จังหวัดละ 10 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบประเมินความพึงพอใจของฐานข้อมูลจำนวน 400 ชุด ใช้สำหรับเก็บข้อมูลนักท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และแบบประเมินประคุณภาพของฐานข้อมูลสำหรับผู้เชี่ยวชาญ โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ 1) Intrinsic Quality 2) Contextual Quality 3) Interactional Quality และ 4) Representational Quality

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ประกอบด้วย Descriptive Statistic

2. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

2.1 สรุปผลการวิจัย

อาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความหลากหลาย แต่มีลักษณะที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งอาหารท้องถิ่นทั้งสองจังหวัดดังกล่าวเน้นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นปรุงแต่ง อาหารท้องถิ่นเป็นวัฒนธรรม องค์การยูเนสโกจัดให้ศิลปะของอาหารท้องถิ่นเป็นมรดกทางวัฒนธรรมแห่งมนุษยชาติที่ไม่สามารถจับต้องได้ และอาหารท้องถิ่นก็ยังสามารถเป็นเครื่องมือในการกำหนดภาพลักษณ์ของจุดหมายปลายทางลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของอาหารใต้คือรสชาติเผ็ด และต้องมีทุก ๆ มื้อ หากไม่มีแกงต้องมี “น้ำซุบ” (น้ำพริก) น้ำซุบส่วนใหญ่มีครกไม้ตำ (ตำ) แต่หากไม่มีครก อาจจะประยุกต์โดยใช้วิธีการไม่ต้องตำ ที่เรียกว่า น้ำซุบโจร การเรียกชื่อน้ำพริกจะเรียกตามวัตถุดิบที่ใส่ เช่น น้ำซุบแมงดา นาน้ำซุบโคร (ตะไคร้) น้ำซุบลูกประ น้ำซุบส้มขาม (มะขาม)

แหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความหลากหลาย ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถเดินทางท่องเที่ยวได้ด้วยตัวเอง ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น แหล่งท่องเที่ยวที่เป็นแหล่งเรียนรู้ เช่น สีนามะฟาร์ม ศูนย์ผลิตน้ำส้มจาก อำเภอปากพั่น ตลอดจน ตลาดหรือถนนคนเดินที่นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางซื้อของฝากได้ และยังมีกิจกรรมในการปรุงอาหารต่าง ๆ มากมาย

ฐานข้อมูลที่นักท่องเที่ยวต้องการ คือ การออกแบบฐานข้อมูลที่นักท่องเที่ยวสามารถศึกษาข้อมูลของอาหารท้องถิ่นทั้งสองจังหวัด ซึ่งฐานข้อมูลดังกล่าวยังมีรายละเอียดของวัตถุดิบ กรรมวิธีในการปรุงอาหาร ตลอดจนวิธีการรับประทานอาหารและแหล่งการผลิตอาหารแต่ละประเภท

2.2 ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาเรื่อง การพัฒนาฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ควรมีการศึกษาอาหารท้องถิ่นของภาคใต้ทั้ง 14 จังหวัด และแบ่งประเภทอาหารที่ความสนใจของนักท่องเที่ยวแต่ละกลุ่ม เช่น นักท่องเที่ยวกลุ่มรักสุขภาพ นักท่องเที่ยวกลุ่มฮาลาล เป็นต้น ในส่วนของการส่งเสริมการตลาดหรือการเผยแพร่ข้อมูล ควรมีการพัฒนาเป็น Application เพื่อให้นักท่องเที่ยวสะดวกในการใช้งานมากยิ่งขึ้น

3. ผลสำเร็จและความคุ้มค่าของการวิจัย

การพัฒนาฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและ จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการศึกษาเกี่ยวประเภทของอาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงรายละเอียดต่างๆ ของอาหารแต่ละประเภทที่เป็นอาหารที่ขึ้นชื่อในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี แม้ว่าสองจังหวัดดังกล่าวมีพื้นที่ติดต่อกัน แต่อย่างไรก็ตามรูปแบบและรสชาติของอาหารมีความแตกต่างกัน

วิจัยฉบับนี้ได้ผลลัพธ์คือฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับนักท่องเที่ยวที่สามารถศึกษาข้อมูลดังกล่าวทั้งคุณประโยชน์ของอาหาร และกรรมวิธีการปรุงอาหาร อีกทั้งหน่วยที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี สามารถนำมาเผยแพร่เป็นความให้กับนักท่องเที่ยวและผู้สนใจอาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

บทคัดย่อ

การท่องเที่ยวเชิงอาหารเป็นกระแสความนิยมจากนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารท้องถิ่นที่มีความหลากหลาย อาหารภาคเหนือ อาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ ภาคใต้เป็นภูมิภาคที่มีทรัพยากรที่สมบูรณ์ ทั้งอาหารท้องถิ่นที่ผสมผสานหลายเชื้อชาติ เช่น จีน มลายู ฝรั่งเศส เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามประเทศไทยเป็นจุดหมายปลายทางสำหรับนักท่องเที่ยวในการเดินทางท่องเที่ยวที่ดึงดูดใจจากแหล่งท่องเที่ยวแล้ว อาหารไทยและอาหารท้องถิ่นเป็นที่ชื่นชอบของนักท่องเที่ยว อีกทั้งรูปแบบการเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวได้เปลี่ยนเป็นรูปแบบไป กล่าวคือ นักท่องเที่ยวจะเดินทางท่องเที่ยวตามความสนใจของตนเองมากขึ้นและการท่องเที่ยวที่ได้รับความสนใจคือ การท่องเที่ยวเชิงอาหาร แต่ปัจจุบันความรู้เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นของจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ยังไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของนักท่องเที่ยวที่เปลี่ยนแปลงไปที่นิยมค้นหาข้อมูลผ่านระบบอินเทอร์เน็ต การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาประเภทของอาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี 2) ศึกษากิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี 3) จัดทำฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และ 4) เพื่อประเมินประสิทธิภาพของฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านคุณภาพของฐานข้อมูลและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว การใช้วิจัยเป็นวิจัยแบบผสมผสาน ใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ในการจัดเก็บข้อมูล และแบบประเมินเว็บไซต์ของนักท่องเที่ยว

อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดนครศรีธรรมราชและสุราษฎร์ธานี มีจุดกำเนิดจากวิถีชีวิต จากสภาพภูมิอากาศ ฤดูกาล อาหารมีความหลากหลายที่แตกต่างกันออกไปแต่ละตำบล อำเภอ มีเอกลักษณ์เฉพาะแต่ละท้องถิ่น ซึ่งแต่ละรายการอาหารจะเชื่อมโยงความเชื่อกับประเพณี วิถีชีวิต และทรัพยากรทางธรรมชาติที่แตกต่างกันของแต่ละท้องถิ่น และการประยุกต์กับฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งอาจจะเปรียบได้ว่า ชาวบ้านปรับเปลี่ยนชีวิตตามธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไป ประกอบกับการนำวัตถุดิบมาถนอมอาหารเพื่อใช้รับประทานนอกฤดูกาลเพื่อให้มีอาหารไว้รับประทาน ในการวิจัยครั้งนี้จะแบ่งอาหารออกเป็น 3 ประเภท คือ อาหารคาว อาหารหวาน และ ผลไม้ โดยข้อมูลต่างๆ จะเก็บรวบรวมจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ปราชญ์ชาวบ้าน นักวิชาการ (อาจารย์ที่สอนหลักสูตรเกี่ยวกับอาหาร) ชาวบ้าน และเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข ทั้ง 2 จังหวัด และมีการจัดประชุมกลุ่มย่อยเพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเสนอแนะ หรือแนะนำอาหารคาว อาหารหวาน และ ผลไม้ ที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และผู้วิจัยจะนำผลการวิเคราะห์สังเคราะห์เสร็จแล้วจะนำเผยแพร่ผ่านระบบฐานข้อมูลอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร และเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมการรับประทานอาหารเพื่อเป็นศูนย์การเรียนรู้อาหารที่เป็นเอกลักษณ์สืบไป

คำสำคัญ : การท่องเที่ยวเชิงอาหาร, ฐานข้อมูล, เว็บไซต์, อาหารท้องถิ่น, ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว

Abstract

Food tourism is a popular trend for both Thai and foreign tourists especially the local food which are diversity whether they are northern, northeastern, central and southern food. The southern of Thailand is a rich natural resources region. Its food is combined from many races such as Chinese, Malay and French. Thailand is a destination for tourist attractions. Thai food is also the favorite one among tourists including the local food. In addition, the tourists have changed their styles of travelling which is the tourists travel on their own interests. The food tourism therefore gains more attention at this point. However, the knowledge about the local food of Nakhon Sri Thammarat and Surat Thani provinces are not be unable to respond to the changed needs of tourists which is searching the information via the internet. This research aims to: 1) study the identity of local food in Nakhon Sri Thammarat and Surat Thani provinces; 2) study the identity of food tourism activities in Nakhon Sri Thammarat and Surat Thani provinces; 3) prepare the database of local food identity in Nakhon Sri Thammarat and Surat Thani provinces; and 4) evaluate the efficiency of the database of local food identity in Nakhon Sri Thammarat and Surat Thani provinces in term of the quality of the database and the tourists satisfaction. This study is a mix of qualitative and quantitative research methodologies. The questionnaires, the interviews and the tourist website evaluation form will be used to collect data.

The identity of food in Nakhon Sri Thammarat and Surat Thani provinces originated from their lifestyles, the climate condition and the seasons. The food is varied according to each district. They have their own identity. Each menu contains the relationship of the beliefs, traditions, ways of life and natural resources which are different from each local area including the changing seasons. This can be compared that the villagers changed their lives according to the changing nature. The raw materials are also preserved in order to preparing food during out of season.

In the research, food is divided into 3 types which are savory food, sweet and fruit. The information will be collected from the folk intellectuals, academicians (the professors who teach the food courses), villagers and the authorities of Ministry of Public Health from both two provinces. The small group discussion is arranged for the food recommendation and also suggesting

the savory food, sweet and fruit that are identity of Nakhon Sri Thammarat and Surat Thani provinces. Finally, the researcher will use the results of the analysis distributing the identity food database of Nakhon Sri Thammarat and Surat Thani provinces to promote food tourism and to maintain eating culture in order to be a food learning center in the future.

Keyword : Food tourism, Database, Website, Local food, Satisfaction of tourism

บทที่ 1 บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมภาคบริการที่มีบทบาทสำคัญในระบบเศรษฐกิจของประเทศไทย เพราะนอกจากจะสร้างรายได้โดยมีมูลค่าเป็นอันดับหนึ่งของการค้าบริการรวมของประเทศแล้ว ยังเป็นอุตสาหกรรมที่ก่อให้เกิดธุรกิจที่เกี่ยวข้องเนื่องอีกมากมาย อาทิ โรงแรมและที่พัก ภัตตาคารร้านอาหาร ร้านจำหน่ายของที่ระลึก การคมนาคมขนส่ง เป็นต้น (กระทรวงการท่องเที่ยวและการกีฬา, 2554) เนื่องด้วยความสะดวกสบายของแหล่งท่องเที่ยวในประเทศไทยถือเป็นจุดดึงดูดนักท่องเที่ยวจากทั่วโลก ความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ ความงดงามของวัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ ผสมกับความพร้อมของอุตสาหกรรมท่องเที่ยวได้ส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นหนึ่งในจุดหมายปลายทางสำคัญของการท่องเที่ยว ส่งผลให้มูลค่าผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ หรือ GDP จากสาขาการท่องเที่ยวซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของภาคบริการ มีสัดส่วนมากกว่าภาคการผลิตอื่น ๆ หรือมากกว่าร้อยละ 50 ของ GDP ทั้งประเทศ ในขณะที่รายงานขององค์การการท่องเที่ยวโลก (World Tourism Organization: UNWTO) ปี 2557 แสดงให้เห็นว่าประเทศไทยเป็นจุดหมายปลายทางการท่องเที่ยวที่สำคัญของโลก ดังตารางที่ 1.1

ตารางที่ 1.1 จุดหมายปลายทางการท่องเที่ยวที่สำคัญของโลกประจำปี พ.ศ. 2557

จำนวนนักท่องเที่ยวต่างประเทศ					รายได้จากการท่องเที่ยว				
ประเทศ	ล้านคน		การเปลี่ยนแปลง (%)		ประเทศ	พันล้าน US\$		การเปลี่ยนแปลง (%)	
	2555	2556*	55/54	56*/55		2555	2556*	55/54	56*/55
1 ฝรั่งเศส	83.0	-	1.8	-	1 สหรัฐอเมริกา	126.2	139.6	9.2	10.6
2 สหรัฐอเมริกา	66.7	69.8	6.3	4.7	2 สเปน	56.3	60.4	-6.3	7.4
3 สเปน	57.5	60.7	2.3	5.6	3 ฝรั่งเศส	53.6	56.1	-2.2	4.8
4 จีน	57.7	55.7	0.3	-3.5	4 จีน	50.0	51.7	3.2	3.3
5 อิตาลี	46.4	47.7	0.5	2.9	5 มาเก๊า	43.7	51.6	13.7	18.1
6 ตุรกี	35.7	37.8	3.0	5.9	6 อิตาลี	41.2	43.9	-4.2	6.6
7 เยอรมนี	30.4	31.5	7.3	3.7	7 ไทย	33.8	42.1	24.4	24.4
8 สหราชอาณาจักร	29.3	31.2	-0.1	6.4	8 เยอรมนี	38.1	41.2	-1.9	8.1
9 รัสเซีย	25.7	28.4	13.5	10.2	9 สหราชอาณาจักร	36.2	40.6	3.3	12.1
10 ไทย	22.4	26.5	16.2	18.8	10 ฮองกง	33.1	38.9	16.2	17.7

ที่มา : โสภา จ่านงค์ศรีศรี, ธัชไท กิริติพงศ์ไพบุลย์ และ กัลย์จิรา ชุมปัญญา (2558, P.8)

สุราษฎร์ธานีเป็นจังหวัดที่ตั้งบนฝั่งตะวันออกของภาคใต้ มีพื้นที่มากที่สุดของภาคใต้ ครอบคลุมพื้นที่ทั้งสภาพป่าดิบชื้นอันอุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพรรณ เกาะและหมู่เกาะที่มีชื่อเสียงมากมาย เช่น เกาะสมุย เกาะพะงัน หมู่เกาะอ่างทอง เกาะเต่า เกาะนางยวน และยังมีแหล่งท่องเที่ยวอีกมากมายเช่น เขื่อนรัชชประภา อุทยานแห่งชาติเขาสมิง วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร น้ำตกวิภาวดี สวนโมกขพลาราม เป็นต้น สมดังคำขวัญประจำจังหวัดที่ว่า “เมืองร้อยเกาะ เงาะอร่อย หอยใหญ่ ไข่แดง แหล่งธรรมะ” ทั้งนี้ทำให้

จังหวัดสุราษฎร์ธานีได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศเดินทางท่องเที่ยวในจังหวัดสุราษฎร์ธานีเพิ่มขึ้นในทุก ๆ ปี ประกอบกับจังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นจังหวัดที่อยู่ติดกับจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีแหล่งท่องเที่ยวที่หลากหลาย แหล่งท่องเที่ยวที่โดดเด่นของจังหวัดนครศรีธรรมราช นั้นคือแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วัดพระมหาธาตุวราวิหาร เป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวนครศรีธรรมราชและจังหวัดใกล้เคียง และจังหวัดนครศรีธรรมราชยังมีประเพณีทางวัฒนธรรมอีกมากมาย ในแต่ละปีมีนักท่องเที่ยวเดินทางท่องเที่ยวจังหวัดนครศรีธรรมราชเป็นจำนวนมาก

การที่นักท่องเที่ยวเดินทางเข้ามาท่องเที่ยวเป็นรายได้เข้าสู่ประเทศจำนวนมาก และยังเป็น การกระจายรายได้สู่คนในท้องถิ่น ซึ่งการท่องเที่ยวแต่ละครั้งของนักท่องเที่ยวยังกระจายรายได้ไปยังธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวและบริการอีกมากมาย เช่น ธุรกิจที่พักแรม ธุรกิจนำเที่ยว ธุรกิจของที่ระลึก ตลอดจนธุรกิจร้านอาหาร จากสถิติของกรมการท่องเที่ยวในปี 2555 พบว่า ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อคนต่อวัน ของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ พบว่า ค่าใช้จ่ายค่าอาหารและเครื่องดื่มสูงเป็นอันดับสามรองจากค่าใช้จ่ายค่าสินค้าและของที่ระลึก และค่าใช้จ่ายค่าที่พักแรม อีกทั้งความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและอุตสาหกรรม การท่องเที่ยวได้เป็นที่ยอมรับให้เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการดึงดูดนักท่องเที่ยวที่มีความสนใจ

แต่อย่างไรก็ตาม ประเทศไทยเป็นจุดหมายปลายทางสำหรับนักท่องเที่ยวในการเดินทางท่องเที่ยว ที่ดึงดูดใจจากแหล่งท่องเที่ยวแล้ว อาหารไทยและอาหารท้องถิ่นเป็นที่ชื่นชอบของนักท่องเที่ยว ประกอบกับกรุงเทพมหานครจัดให้เป็นเมืองสำหรับชิมอาหาร (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 2557) อีกทั้งรูปแบบการเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวได้เปลี่ยนเป็นรูปแบบไป กล่าวคือนักท่องเที่ยวจะเดินทางท่องเที่ยวตามความสนใจของตนเองมากขึ้นและการท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมคือ การท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Food Tourism)

ราณี อธิชัยกุล (2557) กล่าวว่า การท่องเที่ยวเชิงอาหารคือ การท่องเที่ยวเฉพาะที่มีจุดหมาย หรือแรงจูงใจเพื่อประกอบกิจกรรมและหรือชมกระบวนการผลิตอาหาร ซื้อสินค้าที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ทดลอง ทำอาหาร หรือการเข้าร่วมเทศกาลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารทั้งสิ้นนอกจากนี้ภาครัฐและภาคเอกชนยังสนับสนุนส่งเสริมอาหารไทยให้เป็นที่แพร่หลายในต่างประเทศเพิ่มขึ้นจนเป็นที่ยอมรับของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ อีกทั้งรัฐบาลยังมีนโยบายสนับสนุนโครงการครัวไทยสู่ครัวโลก เพื่อเป็นการสร้างภาพลักษณ์ของอาหารไทยให้เป็นที่รู้จักเพิ่มมากขึ้นและเลือกที่จะบริโภคอาหารไทยเพิ่มมากขึ้น (ณรงค์ สมพงศ์, 2550) ศักยภาพด้านอาหารไทยเป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียงระดับโลก ประกอบกับอาหารไทยมีภาพลักษณ์ของอาหารไทยเป็นอาหารที่มีวัฒนธรรม มีรสชาติที่อร่อย ทำให้อาหารไทยมีศักยภาพที่สามารถพัฒนาให้เป็นสินค้าทางการท่องเที่ยวหรืออาจจะเป็นจุดหมายปลายทางทางการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

แต่อย่างไรก็ตาม อาหารที่มีความหลากหลายแต่ละภูมิภาคแตกต่างกันไปวัฒนธรรมและประเพณี ในมุมมองของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติจะรู้จัก อาหารไทยเพียงไม่กี่อย่าง เช่น แกงเขียวหวาน ต้มยำกุ้ง มีส้มตำ เป็นต้น แม้ว่าประเทศไทยจะมีอาหารที่หลากหลายตั้งแต่ อาหารที่หรูหราไปจนถึงกระทั่งอาหารข้างถนน (Street Food) และยังมีอาหารเมนูแปลกพิสดารให้เลือกรับประทานอีกมากมาย รวมถึงอาหารท้องถิ่น ซึ่งอาหารท้องถิ่นหมายถึงอาหารที่มีจุดกำเนิดจากภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นของครัวเรือน โดยอาศัยทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นเป็นหลัก

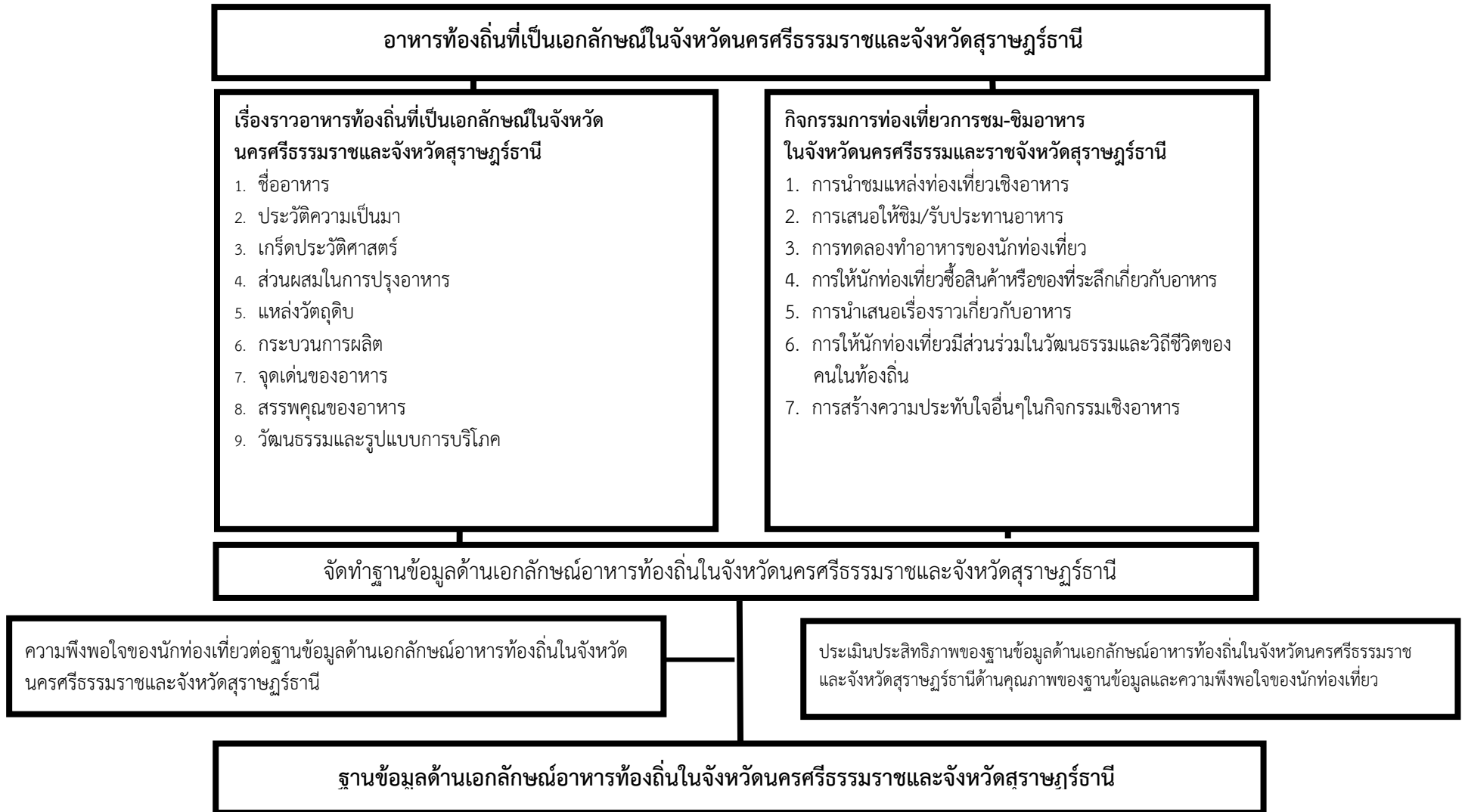
จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีเป็นแหล่งความเจริญรุ่งเรืองของวัฒนธรรมศรีวิชัย และมีวัฒนธรรมการกินที่มีประวัติศาสตร์ความเป็นมาที่น่าสนใจและควรศึกษาเรียนรู้เพื่อรวบรวมข้อมูลอนุรักษ์และสืบทอดให้คงอยู่ โดยอาหารพื้นบ้านในจังหวัดนครศรีธรรมราชที่เป็นที่นิยมแพร่หลายได้แก่

ขนมจีน ขนมหมี่ร้อนดิบ คั่วกลิ้ง หมี่ผัดปากพ่อง ปลากระบอกต้มส้ม ส่วนอาหารพื้นบ้านในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้แก่ ผัดไทไชยา ขนมกรุบ วายั่ว (ปลาหมึกผัดกะทิ) ยำสาหร่ายช่อ แกงคั่วเห็ดหลูบ แม้ว่าอาหารในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีความหลากหลายแต่พบว่ายังขาดการส่งเสริมหรือประชาสัมพันธ์ให้นักท่องเที่ยวได้รู้ อีกทั้งกิจกรรมการท่องเที่ยวยังไม่ได้นำเรื่องอาหารมานำเสนอแก่นักท่องเที่ยวอีกทั้งการท่องเที่ยวเชิงอาหารเป็นเรื่องใหม่ที่ยังต้องการได้รับการพัฒนา ดังนั้นการศึกษาเอกลักษณ์ด้านอาหารท้องถิ่น เช่น ประวัติความเป็นมา ส่วนผสม แหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต และสรรพคุณของอาหาร รวมถึงการสร้างการรับรู้ของนักท่องเที่ยว ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ศึกษา กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้แก่ การนำชมแหล่งท่องเที่ยว การเสนอให้ชิม การรับประทานอาหาร ทดลองทำอาหารของนักท่องเที่ยว การให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมและวิถีชีวิต เป็นต้น และเพื่อจัดทำฐานข้อมูลเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาประเภทของอาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. ศึกษา กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี
3. จัดทำฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี
4. เพื่อประเมินประสิทธิภาพของฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านคุณภาพของฐานข้อมูลและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว

กรอบแนวความคิดของการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

อาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี หมายถึง อาหารที่มีจุดกำเนิดจากภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นของครัวเรือน โดยอาศัยทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นเป็นหลัก โดยจะมีการนำเสนอในประเด็น ชื่ออาหาร ประวัติความเป็นมา เกร็ดประวัติศาสตร์ ส่วนผสม แหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต จุดเด่นของอาหาร สรรพคุณของอาหารและวัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค

กิจกรรมการท่องเที่ยวการชม-ชิมอาหาร หมายถึง การแบ่งประเภทของกิจกรรมการชม-ชิมในจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสุราษฎร์ธานี 7 ประเภท ได้แก่ 1) การนำชมแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหาร 2) การเสนอให้ชิม/รับประทานอาหาร 3) การทดลองทำอาหารของนักท่องเที่ยว 4) การให้นักท่องเที่ยวซื้อสินค้าหรือของที่ระลึกเกี่ยวกับอาหาร 5) การนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร 6) การให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น 7) การสร้างความประทับใจอื่นๆ ในกิจกรรมอาหาร (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 2559)

ฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี หมายถึง การจัดทำเว็บไซต์เพื่อเผยแพร่ข้อมูลด้านอาหาร ประกอบด้วย ชื่ออาหาร ประวัติความเป็นมา เกร็ดประวัติศาสตร์ ส่วนผสมแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต จุดเด่นของอาหาร และสรรพคุณของส่วนผสมวัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค และกิจกรรมการท่องเที่ยวการชม-ชิมอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี 7 ประเภท ได้แก่ 1) การนำชมแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหาร 2) การเสนอให้ชิม/รับประทานอาหาร 3) การทดลองทำอาหารของนักท่องเที่ยว 4) การให้นักท่องเที่ยวซื้อสินค้าหรือของที่ระลึกเกี่ยวกับอาหาร 5) การนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร 6) การให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น 7) การสร้างความประทับใจอื่นๆ ในกิจกรรมอาหาร

การประเมินประสิทธิภาพของฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านคุณภาพของฐานข้อมูลและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว ประกอบด้วย เมื่อดำเนินการพัฒนาฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี จะดำเนินการให้ผู้ที่มีส่วนที่เกี่ยวข้องได้ประเมินคุณภาพฐานข้อมูล และประเมินความพึงพอใจของฐานข้อมูล เพื่อให้ทราบว่าฐานข้อมูลที่พัฒนานั้นสามารถที่จะตอบสนองต่อความต้องการของนักท่องเที่ยว และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องมากน้อยเพียงใด ซึ่งการประเมินคุณภาพของฐานข้อมูลประกอบด้วย 4 มิติ คือ 1) Intrinsic Quality 2) Contextual Quality 3) Interactional Quality และ 4) Representational Quality ส่วนการประเมินความพึงพอใจจากนักท่องเที่ยวโดยให้นักท่องเที่ยวประเมินฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่น สามารถตอบสนองต่อความต้องการมากน้อยเพียงใด

วิธีการดำเนินการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

1) เนื้อหาการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องวิจัยมี ดังนี้

1.1) เอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี หมายถึง อาหารที่มาจากภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น (Food culture) ที่คนในสังคมมีธรรมเนียมและประเพณีพฤติกรรมที่ยึดถือปฏิบัติกันมาในเรื่องเกี่ยวกับอาหารทุกขั้นตอนและเป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตทางอาหารซึ่งประกอบ ด้วยความรู้ความเชื่อ ค่านิยมที่เกี่ยวกับอาหาร ตลอดจนวิธีการต่าง ๆ ที่เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้น สร้างหรือทำขึ้น ซึ่งบุคคลได้เรียนรู้และรับถ่ายทอดต่อกัน จากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง โดยเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นจะประกอบด้วย ประวัติความเป็นมา เกร็ดประวัติศาสตร์ ส่วนผสม แหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต สรรพคุณของอาหาร และวัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค

1.2) กิจกรรมการท่องเที่ยวการชม-ชิมอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ประกอบด้วย 1) การนำชมแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหาร 2) การเสนอให้ชิม/รับประทานอาหาร 3) การทดลองทำอาหารของนักท่องเที่ยว 4) การให้นักท่องเที่ยวซื้อสินค้าหรือของที่ระลึกเกี่ยวกับอาหาร 5) การนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร 6) การให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น 7) การสร้างความประทับใจอื่นๆ ในกิจกรรมอาหาร

1.3) ฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ประกอบด้วย ชื่ออาหาร ประวัติความเป็นมา แหล่งวัตถุดิบ ส่วนผสม จุดเด่นของอาหาร และสรรพคุณของส่วนผสม และกิจกรรมการท่องเที่ยวการชม-ชิมอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสุราษฎร์ธานี

1.4) ประเมินประสิทธิภาพของฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านคุณภาพของฐานข้อมูลและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว

2) พื้นที่

การวิจัยในครั้งนี้ใช้พื้นที่ในการศึกษา คือ พื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดนครศรีธรรมราช

3) ระยะเวลา

เดือนมิถุนายน 2560 ถึง เดือนพฤษภาคม 2561

4) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งประชากรแบ่งเป็น 4 กลุ่มได้แก่ กลุ่มที่ 1 หน่วยงานภาครัฐ ประกอบด้วย สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาประจำจังหวัดสุราษฎร์ธานี สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสาขาสุราษฎร์ธานี การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสาขานครศรีธรรมราช สภาอุตสาหกรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครศรีธรรมราช องค์การบริหารส่วนจังหวัดสุราษฎร์ธานี องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครศรีธรรมราช องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดนครศรีธรรมราช องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดสุราษฎร์ธานี เทศบาลในจังหวัดนครศรีธรรมราช เทศบาลในจังหวัดสุราษฎร์ธานี วัฒนธรรมจังหวัดนครศรีธรรมราช วัฒนธรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มที่ 2 หน่วยงานเอกชน ประกอบด้วย หอการค้าจังหวัดสุราษฎร์ธานี หอการค้าจังหวัดนครศรีธรรมราช สมาคมการท่องเที่ยวจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

สมาคมอาหารและโรงแรมจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ประกอบกิจการธุรกิจร้านอาหารจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ประกอบกิจการธุรกิจโรงแรม/รีสอร์ทจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ประกอบกิจการธุรกิจนำเที่ยวจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีคฤหบดีจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มที่ 3 ผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยว ประกอบด้วย นักวิชาการในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี นักวิชาการอิสระในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มที่ 4 ชุมชน ประกอบด้วย ปรมาจารย์ชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้นำชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี สมาคมเชฟในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

การวิเคราะห์ข้อมูล การตรวจสอบข้อมูล และการแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบพรรณนา ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย โดยแสดงในรูปแบบตาราง และใช้การวิเคราะห์ข้อมูล คือ Content Analysis

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1) ทราบประเภทของอาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ประกอบด้วย ชื่ออาหาร ประวัติความเป็นมา เกร็ดประวัติศาสตร์ ส่วนผสม แหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต จุดเด่นของอาหาร และสรรพคุณของส่วนผสม วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค

2) ทราบกิจกรรมการท่องเที่ยวการชม-ชิมอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีประกอบด้วย ประกอบด้วย 1) การนำชมแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหาร 2) การเสนอให้ชิม/รับประทานอาหาร 3) การทดลองทำอาหารของนักท่องเที่ยว 4) การให้นักท่องเที่ยวซื้อสินค้าหรือของที่ระลึกเกี่ยวกับอาหาร 5) การนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร 6) การให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น 7) การสร้างความประทับใจอื่น ๆ ในกิจกรรมอาหาร

3) ได้ฐานข้อมูลเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีประกอบด้วย ชื่ออาหาร ประวัติความเป็นมา เกร็ดประวัติศาสตร์ ส่วนผสม แหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต จุดเด่นของอาหาร และสรรพคุณของส่วนผสม วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค และกิจกรรมการท่องเที่ยวการชม-ชิมอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

4) ผลการประเมินประสิทธิภาพของฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านคุณภาพของฐานข้อมูลและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว

บทที่ 2 การทบทวนเอกสารและวรรณกรรม

ในส่วนนี้ทางผู้วิจัยทำการทบทวนแบ่งทำการทบทวนออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ การทบทวนแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเรื่องการจัดทำฐานข้อมูล

ระบบฐานข้อมูล (database) หมายถึง กลุ่มของข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กันและถูกนำมาจัดเก็บในที่เดียวกัน โดยข้อมูลอาจเก็บไว้ในแฟ้มข้อมูลเดียวกันหรือแยกเก็บหลาย ๆ แฟ้มข้อมูล แต่ต้องมีการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลเพื่อประสิทธิภาพในการจัดการข้อมูลในการจัดเก็บข้อมูลในระบบฐานข้อมูลมีข้อดีกว่าการจัดเก็บข้อมูลในระบบแฟ้มข้อมูลพอสรุปประเด็นหลัก ๆ (ดวงแก้ว สวามิภักดิ์ , 2534) ได้ดังนี้

1. สามารถลดความซ้ำซ้อนของข้อมูลได้ การเก็บข้อมูลชนิดเดียวกันไว้หลาย ๆ ที่ทำให้เกิดความซ้ำซ้อน (Redundancy) ดังนั้น การนำข้อมูลมารวมเก็บไว้ในฐานข้อมูลจะช่วยลดปัญหาการเกิดความซ้ำซ้อนของข้อมูลได้ โดยระบบจัดการฐานข้อมูล (Database Management System : DBMS) จะช่วยควบคุมความซ้ำซ้อนได้ เนื่องจากระบบจัดการฐานข้อมูลจะทราบได้ตลอดเวลาว่ามีข้อมูลซ้ำซ้อนกันอยู่ที่ใดบ้าง

2. หลีกเลี่ยงความขัดแย้งของข้อมูลได้ หากมีการเก็บข้อมูลชนิดเดียวกันไว้หลาย ๆ ที่และมีการปรับปรุงข้อมูลเดียวกันนี้ แต่ปรับปรุงไม่ครบทุกที่ที่มีข้อมูลเก็บอยู่ก็จะทำให้เกิดปัญหาข้อมูลชนิดเดียวกันอาจมีค่าไม่เหมือนกันในแต่ละที่ที่เก็บข้อมูลอยู่ จึงก่อให้เกิดความขัดแย้งของข้อมูลขึ้น (Inconsistency)

3. สามารถใช้ข้อมูลร่วมกันได้ ฐานข้อมูลจะเป็นการจัดเก็บข้อมูลรวมไว้ด้วยกัน ดังนั้น หากผู้ใช้ต้องการใช้ข้อมูลในฐานข้อมูลที่มาจากแฟ้มข้อมูลต่าง ๆ ก็จะได้โดยง่าย

4. สามารถรักษาความถูกต้องเชื่อถือได้ของข้อมูล บางครั้งพบว่าการจัดเก็บข้อมูลในฐานข้อมูลอาจมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้น เช่น จากการที่ผู้ป้อนข้อมูลป้อนข้อมูลผิดพลาดคือป้อนจากตัวเลขหนึ่งไปเป็นอีกตัวเลขหนึ่ง โดยเฉพาะกรณีมีผู้ใช้หลายคนต้องใช้ข้อมูลจากฐานข้อมูลร่วมกัน หากผู้ใช้คนใดคนหนึ่งแก้ไขข้อมูลผิดพลาดก็ทำให้ผู้อื่นได้รับผลกระทบตามไปด้วย ในระบบจัดการฐานข้อมูล (DBMS) จะสามารถใส่กฎเกณฑ์เพื่อควบคุมความผิดพลาดที่เกิดขึ้น

5. สามารถกำหนดความเป็นมาตรฐานเดียวกันของข้อมูลได้ การเก็บข้อมูลร่วมกันไว้ในฐานข้อมูลจะทำให้สามารถกำหนดมาตรฐานของข้อมูลได้รวมทั้งมาตรฐานต่าง ๆ ในการจัดเก็บข้อมูลให้เป็นไปในลักษณะเดียวกันได้ เช่น การกำหนดรูปแบบการเขียนวันที่ ในลักษณะ วัน/เดือน/ปี หรือ ปี/เดือน/วัน ทั้งนี้จะมีผู้ที่คอยบริหารฐานข้อมูลที่เราเรียกว่า ผู้บริหารฐานข้อมูล (Database Administrator : DBA) เป็นผู้กำหนดมาตรฐานต่างๆ

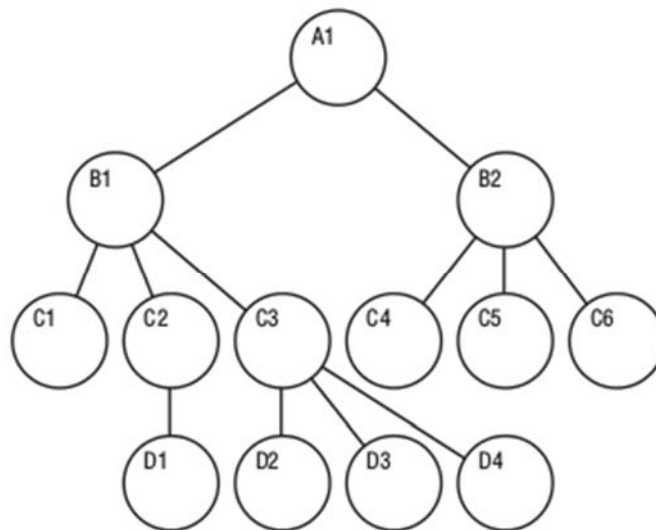
6. สามารถกำหนดระบบความปลอดภัยของข้อมูลได้ ระบบความปลอดภัยในที่นี้เป็นการป้องกันไม่ให้ผู้ใช้ที่ไม่มีสิทธิมาใช้หรือมาเห็นข้อมูลบางอย่างในระบบ ผู้บริหารฐานข้อมูลจะสามารถกำหนดระดับการเรียกใช้ข้อมูลของผู้ใช้แต่ละคนได้ตามความเหมาะสม

7. เกิดความเป็นอิสระของข้อมูล ในระบบฐานข้อมูลจะมีตัวจัดการฐานข้อมูลที่ทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมโยงกับฐานข้อมูล โปรแกรมต่าง ๆ อาจไม่จำเป็นต้องมีโครงสร้างข้อมูลทุกครั้ง ดังนั้น การแก้ไขข้อมูลบางครั้ง จึงอาจกระทำเฉพาะกับโปรแกรมที่เรียกใช้ข้อมูลที่เปลี่ยนแปลงเท่านั้น ส่วนโปรแกรมที่ไม่ได้เรียกใช้ข้อมูลดังกล่าวก็จะเป็นอิสระจากการเปลี่ยนแปลง

รูปแบบของระบบฐานข้อมูล

ประเภทของการออกแบบฐานข้อมูล สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภทดังนี้ 1) ฐานข้อมูลแบบลำดับชั้น (Hierarchical Database Model) 2) ฐานข้อมูลแบบเครือข่าย (Network Database Model) 3) ฐานข้อมูลแบบสัมพันธ์ (Relational Database Model)

1. ฐานข้อมูลแบบลำดับชั้น (Hierarchical Database Model) มีลักษณะเป็นลำดับชั้น คล้ายคลึงกับความสัมพันธ์ของโครงสร้างสายการบังคับบัญชาที่พบในองค์กรทั่วไป โดยมีลำดับชั้นลดหลั่นกันลงมาเป็นชั้น ๆ ข้อมูล ข้อมูลที่ใช้ฐานข้อมูลลำดับชั้นจะต้องเป็นข้อมูลที่มีความสัมพันธ์แบบ one to one หรือ one to many เท่านั้น



ภาพที่ 2.1 ตัวอย่าง

ลำดับชั้น (Hierarchical Database Model)

ฐานข้อมูล

ที่มา : <https://mariadb.com/kb/en/library/understanding-the-hierarchical-database-model/>

ข้อดี

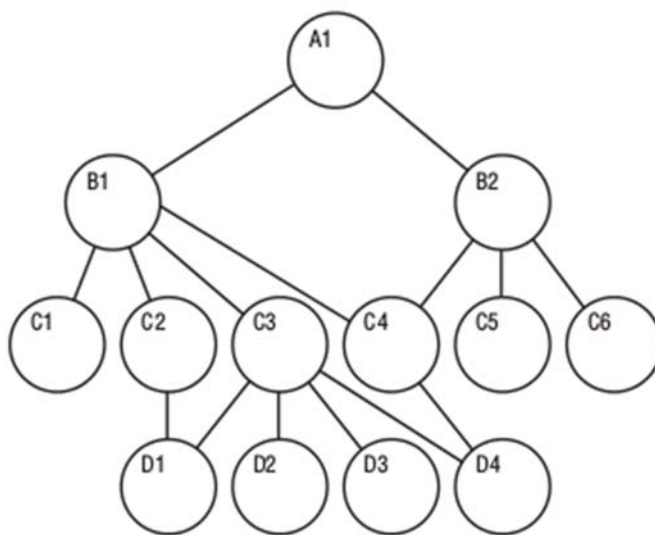
มีประสิทธิภาพในการค้นหา การค้นหาทำได้รวดเร็วเนื่องจากจัดลำดับชั้นและความสัมพันธ์เอาไว้แล้วทำให้ไม่เสียเวลาในการค้นหาข้อมูลที่ไม่จำเป็น

ข้อจำกัด

ต้องมีการกำหนดลักษณะความสัมพันธ์ของข้อมูลทุกตัวก่อนเพื่อจะนำมาจัดเป็นโครงสร้างได้ และการค้นหาข้อมูลมีจำกัด นอกจากนี้โครงสร้างแบบนี้ไม่ได้เหมาะกับงานทุกประเภท

2. ฐานข้อมูลแบบเครือข่าย (Network Database Model) คล้ายกับฐานข้อมูลแบบลำดับชั้น แต่ข้อมูลมีความสัมพันธ์กันในลักษณะ many to many เท่านั้น ฐานข้อมูลแบบเครือข่าย รูปแบบฐานข้อมูลเครือข่ายมีความก้าวหน้าจากรูปแบบฐานข้อมูลแบบลำดับชั้นและได้รับการออกแบบมาเพื่อ

แก้ปัญหาบางอย่างของโมเดลโดยเฉพาะอย่างยิ่งการขาดความยืดหยุ่น แทนที่จะอนุญาตให้เด็กแต่ละคนมีพ่อแม่คนเดียวแบบจำลองนี้อุญาตให้เด็กแต่ละคนมีพ่อแม่หลายคน (เรียกเด็ก ๆ และเจ้าของผู้ปกครอง) จะเน้นถึงความจำเป็นในการสร้างแบบจำลองความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนมากขึ้น เช่นคำสั่ง / ส่วนของความสัมพันธ์แบบหลายต่อหลายที่กล่าวถึงในบทความลำดับขั้น ดังที่คุณเห็นในภาพด้านล่าง A1 มีสมาชิก 2 คนคือ B1 และ B2 B1 เป็นเจ้าของ C1, C2, C3 และ C4 อย่างไรก็ตามในรุ่นนี้ C4 มีเจ้าของ 2 ราย ได้แก่ B1 และ B2



ภาพที่ 2.2

ตัวอย่าง

ฐานข้อมูลแบบเครือข่าย (Network Database Model)

ที่มา : <https://mariadb.com/kb/en/library/understanding-the-network-database-model/>

ข้อดี

ข้อมูลที่อยู่ในเครือข่ายไม่มีข้อจำกัดเรื่องความสัมพันธ์ มีความสอดคล้องในโลกของความเป็นจริงมากกว่า

ข้อจำกัด

มีความซับซ้อนมาก โดยเฉพาะถ้ามีการเพิ่มลบข้อมูลและความสัมพันธ์ การทำงานจะซับซ้อนมากและการบำรุงรักษาจะยากขึ้นตามไปด้วย

3. ฐานข้อมูลแบบสัมพันธ์ (Relational Database Model) รูปแบบฐานข้อมูลเชิงสัมพันธ์เป็นก้าวกระโดดที่ยิ่งใหญ่จากรูปแบบฐานข้อมูลเครือข่าย แทนที่จะอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกหรือเจ้าของ - สมาชิกรูปแบบความสัมพันธ์จะช่วยให้ไฟล์ใด ๆ สามารถเชื่อมโยงกับข้อมูลอื่น ๆ โดยใช้ฟิลด์ทั่วไป ดังนั้น ความซับซ้อนของการออกแบบจะลดลงอย่างมาก เนื่องจากสามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบฐานข้อมูลได้โดยไม่มีผลกระทบต่อความสามารถของระบบในการเข้าถึงข้อมูล เนื่องจากการเข้าถึงไม่ได้เป็นไปตามเส้นทางและจากไฟล์ แต่จากความสัมพันธ์โดยตรงระหว่างไฟล์ความสัมพันธ์ใหม่ระหว่างไฟล์เหล่านี้สามารถเพิ่มได้อย่างง่ายดาย เมื่อปี พ. ศ. 2513 เมื่อ E.F. Cod ได้พัฒนาแบบจำลองนี้ก็ถือว่า

ไม่สามารถใช้งานได้ ความง่ายในการใช้งานเพิ่มมากขึ้นเมื่อมีการปรับปรุงประสิทธิภาพและฮาร์ดแวร์ในสมัยนั้นไม่สามารถใช้โมเดลได้ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ฮาร์ดแวร์ได้ก้าวหน้าอย่างมากจนถึงปัจจุบันแม้ว่าคอมพิวเตอร์ที่ง่ายที่สุดสามารถใช้ระบบจัดการฐานข้อมูลเชิงสัมพันธ์ที่ซับซ้อนได้ ฐานข้อมูลเชิงสัมพันธ์ไปควบคู่ไปกับการพัฒนาของ SQL ความเรียบง่ายของ SQL - ที่แม้แต่สามเณรสามารถเรียนรู้การทำแบบสอบถามพื้นฐานในช่วงเวลาสั้น ๆ - ถือเป็นส่วนสำคัญของความนิยมในรูปแบบเชิงสัมพันธ์ ตารางทั้งสองด้านล่างเกี่ยวข้องกันผ่านทางฟิลด์ `product_code` ทั้งสองตารางสามารถสร้างความสัมพันธ์กันได้ง่ายๆโดยการสร้างฟิลด์ที่เหมือนกันข้อดี เป็นแนวคิดที่ง่าย และสามารถเชื่อมโยงข้อมูลได้โดยไม่ต้องหาความสัมพันธ์ของข้อมูลล่วงหน้า มีความยืดหยุ่นต่อผู้ใช้สูง และสามารถนำไปใช้กับแอปพลิเคชันได้หลายอย่าง มองเห็นโครงสร้างข้อมูลได้ง่าย โดยพิจารณาจากตาราง

Table 1

Product_code	Description	Price
A416	Nails, box	\$0.14
C923	Drawing pins, box	\$0.08

Table 2

Invoice_code	Invoice_line	Product_code	Quantity
3804	1	A416	10
3804	2	C923	15

ภาพที่ 2.3 ตัวอย่าง

(Relational Database Model)

ฐานข้อมูลแบบสัมพันธ์

ที่มา : <https://mariadb.com/kb/en/library/understanding-the-relational-database-model/>

ข้อดี

1. เป็นแนวคิดที่ง่าย และสามารถเชื่อมโยงข้อมูลได้โดยไม่ต้องหาความสัมพันธ์ของข้อมูลล่วงหน้า
2. มีความยืดหยุ่นต่อผู้ใช้สูง และสามารถนำไปใช้กับแอปพลิเคชันได้หลายอย่าง
3. มองเห็นโครงสร้างข้อมูลได้ง่าย โดยพิจารณาจากตาราง

ข้อจำกัด

1. ถ้าฐานข้อมูลมีขนาดใหญ่มากจะประกอบด้วยตารางความสัมพันธ์จำนวนมาก ทำให้การออกแบบมีความซับซ้อน และทำให้การค้นหาข้อมูลหรือการดึงข้อมูลมีความล่าช้า
2. ผลจากการค้นหาและการดึงข้อมูลที่ซ้ำทำให้การประมวลผลไม่มีประสิทธิภาพทำให้เกิดการไม่ยอมรับระบบฐานข้อมูลแบบนี้
3. มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของข้อมูลน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับแบบลำดับชั้นหรือแบบเครือข่าย

โปรแกรมฐานข้อมูลที่นิยมใช้

โปรแกรมฐานข้อมูล เป็นโปรแกรมหรือซอฟต์แวร์ที่ช่วยจัดการข้อมูลหรือรายการต่าง ๆ ที่อยู่ในฐานข้อมูล ไม่ว่าจะเป็นการจัดเก็บ การเรียกใช้ การปรับปรุงข้อมูล โปรแกรมฐานข้อมูล จะช่วยให้ผู้ใช้สามารถค้นหาข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งโปรแกรมฐานข้อมูลที่นิยมใช้มีอยู่ด้วยกันหลายตัว เช่น Access,

FoxPro, Clipper, dBase, FoxBase, Oracle, SQL เป็นต้น โดยแต่ละโปรแกรมจะมีความสามารถต่างกัน บางโปรแกรมใช้ง่ายแต่จะจำกัดขอบเขตการใช้งาน บางโปรแกรมใช้งานยากกว่า แต่จะมีความสามารถในการทำงานมากกว่า

1. โปรแกรม Access นับเป็นโปรแกรมที่นิยมใช้กันมากในขณะนี้ โดยเฉพาะในระบบฐานข้อมูลขนาดใหญ่ สามารถสร้างแบบฟอร์มที่ต้องการจะเรียกดูข้อมูลในฐานข้อมูล หลังจากบันทึกข้อมูลในฐานข้อมูลเรียบร้อยแล้ว จะสามารถค้นหาหรือเรียกดูข้อมูลจากเขตข้อมูลใดก็ได้ นอกจากนี้ Access ยังมีระบบรักษาความปลอดภัยของข้อมูล โดยการกำหนดรหัสผ่านเพื่อป้องกันความปลอดภัยของข้อมูลในระบบได้ด้วย

2. โปรแกรม FoxPro เป็นโปรแกรมฐานข้อมูลที่มีผู้ใช้งานมากที่สุด เนื่องจากใช้ง่ายทั้งวิธีการเรียกจากเมนูของ FoxPro และประยุกต์โปรแกรมขึ้นใช้งาน โปรแกรมที่เขียนด้วย FoxPro จะสามารถใช้กลับ dBase คำสั่งและฟังก์ชันต่าง ๆ ใน dBase จะสามารถใช้งานบน FoxPro ได้ นอกจากนี้ใน FoxPro ยังมีเครื่องมือช่วยในการเขียนโปรแกรม เช่น การสร้างรายงาน

3. โปรแกรม dBase เป็นโปรแกรมฐานข้อมูลชนิดหนึ่ง การใช้งานจะคล้ายกับโปรแกรม FoxPro ข้อมูลรายงานที่อยู่ในไฟล์บน dBase จะสามารถส่งไปประมวลผลในโปรแกรม Word Processor ได้ และแม้แต่ Excel ก็สามารถอ่านไฟล์ .DBF ที่สร้างขึ้นโดยโปรแกรม dBase ได้ด้วย

4. โปรแกรม SQL เป็นโปรแกรมฐานข้อมูลที่มีโครงสร้างของภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน มีประสิทธิภาพการทำงานสูง สามารถทำงานที่ซับซ้อนได้โดยใช้คำสั่งเพียงไม่กี่คำสั่ง โปรแกรม SQL จึงเหมาะที่จะใช้กับระบบฐานข้อมูลเชิงสัมพันธ์ และเป็นภาษาหนึ่งที่มีผู้นิยมใช้กันมาก โดยทั่วไปโปรแกรมฐานข้อมูลของบริษัทต่าง ๆ ที่มีใช้อยู่ในปัจจุบัน เช่น Oracle, DB2 ก็มักจะมีคำสั่ง SQL ที่ต่างจากมาตรฐานไปบ้างเพื่อให้เป็นจุดเด่นของแต่ละโปรแกรมไป

การบริหารฐานข้อมูล

ในระบบฐานข้อมูลนอกจากจะมีระบบการจัดการฐานข้อมูล ซึ่งเป็นซอฟต์แวร์ที่สร้างขึ้นเพื่อจัดการกับข้อมูลให้เป็นระบบ จะได้นำไปเก็บรักษา เรียกใช้ หรือนำมาปรับปรุงให้ทันสมัยได้ง่ายแล้ว ในระบบฐานข้อมูลยังต้องประกอบด้วยบุคคลที่มีหน้าที่ควบคุมดูแลระบบฐานข้อมูล คือ ผู้บริหารฐานข้อมูล

เหตุผลสำหรับประการหนึ่งของการจัดทำระบบจัดการฐานข้อมูล คือ การมีศูนย์กลางควบคุมทั้งข้อมูลและโปรแกรมที่เข้าถึงข้อมูลเหล่านั้น บุคคลที่มีอำนาจหน้าที่ดูแลการควบคุมนี้ เรียกว่า ผู้บริหารฐานข้อมูล หรือ DBA (data base administer) คือ ผู้มีหน้าที่ควบคุมการบริหารงานของฐานข้อมูลทั้งหมด (รวิวรรณ เทนอิสระ, 2543)

หน้าที่ของผู้บริหารฐานข้อมูล

1) กำหนดโครงสร้างหรือรูปแบบของฐานข้อมูล โดยทำการวิเคราะห์และตัดสินใจว่าจะรวมข้อมูลใดเข้าไว้ในระบบใดบ้าง ควรจะจัดเก็บข้อมูลด้วยวิธีใด และใช้เทคนิคใดในการเรียกใช้ข้อมูลอย่างไร

2) กำหนดโครงสร้างของอุปกรณ์เก็บข้อมูลและวิธีการเข้าถึงข้อมูล โดยกำหนดโครงสร้างของอุปกรณ์เก็บข้อมูลและวิธีการเข้าถึงข้อมูล พร้อมทั้งกำหนดแผนการในการสร้างระบบข้อมูลสำรองและ

การฟื้นฟูสภาพ โดยการจัดเก็บข้อมูลสำรองไว้ทุกระยะ และจะต้องเตรียมการไว้ว่าถ้าเกิดความผิดพลาดขึ้นแล้วจะทำการฟื้นฟูสภาพได้อย่างไร

3) มอบหมายขอบเขตอำนาจหน้าที่ของการเข้าถึงข้อมูลของผู้ใช้ โดยการประสานงานกับผู้ใช้ ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ใช้ และตรวจตราความต้องการของผู้ใช้

หน้าที่ของระบบการจัดการฐานข้อมูล

1) ระบบจัดการฐานข้อมูลเป็นซอฟต์แวร์ที่ทำหน้าที่ดังต่อไปนี้ ดูแลการใช้งานให้กับผู้ใช้ในการติดต่อกับตัวจัดการระบบแฟ้มข้อมูลได้ ในระบบฐานข้อมูลนี้ข้อมูลจะมีขนาดใหญ่ ซึ่งจะถูกรวบรวมไว้ในหน่วยความจำสำรอง เมื่อผู้ใช้ต้องการจะใช้ฐานข้อมูล ระบบการจัดการฐานข้อมูลจะทำหน้าที่ติดต่อกับระบบแฟ้มข้อมูลซึ่งเสมือนเป็นผู้จัดการแฟ้มข้อมูล (file manager) นำข้อมูลจากหน่วยความจำสำรองเข้าสู่หน่วยความจำหลักเฉพาะส่วนที่ต้องการใช้งาน และทำหน้าที่ประสานกับตัวจัดการระบบแฟ้มข้อมูลในการจัดเก็บ เรียกใช้ และแก้ไขข้อมูล

2) ควบคุมระบบความปลอดภัยของข้อมูลโดยป้องกันไม่ให้ผู้ที่มิได้รับอนุญาตเข้ามาเรียกใช้หรือแก้ไขข้อมูลในส่วนป้องกันเอาไว้ พร้อมทั้งสร้างฟังก์ชันในการจัดทำข้อมูลสำรอง โดยเมื่อเกิดมีความขัดข้องของระบบแฟ้มข้อมูลหรือของเครื่องคอมพิวเตอร์เกิดการเสียหายนั้น ฟังก์ชันนี้จะสามารถทำการฟื้นฟูสภาพของระบบข้อมูลกลับเข้าสู่สภาพที่ถูกต้องสมบูรณ์ได้

3) ควบคุมการใช้ข้อมูลในสภาพที่มีผู้ใช้พร้อม ๆ กันหลายคน โดยจัดการเมื่อมีข้อผิดพลาดของข้อมูลเกิดขึ้น

ประเภทของเว็บไซต์

นับตั้งแต่มีการพัฒนาเครือข่าย ARPANET (Advanced Research Projects Agency NETwork) ในปี ค.ศ. 1969 (พ.ศ. 2512) จนถึงวันนี้ อาจนับได้ว่าเป็นเวลากว่า 40 ปี ที่เครือข่ายอินเทอร์เน็ตได้ถือกำเนิดขึ้น และได้มีการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาสิ่งต่างๆ มากมาย โดย ณ จุดเริ่มต้นทางกระทรวงกลาโหม ประเทศสหรัฐอเมริกาได้ริเริ่มทำการพัฒนาเครือข่าย ARPANET ขึ้น เพื่อเป็นเครือข่ายสำนักงานโครงการวิจัยชั้นสูง โดยมีวัตถุประสงค์หลักของเครือข่ายคือ การทำให้คอมพิวเตอร์สามารถเชื่อมต่อและมีปฏิสัมพันธ์กันได้ หลังจากนั้นได้มีการคิดค้นโครงการเชื่อมโยงข้อมูลข่าวสารขึ้นมาหรือที่เรียกกันว่าเวิลด์ไวด์เว็บ (World Wide Web) โดยใช้ระบบไฮเปอร์เท็กซ์ ซึ่งรูปแบบการนำเสนอที่เป็น ข้อความเป็นหลัก โดยมีการเชื่อมโยงระหว่างกัน ทั้งภายใน และภายนอก และไปยังส่วนที่เกี่ยวข้องในเวลาต่อมาผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตได้มีการจำแนกยุคแห่ง พัฒนาการของเวิลด์ ไวด์ เว็บไว้เป็นช่วงๆ โดยใช้คำแทนช่วงเวลาของพัฒนาการแต่ละยุคของอินเทอร์เน็ตไว้เป็นเวอร์ชัน

เทคโนโลยีเว็บ เริ่มพัฒนามาตั้งแต่เว็บ 1.0 จนกระทั่งในปัจจุบันคือ เว็บ 2.0 และอนาคตกำลังจะเป็นเว็บ 3.0และจะก้าวสู่เว็บ 4.0 ในอนาคต ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

Web 1.0

ในยุคแรกเริ่มของเว็บไซต์ที่อินเทอร์เน็ตยังไม่มีที่แพร่หลายมากนัก มีเพียงกลุ่มคนเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ใช้งานเมื่อเทียบกับอัตราส่วนการใช้งานอินเทอร์เน็ตในปัจจุบัน อาจจะมีสาเหตุมาจากแหล่ง

เรียนรู้ที่ยังไม่เปิดกว้าง อุปกรณ์ในการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างเครื่องคอมพิวเตอร์และโมเด็มยังมีราคาแพง ผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ตยังมีจำนวนน้อยและค่าใช้จ่ายในการใช้งานมีราคาสูง รวมไปถึงความเร็วในการเชื่อมต่อและความเร็วในการใช้งานยังมีจำกัด ทำให้เว็บไซต์ในยุคนั้นมีลักษณะการนำเสนอเนื้อหาเป็นข้อความและภาพนิ่งเป็นส่วนใหญ่ “Read-Only” เป็นการกล่าวถึงลักษณะของการนำเสนอเนื้อหาและการโต้ตอบกันระหว่างเจ้าของ เว็บไซต์กับผู้เข้าชมเว็บไซต์ในยุค Web 1.0 ซึ่งมีลักษณะเป็นการตอบโต้ทางเดียวคือ เจ้าของเว็บไซต์มีการผลิตเนื้อหาของเว็บไซต์ และผู้ที่ต้องการข้อมูลจะเข้าไปอ่านจากเว็บไซต์หรือทำการค้นหาจาก Search Engine ซึ่งเป็นเครื่องมือหรือโปรแกรมในการค้นหาเว็บต่าง ๆ เป็นส่วนใหญ่ ผู้เข้าชมเว็บไซต์ส่วนใหญ่สามารถทำได้เพียงรับข้อมูลจากเนื้อหาของเว็บไซต์ แต่ไม่มีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นหรือมีการโต้ตอบกันระหว่างเจ้าของเว็บไซต์กับ ผู้เข้าชมเว็บไซต์ ถึงแม้ว่าในการพัฒนาต่อมาจะมีการนำกระดานข่าว (web board) มาใช้เป็นแหล่งที่ให้ผู้ใช้เข้าชมเว็บไซต์สามารถแสดงความคิดเห็นหรือแลกเปลี่ยน ข้อมูลข่าวสารกันได้ แต่กระดานข่าวยังไม่ได้มีการจัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบเพื่อรองรับการเข้าชมจากผู้ชมเว็บไซต์คนอื่น รวมไปถึง ไม่มีการสนับสนุนหรือตัวช่วยในการค้นหาข้อมูลสำหรับผู้เข้าชมเว็บไซต์ ซึ่งข้อจำกัดต่าง ๆ ส่งผลให้มีการพัฒนาเว็บไซต์เพื่ออำนวยความสะดวกต่อผู้เข้าชมมากยิ่งขึ้น อันเป็นที่มาของยุค Web 2.0

ตัวอย่างลักษณะของเว็บไซต์ในยุค Web 1.0 เช่น การสร้างเว็บไซต์บน GeoCities ซึ่งเป็นผู้ให้บริการฟรีโฮสติ้ง ซึ่งผู้เขียนต้องมีความรู้พื้นฐานในการทำเว็บไซต์ และยากที่จะแบ่งปันเนื้อหาออกไป

Web 2.0

Web 2.0 เป็นระยะที่นิยมสำหรับการอธิบายเทคโนโลยีเว็บขั้นสูงและการประยุกต์ใช้รวมไปด้วยบล็อก Wikis RSS Mashed-Up ผู้ใช้สร้างเนื้อหาได้และเครือข่ายสังคม วัตถุประสงค์หลักของ Web 2.0 คือ การเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ การใช้ข้อมูลร่วมกัน และความร่วมมือกัน

ความแตกต่างที่สำคัญที่สุดระหว่าง Web 2.0 และเว็บแบบดั้งเดิม คือ มีการทำงานร่วมกันมากขึ้นในหมู่ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตและผู้ใช้อื่น ๆ ผู้ให้บริการเนื้อหาและรัฐวิสาหกิจ เป็นคำที่ร่วมสมัยสำหรับเทคโนโลยีหลักที่เกิดขึ้น แนวโน้มและหลักการ Web 2.0 ไม่ได้เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่อยู่ในเว็บ แต่ยังวิธีการทำงาน แนวคิดของ Web 2.0 ได้นำไปสู่วิวัฒนาการของชุมชนเสมือนแบบเว็บเบสและบริการโฮสติ้งของพวกเขา เช่น เว็บไซต์เครือข่ายสังคม เว็บไซต์แบ่งปันวิดีโอ และอื่น ๆ หลายคนเชื่อว่า (เช่น Li และ Bernoff, 2008) บริษัทที่เข้าใจการใช้งานโปรแกรมประยุกต์และเทคโนโลยีแบบใหม่เหล่านี้ และประยุกต์ความสามารถในช่วงต้น เพื่อช่วยปรับปรุงกระบวนการทางธุรกิจภายในและการตลาด ระหว่างข้อได้เปรียบที่ดีที่สุด คือ ความร่วมมือที่ดีกับลูกค้า คู่ค้า และซัพพลายเออร์ เช่นเดียวกับในหมู่ผู้ใช้ภายในด้วยกัน ซึ่ง Web 2.0 มีลักษณะดังนี้

ลักษณะของ Web 2.0

Chesbrough, (2006) ได้อธิบายลักษณะของ Web 2.0 มีลักษณะดังนี้

1) ความสามารถในการทะลุลงในปัญญาโดยรวมของผู้ใช้ มีผู้ใช้งานที่นิยมมากขึ้นและทำให้ Web 2.0 มีค่า

- 2) ข้อมูลจะถูกทำให้ใช้ได้ในรูปแบบใหม่หรือไม่เคยตั้งใจ ข้อมูล Web 2.0 สามารถรีมิกซ์หรือ "mashed up" มักจะผ่านอินเทอร์เน็ตเฟซบริการของเว็บ
- 3) Web 2.0 ขึ้นอยู่กับเนื้อหาและข้อมูลที่ผู้ใช้สร้างและควบคุม
- 4) เทคนิคการเขียนโปรแกรมแบบเบาๆ และเครื่องมือที่ช่วยให้ทุกคนจนเกือบเป็นนักพัฒนาเว็บไซต์
- 5) การจัดวงจรเสมือนของการอัปเดตซอฟต์แวร์ทำให้ทุกอย่างที่เป็นเบต้าหรือความคืบหน้าในการทำงาน และช่วยสร้างต้นแบบอย่างรวดเร็ว โดยใช้เว็บที่เป็นแพลตฟอร์มการพัฒนาโปรแกรมประยุกต์
- 6) ผู้ใช้สามารถเข้าถึงโปรแกรมทั้งหมดผ่านเบราว์เซอร์
- 7) เป็นโครงสร้างของการมีส่วนร่วมและความเป็นประชาธิปไตย ผู้ใช้ช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับโปรแกรมที่พวกเขาใช้
- 8) เน้นความสำคัญบนเครือข่ายสังคมและคอมพิวเตอร์
- 9) สนับสนุนการแบ่งปันข้อมูลและการทำงานร่วมกันอย่างมาก
- 10) สร้างสรรค์ได้อย่างรวดเร็วและต่อเนื่องของโมเดลธุรกิจใหม่

บริษัทในรูปแบบ Web 2.0 และรูปแบบธุรกิจใหม่

Hoegg, Martignoni, Meckel, & Stanoevska, (2006) เชื่อว่าลักษณะสำคัญของ Web 2.0 คือ นวัตกรรมเว็บไซต์ที่แพร่กระจายออกไปทั่วโลกและการเริ่มต้นขึ้นกับบริษัท พื้นที่ที่ความคิดที่จะใช้งานเว็บไซต์ในประเทศหนึ่งๆ เว็บไซต์อื่นๆ ก็ปรากฏขึ้นทั่วโลก Hoegg, Martignoni, Meckel, & Stanoevska, (2006) รายงาน 23 เว็บไซต์ประเภท Web 2.0 ที่อยู่ในประเทศที่แตกต่างกัน ส่วนนี้แสดงบางส่วนของเว็บไซต์เหล่านี้ ส่วนอื่นๆ จะปรากฏในบทที่แตกต่างกันของหนังสือเล่มนี้ ตัวอย่างเช่น ประมาณ 120 บริษัท ที่มีความเชี่ยวชาญในการให้บริการ Twitter-like ในหลายประเทศ

รูปแบบธุรกิจใหม่เป็นที่รู้จักจาก Web 2.0 คือการสร้างกำไรของ "พลังฝูงชน" ศักยภาพของรูปแบบธุรกิจดังกล่าวมีอย่างไม่จำกัด ตัวอย่างเช่น wikia.com ซึ่งทำงานกับการพัฒนาชุมชนค้นหาเว็บ พวกเขาสามารถสร้างนี้ได้สำเร็จ Google อาจจะมีปัญหา จุดสำคัญคือรูปแบบธุรกิจใหม่คือการมีส่วนร่วม

หลาย ๆ บริษัทให้บริการเทคโนโลยีสำหรับกิจกรรม Web 2.0 และนับสิบบริษัทได้กลายเป็นผู้ให้บริการโครงสร้างพื้นฐานและบริการให้กับเครือข่ายสังคม มีบริษัทเริ่มต้นเป็นจำนวนมากในปี 2005-2008 Sloan & Koh, (2007) ให้คำแนะนำกับบริษัทที่ติดอันดับ 25 Web 2.0 ที่นิยมมากที่สุด และแนวโน้มเป็นแรงผลักดันพวกเขา รายละเอียดอื่นๆ อธิบายใน Gillin (2007) 25 sites Sloan จัดลงในหมวดหมู่ดังต่อไปนี้

- 1) สื่อสังคม : StumbleUpon(stumbleupon.com), Silide(slide.com), Bebo(bebo.com), Meebo (meebo.com) และ Wikia(wikia.com)
- 2) วิดีโอ : Joost(joost.com), Metacafe(metacafe.com), Dabble(dabble.com), Revision3(revision3.com) และ Blip TV(blip.tv)
- 3) เครื่องมือถือ : Soonr(soonr.com), TinyPictur(tinypicture.com), Fon(fon.com) และ Loopt (loopt.com)
- 4) การโฆษณา : Adify(adify.com), AdMod(admob.com), Turn(turn.com), Spotrunner (spotrunner.com) และ Virtue(vitue.com)

- 5) องค์กร : SuccessFactors(successfactors.com), FanRain(janrain.com), Logoworks (logoworks.com), Simulscribe(simulscribe.com) และ ReardenCommerce (reardencommerce.com)

หลาย ๆ บริษัทเหล่านี้สร้างโมเดลธุรกิจใหม่ ตัวอย่างเช่น Joost คิดค้นบริการ P2P ซึ่งส่งสัญญาณวิดีโอที่มีคุณภาพออกอากาศผ่านทางอินเทอร์เน็ต (พึ่งพาผู้ให้บริการโทรศัพท์) หนึ่งในปรากฏการณ์สำคัญของ Web 2.0 คือ การเพิ่มขึ้นของสื่อสังคมออนไลน์

Web3.0

ผู้เข้าไปใช้อ่านและเพิ่มข้อมูล ผู้ใช้ก็สามารถปรับแต่งข้อมูลหรือระบบได้เองอย่างอิสระมากขึ้น สำหรับเมืองไทยนั้นจะนำเข้ามาใช้ในอนาคต เทคโนโลยีบางอย่างที่คาดว่าจะถูกนำมาใช้ใน web 3.0 ได้แก่

1) Artificial intelligence (AI) เป็นความฉลาดเทียมที่สร้างให้กับสิ่งไม่มีชีวิต ในที่นี้คือระบบคอมพิวเตอร์ อันจะเอามาเป็นเครื่องมือที่ช่วยคาดเดาพฤติกรรม วิเคราะห์ความต้องการของมนุษย์ ซึ่งเมื่อได้ข้อมูลนั้นมา ระบบก็จะให้ในสิ่งนั้น ๆ ที่ต้องการ หรือถ้าคิดแบบไทย ๆ ก็คือหลักการของปัญญาประดิษฐ์ Automated reasoning ระบบคอมพิวเตอร์ที่รู้จักการแก้ปัญหาเอง มีการประมวลผล ได้ อย่างสมเหตุ พร้อมทั้งแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า อีกทั้งปรับปรุงระบบเองโดยอัตโนมัติไปในตัว และ Automated reasoning เองก็จัดอยู่บนพื้นฐานของหลักการในข้อที่ผ่านมา

2) Cognitive architecture อยู่บนพื้นฐานของการคิดลอกที่คนไทยนิยมชมชอบกันนัก การสร้างเทคโนโลยีขึ้นมาให้ทำงานได้เหมือนกันทุกประการ อันหนึ่งใช้บนโลกของความจริง อีกอันใช้บนโลกเสมือน หรืออาจจำลองจากความเป็นจริงก็ได้ อ้อ... มองภาพไม่ออกแหะ ประเด็นคือว่าตัวกาก้าในเกม นั้น จะต้องเล่นได้ เหมือนกาก้าเล่นบนสนามจริง ๆ อย่าท้วงผมว่า ปัจจุบันก็ทำกันได้แล้ว มันไม่ใช่อย่างนั้นครับ เกมปัจจุบัน มันแค่ดึงเอาลักษณะ และจุดเด่น เทคนิคลีลา พวกนี้มายัดใส่ตัวเล่น เท่านั้น ไม่ได้ดึงความสามารถ วิธีคิดออกมาจากตัวตนของผู้เล่นจริงๆ ดังนั้น ถ้าจะดึงความเป็นตัวผู้เล่น ออกมาได้จริงๆ ละก็ มัน “ต้องศึกษาศึกษาการเรียงตัวของเซลล์สมอง ในสามมิติ ศึกษาการถ่ายเทประจุไฟฟ้า และวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางเคมีไฟฟ้าในร่างกาย ระหว่างการคิด: Wikipedia.org” มันต้องได้แบบนี้ ถึงจะใช้ ซึ่งปัจจุบันก็ยังทำไม่ได้

3) Composite applications เป็นการผสมผสานบริการ ให้ทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาทิเช่น VDOfrog ดึงวิดีโอจาก YouTube มาแสดงได้ เสมือนหนึ่ง วิดีโอนั้น ตั้งอยู่บน VDOfrog เอง ซึ่งอาจจะใช้การผสมแบบ APIs + APIs ก็ได้ มันก็ยังยากอยู่เหมือนกัน และลักษณะของเว็บไซต์มันจะคล้ายว่าเป็น Aggregator ทุกทีแล้ว แต่ก็ไม่เสมอไป การผสมบริการ ก็อาจเป็นบริการต่างชนิดกันก็ได้ เช่น VDOfrog เองได้เป็นพันธมิตรกับทาง Flickr ซึ่งอนุญาต ให้สามารถดึงรูปภาพ มาสร้างเป็นไฟล์วิดีโอในรูปแบบต่าง ๆ พร้อมทั้งแสดงผลบน VDOfrog ได้ อีกทั้ง ยังสามารถดาวน์โหลดมา แล้วเขียนใส่แผ่นเล่นได้เลย คล้าย ๆ กับซอฟต์แวร์พวก Photo2VCD

4) Distributed computing เป็นลักษณะคล้าย ๆ กับ Data Center คือการใช้คอมพิวเตอร์ตั้งแต่ 2 เครื่องขึ้นไป ประมวลผลร่วมกัน โดยใช้ความแตกต่างกันของโครงสร้าง

องค์ประกอบฮาร์ดแวร์ หรือซอฟต์แวร์มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยคอมพิวเตอร์นั้นไม่จำเป็นต้องตั้งอยู่บนพื้นที่เดียวกัน อาจเป็นที่ไหนก็ได้ แค่อินเตอร์เน็ต

5) Knowledge representation การแทนความรู้เป็นหนึ่งในสาขาสำคัญที่สุดของปัญญาประดิษฐ์ (Artificial intelligence) คือก่อนจะสร้างความฉลาดให้ระบบได้นั้น ต้องให้ระบบรู้จักการนำความรู้นั้นไปใช้

6) Ontology คือภาษาที่ใช้เป็นตัวอธิบายข้อมูลเชิงสัมพันธ์หรือที่ Data about Data นั้นเอง พูดอีกครั้งก็คือ “ข้อมูลที่ใช้อธิบายความหมายของข้อมูล” หรือ Tags นั้นเอง ตัวอย่างง่าย ๆ ก็เช่น พาหนะ (Vehicle) ที่กำหนดลักษณะของรถยนต์ (Car) ซึ่งรถยนต์ก็อาจจะเป็นขับเคลื่อน 2 ล้อหรือ 4 ล้อ (2-Wheel Drive, 4-Wheel Drive) ก็ได้ แต่อีกความหมายหนึ่งของ Vehicle ก็อาจหมายถึง เครื่องมือเครื่องใช้ ดังนั้น Tags จะได้เป็น Truck ซึ่งแปลว่าของเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ด้วย

7) Recombinant text เคยดูหนังแอคชั่นไซไฟของต่างประเทศที่ระบบคอมพิวเตอร์ มันพัฒนาจนมนุษย์ไม่สามารถหยุดมันได้ สุดท้ายมันก็กลับมาทำร้ายคนสร้างมันเอง เช่น ในเรื่อง I-Robot กับ Terminator นั้น ก็คงดู ๆ เห็น ๆ กันมาบ้างแล้ว ดังนั้น แนวคิดที่จะทำให้มนุษย์สามารถ จัดการกับระบบในช่วงการทำงานช่วงใดก็ได้ จึงถูกหยิบยกมากล่าวอ้างว่าเป็นหนึ่งในเทคโนโลยีของ Web 3.0 ด้วย

8) Scalable vector graphics (SVG) สืบเนื่องจากมาตรฐานการสร้างภาพนั้นมีหลายรูปแบบ ทั้ง Gif, Jpeg, Png บางรูปแบบก็ต้องจ่ายเงิน จ่ายค่าลิขสิทธิ์ให้ทางผู้พัฒนาเสียด้วย ดังนั้น การนิยามวัตถุ อย่างภาพ ให้มีการพัฒนารูปแบบที่เป็นมาตรฐานใช้ร่วมกัน ในแบบ XML นั้น จึงเป็นหนึ่งในเทคโนโลยี ที่น่าจะมีบทบาทสูงพอสมควร

9) Semantic Web เทคโนโลยี จัดเป็น Aggregator แบบเต็มภาคภูมิก็ว่าได้ คือ เป็นเว็บไซต์ที่มีการเชื่อมโยงสัมพันธ์กับแหล่งข้อมูลอื่น ๆ ที่มีเนื้อหาสัมพันธ์กันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ การเชื่อมโยงของแหล่งข้อมูลนั้น อาจเป็นเครือข่ายเดียวทั่วโลกก็ได้ ก่อให้เกิดปัญหาการละเมิดลิขสิทธิ์ตามมา

10) Semantic Wiki เมื่อข้อมูลมันมีมาก คนเขียนบล็อกก็มีเยอะ ทำให้เนื้อหามันมากมายขึ้นทุกที จนบางทีก็ไม่ว่าจะค้นหาข้อมูลที่ต้องการ ด้วยคีย์เวิร์ดอะไร ดังนั้น ถ้าใช้คำค้นหาแบบกว้าง ๆ แต่มันก็จำดวงแคบ ๆ ให้เราได้ละ จะเป็นอย่างไร ผมว่ามันดีนะ การค้นหาแบบข้อมูลซ้อนข้อมูล หรือใช้การค้นหาหลายทิศทาง (Vertical Search) ผสมกับความเป็นส่วนตัวเข้าช่วย (Personalize) จะสามารถโฟกัสข้อมูลลงได้เช่นกัน ที่นี้มาคิดกันต่อสิครับว่า Google, Yahoo! Search หรือ Windows Live Search จะทำอย่างไร

11) Software Agents โปรแกรมที่ทำงาน ให้บรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้โดยอัตโนมัติ เช่น มีบล็อกอยู่ 1 บล็อก ทำการติด Google AdSense ไปที่จุดต่างๆ อย่างเหมาะสม และไม่ผิดกฎของ AdSense จุดต่าง ๆ ที่ผมติด ๆ ไปนั้นเหมาะกับบล็อกของผมมากน้อยเพียงใด ไปดูจากที่อื่น ๆ เขาแนะนำมาว่าให้ติดตามจุดนั้น ๆ อีกที่ การศึกษาพฤติกรรม คนอ่านบล็อก แล้วลองเปลี่ยนจุดไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหาจุดที่เกิดการคลิก ซึ่งก่อให้เกิดรายได้มากที่สุด และก็ต้องเสียเวลาศึกษาพวกนี้นานมาก แล้วจะเป็นอย่างไร ถ้าการทำงานทั้งหมดนี้ Software Agents ทำให้หมด มันจัดวาง Ads ได้ถูกต้องตามกฎหมายอีกด้วย เทคโนโลยีที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ บางส่วนก็พัฒนากันออกมาได้แล้ว บางส่วนก็ยังเป็นแค่แนวคิดหลักการ ซึ่งก็ต้องมาดูกันต่อไปว่า ไทยเราจะตื่นตัวกับเทคโนโลยี เช่นนี้มากน้อยแค่ไหน หรือว่าจะยังคงตกยุคอยู่กับ Web 1.0 ต่อไป และคงเห็นกันแล้ว ว่า Web 3.0 นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เลย

12) Disruptor Group พัฒนารายการของคำถามเพื่อช่วยระบุ disruptors (ดู Disruption Scorecard ที่ ondisruption.com)

1. เป็นสินค้าหรือบริการที่ง่าย ราคาถูก หรือเข้าถึงได้มากขึ้น
2. disruptor เปลี่ยนแปลงพื้นฐานของการแข่งขันกับซัพพลายเออร์ในปัจจุบันหรือไม่
3. disruptor แตกต่างจากรูปแบบธุรกิจใช้หรือไม่
4. ผลิตภัณฑ์หรือบริการกับมูลค่าและการจ่ายเงินของลูกค้าต่อสินค้าใช้หรือไม่ถ้าคำตอบคำถามเหล่านี้เป็นใช่ บริการหรือผลิตภัณฑ์อาจกลายเป็น disruptor

disruptors หลายๆ แห่งที่มีอยู่ Schonfeld และ Morrison (2007) อธิบาย 15 disruptor ว่าพวกเขาเชื่อว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงโลก (เช่น Blinkx, Zipcar, Expensr) สำหรับ 10 แนวโน้มไอทีที่รวมถึงเครือข่ายสังคมเห็นและสื่อสังคม โปรแกรมประยุกต์ที่สำคัญของ Web 2.0 คือ เครือข่ายสังคม เช่น MySpace และ Facebook เหล่านี้คือพื้นฐานบนแนวความคิดของชุมชนเสมือน

อุตสาหกรรมและตลาด (Disruptor)

หลาย ๆ บริษัทได้แนะนำนวัตกรรม Web 2.0 ที่สามารถทำลายและเรียงลำดับการตลาด หรือแม้กระทั่งอุตสาหกรรมทั้งหมด การแนะนำการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในทางบริษัทที่ทำธุรกิจ ตัวอย่างเช่น Blue Nile ซึ่งออกจากถิ่นอัญมณีและมีการเปลี่ยนแปลงเป็นอุตสาหกรรมค้าปลีกเครื่องประดับ บางคนอ้างว่าเป็น disruptors ตัวอย่างเช่น Zopa (us.zopa.com) ซึ่งอำนวยความสะดวกในการให้กู้ยืมเงินส่วนบุคคล อาจทำลายธุรกิจการให้ เนื้อหาผู้บริโภคที่สร้างขึ้นกระทบกับสื่อแบบดั้งเดิม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบล็อกจำนวนมากและวิดีโอที่ถูกโพสต์ทุก ๆ วัน และถูกเข้าชมโดยคนทั่วโลกเป็นล้านคน เนื้อหาจะถูกสร้างขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยผู้คนนับล้าน ผลที่ได้คือ บุคคลที่จะกลายเป็นผู้เผยแพร่ทั้งเนื้อหาบนเว็บและผู้ใช้บริโภคเนื้อหา

การท่องเที่ยวเชิงอาหาร

การท่องเที่ยวเชิงอาหาร คือการเดินทางเพื่อได้สัมผัสถึงประสบการณ์ทางด้านอาหารในแต่ละพื้นที่โดยมีวัตถุประสงค์หลักคือความบันเทิงและสุนทนาการ นอกจากประสบการณ์การรับประทานอาหารแล้ว การท่องเที่ยวเชิงอาหารยังรวมถึงการเยี่ยมชมสถานที่ทำอาหาร เทศกาลอาหาร ตลาด งานแสดงและสาธิตการทำอาหาร หรือกิจกรรมการท่องเที่ยวต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับอาหาร (ยุวดี นิรัตน์ตระกูล, 2560) ขณะที่ วิมลรัตน์ บุญศรีรัตน์ (2562) กล่าวว่า การท่องเที่ยวเชิงอาหารถือเป็นหนึ่งในรูปแบบการท่องเที่ยวที่เกิดขึ้นควบคู่กันมากับการท่องเที่ยวเพราะการรับประทานอาหารถือเป็นหนึ่งในกิจกรรมหลักที่นักท่องเที่ยวมีการใช้จ่ายเงินและมีเวลามากที่สุด ประมาณ 1 ใน 3 ของค่าใช้จ่ายทั้งหมดสำหรับการเดินทาง และยังสอดคล้องกับ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (2561) ที่คาดการณ์ว่าการท่องเที่ยวเชิงอาหารกำลังได้รับความนิยมในปี 2018-2020 อนึ่ง การท่องเที่ยวเชิงอาหารเป็นเครื่องมือบอกเล่าเรื่องราวของแต่ละชุมชนนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี เช่น ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น ประกอบกับปัจจุบัน พฤติกรรมของนักท่องเที่ยวยุคใหม่ต้องการเสาะแสวงหาสถานที่ใหม่ ๆ ที่ยังไม่เคยมีใครไป (Off the Beaten Path) ค้นหาอาหารท้องถิ่น (Local Food) ที่มีความแปลกใหม่ขอบเขต

เรื่องราวและค้นหาความสามารถของตัวเองผ่านการเรียนรู้ร่วมกับคนในท้องถิ่น และต้องการสนับสนุนสินค้าชุมชนโดยตรง มีนักวิชาการได้แบ่งประเภทของการท่องเที่ยวเชิงอาหารออกเป็น 5 ประเภท มีรายละเอียดดังนี้

ประเภทของการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

1. Gourmet Tourism

การท่องเที่ยวเชิงอาหารที่มีลักษณะอาหารประเภทชนชั้นสูง (โตมร ศุขปรีชา, 2560) เป็นการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เป็นการเยี่ยมชมความงามของแหล่งท่องเที่ยวและเข้าถึงแหล่งการผลิต เยี่ยมชมกระบวนการผลิตจากต้นกำเนิดของวัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหาร ร่วมชิมอาหารในกิจกรรมการสาธิตการทำอาหาร รับประทานอาหารมื้อพิเศษจากฝีมือเชฟชื่อดัง (govivigo, 2561) นักท่องเที่ยวในกลุ่มนี้จะมีลักษณะการท่องเที่ยวที่ต้องการความสะดวกสบายในการท่องเที่ยวซึ่งรวมถึงการรับประทานอาหาร ร้านอาหารต้องมีระดับเป็นร้านอาหารขนาดใหญ่ (taiwan.net.my, 2562) ที่นักท่องเที่ยวต้องการประสบการณ์การเดินทาง การเรียนรู้จากวัฒนธรรมที่แตกต่าง และเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวการทำอาหารจานพิเศษที่ผลิตในแหล่งผลิตที่กล่าวถึงข้างต้นเป็นเหตุผลหลักหรือแรงจูงใจในการเดินทางสำหรับผู้เข้าชมไปยังปลายทางที่เฉพาะเจาะจง (Georgică Gheorghe, Petronela Tudorache, Puiu Nistoreanu, 2017)

2. Gastronomic Tourism

การท่องเที่ยวเชิงศิลปะอาหาร เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของนักท่องเที่ยวที่ไขว่คว้ามองหาประสบการณ์ที่แตกต่างมากขึ้น ซึ่งเกิดจากแนวคิดที่ว่า อาหารประจำท้องถิ่นเป็นหนึ่งในส่วนประกอบที่สำคัญมากที่สุดในการสร้างประสบการณ์การท่องเที่ยวที่มีคุณภาพได้ (Herrera et al., 2012; Chen, 2013) การท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารหรือการท่องเที่ยวเชิงอาหาร เป็นการท่องเที่ยวที่ผสมผสานธรรมชาติของพื้นที่ วัฒนธรรม วิถีชีวิต การบริการ การเข้าถึง การเป็นเจ้าบ้านที่ดี และเอกลักษณ์เฉพาะพื้นที่ รวมเป็นประสบการณ์ให้กับนักท่องเที่ยว โดยเฉพาะการลิ้มรสอาหาร การได้เรียนรู้วิธีทำ และลงมือทำอาหารด้วยตัวเอง (นาฬิกาอดิศักดิ์ แสงสนิท, 2559) โดยมีรูปแบบการท่องเที่ยวที่มุ่งเน้นประสบการณ์เกี่ยวกับมรดกของท้องถิ่น (Local heritage) ผ่านการเรียนรู้โดยใช้อาหารท้องถิ่นเป็นสื่อกลาง (Kesimoglu, 2015) เป็นการเพิ่มรสชาติร่วมไปกับการดื่มด่ำกับวัฒนธรรมและชื่นชมทัศนียภาพของจุดหมายปลายทางแล้ว ความปรารถนาลิ้มชิมรสอาหารท้องถิ่นแปลกใหม่ ได้สัมผัสรสชาติในแบบออริจินัลของแต่ละเมนู (40 plus.posttoday, 2560) มีการนำเสนอแบบอาหารฟิวชั่น หรือการประกอบอาหารแบบฟิวชั่น (Fusion food/cooking) หมายถึง ศิลปะการประกอบอาหารที่พัฒนามาจากการผสมผสานสองวัฒนธรรมและนำมาสร้างสรรค์เมนูอาหารใหม่โดยเน้นรสชาติใหม่ที่แตกต่างจากรสชาติต้นตำรับ ยกตัวอย่างเช่น อาหารฟิวชั่นที่ผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมตะวันตกและตะวันออกเข้าด้วยกัน เช่น ฝรั่งเศส กอตลาว ปลาตอลลีทอดเครื่องเทศล้านนา ลาบปลาแซลมอน เป็นต้น (บุรพา รัตมี, 2556)

3. Cuisine Tourism

การท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวเกิดแรงจูงใจจากอาหารท้องถิ่นที่ดึงดูดให้นักท่องเที่ยวเกิดการเดินทาง ซึ่งนักท่องเที่ยวจะให้ความสำคัญกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในเรื่องของส่วนผสมของอาหาร เครื่องปรุง เครื่องเทศ วัตถุดิบ หรือรสชาติของอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของพื้นที่ ด้านกระบวนการหรือกรรมวิธีการปรุงอาหาร การทำให้อาหารสะอาด เน้นวิธีการประกอบอาหาร การปรุงรสสุกสุก และ การปรุงให้มีรสชาติให้มีลักษณะเหมือนต้นตำรับอาหารเอกลักษณ์ของอาหารประจำท้องถิ่น (เบญจมาภรณ์ ชำนาญญา, 2561)

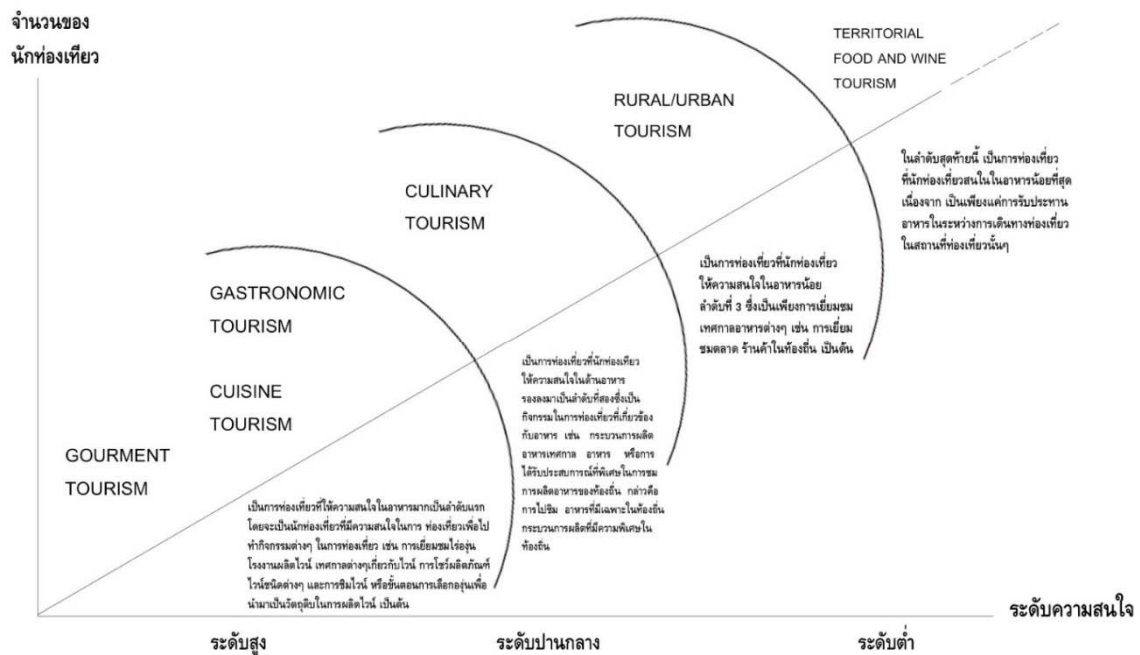
4. Culinary Tourism

Culinary Tourism เป็นกลุ่มนักท่องเที่ยวที่ชื่นชอบการสำรวจแหล่งท่องเที่ยวใหม่ ๆ ที่ต้องการดื่มด่ำกับการท่องเที่ยวการทำอาหาร ทิวทัศน์อาหารและการแข่งขันนักชิมที่เปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวได้เยี่ยมชมสถานที่ใหม่และลิ้มลองอาหารท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางนั้นจะเกี่ยวข้องกับโอกาสในการเรียนรู้เทคนิคการทำอาหารใหม่ ๆ หรือการเข้าร่วมชิมอาหารและไวน์ (Denise Tan, 2019) นักท่องเที่ยวหรือนักชิมมีความสนใจในผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นและอาหารที่มีเอกลักษณ์ โดยมีจุดประสงค์เรียนรู้วัฒนธรรมทางสังคมและประวัติศาสตร์ที่ทำให้อาหารมีความประณีตและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ จึงถือว่าเป็นการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่มีอาหารเป็นมรดกทางประสาทสัมผัสและประสบการณ์ (José Manuel Hernández-Mogollón et al., 2015) การผจญภัยการทำอาหารอาจเป็นประสบการณ์การท่องเที่ยวที่บุคคลได้เรียนรู้ ชื่นชม กิน และบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่สะท้อนถึงอาหารท้องถิ่นมรดกหรือวัฒนธรรมของสถานที่ ซึ่งเป็นการท่องเที่ยวอาหารไม่จำเป็นต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารอย่างหรูหรา แต่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารอย่างผจญภัยเพื่อค้นหาประสบการณ์การทำอาหารใหม่ ๆ (Sabah Karimi, 2018) โดยประเภทของร้านอาหารมีตั้งแต่อาหารข้างถนนไปจนถึงร้านอาหารประเภทมิชลินสตาร์ (Tripspace, 2561)

5. Rural / Urban Tourism

Urban Tourism คือ การท่องเที่ยวในเขตเมือง ซึ่งเน้นการทำกิจกรรมในเมือง ชมวัฒนธรรมเมือง เช่น การชมพิพิธภัณฑ์ การชมเมือง การชมเทศกาลร้านอาหาร (ฉัตรเฉลิม งามอาจานศาล, 2552) ขณะที่ Rural Tourism คือ การท่องเที่ยวในหมู่บ้านชนบทที่มีลักษณะวิถีชีวิต และผลงานสร้างสรรค์ที่มีเอกลักษณ์พิเศษ เพื่อให้ได้รับความเพลิดเพลิน ได้ความรู้ดูผลงานสร้างสรรค์และภูมิปัญญาพื้นบ้าน อีกทั้งความเข้าใจในวัฒนธรรมท้องถิ่นผ่านอาหาร บนพื้นฐานความรับผิดชอบและมีจิตสำนึกต่อการรักษามรดกทางวัฒนธรรมและคุณค่าของสภาพแวดล้อม โดยชุมชนท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการจัดการการท่องเที่ยว (ธัญวรรณ มาตกุล, 2556)

ขณะที่ Hall et al. (2003) ได้แบ่งกลุ่มนักท่องเที่ยวเชิงอาหารตามระดับความสนใจและจำนวนนักท่องเที่ยว ดังภาพ 2.4



ภาพ 2.4 ระดับความสนใจของนักท่องเที่ยวต่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร
ที่มา : Hall et al. (2003)

จากภาพ 2.4 แบ่งระดับความสนใจ (Level of Interest) ออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับสูง ระดับปานกลางและระดับต่ำ และจำนวนของนักท่องเที่ยว (Number of Tourist) ที่สนใจการท่องเที่ยวเชิงอาหาร แบ่งออกเป็น 4 ประเภทได้แก่ 1) Gourmet tourism, Gastronomic tourism และ Cuisine tourism 2) Culinary tourism 3) Rural / Urban tourism 4) Territorial Food and Wine and Tourism ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. Gourmet tourism, Gastronomic tourism, และ Cuisine tourism เป็นการท่องเที่ยวที่ให้ความสนใจในอาหารมากเป็นลำดับแรก โดยนักท่องเที่ยวจะเน้นการท่องเที่ยวโดยมีทำกิจกรรมทางอาหารเป็นแรงจูงใจหลักในการท่องเที่ยว เช่น ความตั้งใจในการเดินทางไปยังแหล่งท่องเที่ยว เพื่อการเยี่ยมชมตลาด ร้านอาหาร เทศกาลอาหาร รวมทั้งการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ทุกกิจกรรมการท่องเที่ยวล้วนมีอาหารเข้ามาเกี่ยวข้องในทุกกิจกรรม การเดินทางของนักท่องเที่ยวเกิดจากแรงจูงใจที่จะไปยังแหล่งท่องเที่ยวที่มีเอกลักษณ์ด้านอาหารหรือเกี่ยวข้องกับการผลิตอาหาร เทศกาลอาหาร ร้านอาหาร หรือแหล่งท่องเที่ยวเฉพาะเรื่องอาหาร

2. Culinary tourism เป็นการท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวให้ความสนใจในด้านอาหาร ในระดับปานกลางรองลงมาจาก Gourmet tourism, Gastronomic tourism, และ Cuisine tourism โดยนักท่องเที่ยวให้ความสนใจในด้านอาหารท้องถิ่นควบคู่กับการทำกิจกรรมทางการท่องเที่ยวเนื่องจากอาหารนั้นมีความแปลกหรือแตกต่างจากท้องถิ่นอื่น ๆ เป็นการเดินทางโดยมีจุดประสงค์เรียนรู้วัฒนธรรมทางสังคม ความเป็นวิถีชีวิตโดยระหว่างการเดินทางนั้นมีการชิมอาหารท้องถิ่น ชมเทศกาลอาหาร ชมแหล่งผลิตอาหาร กล่าวคือ อาหารเป็นกิจกรรมที่สำคัญแต่ไม่ใช่แรงจูงใจหลักของการเดินทาง

3. Rural / Urban tourism เป็นการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่นักท่องเที่ยวให้ความสนใจระดับต่ำสุด โดยนักท่องเที่ยวไม่ได้มีความสนใจในอาหาร หรือมีอาหารเป็นแรงจูงใจในการเดินทาง เป็นการท่องเที่ยวในพื้นที่แหล่งท่องเที่ยวหรือการท่องเที่ยวในชุมชนหรือในเมือง โดยมีการรับประทานระหว่างมื่อการเดินทางตามพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวทั่วไป

4. Territorial Food and Wine and Tourism คือกลุ่มนักท่องเที่ยวที่มีการเดินทางไปยังดินแดนแหล่งต้นกำเนิดของวัตถุดิบของอาหารและเครื่องดื่ม นักท่องเที่ยวให้ความสนใจจนเกือบถึงระดับสูงสุด

จากข้อมูลด้านต้นอธิบายถึงระดับความสนใจของกลุ่มการท่องเที่ยวเชิงอาหาร โดยมีการแสดงระดับความสนใจของนักท่องเที่ยวที่ให้ความสำคัญต่ออาหารและให้อาหารเป็นแรงจูงใจหลักทางการท่องเที่ยวที่ต่างกัน และแสดงให้เห็นว่าอาหารนั้นมีความสำคัญต่ออุตสาหกรรมการท่องเที่ยว เนื่องจากอาหารเป็นสิ่งที่สามารถสะท้อนถึงวิถีชีวิต วัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของพื้นที่หรือท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งลักษณะนักท่องเที่ยวทั่วไปกับนักท่องเที่ยวเชิงอาหารมีความต้องการและลักษณะที่แตกต่างกัน ดังตาราง 2.1

ตารางที่ 2.1 ข้อเปรียบเทียบระหว่างนักท่องเที่ยวทั่วไปกับนักท่องเที่ยวเชิงอาหาร

ข้อเปรียบเทียบ	การท่องเที่ยวทั่วไป	การท่องเที่ยวเชิงอาหาร
ทรัพยากรการท่องเที่ยวที่เป็นแหล่งดึงดูดใจ (Attraction)	แหล่งท่องเที่ยว / สถานที่ท่องเที่ยว	อาหารและเครื่องดื่มที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น ซึ่งเป็นสิ่งดึงดูดให้นักท่องเที่ยวมาเยี่ยมชม สัมผัสประสบการณ์การทำอาหาร การชิม และการเรียนรู้วัฒนธรรมท้องถิ่นผ่านอาหาร
การมีส่วนร่วมของนักท่องเที่ยวในการทำกิจกรรมการท่องเที่ยว (Associate)	นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมกับการท่องเที่ยวในการทำกิจกรรมน้อย เน้นการไปเยี่ยมชม ความสวยงาม ถ่ายภาพ ไม่มีประสบการณ์ร่วมกับสถานที่	นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมกับการทำกิจกรรมร่วมกับแหล่งท่องเที่ยวในระดับสูง โดยลักษณะของการร่วมกิจกรรมจะเป็นการทดลองทำอาหาร การเข้าถึงแหล่งผลิต การเลือกซื้อวัตถุดิบจากตลาดท้องถิ่น การชิมอาหารตามร้านอาหารท้องถิ่น
ประเภทพื้นที่แหล่งท่องเที่ยว (Area)	สถานที่ท่องเที่ยวทุกประเภท ซึ่งแต่ละที่จะมีเอกลักษณ์ ความน่าสนใจที่ดึงดูดกลุ่มนักท่องเที่ยวแตกต่างกัน	พื้นที่แหล่งท่องเที่ยวที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น พื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ ความโดดเด่นของแหล่งวัตถุดิบ และพื้นที่ที่มีประวัติศาสตร์ความเป็นมา วัฒนธรรม วิถีชีวิตที่

ข้อเปรียบเทียบ	การท่องเที่ยวทั่วไป	การท่องเที่ยวเชิงอาหาร
		สะท้อนถึงอาหาร ซึ่งเป็นสิ่งดึงดูดนักท่องเที่ยวให้ไปเยี่ยมชม
ประเภทที่พัก (Accommodation)	เลือกพักที่พักรตามความสนใจของกลุ่มนักท่องเที่ยว	การเลือกที่พักมีความแตกต่างกันตามระดับความสนใจของกลุ่มนักท่องเที่ยว เช่น นักท่องเที่ยวกลุ่ม Culinary tourism จะเลือกพักที่พักรที่อยู่ในแหล่งท่องเที่ยวที่สะท้อนถึงความเป็นอยู่วิถีชีวิต และมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารในระหว่างการเดินทาง
ประเภทกิจกรรมทางการท่องเที่ยว (Activity)	ทำกิจกรรมตามแหล่งท่องเที่ยวที่กำลังเป็นที่นิยมหรือตามที่แหล่งท่องเที่ยวจัดเตรียมไว้ให้	การทำกิจกรรมในแหล่งท่องเที่ยวจะเป็นกิจกรรมที่นักท่องเที่ยวเกิดประสบการณ์ร่วมผ่านการทำกิจกรรมด้านอาหารและเครื่องดื่ม เช่น การทดลองทำอาหาร การชิม การชมสาธิตการทำอาหาร การซื้อสินค้าท้องถิ่นที่เป็นผลิตภัณฑ์จากทรัพยากรด้านอาหารจากแหล่งท่องเที่ยว

อาหารท้องถิ่น

อาหารท้องถิ่นจัดเป็นสื่อในการบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่เป็นความรู้พื้นเมือง (Indigenous Knowledge) ที่สร้างประสบการณ์และความรู้สึกในถิ่นที่ (Sense of Place) ที่เป็นเอกลักษณ์แก่นักท่องเที่ยวหรือผู้มาแวะเวียนได้ ซึ่งองค์การยูเนสโกได้จัดศิลปะของอาหารท้องถิ่นให้สามารถยกระดับเป็นมรดกวัฒนธรรมที่ไม่สามารถจับต้องได้ (Intangible Cultural Of Humanity) ในขณะที่อาหารท้องถิ่นก็สามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการกำหนดภาพลักษณ์ของจุดหมายปลายทาง และสร้างมูลค่าแก่ผลิตภัณฑ์ท่องเที่ยวได้ เนื่องจากนักท่องเที่ยวสามารถซึมซับความรู้สึกถิ่นที่และเรียนรู้ที่มาที่ไปของอาหารท้องถิ่น (Chen, 2013)

Explorer The Wonderland Eastern Hokkaido (ม.ป.ป) ให้ความหมายของอาหารท้องถิ่นคืออาหารที่สามารถลิ้มรสได้เฉพาะในท้องถิ่นนั้น ๆ และใช้วัตถุดิบขึ้นชื่อของท้องถิ่น สิ่งที่ถูกรเรียกว่าชื่อนี้เป็นอาหารที่เมือง ๆ หนึ่ง หรือพื้นที่หนึ่งซึ่งครอบคลุมหลายเมืองหลายหมู่บ้านได้พัฒนาขึ้นร่วมกัน สภาพ

อาณาเขตที่ติดต่อกันก็มีอิทธิพลต่อการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมด้านต่าง ๆ รวมทั้งด้านอาหารความเป็นอยู่ เช่น วัฒนธรรมกับอาหารในภาคเหนือ ขณะที่ สุโขทัย ศักดาเดช (2549) และ ศันสนีย์ อุดมอ่าง (2549) ได้ให้ความหมายของอาหารท้องถิ่นว่า เป็นอาหารที่นิยมรับประทานเฉพาะถิ่น ประกอบด้วยพืชผักและวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น มีวิธีการปรุงที่ปฏิบัติสืบต่อกันยาวนานมาจนถึงปัจจุบัน อาหารท้องถิ่นในแต่ละที่มีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสภาพธรรมชาติที่มอบชนิดของพืชพรรณและเนื้อสัตว์ต่างๆ ให้แก่คนในท้องถิ่นนั้น อีกทั้งประสบการณ์จากการลองผิดลองถูกในการประกอบอาหาร รวมถึง ธรรมเนียมในการบริการจึงเกิดเป็นอาหารท้องถิ่นนั้น ๆ ประสบการณ์ทางการท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวจะเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมทางการท่องเที่ยว ซึ่งกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักท่องเที่ยวเกิดการสัมผัสวัฒนธรรม วิถีชีวิต ผ่านกิจกรรมเชิงอาหาร ดังนี้

2.1 กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

การเดินทางท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวจะมีคุณค่าได้ จะเกิดจากการสร้างประสบการณ์ทางการท่องเที่ยวเชิงอาหารให้กับท่องเที่ยวผ่านการทำกิจกรรมร่วมกับการท่องเที่ยว สำหรับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร กิจกรรมทางการท่องเที่ยวสามารถใช้อาหารไทยหรือวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหารในท้องถิ่นเป็นตัวจัดกิจกรรมที่สามารถสร้างประสบการณ์ทางการท่องเที่ยวประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่

1) การชิมอาหารท้องถิ่น (Tasting)

การชิมอาหารท้องถิ่นเป็นการท่องเที่ยวตามสถานที่สำคัญและทดลองชิมอาหารประจำถิ่นรูปแบบที่ได้รับความนิยมจากท่องเที่ยวเกือบทุกเชื้อชาติ โดยนักท่องเที่ยวกลุ่มนี้จะเน้นการท่องเที่ยวที่มีการชิมอาหารเป็นองค์ประกอบร่วม (จักรกฤษณ์ วังราชกูร์, 2561) ซึ่งกิจกรรมการชิมอาหารท้องถิ่น นักท่องเที่ยวสามารถชิมอาหารได้จากหลากหลายกิจกรรม ตัวอย่างเช่น

1.1 ชิมอาหารตามเทศกาลอาหารท้องถิ่น (Taste and Visiting Local Food Festival) ที่จัดขึ้นโดยเฉพาะช่วงเวลานั้น ๆ นักท่องเที่ยวจึงเกิดความตั้งใจในการเดินทางที่จะมาชิมอาหารที่เป็นเอกลักษณ์นั้น (worldsurprise, 2562)

1.2 ชิมอาหารตามตลาดอาหารท้องถิ่น ลักษณะของนักท่องเที่ยวมีความสนใจในแหล่งวัตถุดิบอาหารท้องถิ่น ซึ่งระหว่างการเดินทางของนักท่องเที่ยวนั้นจะมีตลาดเป็นสถานที่ที่น่าสนใจดึงดูดให้นักท่องเที่ยวแวะชม เพื่อชิมอาหารประจำท้องถิ่นที่คนท้องถิ่นกินกันมีลักษณะเป็น Authentic สะท้อนถึงวิถีชีวิต นอกจากนี้ นักท่องเที่ยวยังได้มีโอกาสชิมวัตถุดิบท้องถิ่นจากแหล่งผลิตท้องถิ่นที่จะนำไปทำอาหาร (ณัฐริรา กำพลพรรณ, 2554)

1.3 ชิมตามร้าน (Tasting at restaurant) นักท่องเที่ยวมีแรงจูงใจหลักจากร้านอาหารที่ได้รับข่าวสารจากสื่อโฆษณา การรีวิว หรือตามข้อมูลของ UGC โดยพฤติกรรมนักท่องเที่ยวจะชิมอาหาร

ตามร้านอาหารที่นักท่องเที่ยวบอกเล่าผ่านประสบการณ์การชิม ชิมตามร้านที่กำลังเป็นที่นิยม และชิมตามร้านที่มีเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่น (วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ, 2560)

1.4 ชิมตามแหล่งผลิต (Tasting to the origin) นักท่องเที่ยวเกิดแรงจูงใจจากความต้องการที่จะศึกษาวัตถุดิบในท้องถิ่น และต้องการที่จะไปชมและชิมอาหารจากแหล่งผลิตโดยตรง ทำให้นักท่องเที่ยวเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นตั้งแต่การเริ่มเลือกวัตถุดิบ เช่น ชิมไวน์จากโรงกลั่น ชิมนมจากฟาร์ม ชิมผลไม้จากสวน

2) การเยี่ยมชมทรัพยากรและวัตถุดิบท้องถิ่นทางอาหาร (Visiting material sources)

ในส่วนของการนำชมแหล่งทรัพยากรและวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อที่จะนำไปทำอาหารต่อไปนั้น นักท่องเที่ยวจะได้รับประสบการณ์ที่ได้สัมผัสด้วยตาของตัวเองว่าคนท้องถิ่นมีการวิธีการปลูก ควบคุมการผลิต ตลอดจน กระบวนการเก็บเกี่ยว นอกจากนี้นักท่องเที่ยวจะได้ชมความเป็นมาของวัตถุดิบแล้ว นักท่องเที่ยวยังเกิดความรู้สึกภายในจิตใจที่ส่งผลให้นักท่องเที่ยวเกิดอารมณ์ร่วมในการรับประทานอาหาร (Pine and Gilmore, 1998) เช่น การเยี่ยมชมการเพาะปลูกและการปศุสัตว์ในแหล่งทรัพยากรด้านอาหารในท้องถิ่น (สริตา พันธุ์เทียน, ทรงคุณ จันทจร, มาริสา โกเศยะโยธิน, 2561)

3) การทดลองทำอาหารท้องถิ่น (Cooking test)

นักท่องเที่ยวยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคในการปรุงอาหารจากวัตถุดิบ ได้ทดลองทำอาหารท้องถิ่นด้วยตัวเองตั้งแต่การเลือกวัตถุดิบ กรรมวิธีการทำ การใช้อุปกรณ์ จนถึงการปรุงอาหาร นักท่องเที่ยวจะได้รับประสบการณ์ผ่านการลงมือทำอาหารท้องถิ่นซึ่งเป็นสิ่งที่สืบทอดวัฒนธรรม เช่น การไปทดลองเรียนการทำอาหารพื้นเมืองจากท้องที่ที่เป็นต้นตำรับของอาหารท้องถิ่น ทดลองเป็นชาวสวนเก็บผลผลิตทางการเกษตร (Raj, Griffin and Morpeth, 2013)

4) การซื้อสินค้าของที่ระลึกเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่น (Buy souvenirs)

การซื้อสินค้าของที่ระลึกเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักท่องเที่ยวรู้สึกมีส่วนร่วมกับการท่องเที่ยวในจุดหมายปลายทางนั้น และเพื่อแสดงว่านักท่องเที่ยวได้เยือนแหล่งท่องเที่ยวด้วยตัวเอง เช่น การซื้อสินค้าทางการเกษตรจากศูนย์สินค้า OTOP การซื้อผลไม้เป็นของฝากจากการเยี่ยมชมสวนผลไม้

5) การเรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมผ่านอาหารท้องถิ่น (Learn food culture)

การท่องเที่ยวเชิงอาหารท้องถิ่นเป็นการท่องเที่ยวที่มีอาหารเป็นสิ่งที่ทำให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสกับวิถีชีวิต เรียนรู้วัฒนธรรมของคนในพื้นที่จากการถ่ายทอดผ่านอาหาร ซึ่งอาหารแต่ละชนิดของแต่ละ

ท้องถิ่นก็จะมีประวัติความเป็นมา เรื่องเล่า ภูมิหลัง ประวัติศาสตร์ที่ต่างกัน ส่งผลให้นักท่องเที่ยวรับรู้ถึงคุณค่าและเป็นการเพิ่มมูลค่าของอาหารท้องถิ่น เช่น การไปตกหมึกกับชาวประมง ทำให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้วิถีชีวิตของชาวประมง ความเชื่อและข้อปฏิบัติต่าง ๆ การซื้อวัตถุดิบจากตลาดท้องถิ่น นักท่องเที่ยวจะได้พูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางอาหารท้องถิ่นกับแม่ค้า ซึ่งลักษณะกิจกรรมของการท่องเที่ยวเชิงอาหารสามารถอธิบายในรูปแบบของตาราง ดังตาราง 2.2

ตาราง 2.2 ลักษณะกิจกรรมของการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

รายละเอียด	กิจกรรม
การชิมอาหารท้องถิ่น	- ชิมอาหารตามเทศกาลอาหารท้องถิ่น - ชิมอาหารตามตลาดอาหารท้องถิ่น - ชิมตามร้านอาหาร - ชิมตามแหล่งผลิต
การเยี่ยมชมทรัพยากรและวัตถุดิบท้องถิ่นทางอาหาร	- การเยี่ยมชมการเพาะปลูกและการปศุสัตว์ - กระบวนการผลิตตลอดจนกระบวนการเก็บเกี่ยว - การชมทำนาเกลือ - การชมสวนผลไม้ - การนั่งเรือชมตลาดน้ำ
การทดลองทำอาหารท้องถิ่น	- ทดลองทำแกงฮังเล - ทดลองทำน้ำพริกปลาร้า - การเลือกวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อนำไปประกอบอาหาร - การทดลองปลูกผักที่แหล่งวัตถุดิบของอาหารท้องถิ่น
การซื้อสินค้าของที่ระลึกเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่น	- การซื้อสินค้าทางการเกษตรจากศูนย์สินค้า OTOP - การซื้อผลไม้เป็นของฝากจากการเยี่ยมชมสวนผลไม้ - การซื้อวัตถุดิบอาหารท้องถิ่นกลับไปประกอบอาหารที่บ้าน - การซื้ออาหารจากตลาด หรือเทศบาลนำไปรับประทาน หรือเป็นของฝาก

รายละเอียด	กิจกรรม
	- ซื้ออาหารตามเทศกาลอาหาร
การเรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมผ่านอาหารท้องถิ่น	- การไปตกหมึกกับชาวประมง ทำให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้วิถีชีวิตของชาวประมง ความเชื่อและข้อปฏิบัติต่างๆ - การซื้อวัตถุดิบจากตลาดท้องถิ่น นักท่องเที่ยวจะได้พูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางอาหารท้องถิ่นกับแม่ค้า - การเรียนรู้วิถีการกิน ความเชื่อ ที่มาของการรับประทานอาหารแต่ละประเภท

การท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์กับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

การท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ (Creative Tourism) เป็นรูปแบบการท่องเที่ยวแนวใหม่ที่มุ่งไปสู่ความผูกพันและประสบการณ์อันแท้จริงของนักท่องเที่ยวที่ให้ความสนใจที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในการเรียนรู้เกี่ยวกับศิลปะและวัฒนธรรมของพื้นที่ที่ตนเองได้ท่องเที่ยว ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าว นอกจากจะช่วยให้นักท่องเที่ยวได้ทำความเข้าใจผ่านประสบการณ์ด้วยตนเองแล้ว นักท่องเที่ยวยังสามารถที่จะใช้ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ใหม่มาใช้กลับชีวิตหรือหน้าที่การงานของตนภายหลังที่กลับมาจากการท่องเที่ยว

โดยเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ของยูเนสโก มีทั้งหมด 7 กลุ่ม เมืองใดเมืองหนึ่งที่จะเข้าร่วมเป็นเมืองสร้างสรรค์ (Creative City) ภายใต้การประกาศรับรองโดยยูเนสโกจะต้องเสนอตนเองได้เพียงประเภทเดียวเท่านั้นจากกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้ สื่อศิลปะ (Media Arts) ภาพยนตร์ (Cinema) ดนตรี (Music) งานออกแบบ (Design) วรรณกรรม (Literature) งานหัตถกรรมและศิลปะพื้นบ้าน (Craft and Folk art) และอาหาร (Gastronomy) (สุดแดน วิสุทธิลักษณ์และคณะ, 2556)

อาหารเป็นสิ่งที่นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญ เนื่องจากอาหารเป็นองค์ประกอบหลักของกิจกรรมการท่องเที่ยว (บัณฑิต อเนกพูนสุข, 2560) ที่บ่งบอกถึงความเป็นสังคมและวัฒนธรรมท้องถิ่น อาหารจึงเป็นสิ่งที่ช่วยดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยวสู่ท้องถิ่นต่างๆ ขณะที่ ชญานิน วังซ้าย, (2560) กล่าวว่า ปรากฏการณ์ ‘เที่ยวเพื่อกิน’ หรือการท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Food Tourism) ว่าเป็นแนวโน้มการท่องเที่ยวที่กำลังมาแรงและน่าจับตามองเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง และยังสอดคล้องกับ Smith, et al. (2010) กล่าวว่าแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหาร เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีวัฒนธรรมการกินที่แปลกใหม่ ซึ่งอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักท่องเที่ยวมีความรู้สึกว่าเขาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของสถานที่ท่องเที่ยว เรียนรู้วัฒนธรรมใหม่ ๆ ในแต่ละท้องถิ่นเกิดกระบวนการพัฒนาความรู้

ความเข้าใจในเรื่องของคุณภาพและรูปลักษณ์ต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับสินค้าด้านการท่องเที่ยว รวมถึงอาหารท้องถิ่นในแต่ละภูมิภาคผ่านการบริโภค (ยุวดี นิรัตน์ตระกูล, 2560) ดังนั้น นอกจากจะเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารยังสามารถเชื่อมกับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม (Cultural Tourism) การท่องเที่ยวแบบท้องถิ่น (Local Tourism) และการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ (Creative Tourism) ได้อีกด้วย (ชญาณิน วังซ้าย, 2560) การท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ (Creative Tourism) เป็นกิจกรรมการท่องเที่ยวที่มีคุณสมบัติซึ่งประกอบด้วย 1) ผู้ท่องเที่ยวและเจ้าของบ้านมีความผูกพันระหว่างกัน (Each engaging the other) 2) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรม (Cross-cultural engagement / Cultural experience) 3) ประสบการณ์จากการมีส่วนร่วม (Hands-on experience) 4) เป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าเป็นผู้ชม (More participate than observe) 5) ความแท้จริงทั้งในกระบวนการผลิตและผลิตภัณฑ์ , ประสบการณ์ที่แท้จริง (Authentic both process and product / genuine experience) 6) จดจำประทับใจ , เข้าใจ (Memorable / I hear and I forget , I see and I remember , I do and I understand.) 7) การท่องเที่ยวแบบจำเพาะเจาะจง (Tailor-made approach) ซึ่งกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์เป็นคุณสมบัติที่สามารถสร้างประสบการณ์ของการท่องเที่ยวร่วมกันโดยเกี่ยวข้องกับรูปแบบของกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ดังตาราง 2.3

ตาราง 2.3 รูปแบบประสบการณ์ของการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์กับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

รูปแบบกิจกรรม	ประเภทของประสบการณ์
การเรียนรู้	กิจกรรมการจัดอบรม สาธิตการทำอาหาร
การชิม	การร่วมชิมอาหาร และการลงมือปฏิบัติ
การเยี่ยมชม	การเดินทางท่องเที่ยวเยี่ยมชมตามเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร
การซื้อของ	การเดินทางตามแกลลอรีหรือการเยี่ยมชมตามเทศกาล ตลาด

จากตาราง 2.3 ได้อธิบายรูปแบบของประสบการณ์ของการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ว่ามีความหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ 1) กิจกรรมการเรียนรู้ (Learning) เช่น การปั้นเครื่องสังคโลก ทอผ้า ก็สามารถใช้รูปแบบของกิจกรรมในการจัดการอบรม (Workshops) 2) การชิม (Testing) อาหารท้องถิ่น ขนม หรือการทำเหล้าองุ่น เหล้าพื้นบ้าน ก็สามารถจัดให้นักท่องเที่ยวได้มีประสบการณ์ผ่านการเข้าร่วมการชิมไวน์ เหล้าพื้นบ้าน ขนม พร้อมกับการให้ความรู้ไปพร้อม ๆ กับการลงมือปฏิบัติ (Experience / open ateliers) 3) การเยี่ยมชม (Seeing) แทนที่จะเป็นการเดินทางเข้าไปชมเฉพาะจุด ก็จัดให้เป็นการเยี่ยมชมตามเส้นทาง เช่น เส้นทางเที่ยวสวน เส้นทางชนบททางตอนใต้ของฝรั่งเศส หรือเส้นทางถนนพระร่วง 4) การซื้อของ (Buying) ก็สามารถปรับกิจกรรมดังกล่าวไปสู่รูปแบบประสบการณ์ของการเดินทางตามแกลลอรีหรือการเยี่ยมชมตามห้างสรรพสินค้า (Galleries / Shop window

แนวคิดด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่น

เอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นหมายถึงอาหารที่มาจากภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น (Food culture) ที่คนในสังคมมีธรรมเนียมและประเพณีพฤติกรรม ที่ยึดถือปฏิบัติกันมาในเรื่องเกี่ยวกับอาหารทุกขั้นตอน และเป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตทางอาหารซึ่งประกอบ ด้วยความรู้ความเชื่อ ค่านิยมที่เกี่ยวกับอาหาร ตลอดจนวิธีการต่าง ๆ ที่ เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้น สร้างหรือทำขึ้น ซึ่งบุคคลได้เรียนรู้และรับถ่ายทอด ต่อ ๆ กัน จากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง โดยเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่น (สุกัญญา ไหมเครือแก้ว, 2559) จะประกอบด้วย 1) ประวัติความเป็นมา 2) เกร็ดประวัติศาสตร์ 3) ส่วนผสม 4) แหล่งวัตถุดิบ 5) กระบวนการผลิต 6) สรรพคุณของอาหาร 7) วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค

แนวคิดวัฒนธรรมอาหาร (Food Culture)

วัฒนธรรมอาหารยังเป็นภาพสะท้อนที่เป็นรูปธรรมของอุปนิสัย ภูมิปัญญา วิถีชีวิต ความเชื่อ เฉพาะตัวของแต่ละชนชาติทำให้มนุษย์ไม่มองหรือเข้าใจโดยใช้พื้นฐานของตนเป็นเกณฑ์ในการตัดสินคนต่างวัฒนธรรม นอกจากนี้ วิธีการกิน วิธีการปรุง รวมถึงฤดูกาลเวลาที่เหมาะสม หรือความเชื่อของการกินอาหารแต่ละชนิดแต่ละอย่าง ล้วนเกิดจากประสบการณ์ของบรรพบุรุษทั้งสิ้น อาหารแต่ละชนิดเหมาะสมกับภูมิอากาศและสุขภาพของคนที่อาศัยอยู่ในแต่ละเขตวัฒนธรรม อาหารมีความสัมพันธ์กับความเชื่อ โดยเฉพาะการหาวัตถุดิบมาปรุงอาหารจะมีเรื่องความเชื่อกำกับไว้แตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาคแต่ละพื้นที่ ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารส่วนใหญ่จะให้คุณกับร่างกายมีประโยชน์ทั้งในด้านยาและสมุนไพร พร้อม ๆ กันความเชื่อเหล่านี้ล้วนแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ในขณะเดียวกันวัฒนธรรมและความเชื่อเรื่องอาหารของคนต่างชาติต่างภาษายังส่งผลสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพของคนในสังคมนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี (นพรัตน์ ไชยชนะ, 2559)

บุรณ์เซน สุขคุ้ม และธนพล วีสสิงห์ (2556) กล่าวว่า วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง ธรรมเนียมและประเพณีพฤติกรรมของคนในสังคมที่ยึดถือปฏิบัติกันมาในเรื่องเกี่ยวกับอาหารทุกขั้นตอน และเป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตทางอาหาร ซึ่งประกอบด้วยความรู้ ความเชื่อ ค่านิยมที่เกี่ยวกับอาหาร ตลอดจนวิธีการต่าง ๆ ที่เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้น สร้างหรือทำขึ้น ซึ่งบุคคลได้เรียนรู้และรับถ่ายทอดต่อ ๆ กัน จากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง วัฒนธรรมอาหารมีความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับความเชื่อ โดยเฉพาะการหาวัตถุดิบมาปรุงอาหารจะมีเรื่องความเชื่อกำกับไว้แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ ความเชื่อที่เกี่ยวกับอาหารนั้นส่วนใหญ่จะให้คุณกับร่างกาย มีประโยชน์ทั้งในด้านยาไปพร้อม ๆ กับความเชื่อซึ่งแตกต่างกันไปแต่ละพื้นที่ ในขณะเดียวกันวัฒนธรรมและความเชื่อเรื่องอาหารของคนต่างชาติต่างภาษา ยังส่งผลสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพของคนในสังคมนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี (ประหยัด สายวิเชียร, 2547)

วัฒนธรรมอาหารมีองค์ประกอบดังนี้ (จุฑารัตน์ สุภาชี, 2544)

1. การรู้ว่าสิ่งใดในธรรมชาติเป็นอาหารได้ และวัสดุอาหารแต่ละชนิดมีประโยชน์อย่างไร
2. การมีวิธีการที่เก็บหาวัสดุนั้นมาแปรรูปให้บริโภคได้
3. การมีกฎเกณฑ์ของสังคมกำหนดเงื่อนไขของการบริโภคตามสถานภาพของบุคคล
4. การมีข้อบัญญัติกำหนดประเภทของอาหารสำหรับเทศกาล หรือ โอกาสพิเศษต่างๆ

การแบ่งประเภทของวัฒนธรรมในทรงสนะของ บุรณฺเซน สุขคัม และ ธนพล วียาสิงห์ (2556) กำหนดตัวบ่งชี้ไว้ดังนี้

1. ลักษณะอาหาร รสชาติการเสิร์ฟ สีส้น การตกแต่ง
2. แหล่งที่มาของอาหาร จากแหล่งธรรมชาติการปลูกขึ้นเอง
3. การประกอบอาหาร
4. เวลาการบริโภคอาหาร
5. ลักษณะบริโภคอาหาร
6. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร งานประเพณีหญิงมีครรภ์ วิทยากร วิทยชา

องค์ประกอบของวัฒนธรรมอาหาร พัทยา สายหู (2532) กล่าวว่า วัฒนธรรมอาหารของชุมชนหรือสังคมประกอบด้วย ส่วนต่าง ๆ ดังนี้

1. รู้ว่าอะไรกินได้ อะไรกินไม่ได้ ซึ่งมาจากการอบรมสั่งสอนถ่ายทอดกันมา กล่าวคือ บุคคลในแต่ละสังคมวัฒนธรรมย่อมมีความรู้เรื่องอะไรที่กินได้หรือไม่ได้ และคุณประโยชน์ของอาหารตามระดับการศึกษาการฝึกอบรมของแต่ละบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ในแต่ละประเพณีอาหารของหลายสังคมมีการแบ่งอาหารออกเป็น เย็น และร้อน ซึ่งหมายถึงสรรพคุณของอาหาร กล่าวคือ เย็น คืออาหารที่บริโภคแล้วทำให้เกิดความสงบสุข หรือพักผ่อน บำรุงร่างกาย ตัวอย่างอาหารเย็นในสังคมไทย คือใบบัวบก ใบตำลึง ลูกแมงลัก มะระ ผักโขม เป็นต้น ส่วนร้อน คืออาหารที่ทำให้เกิดความคึกคัก กระฉับกระเฉงว่องไว หรือตื่นเต็นรุนแรง ตัวอย่างอาหารร้อนในสังคมไทย คือ ทูเรียน เลือดงู เนื้อพะแนง เป็นต้น

2. วิธีการหาและแปรรูปอาหาร ได้แก่ วิธีการที่จะเก็บหาอาหารและนำมาแปรรูป การหาวัสดุอาหาร สังคมไทยสมัยก่อนเชื่อกันว่า หน้าที่การทำอาหารหรือการแปรรูปอาหารเป็นเรื่องของผู้หญิง ดังนั้น ผู้หญิงจำเป็นต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการบ้านการเรือน และแนวคิดดังกล่าวนี้สามารถพบได้ทั่วไปในทุกสังคมมนุษย์ แต่ในบางครั้งก็มีข้อยกเว้น กล่าวคือ ทั้งสองเพศมีบทบาทร่วมกัน

3. กฎเกณฑ์การบริโภคตามสถานภาพของบุคคล แต่ละสังคมมักจะมีการกำหนดสถานภาพของบุคคลไว้ต่าง ๆ กัน ตามเพศ วัย ฐานะ ศักดิ์ศรี และความสำคัญของบุคคล และมักจะมีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้สอดคล้องกับสถานภาพของบุคคล ตัวอย่างเช่น ธรรมเนียมประเพณีที่กำหนดประเภทอาหารสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่วัยทำงาน หรือคนสูงอายุ อาหารสำหรับคนป่วยที่ต่างไปจากคนที่มีสุขภาพปกติธรรมดา อาหารพิเศษสำหรับนักกีฬา หรืออาหารสำหรับผู้ที่จะประกอบพิธีกรรมทางศาสนา จะต้องไม่เหมือนกับอาหารคนธรรมดา เป็นต้น อาจสรุปได้ว่า ทุกสังคมย่อมมีกฎเกณฑ์ในการบริโภคอาหารตามสถานภาพของบุคคล ไม่มีลักษณะใด ก็ลักษณะหนึ่ง ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมนั้น

4. ประเภทอาหารตามกาลเทศะ หมายถึง มีข้อกำหนดประเภทของอาหารสำหรับกาละ และเทศกาลต่าง ๆ กัน เช่น โอกาสปกติหรือโอกาสพิเศษ ในทุกวัฒนธรรมของมนุษย์จะมารกำหนด จำแนกประเภทอาหารสำหรับโอกาสพิเศษให้แตกต่างจากประเภทอาหารธรรมดาเสมอ ไม่ว่าจะเป็นโอกาสพิเศษของบุคคล หรือในโอกาสพิเศษของชุมชน ตัวอย่างเช่น การแต่งงานซึ่งถือเป็นโอกาสพิเศษสำคัญของชีวิต มักจะมีการจัดเตรียมอาหารพิเศษไว้สำหรับประกอบพิธีและรับรองเลี้ยงดูแขก กรณีโอกาสพิเศษของชุมชน เช่น ประเพณีสารทเดือนสิบ ประเพณีชักพระ มีอาหารหรือขนมตามประเพณี ประเด็นสำคัญคือ

อาหารสำหรับโอกาสเช่นนี้มักสอดคล้องกับประเภท ผัก ผลไม้ และวัสดุอาหาร ที่มีตามฤดูกาล ซึ่งฤดูกาลที่มีวัสดุอาหารอุดมสมบูรณ์ที่สุดคือ เมื่อสิ้นฤดูเก็บเกี่ยวสำหรับสังคมเกษตรกรรม

5. คติความเชื่อเหนือธรรมชาติเกี่ยวกับอาหาร โดยส่วนใหญ่แล้วศาสนาก็จะมีอิทธิพลกำหนดวัฒนธรรมอาหารของคนในสังคม ไม่ว่าจะเป็นอาหารในชีวิตประจำวันหรือในโอกาสพิเศษ ตัวอย่างเช่น ประเพณีอาหารของชาวมุสลิม ศาสนาอิสลามจะมีข้อกำหนดเกี่ยวกับอาหารอย่างเคร่งครัด คือห้ามกินหมู ห้ามของมีนเมา และทุกๆ ปี จะมี 1 เดือน ที่ต้องงดอาหารและน้ำ ระหว่างพระอาทิตย์ขึ้นจนพระอาทิตย์ตก เป็นต้น

วัฒนธรรมการกินของชาวใต้

การที่ภาคใต้ได้รับอิทธิพลจากทะเลตลอดเวลา ผู้คนได้อาศัยทะเลเป็นแหล่งอาหารและอาชีพที่เกี่ยวข้องเนื่องสัมพันธ์กัน ส่วนลักษณะภูมิอากาศจะร้อนขึ้นกว่าภาคอื่นๆ มีพืชพันธุ์หลากหลายขึ้นอยู่ทั่วไป ชาวบ้านนิยมปลูกพืชคลุมดิน และเนื่องจากภาคใต้มีฝนตกยาวนานกว่าภาคอื่นทำให้ข้าวในภาคใต้จะสูงกว่าข้าวภาคอื่นเพราะต้องหนีน้ำ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนใต้ ส่วนกับข้าวจะมีสัตว์น้ำหรือปลาทะเลมากกว่าภาคอื่น ๆ นอกจากนี้ คนใต้นิยมรับประทานผักสดมาก ผักที่กินประจำเป็นผักที่มีอยู่ทั่วไป ในด้านโภชนาการคนใต้จะได้คุณค่าและสารอาหารครบ คือ คาร์โบไฮเดรตจากข้าว โปรตีนจากปลาและสัตว์อื่นๆ เกลือแร่และวิตามินจากผัก รวมทั้งได้เส้นใยด้วย อาหารของภาคใต้ใช้สมุนไพรมากจากสถิติของกองระบาดวิทยา พบว่า คนใต้เป็นโรคขาดสารอาหารน้อยกว่าคนในภาคอื่นๆ อาหารของชาวใต้ส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยผัก ปลา เนื้อสัตว์ ฯลฯ โดยเฉพาะปลา มีการนำมาปิ้ง หรือเผา พุงของปลานำมาหมักกับเกลือเป็นพุงปลา นำไปแกง ซึ่งมีรสชาติเผ็ด ส่วนเนื้อปลานำไปทอดหรือนำไปแกงส้ม ส่วนอาหารจำพวกหอยนำไปต้ม ย่างหรือแกง เช่น หอยแครงกับชะพลู แกงพริก ปลาส่วนใหญ่ที่ใช้ในการประกอบอาหารของคนภาคใต้ นิยมใช้ปลาทะเลในการประกอบอาหาร

รสชาติของอาหารคนใต้นิยมรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด และเค็ม ไม่นิยมรสหวานและจะมีผักจิ้ม ช่วยให้อาหารมีรสเผ็ดน้อยลง ใช้ผักสด ซึ่งผักสดทางภาคใต้ จะเป็นผักนานาชนิด จัดใส่จาน หรือถาดใหญ่ เป็นเครื่องเคียงเวลาทานอาหารทุกครั้ง ผักจิ้ม เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว ยอดมันปู ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดหญายเป็นต้น ซึ่งเป็นผักสดแต่จะอย่างจะให้กลิ่นและรสที่แตกต่างกัน คนใต้อาจไม่นิยมใช้น้ำปลา แต่ใช้เกลือเป็นเครื่องปรุงรส เพราะน้ำปลาจะทำให้รสชาติอาหารนั้นเปลี่ยนไปทันที โดยเฉพาะอาหารจำพวกแกงจืด แกงเผ็ดหรือต้มแกง ถ้าจะใช้จะนำซีอิ๊วขาวมาใช้แทน

ชาวใต้ได้นำเครื่องเทศเข้ามาปรุงอาหารคล้ายกับภาคอื่นๆ แต่จะใช้มากกว่า เช่น พริกชี้ฟ้า ขมิ้น พริกไทย ตะไคร้ ข่า กระเทียม เครื่องแกงส่วนใหญ่ใช้กระเทียม ไม่นิยมใช้หัวหอมและกระชาย แต่จะใช้กะปิมากกว่า เช่น กะปิใส่ในแกงเผ็ด แกงเลียง น้ำพริกทุกชนิดส่วนขมิ้นนิยมนำมาใช้กับอาหารทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นปลาทรายทอดขมิ้น ปลาดุกทอดขมิ้นและนำขมิ้นมาใส่ในเครื่องแกงโดยเฉพาะแกงส้ม

ชนิดอาหารของภาคใต้

จากการทบทวนวรรณกรรม พอจะแบ่งหมวดหมู่ของประเภทอาหารภาคใต้ได้ดังนี้

เนื้อสัตว์ ชาวใต้ส่วนใหญ่ได้จากทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก ซึ่งปลาน้ำจืดจะได้รับความนิยมน้อยกว่าปลาทะเล เนื่องจากปลาน้ำจืดจะมีกลิ่นโคลน ส่วนเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เป็ด ไก่ ก็บริโภคแต่ปริมาณจะน้อยกว่าปลา

ผัก เนื่องจากภาคใต้อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชผักนานาชนิด ผักสดจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารทุกมื้อ ผักสดแต่ละมื้อจะมีหลายชนิดซึ่งเรียกว่า ผักเหนาะ บางจังหวัดเรียกว่า ผักเกร็ด ผักเหมือด ผักที่นิยมบริโภคมากคือ แตงกวา ส่วนมากมักจะปอกเปลือกทิ้ง สะดอเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูงและเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง

ผลไม้ ผลไม้เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายในภาคใต้ ได้แก่ มังคุด ลางสาด ลองกอง ทุเรียน จำปาตะ ละมุดสุก ละมุด (บางถิ่นเรียกว่า สวา) ลูกหยี กล้วยเล็บมือนาง

น้ำมัน การใช้น้ำมันสำหรับเจียว ทอด ผัด ในสมัยที่ยังไม่มีน้ำมันพืชใช้ ชาวภาคใต้ที่เป็นไทยพุทธ นิยมใช้น้ำมันหมู แต่ในชนบทนิยมใช้น้ำมันมะพร้าว โดยเฉพาะน้ำมันมะพร้าวนิยมใช้ทั้งที่ปรุงเป็นอาหารคาวและหวาน

ขนมหวาน ขนมหวานพื้นเมืองที่นิยมกันมากได้แก่ ขนมนุ่ ขนมนุ่ โคน ขนมหัดบ (ลอดช่องน้ำกะทิ) กะละแม การทำขนมหวานรับประทานเองมักทำในโอกาสพิเศษ เช่น ทำบุญเลี้ยงพระ มีงานมงคล เมื่อทำแต่ละครั้งมักแจกจ่ายให้แก่บ้านใกล้เคียงด้วย ขนมหวานที่นิยมทำกันมากมักมีเครื่องปรุงหลัก 3 อย่าง คือ แป้ง น้ำตาล กะทิ หรือมะพร้าวขูด ในบางครั้งอาจจะใช้พืชชนิดอื่นแทนแป้ง เช่น เผือก มัน ถั่ว ฟักทอง ข้าวโพด ข้าวฟ่าง น้ำตาลที่นิยมใช้น้ำตาลโตนด น้ำตาลจาก น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทราย มะพร้าวขูดนิยมใช้คลุก โรยหรือผสมกับน้ำตาลทำเป็นไส้ ผลไม้ที่ชาวใต้นำมาประกอบเป็นขนมหรือขนมขบเคี้ยวเล่นจนเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย คือ ลูกหยี เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ทุเรียนกวน

ธรรมเนียมการปฏิบัติกรกินอาหารของชาวใต้

ชาวใต้นิยมรับประทานอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัว ซึ่งระหว่างนั้นพ่อแม่จะสอนกิริยามารยาท เช่น ขณะกินต้องสำรวม ไม่ส่งเสียงดัง ไม่กินมูมมาม ไม่กินข้าวหกเลอะเทอะ และต้องเก็บล้างจานตนเอง พ่อแม่กินอาหารทุกอย่างซึ่งเป็นตัวอย่างแก่ลูก ๆ ทำให้ลูก ๆ ทำตาม ชาวใต้มีธรรมเนียมปฏิบัติเรียกว่า “กินวานหรือกินแขก” หมายถึง การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมของคนใต้ ซึ่งอาชีพหลักของคนใต้คือ ทำนา ทำสวนยาง ทำเหมืองแร่ และทำการประมง ซึ่งทุกอาชีพล้วนต้องพึ่งพาอาศัยกลุ่มอาชีพที่ต่างจากตน เช่น ชาวประมงต้องอาศัยข้าวจากชาวนา ชาวนาต้องอาศัยสัตว์น้ำเป็นอาหารจากชาวประมง รวมถึงชาวสวนยางและทำเหมืองแร่ซึ่งอยู่ว่าชุมชนก็ต้องอาศัยทั้งข้าวและปลา การพึ่งพาอาศัย

กันดังกล่าวอาจออกมาในรูปของการแลกเปลี่ยนอาหาร วัตถุดิบ ที่แต่ละฝ่ายต้องการหรือจัดขึ้นมาในรูปของวันนัด คือ การจัดให้มีตลาดนัด เป็นการเฉพาะตามวัน เวลาและสถานที่ที่กำหนดเป็นครั้ง ๆ ไป

วัฒนธรรมการกินของชาวภาคใต้มีทั้งส่วนที่เหมือนกันทั่วทั้งภาค และส่วนที่แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่นย่อย ทั้งนี้ บางอย่างเกิดจากทรัพยากรในท้องถิ่นที่สืบเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์บางอย่างเกิดจากคติทางศาสนา บางอย่างเกิดจากอิทธิพลของการสัมพันธ์กับชนต่างชาติ และอีกหลายอย่างที่เกิดจากเทคนิควิธีที่เป็นความสามารถเฉพาะของบุคคลที่คิดค้นและปรับปรุงต่อ ๆ กันมา จนเกิดเป็นนิสัยการกินของท้องถิ่นนั้นๆ เช่น ชาวเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานีและอำเภอใกล้เคียงที่อุดมไปด้วยมะพร้าว นิยมเอากะลามะพร้าวที่ยังอ่อนนิ่ม ยังไม่มีเนื้อ ซึ่งเรียกว่า “เหมงพร้าว” นำมาซอยเป็นชิ้นเล็กๆ เป็นผักใส่ในแกงจนกลายเป็นอาหารที่มีชื่อเสียง ชาวอำเภอสติงพระ และอำเภอระโนด จังหวัดสงขลา ซึ่งทั้งสองอำเภออุดมไปด้วยต้นตาลโตนด ชาวบ้านนิยมนำเอาหัวของผลตาลอ่อนมาสับ ซอย ใช้แกงเลียง แกงกะทิ หรือยำด้วยน้ำส้มโตนด ชาวจังหวัดระนองนิยมนำ “ผักเหลียง” มาแกงเลียงหรือลวกจิ้มน้ำพริก และชาวภูเก็ตนำเอาพืชชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าหน่อไม้ฝรั่ง หรือที่ชาวพื้นเมืองเรียกว่า “คาเป็ก” มีลักษณะคล้ายต้นข้าวมาปรุงอาหารทำนองเดียวกับต้นกระเทียมสดเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย ชาวสวนชาวไร่ส่วนมากนิยมใช้ยอดอ่อนของต้นเต้าร้างมาแกงกะทิ และชาวใต้หลายท้องถิ่นนิยมนำลูกเถาคันที่ยังอ่อน หรือเริ่มแก่แต่ยังไม่สุกมาแกงคู่กับกุ้งหรือปลาเป็นกลาส้ม โดยลูกเถาคันนั้นจะเป็นทั้งผักและให้รสเปรี้ยวพร้อมกันไปสำหรับลูกเนียง ส่วนใหญ่มักนิยมรับประทานเป็นผักสด แต่แถบชายฝั่งตะวันตกเท่านั้นที่นิยมรับประทานลูกเนียงดอง โดยเฉพาะชาวจังหวัดระนองจะนิยมกันเป็นพิเศษ และมีหลายท้องถิ่นนิยมนำลูกเนียงแก่มาต้มแล้วคลุกด้วยมะพร้าวรับประทานเป็นขนม อาหารพื้นเมืองหลายชนิดนิยมกันอย่างแพร่หลาย แต่มีวัฒนธรรมการกินที่แตกต่างกัน เช่น ขนมจีน ชาวใต้ฝั่งตะวันตกได้แก่ ระนอง ภูเก็ต นิยมรับประทานเป็นอาหารมือเช้า เป็นอาหารมือกลางวันของชาวนครศรีธรรมราช และเป็นอาหารมือเย็นของชาวตรัง

ชาวภาคใต้รับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนข้าวเหนียนิยมใช้ประกอบทำเป็นของหวาน รับประทานกันบางมือบางคราว ชาวใต้ชอบกินขนมจีนมากเป็นพิเศษ ถือเป็นอาหารหลักรองจากข้าว คือ ถ้าไม่กินข้าวก็ต้องกินขนมจีน ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีขนมจีนวางขายกันตลอดวันตลอดคืน มือเช้านิยมรับประทานหลังจากพระบิดงบาตผ่านไปแล้ว ส่วนมือเย็นนิยมรับประทานพร้อมกันทั้งครอบครัว ชาวชนบทภาคใต้ไม่บริโภคขนมหวานหลังอาหาร แต่ถ้ามีก็จะบริโภคเป็นอาหารมือว่างระหว่างวัน ขนมส่วนใหญ่จะซื้อจากตลาด ที่นิยมกันมากได้แก่ ลอดช่อง รวมมิตร หรือขนมแห้งต่างๆ

การปรุงอาหารชาวใต้นิยมรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด เปรี้ยว และเค็มจัดกว่าทุกภาค ซึ่งรสเผ็ดนิยมใช้พริกชี้หนูแห้ง รสเปรี้ยวมาจากส้มแขก มะขามสด มะขามเปียก มะนาว มะปริง ส่วนรสเค็มได้จากกะปิ และใช้เกลือเป็นเครื่องแต่งรสเค็ม ไม่นิยมน้ำปลานักเพราะถ้าใช้น้ำปลาจะทำให้รสอาหารนั้นเปลี่ยนไปทันที ชาวใต้มีเครื่องเทศปรุงอาหารเช่นเดียวกันภาคอื่น แต่ที่ใช้มากกว่าภาคอื่นคือ พริกชี้หนูแห้ง ขมิ้นชัน พริกไทย ตะไคร้ ข่าและกระเทียม เครื่องแกง ส่วนใหญ่ใช้กระเทียมไม่นิยมใช้หัวหอมและ

กระชาย แงทางใต้จะใช้กะปิมากกว่าแกงภาคอื่นประมาณ 2-3 เท่า แงที่ออกรสเผ็ดจะใส่พริกไทยด้วย ส่วนขมิ้นนั้นนิยมใช้กับอาหารแทบทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นปลาบั้ง ไก่ทอด ก็ใช้ขมิ้นเป็นเครื่องเทศเพื่อดับกลิ่น และชูรสอาหาร

อาหารพื้นเมืองของภาคใต้ที่นิยมกันอย่างกว้างขวาง ได้แก่ ข้าวยา แกงพุงปลา (แกงใต้ปลา) แกงเหลือง ขนมน้ำยาปักษ์ใต้ เต้าคั่ว ข้าวยาเป็นอาหารหลักของชาวใต้นิยมกินกันแทบทุกจังหวัด โดยเฉพาะ จังหวัดสงขลา เป็นอาหารจานเดียวที่ให้คุณค่าครบ ประกอบด้วย ข้าวสวย ข้าวตังทอด มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง ผักต่างๆ หั่นฝอย ส้มโอ หรือมะขาม พริกป่น นำเอาทุกอย่างใส่จาน ราดด้วยน้ำบูดู แกงพุงปลา เป็นอาหารคาวซึ่งเป็นอาหารหลักของชาวใต้ แกงพุงปลาเป็นแกงเผ็ดที่มีน้ำมากกว่าเนื้อ รสอ่อนไปทางเค็ม มีส่วนประกอบที่สำคัญคือ ใต้ปลา ปลาอย่าง ผักตามชอบส่วนมากนิยมรับประทาน ส่วนเต้าคั่วเป็นอาหาร นิยมมากที่จังหวัดสงขลา ส่วนผสมมี เส้นหมี่ลวก เต้าหู้ทอด กุ้งทอด หูหมู และไข่ เป็นต้น

การแปรรูปและถนอมอาหารของชาวใต้

การแปรรูปและถนอมอาหารเป็นวิธีการจัดสรรหาวิธีการจัดการ รู้จักสะสม การรักษาอาหารไว้บริโภคได้นาน ๆ หรือในโอกาสต่าง ๆ ชาวใต้มีกรรมวิธีถนอมอาหารหลายวิธี ซึ่งมีทั้งเหมือนและแตกต่างจากภาคอื่นเพราะมีอาหารสดที่ต่างกันเช่น กุ้งไม้ แต่บางคนเรียกกุ้งเสียบ ปลาย่าง พุงปลา (เครื่องในปลา หมักเกลือ) น้ำบูดู ปลาเค็ม หนาง จิ้งจัง ชาวใต้มีวิธีการถนอมอาหารหลายวิธี ทั้งประเภทอาหารดิบ อาหารสุก อาหารคาว และหวาน ทั้งที่เป็นอาหารหลักและอาหารเสริม สิ่งที่ชาวใต้ใช้สำหรับช่วยถนอมอาหารไม่ให้บูดเน่าหรือเสียเร็ว มีหลายวิธีอย่างเช่น เกลือ น้ำตาล แสงแดด ไฟ ครันไฟ และน้ำ กรรมวิธีการแปรรูปและถนอมอาหารที่ชาวใต้นิยมใช้มีดังนี้

วิธีการควบคุมความชื้นและอุณหภูมิ เป็นกรรมวิธีที่ง่ายประหยัดที่สุด และรักษาคุณภาพของอาหารให้คงเดิมได้มากที่สุด เช่น การนำเอาเมล็ดลูกเนียง ลูกเหรียง ชุกไว้ในกองทราย กองกลบ หรือ กองขี้เถ้าที่มีความชื้นเพียงพอที่จะออกได้อย่างช้าที่สุด ทำให้แตกหน่อแตกใบ ทำให้ได้ “ลูกเหรียงเพาะ” สามารถเก็บไว้กินสดได้นานแรมเดือน หรือนำแมงดาที่ผ่านการต้มสุกแล้วไปชุกไว้ในถังเกลือที่มีความชื้น และอุณหภูมิที่ค่อนข้างคงที่ก็จะทำให้สามารถอยู่ได้นานประมาณ 2-5 เดือน



ภาพที่ 2.5 ลูกเนียงเพาะ (ลูกเนียงหวาน)



ภาพที่ 2.6 ลูกเหียงเพาะ

วิธีตากแห้ง เป็นการถนอมอาหารด้วยวิธีทำให้อาหารหมดความชื้นหรือมีความชื้นเหลือเพียงเล็กน้อย เพื่อไม่ให้จุลินทรีย์สามารถเกาะอาศัยและเจริญเติบโตได้ โดยมีขั้นตอนดังนี้ เริ่มต้นนำสิ่งที่ต้องการตากแห้งล้างให้สะอาด ถ้าเป็นผักให้ลวกด้วยน้ำเดือดเสียก่อน เพื่อหยุดยั้งปฏิกิริยาเคมี ผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ทุกชนิดนำมาตากแห้งได้ เวลาในการตากขึ้นกับชนิดของอาหารตั้งแต่ 2-20 วัน การตากแห้งอาหารประเภทเนื้อสัตว์มักใช้เกลือช่วยเพื่อกันบูดเน่า และช่วยให้รสชาติดีขึ้นและระหว่างการตากควรกลับชิ้นอาหารบ้างจะทำให้แห้งเร็วขึ้น อาหารที่นิยมตากแห้งได้แก่ ตีปลี (พริก) พริกไทย เห็ด หมากแห้ง กล้วย ลูกหยี ส้มแขก (ผลไม้ชนิดหนึ่ง มีผลกลมหั่นเป็นชั้นบาง ๆ แล้วตากแห้งใช้ในการปรุงอาหารให้รสเปรี้ยว) เนื้อเค็ม เนื้อหมู ปลาเค็ม เคย บางชนิดจะต้มให้สุกเสียก่อนแล้วจึงค่อยนำมาตากแห้ง เช่น กุ้งแห้ง ข้าวเกรียบกุ้ง ข้าวเกรียบปลา หากเก็บไว้นานควรนำมาตากแห้งบ้างเพื่อป้องกันมิให้ราขึ้น

การบรรจุและเก็บรักษา อาหารที่ตากแห้งได้ที่แล้ว นำมาบรรจุใส่ในขวดแก้ว กล่องพลาสติก ถุงพลาสติก หรือภาชนะอื่นๆที่แห้ง สะอาด มีฝาปิดสนิท แล้วเก็บไว้ในที่แห้งและเย็น ไม่ชื้น ไม่ถูกแสงแดด



ภาพที่ 2.7 ปลาทุเค็ม (ปลาทุหอม)



ภาพที่ 2.8 หนางหมู

วิธีการรมควัน การรมควันนอกจากจะทำให้อาหารแห้งแล้ว ควันยังทำให้เก็บอาหารได้นานยิ่งขึ้น และทำให้อาหารมีกลิ่นและรสชาติดีกว่าเดิม อาหารรมควันได้แก่ ปลากระเบนย่าง กุ้งย่าง (ใช้กุ้งนางเสียบไม้เป็นแถวๆ แล้วย่างจนสุก บางท้องถิ่นเรียกว่า กุ้งเสียบ) อาหารบางชนิดรมควันเพื่อให้มีรสและกลิ่นที่ชวนรับประทานโดยเฉพาะ เช่น ทุเรียนกวนประเภทที่ห่อด้วยใบไม้ (ใบตอง ใบเตย กาบหมาก) แล้วรมควันอ่อน ๆ เป็นต้น



ภาพที่ 2.9 ทุเรียนกาบหมาก (รมควัน)



ภาพที่ 2.10 ปลากระเบนรมควัน

วิธีหมักเค็มหรือดอง การถนอมอาหารโดยวิธีหมักเค็มของชาวใต้บางอย่างไม่จำเป็นต้องอาศัยการตากแห้ง เพียงแต่นำอาหารสดมาคลุกด้วยเกลือ หรือแช่ด้วยน้ำเกลือแล้วนำไปเก็บไว้ในที่มืดชื้น ซึ่งเรียกว่า “อับ” เช่น การทำปลาล้างเค็ม (ปลาทูเค็ม) ทำจิ้งจั้ง (นำลูกปลาทะเลตัวเล็กๆ ชนิดหนึ่งที่เรียกว่า ลูกเหล่ มาแช่น้ำเกลือแล้วเก็บหมักไว้) ทำเปรี้ยว (ปูเค็ม) ซึ่งการทำเค็มแบบนี้ต้องอาศัยการหมักด้วย ชาวใต้มีวิธีการถนอมอาหาร โดยการหมักดองหลายชนิด ซึ่งมีกรรมวิธีแตกต่างกันไปตั้งแต่วิธีง่าย ๆ โดยปล่อยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในอาหารเองไปจนถึงกรรมวิธีที่สลับซับซ้อนโดยอาศัยจุลินทรีย์หรือปฏิกิริยาเข้าช่วย โดยวิธีเหล่านี้ นอกจากจะทำให้เก็บอาหารไว้ได้นานแล้วยังช่วยให้อาหารมีกลิ่นและรสชาติต่างไปจากเดิม ได้อาหารชนิดใหม่ หรือได้สารอาหารเพิ่มขึ้น เช่น โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ อีกทั้งพืชบางอย่างไม่สามารถกินดิบได้ เพราะขมหรือเปรี้ยวเกินไปก็สามารถนำมาหมักดอง หรือทำให้เค็มเพื่อลดความขมหรือเปรี้ยวลง

การหมักดอง อาจทำให้คุณค่าทางโภชนาการของอาหารบางอย่างสูญเสียไปบ้าง และบางอย่างช่วยเสริมคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น เพราะการหมักดองช่วยส่งเสริมให้จุลินทรีย์บางชนิดเจริญงอกงามพร้อมกับทำให้จุลินทรีย์อื่นที่ทำให้อาหารเน่าเสียหยุดการเจริญ การหมักดองจึงเป็นวิธีการที่เปลี่ยนแปลงสภาพและองค์ประกอบของอาหารด้วย การดองเป็นการถนอมอาหารโดยการแช่หรือหมักชิ้นเนื้ออาหารแบ่งได้ 2 ลักษณะคือ ดองเปรี้ยวและดองเค็ม



ภาพที่ 2.11 ปลาจิ้งจั้งดอง



ภาพที่ 2.12 หน่อไม้ดอง

แรงจูงใจของนักท่องเที่ยวที่เลือกท่องเที่ยวเชิงอาหาร

แรงจูงใจของนักท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เลือกท่องเที่ยวเชิงอาหาร (องค์การบริหารพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน, 2559) จะมีดังนี้

- 1) การแสดงออกถึงตัวตนหมายถึงต้องการแสดงความแตกต่าง ความโดดเด่นและความเป็นตัวตน
- 2) สงสัยและใฝ่รู้ หมายถึงต้องการที่จะหาความรู้และค้นพบอะไรใหม่ๆ เพื่อป้องกันการศึกษาและความรู้ที่มีอยู่
- 3) การสืบค้นจากรากฐาน หมายถึง ต้องการที่จะดื่มด่ำกับรากเหง้าของอาหารในชนบทที่สามารถศึกษาวิธีการในการผลิตอาหาร
- 4) ความรื่นรมย์ หมายถึง ต้องการที่จะเติมเต็มความสุขทางความรู้สึกและสัมผัสและประสบการณ์ในการกินอาหาร
- 5) ความกังวลใจ หมายถึง ต้องการที่จะพักผ่อนหรือผ่อนคลายด้วยการกินอาหารและเครื่องดื่มระหว่างการท่องเที่ยว และหลีกเลี่ยงชีวิตประจำวันด้วยการกินอาหารพื้นเมืองและอาหารที่คุ้นเคยในอดีตแต่ไม่ได้กินประจำ

กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

กิจกรรมการท่องเที่ยวชม-ชิมอาหาร หมายถึง การแบ่งประเภทของกิจกรรมการชม-ชิมในจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสุราษฎร์ธานี 7 ประเภท (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 2559) ได้แก่

- 1) การนำชมแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหาร เป็นกิจกรรมที่นักท่องเที่ยวชมแหล่งวัตถุดิบการปรุงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี เช่น กิจกรรมชมแหล่งทำปลาบอกร้า อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช การเก็บหอยแครง อำเภอนาทม จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นต้น
- 2) การเสนอให้ชิม/รับประทานอาหาร การนำนักท่องเที่ยวไปชมสาธิตการปรุงอาหารหรือวัตถุดิบ เช่นการทำน้ำส้มโตนด การสาธิตการทำไข่เค็ม เป็นต้น
- 3) การทดลองทำอาหารของนักท่องเที่ยว การนำนักท่องเที่ยวทดลองทำอาหารหรือการให้นักท่องเที่ยวเตรียมวัตถุดิบ ตลอดจนให้นักท่องเที่ยวเก็บวัตถุดิบในการปรุงอาหาร เป็นต้น
- 4) การให้นักท่องเที่ยวซื้อสินค้าหรือของที่ระลึกเกี่ยวกับอาหาร คือ การพานักท่องเที่ยวซื้อสินค้าท้องถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ที่เป็นอาหารหรือวัตถุดิบในการปรุงอาหาร หรืออาหารที่มีการถนอมอาหาร เช่น ไข่เค็มไชยา ขนมลานครศรีธรรมราช เป็นต้น
- 5) การนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร การนำเสนอเกี่ยวกับการปรุงอาหาร เทคนิคการเลือกวัตถุดิบ หรือ ประวัติความเป็นมาของอาหารแต่ละชนิด และการปรุงอาหารแต่ละประเภท ตลอดจนสรรพคุณของวัตถุดิบในการปรุงอาหาร เป็นต้น
- 6) การให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น พานักท่องเที่ยวนั่งเรือชมการทำเก็บลูกจากหรือการสาธิตการทำปลาบอกร้า ชมกิจกรรมอาหารที่เกี่ยวข้องกับประเพณีต่างๆ เช่น ประเพณีสารทเดือนสิบ เป็นต้น
- 7) การสร้างความประทับใจอื่น ๆ ในกิจกรรมอาหาร

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ด้านงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทางผู้วิจัยทำการแยกออกเป็น 3 ส่วน คืองานวิจัยที่ทำการศึกษาวรรณกรรมอาหารไทยงานวิจัยที่ทำการศึกษาลักษณะด้านอาหารและการพัฒนาฐานข้อมูลด้านอาหาร

งานวิจัยที่ทำการศึกษาลักษณะอาหารท้องถิ่น

ฐิรชญา มณีเนตร (2553 : 493-521) ทำการศึกษาอาหารท้องถิ่นในแต่ละภาคโดยพบว่าภาคใต้เป็นภาคที่มีพื้นที่อยู่ติดกับชายฝั่งทะเลทั้งสองด้าน คือ ฝั่งทะเลด้านทิศตะวันออกหรือฝั่งทะเลอ่าวไทย และฝั่งทะเลด้านทิศตะวันตกหรือฝั่งทะเลอันดามัน เพราะภาคใต้ของประเทศไทยมีแผ่นดินเป็นแหลมที่ยื่นออกไปในทะเลนั่นเอง ซึ่งมีทั้งหมด 14 จังหวัด ประกอบด้วย ชุมพร ระนอง พังงา ภูเก็ต กระบี่ สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ตรัง พัทลุง สงขลา สตูล ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส วิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของผู้คนในแถบนี้จึงมีอาชีพทำการประมงเสียเป็นส่วนใหญ่ ฉะนั้น ลักษณะอาหารการกินของทางภาคใต้จึงมักจะเกี่ยวข้องกับปลาหรืออาหารจากท้องทะเลเสียส่วนมาก การปรุงอาหารของชาวภาคใต้จึงมีวิธีดัดแปลงของปลาด้วยเครื่องเทศ เช่น การนำเอาขมิ้นมาใช้เป็นเครื่องปรุงอาหาร เป็นต้น อาหารหลายประเภทของภาคใต้จึงมีสีเหลือง เช่น แกงไตปลา แกงส้มและอื่น ๆ อีกมาก ภาคใต้แม้จะมีพื้นที่รอบข้างติดกับฝั่งทะเลก็ตาม แต่ลึกเข้าไปในแผ่นดินบางพื้นที่จะเป็นทุ่งนา และป่าเขาที่อุดมสมบูรณ์อยู่มาก โดยเฉพาะป่าทางภาคใต้ที่เป็นป่าดิบชื้นซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์ของมนุษย์ อาหารที่มีอยู่ตามป่าและภูเขาอันอุดมสมบูรณ์ของภาคใต้ ได้แก่ พืช ผัก ผลไม้ต่าง ๆ เช่น สะตอ กระจับปี่ ลูกเนียง ยอดอ่อนมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะพร้าวอ่อน ยอดมะกอกอ่อน และยอดชะมวง เป็นต้น สำหรับอาหารที่ได้มาจากท้องทะเล นอกจากปลาแล้วยังมีอาหารอื่น ๆ เช่น กุ้ง ปู และหอย เป็นต้น อาหารภาคใต้จะว่าไปแล้วก็มีรสชาติที่อร่อยไม่แพ้ภาคอื่น ๆ เลยและมักนิยมปรุงรสให้มีรสจัด เช่น มีรสที่เผ็ด เค็ม หรือออกไปทางเปรี้ยว แต่มักจะไม่นิยมรสที่หวาน ดังนั้น อาหารทางภาคใต้จึงมักจะมีผักต่าง ๆ รับประทานควบคู่กันไปด้วย ทั้งนี้เพื่อช่วยให้อาหารที่มีความอร่อยมากขึ้นนั่นเอง ทางภาคใต้จะเรียกผักต่าง ๆ ที่ใช้รับประทานควบคู่กับอาหารที่ว่า ผักเหนาะ เช่น มะเขือ ถั่วฝักยาว แตงกวา ถั่วพู และผักที่ขึ้นทางภาคใต้โดยเฉพาะอีกมาก เช่น หน่อเหรียง สะตอ ลูกเนียง ลูกมะเต๋อ ยอดเม็ดยางและผักอื่น ๆ ที่มีในท้องถิ่น ดังนั้น อาหารทางภาคใต้จึงเป็นอาหารที่น่ารับประทานอีกภาคหนึ่ง และเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายอยู่มาก เนื่องจากเป็นอาหารทะเลซึ่งมีธาตุอาหารหลายอย่างอยู่มากนั่นเอง

แกงไตปลา เป็นอาหารที่ชาวภาคใต้นิยมปรุงรับประทานกันมาก และเป็นอาหารที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปในภาคอื่น ๆ อีกด้วย

แกงเหลือง เป็นอาหารทางปักษ์ใต้อีกชนิดหนึ่งที่ใช้น้ำมันมาผสมปรุงเป็นอาหารแกงเหลืองปกติแล้วมักจะแกงใส่ปลาจะเป็นปลาน้ำจืดหรือปลาทะเลก็ได้เป็นอาหารที่มีชื่อเสียงและนิยมกันมาก

แกงหอยแครงใส่ใบชะพลู เป็นอาหารทางภาคใต้อีกประเภทหนึ่งใช้น้ำมันผสมการแกง และมีรสชาติอร่อยแบบทางใต้ คือ มีรสเผ็ดนิดหน่อย

แกงส้มหน่อไม้ดอง เป็นอาหารทางปักษ์ใต้ที่ค่อนข้างจะคล้ายกับแกงส้มทางภาคอีสาน แต่แกงส้มทางภาคใต้มักจะใส่น้ำมันเข้าไปด้วยจึงมีความแปลกของรสชาติออกไปอีกอย่างหนึ่ง

สุกัญญา ไหมเครือแก้วและคณะ (2559) ทำการศึกษาภูมิปัญญาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยการสัมภาษณ์ผู้เฒ่าผู้แก่อายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 30 ราย เพื่อหาอาหารภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยอาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นแต่ละชนิด จะเริ่มคิดค้นขึ้นมาจากวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน เช่น การประกอบอาชีพ การทำนา การทำสวน การประมง เป็นต้น การใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร โดยอาหารของจังหวัดสุราษฎร์ธานี จะมีความคล้ายคลึงกับหลายๆ จังหวัด ในภาคใต้ที่จะมีรสชาติเผ็ดร้อน โดยอาหารที่เป็นภูมิปัญญาแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่ม นา ป่า เล อาหารประเภทนี้ได้แก่ ผัดไทไชยา ไข่เค็มไชยา ขนมจิ้ง ขนมกรุบ หอยขาวต้มสมุนไพร แกงส้มทุเรียน และข้าวหลามน้ำรอบ กลุ่มที่ 2 บ้านสวน ได้แก่ เออะพุงปลา ข้าวยาเครื่องสมุนไพร ยาใบไม้ อุบลปลาเปรี้ยว ลาบลิ้นฟ้า และหลามยอคบอน กลุ่มที่ 3 ชายฝั่งทะเลและเกาะแก่ง ได้แก่ วายควั แกงควัปลาเค็ม กะละแม ยำสาหร่ายช่อ ปูม้าต้ม หอยนางรมพร้อมเครื่องเคียง ห่อหมกทะเล และขนมจาก และกลุ่มที่ 4 ขุนเขาและสายน้ำ ได้แก่ สะตอผัดเคย (สะตอผัดกะปิ) น้ำพริกตะไคร้ แกงส้มปลากด คั่วยาสมุนไพรไก่บ้าน หลามข้าว-ปลายอก ต้มลูกโยนใบชิง และปลาแดดเดียวคลองโร

อภิสิทธิ์ บุญนาค (2557) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารท้องถิ่นภาคใต้ของนักท่องเที่ยวชาวไทย โดยศึกษาจากนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางไปท่องเที่ยวและบริโภคอาหารท้องถิ่นได้ การศึกษาครั้งนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมจากตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้สมการถดถอยเชิงเส้นแบบพหุ พบว่า ปัจจัยความเสี่ยงต่อสุขภาพ และชีวิตมีอิทธิพลในเชิงลบต่อการบริโภคอาหารท้องถิ่นได้ ในขณะที่ปัจจัยด้านแรงจูงใจเชิงบวกต่อการบริโภคอาหารท้องถิ่นภาคใต้ ดังนั้นการส่งเสริมการท่องเที่ยวบริโภคอาหารท้องถิ่นต้องเริ่มจากการสร้างความเชื่อมั่นเรื่องผลกระทบต่อสุขภาพและชีวิต รวมทั้งการส่งเสริมแรงจูงใจการท่องเที่ยวอย่างจริงจัง ควรสนับสนุนปัจจัยทางด้านแรงจูงใจให้มากขึ้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้กับการท่องเที่ยวและบริโภคอาหารท้องถิ่น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

เมธพร ใจสุทธิ และพรทิพย์ เย็นจะบก (2559) ทำการศึกษาเรื่องการสื่อสารผ่านทิวทัศน์วัฒนธรรมด้านอาหารและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวของประเทศเกาหลีใต้ งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบและเนื้อหาของการสื่อสารผ่านทิวทัศน์วัฒนธรรมอาหารและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเกาหลี และการรับรู้และเข้าใจวัฒนธรรมอาหารและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวของแฟนคลับ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพวิเคราะห์เนื้อหาและสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยแบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ประเด็น คือ รูปแบบและเนื้อหา และการรับรู้และเข้าใจของแฟนคลับ ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบและเนื้อหานำเสนอการบรรยายเล่าเรื่องและให้เห็นภาพประจักษ์ของอาหารและการท่องเที่ยวเกาหลี ประกอบด้วย 1) กิมจิ 2) สาหร่ายเกาหลี 3) รามยอน 4) เกาเซจู 5) สกีรีสอร์ท ในส่วนของการรับรู้และเข้าใจของแฟนคลับ คือ การติดตามทิวทัศน์วัฒนธรรม การรับรู้และเข้าใจอาหารและการท่องเที่ยวเกาหลี ทิวทัศน์วัฒนธรรมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแฟนคลับ และกระแสบริโภควัฒนธรรมเกาหลีในประเทศไทย โดยแฟนคลับแต่ละคนจะมีพฤติกรรมในแต่ละด้านน้อยแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับประสบการณ์ส่วนตัวของแต่ละคน

ภัทรพร พันธูรี (2558) ทำการศึกษาเรื่องการจัดกิจกรรมเชิงอาหารโดยผ่านประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวในประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์มุ่งศึกษาการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิง

อาหาร เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ให้นักท่องเที่ยว โดยใช้แนวคิดประสาทสัมผัสทั้ง 5 ผ่านรายการจัดนำเที่ยวของบริษัทนำเที่ยวในประเทศไทย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นจากประชากร คือ บริษัทนำเที่ยวซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 704 บริษัท และได้ตอบกลับมา 215 บริษัท สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย พบว่า การจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่สามารถเสริมสร้างประสบการณ์ให้กับนักท่องเที่ยวมากที่สุด คือ การสร้างความประทับใจแบบต่างๆ ในกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงอาหาร รองลงมาตามลำดับได้แก่ การเสนอให้ชิม/รับประทานอาหาร การให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น การให้นักท่องเที่ยวได้ซื้อสินค้าหรือของที่ระลึกเกี่ยวกับอาหาร การนำเสนอเรื่องราวความรู้เกี่ยวกับอาหาร การนำชมแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหาร และการทดลองทำอาหารของนักท่องเที่ยว แสดงให้เห็นว่าการเสริมสร้างประสบการณ์การท่องเที่ยวเชิงอาหารโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของนักท่องเที่ยวนั้น ทำให้นักท่องเที่ยวเกิดความประทับใจได้อย่างแท้จริงในการเดินทางท่องเที่ยวในประเทศไทย

วันทนา เนาว์วัน ล้ายอง ปลั่งกลางและชุมพล พิชพันธ์ไพศาล (2558) ทำการศึกษาเพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์สัมผัสมิติปัญญาท้องถิ่น กรณีศึกษา ผลิตภัณฑ์อาหาร วัฒนธรรมมุสลิม ชุมชนเมือง เทศบาลนครพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและรวบรวมข้อมูลองค์ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมชุมชนและอาหารวัฒนธรรมมุสลิมอย่างมีส่วนร่วมของชุมชนเมือง เทศบาลนครพระนครศรีอยุธยา และศึกษาแนวทางในการพัฒนากลุ่มชุมชนให้มีความพร้อมเพื่อบริหารจัดการการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์สัมผัสมิติปัญญาท้องถิ่น โดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เครื่องมือเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก การประชุมปฏิบัติการ การศึกษาดูงาน และการสังเกต กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก่ ผู้นำชุมชน ผู้นำทางศาสนา ภูมิปัญญาท้องถิ่น และสมาชิกกลุ่มองค์กรในชุมชน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า 1) ชุมชนบ้านประตูลี เป็นชุมชนชาวมุสลิม และชาวคริสต์อาศัยอยู่ร่วมกันด้วยวัฒนธรรมวิถีชีวิตที่แตกต่างโดยเฉพาะกิจกรรมทางศาสนา แต่มีความราบรื่นสงบสุขมาตั้งแต่สมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น มีอาหารที่เป็นวัฒนธรรมเชิงวัตถุที่พัฒนาใช้ในประเพณีต่าง ๆ ร่วมกันอย่างหลากหลาย ในงานวิจัยนี้เน้นที่วัฒนธรรมวิถีชีวิตและอาหารชุมชนมุสลิม ได้แก่ ประเพณีการเกิด การฝากครรภ์ การตัดผมไฟ การขึ้นเปล การเรียนภาษาอาหรับ พิธีสุนัตพิธีตัดผมสุกรอ่าน พิธีนิกะห์ พิธีละหมาด กิจกรรมวันตรุษสำคัญ และงานศพ ส่วนอาหารได้แก่ ข้าวหมก มัสมัน มะตะบะ ซุป แกงกะหรี่ ข้าวเหนียว เหลือง สลัดแขก ก๋วยเตี๋ยวแขก ปะป๊า กะดูริย และโรตีสายไหม 2) แนวทางในการพัฒนาและจัดการการท่องเที่ยว กลุ่มชุมชนมีความเห็นร่วมกันว่า ควรจัดการท่องเที่ยวให้สอดคล้องกับหลักการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ใน 3 ด้าน คือ 2.1) ด้านแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยกลุ่มควรจัดให้นักท่องเที่ยวได้รับประสบการณ์เชิงสร้างสรรค์เกี่ยวกับอาหารที่ชุมชนเลือกและมีความพร้อมคือกิจกรรมทำโรตีสายไหม ประกอบการบรรยายให้ความรู้แลกเปลี่ยนกับนักท่องเที่ยวอย่างชัดเจน 2.2) ด้านคุณค่าทางสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ควรจัดกิจกรรมที่เป็นวิถีชีวิตของชุมชน เป็นกิจกรรมที่สามารถเผยแพร่ได้ตามแนวทางของชุมชนเอง และควรเป็นกิจกรรมที่นักท่องเที่ยวสนใจจริง 2.3) ด้านประสบการณ์ตรงกับเจ้าของวัฒนธรรม ควรจัดตั้งกลุ่มรับผิดชอบโดยตรงจากการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อดำเนินการภายใต้แผนงานที่ชัดเจนที่มีกรอบของระยะเวลา งบประมาณ กระบวนการให้บริการ รวมทั้งแสดงศักยภาพเพื่อขอรับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระยะเริ่มต้น เช่น การจัดบ้านพักเป็นโฮมสเตย์ การจัดทำของที่ระลึก ซึ่งโครงการวิจัยนี้ได้วางแนวทางไว้แล้ว รวมทั้งการประชาสัมพันธ์ผ่านเว็บไซต์

กนกกานต์ วีระกุลและคณะ (2556) ทำการพัฒนาเส้นทางการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหาร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของเส้นทางการท่องเที่ยวแต่ละเส้นทาง ผลการศึกษาพบว่า ภาคเหนือสถานที่ท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ อาหารท้องถิ่นที่เป็นที่นิยม รวมถึงผลิตภัณฑ์โอท็อป ได้แก่ ผลไม้เมืองหนาว ชา ไข่ อั่ว เป็นต้น ภาคตะวันออกเฉียงเหนือสถานที่ท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ อาหารท้องถิ่นที่เป็นที่นิยมและผลิตภัณฑ์โอท็อป ได้แก่ อาหารประเภทขนมจีน ส้มตำ แหนมเนือง อาหารจากปลา โดยมีวัฒนธรรมการกินเข้าคำเป็นเอกลักษณ์ซึ่งน่าจะเป็นโอกาสในการดึงดูดนักท่องเที่ยวได้ดี ภาคกลางสถานที่ท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ อาหารท้องถิ่นและผลิตภัณฑ์โอท็อปส่วนใหญ่เป็นผลิตภัณฑ์จากปลาน้ำจืด กว๊านเตยเรือในจังหวัดอยุธยา และตลาดเก่า เช่น ตลาดร้อยปี ตลาดบางปลาม้า เป็นแหล่งดึงดูดนักท่องเที่ยวที่เป็นเอกลักษณ์ได้เป็นอย่างดี ภาคตะวันออกสถานที่ท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ โดยมีอาหารท้องถิ่นและผลิตภัณฑ์โอท็อป ได้แก่ ผลไม้ตามฤดูกาล หมูชะมวง และเส้นจันท์ เป็นต้น นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่นิยมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ ภาคตะวันตก สถานที่ท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ โดยมีอาหารท้องถิ่นและผลิตภัณฑ์โอท็อป ได้แก่ ขนมหวานในจังหวัดเพชรบุรีและอาหารทะเลในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เป็นต้น ภาคใต้สถานที่ท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ โดยมีอาหารท้องถิ่นและผลิตภัณฑ์โอท็อปเป็นอาหารทะเลอาหารจีนฮกเกี้ยน และต้มยำ เป็นต้น และสำหรับกรุงเทพมหานครมีแหล่งท่องเที่ยวที่หลากหลาย โดยเฉพาะวัด วัง สถานที่ช้อปปิ้งต่าง ๆ และมีอาหารทุกชนิดให้เลือก

ณัฐชรา กิจวิภานต์ (2557) ทำการศึกษาเรื่อง ภาพลักษณ์อาหารไทย การรับรู้คุณภาพอาหารไทยและแนวโน้มพฤติกรรมนักท่องเที่ยวเชิงอาหารของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ การศึกษาเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาพลักษณ์อาหารไทย การรับรู้ถึงคุณภาพอาหารไทย พฤติกรรมนักท่องเที่ยวในอนาคต ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในอนาคตภาพลักษณ์อาหารไทยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในอนาคต และการรับรู้ถึงคุณภาพอาหารไทยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในอนาคต โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เดินทางมาท่องเที่ยวในประเทศไทย จำนวน 400 คน ผลการวิจัย พบว่า นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เดินทางมาท่องเที่ยวในประเทศไทยมีระดับภาพลักษณ์อาหารไทยโดยรวมในระดับมากทั้งในด้านคุณภาพของอาหารไทย ด้านบรรยากาศของร้านอาหารไทย ด้านความคุ้มค่าเงิน ด้านความแปลกใหม่ และด้านสิ่งดึงดูดใจและส่วนประกอบ และจากการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้คุณภาพอาหารไทย พบว่า นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติมีการรับรู้คุณภาพอาหารไทย ด้านความแตกต่าง ด้านสุนทรียศาสตร์ ด้านความเป็นแก่นแท้ในระดับมากผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่มีเพศ วัตถุประสงค์การเดินทางจำนวนครั้งการเดินทางแตกต่างกัน มีแนวโน้มพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในอนาคตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่มี อายุ เชื้อชาติ อาชีพ รายได้และระดับการศึกษาแตกต่างกันมีแนวโน้มพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในอนาคตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภาพลักษณ์อาหารไทยมีความสัมพันธ์กับแนวโน้มพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในอนาคตและการรับรู้ถึงคุณภาพอาหารไทยมีความสัมพันธ์กับแนวโน้มพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในอนาคตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ธนิตา ปิติวรรณ (2555) ศึกษาเรื่องแนวโน้มการยอมรับอาหารไทยของชาวต่างชาติที่มีต่ออาหารไทยสี่ภาคและขนมไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวโน้มการยอมรับอาหารไทยของนักท่องเที่ยว

ชาวต่างชาติที่มีต่ออาหารไทย 4 ภาคและขนมไทยด้านการรู้จัก ด้านความสนใจ และความตั้งใจซื้ออาหารไทยทั้งสี่ภาค และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ กับแนวโน้มการยอมรับอาหารไทยสี่ภาคและขนมไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติจำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ t-test และสถิติทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุ 25-34 ปี มีสถานที่พักนักในประเทศไทยแถบยุโรป มีคู่สมรสที่ไม่เป็นคนไทย ส่วนใหญ่เที่ยวไทยแล้ว มีระยะเวลาในการพำนักในประเทศไทยน้อยกว่า 1 สัปดาห์ ผลการทดสอบสมมติฐานสำหรับแนวโน้มการยอมรับอาหารเหนือ และอาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือพบว่า เพศ อายุ ประเทศที่พำนักที่แตกต่างกันมีแนวโน้มการยอมรับอาหารไทยไม่แตกต่างกัน แต่การมีคู่สมรสที่เป็นคนไทย จำนวนครั้งที่มาเที่ยวประเทศไทย ระยะเวลาที่พำนักในประเทศไทย มีผลต่อการยอมรับอาหารไทยภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง พบว่า อายุ ประเทศที่พำนักแตกต่างกันมีแนวโน้มการยอมรับอาหารภาคกลางไม่แตกต่างกัน แต่เพศ การมีคู่สมรสเป็นคนไทย จำนวนครั้งที่มาประเทศไทย ระยะเวลาที่พำนักในประเทศไทย มีผลต่อการยอมรับอาหารไทยภาคกลาง ภาคใต้พบว่าเพศแตกต่างกันมีแนวโน้มการยอมรับอาหารภาคใต้ไม่แตกต่างกัน แต่อายุ ประเทศที่พำนัก การมีคู่สมรสเป็นคนไทยจำนวนครั้งที่มาประเทศไทย ระยะเวลาที่พำนักในประเทศไทยมีผลต่อการยอมรับอาหารไทยภาคใต้และขนมไทย

พิมพ์ระวี โรจน์รุ่งสัจย์ (2554) ทำการศึกษากระบวนการสื่อสารเรียนรู้จากการท่องเที่ยวอาหาร สำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มตลาดผู้หญิงชาวต่างประเทศของไทย โดยมีวัตถุประสงค์ย่อยเพื่อทำการศึกษาเอกลักษณ์ของอาหารในแต่ละจังหวัดของประเทศไทยเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว ผลการศึกษาพบว่า ในจังหวัดนครศรีธรรมราชเป็นจังหวัดที่มีเอกลักษณ์ด้านที่โดดเด่นทั้งรสชาติและวัฒนธรรมด้านอาหารทั้งการทำขนมจีน รวมทั้งอาหารรสจัดจ้านเป็นเอกลักษณ์ของภาคใต้ อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ได้แก่ ขนมจีน ข้าวกล้อง แกงส้ม แกงไตปลา ต้มส้มปลากระบอก ปลากระบอกยำ ไข่ปลากระบอกแห้ง ขนมลา ขนมกวนขาว ปลาตุ๋นรา ผัดหมี่ปากพองก๋วยเตี๋ยวเส้นปลา ขนมไข่ปลา และมังคุดคั่ว สำหรับจังหวัดสุราษฎร์ธานี อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ ผัดไทย แกงเผ็ด และสลัด

สริตา พันธุ์เทียน, ทรงคุณ จันทจร, มารีสา โกเศศโยธิน (2560) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยโดยใช้แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในเขตจังหวัดลุ่มแม่น้ำภาคกลาง เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ที่เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกต สัมภาษณ์ สันทนาการ และการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการในเขตจังหวัดกรุงเทพมหานคร จังหวัดสมุทรสงครามและจังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อเป็นตัวแทนกลุ่มจังหวัดในเขตลุ่มแม่น้ำภาคกลาง ผลการวิจัยโดยการสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาการจัดการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยในเขตจังหวัดลุ่มแม่น้ำภาคกลางโดยใช้แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์มาทำให้รูปแบบการท่องเที่ยวและผลิตภัณฑ์อาหาร พบว่า การท่องเที่ยวที่ใช้อาหารเป็นจุดดึงดูดในการกระตุ้นให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยวได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวอย่างมาก และสามารถพัฒนาเป็นการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ได้ เรียกว่าการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทย โดยกลุ่มนักท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยสามารถแบ่งออกเป็น กลุ่มเด็กและครอบครัว กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเพื่อการศึกษาเรียนรู้ และกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มวัยรุ่น และวัยทำงาน โดยกิจกรรมที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวกลุ่มต่าง ๆ เหล่านี้สามารถจัดขึ้นโดยภาคส่วนต่าง ๆ ทั้ง ชุมชนภาคเอกชน และภาครัฐ หรือใช้ความร่วมมือในการจัดการร่วมกัน อีก

ทั้งในส่วนสนับสนุนการท่องเที่ยวเช่น ที่พัก ร้านอาหารและร้านขายของฝาก สามารถพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอาหารร่วมกับแหล่งท่องเที่ยว โดยให้การสนับสนุนการท่องเที่ยวรูปแบบนี้ได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ร้านขายอาหารใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นในการประกอบอาหารให้เป็นเอกลักษณ์ หรือ สถานที่พักมีการประชาสัมพันธ์ให้นักท่องเที่ยวที่มาพักถึงกิจกรรมด้านอาหารในท้องถิ่น และจัดเป็นโปรแกรมการท่องเที่ยวแบบพักค้างร่วมกัน เป็นต้น โดยกิจกรรมและการพัฒนาผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ นี้ สามารถใช้แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในการขับเคลื่อนทรัพยากร และแหล่งท่องเที่ยวเดิมที่มีอยู่ให้เกิดรูปแบบการท่องเที่ยวแบบใหม่ที่สามารถกระตุ้นเศรษฐกิจชุมชน และสร้างเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมของชุมชน และประเทศต่อไปได้

หทัยชนก ฉิมบ้านไร่ และ รัชพงษ์ วงศาโรจน์ (2558) งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ศักยภาพของอาหารพื้นเมืองน่าน และเพื่อศึกษาพฤติกรรมและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่ออาหารพื้นเมืองน่าน และเพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านอาหารพื้นเมืองจังหวัดน่าน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ที่มีประสบการณ์ มีความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นเมืองจังหวัดน่าน กลุ่มสมาคมธุรกิจท่องเที่ยว และหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวในจังหวัดน่าน กลุ่มผู้ประกอบการร้านอาหารพื้นเมืองในจังหวัดน่าน และใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลจากนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวจังหวัดน่าน วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และใช้เทคนิค SWOT Analysis ผลจากการศึกษาอาหารพื้นเมืองน่านส่วนใหญ่มีศักยภาพอยู่ในระดับสูง นักท่องเที่ยวพึงพอใจในด้านอัตลักษณ์ของอาหารพื้นเมืองมากที่สุด งานวิจัยนี้ได้เสนอแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านอาหารพื้นเมืองของจังหวัดน่าน 6 ด้าน คือ ด้านอัตลักษณ์ของอาหารพื้นเมือง ด้านคุณภาพของอาหารพื้นเมือง ด้านราคา ด้านการบริการ ด้านลักษณะของร้านอาหารพื้นเมือง และด้านการประชาสัมพันธ์และการตลาด

S. Mynttinen, J.Logren, M.Sarkka-tirkkonen,T.Rautiainen (2015) ศึกษาการรับรู้ อาหารและอาหารท่องเที่ยวท้องถิ่นรัสเซียในเมือง South Savo ประเทศฟินแลนด์ ผลการศึกษาพบว่าการรับรู้เรื่องอาหารและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารส่วนใหญ่ นักท่องเที่ยวเน้นอาหารที่สดใหม่และอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยมีแรงจูงใจมาจากอาหารรัสเซียเป็นอาหารที่แตกต่างกับอาหารของฟินแลนด์อีกทั้งการเดินทางมาเที่ยวเชิงอาหารให้เป็นจุดหมายปลายทางของการท่องเที่ยว

Termsak Singsomboon (2014) ทำการศึกษากลยุทธ์การตลาดสำหรับการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในประเทศไทย โดยการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในประเทศไทยจำนวน 77 ราย จาก 4 กลุ่ม ได้แก่ หน่วยงานภาครัฐ เอกชน ประชาชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และใช้แบบสอบถามสัมภาษณ์นักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศจำนวน 400 ราย มีวัตถุประสงค์ย่อยเพื่อทำการศึกษาระยะเวลาที่เหมาะสมของการมาเรียนทำอาหารในประเทศไทยและเมนูอาหารที่อยากเรียน ผลการศึกษาพบว่าการเรียนรู้อาหารไทยควรเรียนรู้รสชาติการทำแบบไทยและควรใช้วัตถุดิบของไทย ด้านระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการเรียนอาหารไทยควรเรียนในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ สำหรับอาหารไทยที่นักท่องเที่ยวชอบและอยากเรียนรู้มากที่สุดได้แก่ ผัดไทย แกงพะแนง และมัสมั่น

Lan W, L. et.al.(2012) ทำการศึกษาเอกลักษณ์ด้านอาหารเพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์ด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหารแบบ Kansei ในประเทศไต้หวัน ผลการศึกษาพบว่า อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ที่

ผสมกันระหว่างวัฒนธรรม เพื่อทำการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวเชิงอาหารของไต้หวัน คือ เต้าหู้กึ่ง และพบว่า แต่ละร้านอาหารมีกระบวนการผลิตที่มีความแตกต่างกันในด้านของ รูปแบบผลิตภัณฑ์ รสชาติ และการจัดวาง

เบญจมาภรณ์ ชำนาญฉา (2560) ในปัจจุบันการท่องเที่ยวในรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับอาหาร เนื่องจากเป็นองค์ประกอบหลักของกิจกรรมการท่องเที่ยว บทความวิชาการนี้จึงมุ่งเน้นนำเสนอการท่องเที่ยวเชิงอาหาร โดยการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วทำการวิเคราะห์ซึ่งจะกล่าวถึงการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ปัจจัยที่มีอิทธิพลในการบริโภคอาหารของนักท่องเที่ยว ปัจจัยที่ส่งผลให้การท่องเที่ยวเชิงอาหารได้รับความนิยมในอนาคต ศักยภาพและความได้เปรียบของประเทศไทยในการท่องเที่ยวเชิงอาหารการท่องเที่ยวเชิงอาหารเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นจากนักท่องเที่ยว และสามารถตอบสนองต่อการพัฒนาการท่องเที่ยวในมิติสังคมและวัฒนธรรม อีกทั้งเป็นการท่องเที่ยวที่ใช้ทรัพยากรทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้น ๆ ศักยภาพและความได้เปรียบของการท่องเที่ยวเชิงอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวที่สามารถสร้างประสบการณ์ให้กับนักท่องเที่ยว ในขณะที่เดียวกันสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในท้องถิ่น อันจะนำมาสู่การพัฒนาของประเทศโดยการเพิ่มมูลค่าของสินค้าและบริการการท่องเที่ยวผ่านรากฐานทางวัฒนธรรมและสังคม รวมทั้งเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์อาหารไทยและให้ประเทศไทยเป็นจุดหมายปลายทางของนักท่องเที่ยวผ่านวัฒนธรรมทางงานวิจัยที่ทำการศึกษาค้นคว้าฐานข้อมูลเอกลักษณ์ด้านอาหาร

ศิริสุภา เหมหยวก และ สันทยา สาลี (2559) ทำการพัฒนารฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารในพื้นที่ชุมชนวัดโบสถ์จังหวัดพิษณุโลก มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาชนิดของอาหารที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารในพื้นที่ชุมชนวัดโบสถ์จังหวัดพิษณุโลก 2) เพื่อจัดทำฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารในพื้นที่ชุมชนวัดโบสถ์ ใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือปราชญ์ชาวบ้าน ผู้นำชุมชน และชาวบ้านในตำบลต่างๆ ที่อยู่ในเขตอำเภอวัดโบสถ์ จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 6 ตำบล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น แบบสัมภาษณ์ แบบประเมินคุณภาพด้านการออกแบบและด้านเนื้อหาของฐานข้อมูลและแบบประเมินผลความพึงพอใจด้านการออกแบบและด้านเนื้อหาของฐานข้อมูล ผลการวิจัยพบว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารในพื้นที่ชุมชนวัดโบสถ์สามารถแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ได้ 3 ประเภท คือ อาหารคาว 21 ชนิด อาหารหวาน 14 ชนิดและอาหารแปรรูป 9 ชนิด และฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารในพื้นที่ชุมชนวัดโบสถ์ สร้างขึ้นด้วยโปรแกรมโอเพนซอร์สจุมลา มีเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารใน 6 ตำบลในพื้นที่ชุมชนวัดโบสถ์สามารถสืบค้นได้แบบโต้เถียง (Browse Search) และค้นในรูปแบบคำค้น (Keyword) ในการประเมินคุณภาพด้านการออกแบบของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน พบว่าการออกแบบฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารในพื้นที่ชุมชนวัดโบสถ์โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก การประเมินคุณภาพด้านเนื้อหาของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน พบว่า เนื้อหาภายในฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารในพื้นที่ชุมชนวัดโบสถ์โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และการประเมินความพึงพอใจใช้ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารในพื้นที่ชุมชนวัดโบสถ์โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณารายชื่อพบว่าชื่อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ สามารถนำไปใช้เป็นแหล่งอ้างอิงได้

อรุณศรี ลีจิระจำเนียรและคณะ (2556) ทำการพัฒนาคัลสเตอร์ของกลุ่มธุรกิจขนมไทยท้องถิ่น และการจัดทำระบบฐานข้อมูลสารสนเทศสำหรับเส้นทางใหม่ของการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้อาหารใน ภูมิภาคตะวันตก 8 จังหวัด คือ นครปฐม ราชบุรี กาญจนบุรี สุพรรณบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ สมุทรสงคราม และสมุทรสาคร มีวัตถุประสงค์ย่อยเพื่อศึกษาเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหารของขนมไทยท้องถิ่นโดยพบว่า เส้นทางท่องเที่ยวขนมไทยท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์มีจำนวน 4 เส้นทาง ได้แก่ เส้นทางที่ 1 ตามรอยน้ำตาล (โตนด) เป็นเส้นทางท่องเที่ยวตั้งแต่แหล่งปลูกตาลโตนดโดยจะเป็น การศึกษาวิธีการปลูกตาลขึ้นตาลและเก็บตาล จนถึงอธิบายส่วนประกอบของตาลและการนำไปใช้ ประโยชน์ โดยจัดให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับตาล เช่น วิธีการเก็บน้ำตาลเชื่อมโยง ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการเคี่ยวตาล การหยอดตาล การทำน้ำตาลสด น้ำตาลโตนดแบบผง การทำขนมตาล การนำใบตาลไปจักสาน การนำน้ำตาลโตนดไปใช้แปรรูปเป็นขนมไทย เช่น ขนมหม้อแกง ขนมข้าวตอก อาลัว โดยเป็นการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ถึงขนมชนิดต่าง ๆ รวมทั้ง การแปรรูปและกระบวนการผลิตจน ออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ขนมไทย เส้นทางที่ 2 ลำน้ำคำหวาน เป็นการเส้นทางท่องเที่ยวตั้งแต่แหล่งปลูก มะพร้าวอ่อนและมะพร้าวทึนทึก มะพร้าวกะทิ มะพร้าวห้าว เป็นต้น โดยดูวิธีการปลูก การปาดวงตาล และการคั้นกะทิ โดยจัดให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องเช่นวิธีการปาดวงตาล วิธีการขูด มะพร้าว เป็นต้น ชิมน้ำมะพร้าวอ่อนสถานที่ผลิต ขนมที่ใช้มะพร้าว เช่น วุ้นมะพร้าว เชื่อมโยงกับการเคี่ยว น้ำตาลมะพร้าว การนำน้ำตาลมะพร้าวไปแปรรูปเป็นขนมไทย เช่น ลอดช่องน้ำกะทิ ขนมไส้สั้ ขนมหม้อแกง ขนมเทียน สลัดงา เป็นต้น ขนมไอศกรีมมะพร้าว โดยเป็นการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ถึงขนมชนิดต่าง ๆ รวมทั้ง การแปรรูปและกระบวนการผลิตจนออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ ขนมไทยเส้นทางที่ 3 ขุดทองลงลิ้ม เป็นการนำแนวคิดของผลิตภัณฑ์ขนมไทยที่เป็นตระกูลทองซึ่งเป็นขนมมงคล 9 อย่างคือ ทองหยิบ ทองหยอด ทองชมพูนุช ทองอัฐ ทองนพคุณ ทองพลุ ทองหัตถ์ ทองเอก ทองม้วน โดยจัดเป็นการท่องเที่ยว เพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับขนมไทยโดยให้ไปเที่ยวพิพิธภัณฑ์ขนมไทยที่อัมพวา เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมา ของขนมไทยท่องเที่ยวเพื่อตามหาขนมทองไทย 9 อย่าง เพื่อเรียนรู้สูตรและกระบวนการผลิตตลอดจน ประวัติความเป็นมาพร้อมทั้งกำหนดกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น สอนทำขนมทองไทย เป็นต้น และเส้นทางที่ 4 ทองคำขาวแห่งธรรมชาติ (จากเมล็ดข้าวสู่คุณค่าขนมไทย) เป็นเส้นทางท่องเที่ยวที่เริ่มจากแปลงนา สาธิต เพื่อดูวิถีชาวบ้านในสมัยโบราณในการปลูกข้าว ทำนาเกี่ยวข้าว ตำข้าว โดยศึกษาที่พิพิธภัณฑ์บ้าน ควายแล้วเชื่อมโยงการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับขนมไทยโดยนำข้าวมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ขนมไทย เช่น ข้าวตอก ข้าวแต่น ข้าวแช่ ข้าวหมาก ข้าวเม่า ข้าวหลาม ข้าวตอก ข้าวเกรียบอ่อน และขนมทราย เป็นต้น เพื่อเรียนรู้สูตรและกระบวนการผลิต ตลอดจนประวัติความเป็นมาพร้อมทั้งกำหนดกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น สอนทำขนมต่าง ๆ เป็นต้น

Magda AntonioliCorigliano and Rodolfo Baggio (2002) ทำการศึกษาการจัดทำ ฐานข้อมูลด้านอาหารอิตาเลียนพร้อมทั้งทำการประเมินเว็บไซต์ด้านอาหารดังกล่าว โดยผลการศึกษา พบว่า สาเหตุของการทำฐานข้อมูลด้านอาหารผ่านทางเว็บไซต์ เนื่องจากต้องการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ อาหารอิตาเลียนให้นักท่องเที่ยวได้รู้จักมากขึ้นก่อนเดินทางมาท่องเที่ยว เนื่องจากปัจจุบันอินเทอร์เน็ตเข้า มามีบทบาทมากยิ่งขึ้นในการตัดสินใจท่องเที่ยวของนักท่องเที่ยวเชิงอาหาร โดยแนวคิดในการจัดทำ ฐานข้อมูลด้านอาหารมีประเด็นหลัก 6 ประเด็น ได้แก่ 1) ความรู้สึกในการเข้ามาดูเว็บไซต์เพื่อตัดสินใจใน การเดินทางเข้ามาท่องเที่ยว 2) การออกแบบเว็บไซต์และกราฟิก และความสวยงามระหว่างรูปภาพกับ

ตัวอักษร 3) ข้อมูลด้านอาหารและประโยชน์จากข้อมูลด้านอาหาร 4) การบริการที่สามารถเข้าถึงเว็บไซต์ได้ง่าย ผู้ใช้สามารถแสดงความคิดเห็นได้จากเว็บไซต์ 5) รูปแบบของเว็บไซต์และการนำทาง และ 6) การบริหารจัดการด้านเทคนิค ได้แก่ การปรับปรุงข้อมูลให้ทันสมัย ถูกต้องแม่นยำ จากนั้นทำการประเมินเว็บไซต์ด้านอาหารอิเล็กทรอนิกส์ที่มีอยู่จำนวน 4 ประเด็น ได้แก่ 1) เนื้อหาเกี่ยวกับอาหาร 2) ข้อมูลเกี่ยวกับการบริการ การเข้าถึงเว็บไซต์ 3) รายละเอียดของเนื้อหาที่นักท่องเที่ยวนำมาใช้เป็นประโยชน์ก่อนมาท่องเที่ยวจริง และ 4) ด้านการนำไปใช้ในเชิงพาณิชย์และการจัดทำในเชิงธุรกิจ ผลการประเมินจากนักท่องเที่ยวและลูกค้าพบว่า มีเพียงร้อยละ 58.3 ของเว็บไซต์ด้านอาหารอิเล็กทรอนิกส์ที่มีข้อมูลด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่ครบถ้วน และยากที่จะสามารถจะสั่งจองอาหารจากเว็บไซต์ได้โดยตรงรวมทั้งเป็นการยากที่จะเข้าถึงเรื่องราวของอาหารโดยตรง เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับอาหารมีเพียงร้อยละ 56 ของเว็บไซต์ทั้งหมด มีข้อมูลด้านอาหารที่ครบถ้วน และพบว่ามีเพียงร้อยละ 38 ที่ได้รับการประเมินในระดับดีเยี่ยม

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้ว่า การศึกษาเอกลักษณ์เชิงอาหารเพื่อเชื่อมโยงการท่องเที่ยวในประเทศไทยมีการศึกษาค่อนข้างน้อย จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีงานวิจัยที่ทำการศึกษาศักยภาพเอกลักษณ์เชิงอาหารแต่ไม่มีการเชื่อมโยงเพื่อการท่องเที่ยว และพบว่าการวิจัยส่วนใหญ่ใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ประชุมกลุ่มเพื่อระดมความคิดเห็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว ดังนั้น งานวิจัยชิ้นนี้มีความแตกต่างจากงานวิจัยชิ้นอื่น ๆ ดังนี้ งานวิจัยชิ้นนี้ทำการศึกษาศักยภาพด้านอาหารเพื่อเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก การประชุมกลุ่มเพื่อระดมความคิดเห็นการนำเสนอในประเด็น ชื่ออาหาร ประวัติความเป็นมา เกร็ดประวัติศาสตร์ ส่วนผสม แหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต จุดเด่นของอาหาร สรรพคุณของอาหาร และวัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค รวมทั้งกิจกรรมการท่องเที่ยวการชม-ชิมอาหาร ในจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสุราษฎร์ธานี 7 ประเภท ได้แก่ 1) การนำชมแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหาร 2) การเสนอให้ชิม/รับประทานอาหาร 3) การทดลองทำอาหารของนักท่องเที่ยว 4) การให้นักท่องเที่ยวซื้อสินค้าหรือของที่ระลึกเกี่ยวกับอาหาร 5) การนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร 6) การให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น 7) การสร้างความประทับใจอื่นๆ ในกิจกรรมอาหาร รวมทั้งจัดทำฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี หมายถึง การจัดทำเว็บไซต์เพื่อเผยแพร่ข้อมูลด้านอาหาร ประกอบด้วย ชื่ออาหาร ประวัติความเป็นมา เกร็ดประวัติศาสตร์ ส่วนผสม แหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต จุดเด่นของอาหาร และสรรพคุณของส่วนผสม วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค และกิจกรรมการท่องเที่ยวการชม-ชิมอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตลอดจน เมื่อพัฒนาฐานข้อมูลเสร็จเรียบร้อยแล้วงานวิจัยในขั้นนี้จะมีการประเมินประสิทธิภาพของฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านคุณภาพของฐานข้อมูลและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว เพื่อให้ได้ฐานข้อมูลที่คุณภาพและสามารถตอบสนองต่อความต้องการของนักท่องเที่ยวอย่างแท้จริง อีกทั้งฐานข้อมูลดังกล่าวสามารถเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

บทที่ 3 การดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ใช้การวิจัยแบบผสม (Mixed methods) โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อศึกษาประเภทของอาหารท้องถิ่น และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี จากนั้นทำการทวนสอบข้อมูลโดยการประชุมกลุ่มเพื่อระดมความคิดเห็นเพื่อให้ได้ข้อมูลประเภทของอาหารท้องถิ่น และกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ส่วนการวิจัยเชิงปริมาณผ่านการออกแบบสอบถามสัมภาษณ์นักท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เข้ามาท่องเที่ยวในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีเพื่อประเมินประสิทธิภาพของฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านคุณภาพของฐานข้อมูลและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวและใช้การวิจัยเชิงพัฒนาเพื่อจัดทำฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยแบ่งอธิบายตามวัตถุประสงค์ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาประเภทของอาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีแบ่งเป็น 4 กลุ่มได้แก่ 1) หน่วยงานภาครัฐ ได้แก่ สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาประจำจังหวัดสุราษฎร์ธานี สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสาขาสุราษฎร์ธานี การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสาขานครศรีธรรมราช สภาอุตสาหกรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครศรีธรรมราช องค์การบริหารส่วนจังหวัดสุราษฎร์ธานี องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครศรีธรรมราช องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดนครศรีธรรมราช องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดสุราษฎร์ธานี เทศบาลในจังหวัดนครศรีธรรมราช เทศบาลในจังหวัดสุราษฎร์ธานี วัฒนธรรมจังหวัดนครศรีธรรมราช วัฒนธรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี 2) หน่วยงานเอกชน ได้แก่ หอการค้าจังหวัดสุราษฎร์ธานี หอการค้าจังหวัดนครศรีธรรมราช สมาคมการท่องเที่ยวจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี สมาคมอาหารและโรงแรมจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ประกอบกิจการธุรกิจร้านอาหารจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ประกอบกิจการธุรกิจโรงแรม/รีสอร์ท จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ประกอบกิจการธุรกิจนำเที่ยวจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และมัคคุเทศก์จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยว ได้แก่ นักวิชาการในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และนักวิชาการอิสระในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และ 4) ชุมชน ประกอบด้วย ประชาชนชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้นำชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และสมาคมเชฟในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้มีส่วนได้เสียที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีจำนวน 40 ราย วิธีการสุ่มตัวอย่างการวิจัยในครั้งนี้ใช้เทคนิคการสุ่มแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability sampling) การเลือกกลุ่มตัวอย่าง Snow Ball โดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเริ่มต้นเอง

ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสุราษฎร์ธานีโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มหลักๆ คือ 1) ชุมชน ประกอบด้วย ประชาชน ชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้นำชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และสมาคมเชฟในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีจังหวัดละ 10 ราย 2) ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารประกอบด้วย หน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานเอกชน และผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหารจังหวัดละ 10 ราย

เครื่องมือที่ใช้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างโดยมีประเด็นคำถามจากแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างดังนี้

ประวัติความเป็นมา

เกร็ดประวัติศาสตร์

ส่วนผสม

แหล่งวัตถุดิบ

กระบวนการผลิต

สรรพคุณของอาหาร

วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค

จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการประชุมกลุ่มเพื่อระดมความคิดเห็นจากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้จากแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล คือ Content Analysis

วัตถุประสงค์ที่ 2 ศึกษากิจกรรม (Activity) การท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี แบ่งเป็น 4 กลุ่มได้แก่ 1) หน่วยงานภาครัฐ ได้แก่ สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาประจำจังหวัดสุราษฎร์ธานี สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสาขาสุราษฎร์ธานี การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสาขานครศรีธรรมราช สภาอุตสาหกรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครศรีธรรมราช องค์การบริหารส่วนจังหวัดสุราษฎร์ธานี องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครศรีธรรมราช องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดนครศรีธรรมราช องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดสุราษฎร์ธานี เทศบาลในจังหวัดนครศรีธรรมราช เทศบาลในจังหวัดสุราษฎร์ธานี วัฒนธรรมจังหวัดนครศรีธรรมราช วัฒนธรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี 2) หน่วยงานเอกชน ได้แก่ หอการค้าจังหวัดสุราษฎร์ธานี หอการค้าจังหวัดนครศรีธรรมราช สมาคมการท่องเที่ยวจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี สมาคมอาหารและโรงแรมจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ประกอบประกอบการธุรกิจร้านอาหารจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ประกอบประกอบการธุรกิจโรงแรม/รีสอร์ท จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ประกอบประกอบการธุรกิจนำเที่ยว จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และมัคคุเทศก์ จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยว ได้แก่ นักวิชาการ ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และนักวิชาการอิสระในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และ 4) ชุมชน ประกอบด้วย ประชาชนชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้นำชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และสมาคมเชฟในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้มีส่วนได้เสียที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีจำนวน 40 ราย วิธีการสุ่มตัวอย่างการวิจัยในครั้งนี้ใช้เทคนิคการสุ่มแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability sampling) การเลือกกลุ่มตัวอย่าง Snow Ball โดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเริ่มต้นเอง

ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี แบ่งเป็น 4 กลุ่มได้แก่ 1) หน่วยงานภาครัฐ ได้แก่ สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาประจำจังหวัดสุราษฎร์ธานี สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสาขาสุราษฎร์ธานี การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยสาขานครศรีธรรมราช สภาอุตสาหกรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี สภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครศรีธรรมราช องค์การบริหารส่วนจังหวัดสุราษฎร์ธานี องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครศรีธรรมราช องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดนครศรีธรรมราช องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดสุราษฎร์ธานี เทศบาลในจังหวัดนครศรีธรรมราช เทศบาลในจังหวัดสุราษฎร์ธานี วัฒนธรรมจังหวัดนครศรีธรรมราช วัฒนธรรมจังหวัดสุราษฎร์ธานี

สุราษฎร์ธานี 2) หน่วยงานเอกชน ได้แก่ หอการค้าจังหวัดสุราษฎร์ธานี หอการค้าจังหวัดนครศรีธรรมราช สมาคมการท่องเที่ยวจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี สมาคมอาหารและโรงแรมจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ประกอบประกอบการธุรกิจร้านอาหารจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ประกอบประกอบการธุรกิจโรงแรม/รีสอร์ท จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ประกอบประกอบการธุรกิจนำเที่ยวในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และมัคคุเทศก์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยว ได้แก่ นักวิชาการในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และนักวิชาการอิสระในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และ 4) ชุมชน ประกอบด้วย ประชาชนชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้นำชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และสมาคมเชฟในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี จังหวัดละ 10 ราย

เครื่องมือที่ใช้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างโดยมีประเด็นการสัมภาษณ์จากแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างดังนี้

- 1) การนำชมแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหาร
- 2) การเสนอให้ชิม/รับประทานอาหาร
- 3) การทดลองทำอาหารของนักท่องเที่ยว
- 4) การให้นักท่องเที่ยวซื้อสินค้าหรือของที่ระลึกเกี่ยวกับอาหาร
- 5) การนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร
- 6) การให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น
- 7) การสร้างความประทับใจอื่นๆ ในกิจกรรมอาหาร

จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการประชุมกลุ่มเพื่อระดมความคิดเห็นจากข้อมูลเบื้องต้นจากแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล คือ Content Analysis

วัตถุประสงค์ที่ 3 จัดทำฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ในการพัฒนาฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยใช้กระบวนการในการพัฒนาของวงจรการพัฒนาระบบ (SDLC : systems development life cycle) ประกอบด้วย

1. การวิเคราะห์ปัญหา (problem analysis) คือการเข้าใจถึงปัญหาของระบบงานปัจจุบัน (existing system) หรือการกำหนดปัญหาของระบบงานใหม่ (new system)

2. การศึกษาความเป็นไปได้ (feasibility study) คือ การศึกษาความเป็นไปได้ของระบบงานใหม่ ด้านเทคนิค ด้านการปฏิบัติงาน ด้านเศรษฐกิจหรือความคุ้มค่าของการลงทุน ด้านกำหนดระยะเวลา ด้านกลยุทธ์ ตลอดจนบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงระบบหรือไม่

3. การวิเคราะห์ความต้องการ (requirements analysis) ผลจากการศึกษาความเป็นไปได้นำมาใช้พิจารณาว่าจะจัดทำระบบใหม่หรือไม่ เมื่อต้องการทำระบบใหม่จะต้องทำการรวบรวมข้อมูลการวิเคราะห์ความต้องการเพื่อหาข้อสรุปที่ชัดเจนของความต้องการระบบใหม่ระหว่างผู้ใช้และผู้พัฒนาระบบ

4. การวิเคราะห์เพื่อตัดสินใจ (decision analysis) คือ การนำข้อกำหนดความต้องการของระบบมาจัดทำแผนภาพช่วยการอธิบาย โดยใช้เครื่องมือช่วยในการวิเคราะห์และออกแบบระบบที่แสดงแบบจำลองกระบวนการ แบบจำลองข้อมูล หรือแบบจำลองเชิงวัตถุ ขั้นตอนนี้อาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการออกแบบเชิงตรรกะ (logical design)

5. การออกแบบ (design) คือ การออกแบบรายละเอียดหรือการออกแบบเชิงกายภาพ (physical design) ประกอบด้วย การออกแบบผลลัพธ์ การออกแบบวิธีการนำข้อมูลเข้า การออกแบบส่วนต่อประสานกับผู้ใช้ การออกแบบแฟ้มข้อมูลและฐานข้อมูล การพิจารณาด้านฮาร์ดแวร์ ซอฟต์แวร์ และอุปกรณ์การสื่อสารที่ต้องใช้ในระบบ

6. การสร้างระบบ (construction) คือ การกำหนดความต้องการด้านซอฟต์แวร์ หมายถึง การนำระบบที่ได้ออกแบบไว้มาทบทวนเพื่อกำหนดการจัดทำซอฟต์แวร์ การออกแบบซอฟต์แวร์ การเขียนโปรแกรม และการทดสอบโปรแกรม

7. การนำระบบไปใช้ (implementation) ประกอบด้วย ขั้นตอนการปรับเปลี่ยนระบบ การจัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรมผู้ใช้ ตลอดจนการบำรุงรักษาระบบ

เมื่อดำเนินการพัฒนาฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัด สุราษฎร์ธานีด้านคุณภาพของฐานข้อมูลและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว แล้วจะมีการประเมินประสิทธิภาพและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวซึ่งรายละเอียดจะกล่าวถึงในวัตถุประสงค์ที่ 4

วัตถุประสงค์ที่ 4 เพื่อประเมินประสิทธิภาพของฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านคุณภาพของฐานข้อมูลและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประกอบด้วย 2 กลุ่มคือ 1) นักท่องเที่ยวเชิงอาหารทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่เข้ามาท่องเที่ยวในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และ 2) ผู้เชี่ยวชาญการพัฒนาฐานข้อมูล

กลุ่มตัวอย่าง

1) นักท่องเที่ยวเชิงอาหาร คือนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติจำนวน 400 คน การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ โดยใช้สูตร W.G.Cochran แบบไม่ทราบจำนวนประชากร ที่ค่าความเชื่อมั่น 95% ในสัดส่วนร้อยละ 30 สูตรของ W.G.Cochran ดังนี้

$$n = \frac{Z^2}{4e^2}$$

n คือ จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

Z คือ ระดับความมั่นใจที่กำหนด หรือระดับนัยสำคัญทางสถิติ

e คือ ระดับความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมให้เกิดขึ้นได้

$$\begin{aligned} n &= (1.96)^2 / (4(0.05)^2) \\ &= 3.8416 / (4(0.0025)) \\ &= 3.8416 / 0.01 \\ &= 384.16 \end{aligned}$$

วิธีการสุ่มตัวอย่างการวิจัยในครั้งนี้ใช้เทคนิคการสุ่มแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability sampling) การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก

2) ผู้เชี่ยวชาญ (Expert) วิธีการสุ่มตัวอย่างการวิจัยในครั้งนี้ใช้เทคนิคการสุ่มแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability sampling) การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ Snow Ball โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มได้แก่ 1) ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาฐานข้อมูลเพื่อประเมินด้านเทคนิคของการพัฒนาฐานข้อมูล และ 2) ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้แก่ ชุมชน ปราชญ์ชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้นำชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และสมาคมเชฟในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารประกอบด้วย หน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานเอกชน และผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหาร จังหวัดละ 10 ราย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีวิธีการสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพเครื่องมือดังต่อไปนี้

1) ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ความต้องการในการท่องเที่ยว ศักยภาพการท่องเที่ยวและข้อมูลทั่วไปของจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

2) สร้างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ให้มีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยให้เนื้อหาครอบคลุมถึงเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี ดังต่อไปนี้

3) นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง จำนวน 5 ท่าน ทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) แกไขความถูกต้อง ความชัดเจนและความเหมาะสมในเนื้อหา หลังจากนั้นทำแบบสอบถามไปปรับปรุงให้เกิดความสมบูรณ์ก่อนทดลองใช้

4) ปรับปรุงแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง แล้วนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักท่องเที่ยวที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ 10% ของขนาดตัวอย่าง เพื่อหาคุณภาพของแบบสอบถาม เพื่อตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (Cranach's Alpha Coefficient) ซึ่งเป็นค่าที่ใช้วัดความเชื่อถือได้ หรือ

ความสอดคล้องภายในสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 2 ฉบับ มีรายละเอียด ดังนี้

ฉบับที่ 1 แบบประเมินศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหาร แบ่งการประเมินออกเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย 1) ศักยภาพในการดึงดูดใจด้านการท่องเที่ยว จำนวน 2 ประเด็น 2) ศักยภาพในการรองรับด้านการท่องเที่ยว จำนวน 2 ประเด็น 3) การบริหารจัดการ จำนวน 2 ประเด็น และ 4) การมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นจำนวน 2 ประเด็น แล้วนำแบบประเมินที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ คือ การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ความเหมาะสมด้านภาษา และความชัดเจนของคำถาม และนำมาหาค่าดัชนี ความสอดคล้องของเครื่องมือ (IOC) โดยกำหนด เกณฑ์การประเมินดังนี้ พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2543, หน้า 117)

ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความตรง สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ให้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความตรง สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่

ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความตรง สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

นำคะแนนการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ มาคำนวณดัชนีความสอดคล้องจากสูตร

$$IOC = R / N$$

เมื่อ IOC หมายถึง ค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์

R หมายถึง คะแนนรวมความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด

N หมายถึง จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด

คณะวิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับตรวจสอบมาวิเคราะห์ความสอดคล้องของความเที่ยงตรง เชิงเนื้อหา ใช้เกณฑ์การคัดเลือก คือ $IOC \geq 0.5$ ขึ้นไป ในการวิจัยนี้ได้ค่า $IOC = 0.81$ ส่วนข้อที่ไม่ถึงเกณฑ์ให้แก้ไข ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

ฉบับที่ 2 แบบสอบถามแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารแบ่งเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักท่องเที่ยว จำนวน 11 ข้อ ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นต่อการจัดการเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร จำนวน 5 ข้อ ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร จำนวน 5 ข้อ แล้วนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ในการวิจัยนี้ได้ค่า $IOC = 0.86$ ส่วนข้อที่ไม่ถึงเกณฑ์ให้แก้ไข ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ สำหรับค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ด้วยสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (Cranach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม 0.91

3.5) นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงให้ชัดเจน และเข้าใจง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบประเมินความพึงพอใจของฐานข้อมูลจำนวน 400 ชุด ใช้สำหรับเก็บข้อมูลนักท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และแบบประเมิน

ประคุณภาพของฐานข้อมูลสำหรับผู้เชี่ยวชาญ โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ 1) Intrinsic Quality 2) Contextual Quality 3) Interactional Quality และ 4) Representational Quality

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ประกอบด้วย Descriptive Statistic

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่ตอบวัตถุประสงค์ข้อ 1

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาประเภทของอาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

อาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความหลากหลาย แต่มีลักษณะที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งอาหารท้องถิ่นทั้งสองจังหวัดดังกล่าวเน้นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นปรุงแต่ง อาหารท้องถิ่นเป็นวัฒนธรรม องค์การยูเนสโกจัดให้ศิลปะของอาหารท้องถิ่นเป็นมรดกทางวัฒนธรรมแห่งมนุษยชาติที่ไม่สามารถจับต้องได้ และอาหารท้องถิ่นก็ยังสามารถเป็นเครื่องมือในการกำหนดภาพลักษณ์ของจุดหมายปลายทาง และสร้างมูลค่าเพิ่มให้ผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยว ซึ่งวัฒนธรรมอาหารการกินของถิ่นได้มีประวัติความเป็นมาที่น่าสนใจ คนพื้นถิ่นดั้งเดิมการปรุงอาหารแบบง่ายๆ เมื่อมีชนชาติอินเดียเป็นผู้ริเริ่มเกิดเป็นวัฒนธรรมการปรุงอาหารโดยมาใช้ในการขึ้นชั้นปกครอง แพร่หลายไปในวิถีของถิ่น ผู้คนเริ่มใช้เครื่องครัว เตาไฟ ห้อมดินจนถึงการทำแกง ขนมน จนเป็นอาหารเฉพาะท้องถิ่นขึ้น ซึ่งวัฒนธรรมการกินอาหารของชาวใต้จะมีความหลากหลายเนื่องจากเป็นภูมิภาคที่มีการเดินทางเข้าออกของอารยะประเทศ มีการวัฒนธรรมมาเผยแพร่ที่หลากหลาย เช่น ชาวจีนนำกระทะ ตะหลิว อังโล่ ผักดอง กระเทียมดองและเมล็ดพืชผักจากต่างแดนเข้ามา อาหารไทยท้องถิ่นก็เริ่มเปลี่ยนแปลง

เขาลวงเป็นจุดศูนย์กลางของภูมิภาค มีป่าเขียวอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหาร สมุนไพร ผลไม้นานาชนิด ส่วนที่ราบลุ่มเหมาะแก่การเพาะปลูกในการทำไร่ทำนา ทำสวน สัตว์น้ำ สัตว์บกชุกชุม รวมถึงภาคใต้เป็นภูมิภาคที่มีทะเลที่สวยงาม และมีความหลากหลายในระบบนิเวศ มีความอุดมสมบูรณ์ของสัตว์และพืชในทะเล อีกทั้งยังมีวัฒนธรรมที่ยาวนาน โดยเฉพาะวัฒนธรรมการกินอาหาร จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี รวมถึงจังหวัดอื่น ๆ มีวัฒนธรรมการกินอาหารที่เรียบง่ายทำกินกันในครอบครัว เลี้ยงสัตว์ปีกไว้สำหรับเอาไว้รับประทาน ซึ่งส่วนใหญ่เนื้อวัว เนื้อหมู่มักจะไม่มีกินบ่อยนัก ส่วนใหญ่จะรับประทานเมื่อมีงานต่าง ๆ เช่น งานแต่ง งานบวช หรืองานศพ หรือที่ชาวใต้เรียกว่า “งานบอกแขก” ส่วนเนื้อไก่จะมีการกินเมื่อมีผู้มาเยือนจะมีการฆ่าไก่เพื่อรับประทานมีคำกล่าวว่า “ยกหม้อต้บที่ไม่ให้เสียชื่อ” โดยข้าวแกงจะต้องมีอยู่ในครัวตลอดเวลา เมื่อใครไปใครมาจะได้กินไม่ให้อด

ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของอาหารใต้คือรสชาติเผ็ด และต้องมีทุก ๆ มือหากไม่มีแกงต้องมี “น้ำซุบ” (น้ำพริก) น้ำซุบส่วนใหญ่ไม่มีครกไว้ตำ (ตำ) แต่หากไม่มีครก อาจจะใช้วิธีใช้ไม้ตำที่เรียกว่า น้ำซุบโจร การเรียกชื่อน้ำพริกจะเรียกตามวัตถุดิบที่ใส่ เช่น น้ำซุบแมงดานา น้ำซุบโคร (ตะไคร้) น้ำซุบลูกประ น้ำซุบส้มขาม (มะขาม)

ส่วนแกงเผ็ดจะใส่พริกหรือรสชาติท้องถิ่นเรียกว่า “ตีปลี” กรณีที่แกงไม่มีวัตถุดิบเป็นพริก จะเรียกว่า แกงเลียง แกงเผ็ดที่ใส่กะทิจะเรียกว่า แกงกะทิ (แกงทิ) กรณีที่มีการใส่ส้มต่าง ๆ จะเรียกแกงส้ม แต่ถ้าใส่กะทิและส้มด้วยจะเรียกว่า แกงเทโพ และมีแกงบางประเภทที่มีการใส่พุงปลาจะเรียกว่า แกงพุงปลา หรือที่เรียกว่าแกงไตปลา ซึ่งแกงไตปลาที่มีการใส่กะปิที่ทำจากปลาจะเรียกว่า แกงเคยปลา ซึ่งชื่อของแกงแต่ละประเภทจะมีชื่อตามวัตถุดิบที่ผู้ปรุงได้ส่งลงในแกง หลักๆ ที่นิยม เช่น แกงเห็ดแครง แกงขี้เหล็ก แกงขี้พริ้ว (ผักเขียว)

ส่วนวัตถุดิบที่เป็นเนื้อสัตว์ที่นิยมใช้ในการปรุงอาหาร เช่น แกงเนื้อ ซึ่งเนื้อจะหมายถึง เนื้อวัวหรือเนื้อควาย หมู ไก่ ปลา ทั้งน้ำจืดและน้ำทะเล และสัตว์ปีกต่าง ๆ ซึ่งแกงเนื้อ อาหารท้องถิ่นใต้จะไม่นิยมใส่ผัก หรือ ภาษาท้องถิ่นเรียกว่า “การทอดผัก” การใส่ผักมากน้อยเพียงใดจะกลายเป็นชื่อเมนูอาหาร เช่น แกงหมู อาจจะมีการใส่ผักแต่อาจจะน้อย แต่ถ้าใส่ผักจำนวนมาก อาจเรียกดั้งเดิมที่ใส่ เช่น แกงสมรม คือแกงที่มีการใส่ผักหลากหลาย เช่น หน่อไม้ สะตอ ถั่วฝักยาว เป็นต้น แต่แกงสมรมอาจมีการใส่น้ำไก่หรือเนื้อหมูก็ได้ หรืออาจจะเรียกทั้งสองอย่างว่า “แกงสมรมหมู” ส่วนแกงเลียงจะต้องประกอบด้วยกะปิและใส่ผักเป็นวัตถุดิบ และชื่อเรียกแกงเลียงจะเรียกตามวัตถุดิบของผักที่ใส่ เช่น ใส่หัวปลีจะเรียกว่า แกงเลียงหัวปลี ใส่ลวกอ (มะละกอ) จะเรียกว่าแกงเลียงลวกอ หากแกงเลียงไม่ใส่กะปิจะเรียกว่าแกงจืด ซึ่งจริง ๆ แกงจืดไม่ใช่อาหารท้องถิ่นใต้แต่เป็นอาหารของชาวจีน การเรียกชื่อแกงเลียงก็เช่นกัน จะเรียกตามวัตถุดิบของผักที่ใส่ในแกงเลียง เช่น แกงเลียงหยวกกล้วย แกงเลียงหัวปลี เป็นต้น ส่วนประเภทต้ม มักนิยมใส่เนื้อสัตว์ติดกระดูกเป็นหลัก รวมถึงบางครั้งจะใส่เครื่องในสัตว์ผสมด้วย จากการสัมภาษณ์สามารถสรุปประเภทอาหารได้ดังนี้

ประเภท	รายการอาหาร
แกงส้ม	แกงส้มยอดมะพร้าว แกงส้มผักรวมใส่ปลา แกงปลาตุ๋นใบส้มแป้น แกงส้มมังคุดคัตลานสกา แกงส้มลูกประ แกงส้มปลากด แกงส้มปลาแรด
แกงคั่ว	แกงคั่วเห็ดหลิน คั่วกลิ้ง แกงคั่วกะลามาพร้าวอ่อนใส่ไก่ คั่วบูก วายคั่ว
แกง	แกงพุงปลา ไตปลากระบอก ไตปลาช่อน ไตปลากระตี่
ยำ	ยำสาหร่าย ยำสาหร่ายใส่หอยกลม ข้าวยำคลุกมุสลิม ปลาเมี่ยงยำ ยำไข่เม่นทะเล ยำหอยกลม
ทอด	หมูโค หมูคั่วเคย ปลาตุ๋นรา้ทอด ปลาบอกร้าทอด ปลายอก หมูโค
ผัด	หมูผัดกะปิ ยอดเหียงผัดไข่ หมี่ผัด
อาหารจีน	บักก๊เต๋ หอยเจาะ
อาหารอิสลาม	ข้าวหมกไก่ ข้าวมันแกงไก่ จาไก่
น้ำพริก (น้ำซุบ)	น้ำพริกพริกไทยดำ น้ำพริกตะลิงปลิง (น้ำซุบมูมมั่ง) น้ำซุบแห้ง
ปิ้ง ย่าง	เคยจี ไก่ย่างใบบัวบก
ต้ม	ปลาหมึกต้มยอดมะขาม ปลากระบอกต้มส้ม ต้มส้มเค็มใส่หน่อไม้สะตอกุ้ง ต้มส้มปลากระบอก ปลากระบอกต้มเผือก ต้มกะทิกับหน่อไม้ ต้มหอยขาว
แกงเลียง	เลียงหยวกกล้วยเถื่อน เลียงเคยใส่สละ เลียงหัวปลี ผักหวานช้าง
อื่นๆ	ขนมจีน ข้าวพระรามลงสรง ผักบั้งใต้ราว ผัดไทท่าฉาง ซายา ข้าวปลายอก
ขนมของว่าง	กาละแม ขนมลา รังนก โรตีสกรอบแบบม้วนแบบไม้ไผ่ ลูกประคั่ว หัวกลอย ทุเรียนกวนห่อคาบมะพร้าว มังคุดกวน ขนมกวนขาว ขนมขี้หมา ขนมโค ข้าวตอก ขนมครกเหนียว จำปาตะทอด ขนมบอ กวาลอยไข่เค็ม

กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่นักท่องเที่ยวสามารถสร้างประสบการณ์ในการท่องเที่ยวได้ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีออกแบ่งออกเป็น 7 กิจกรรมดังนี้

ประเภทกิจกรรม	กิจกรรม
การนำชมแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหาร	ชมไร่ส้มโอทับทิมสยาม การท่องเที่ยวสวนผลไม้ลานสกาและคีรีวงค์ ไร่เมล่อนที่ปากน้ำตาปี สนิมมานะฟาร์มส่วนใหญ่จะเป็นแหล่งศึกษาดูงาน สวนลูกประ มี่รังผึ้ง สวนผลไม้ สวนทุเรียนโบราณ สวนมังคุด
การเสนอให้ชิม/รับประทานอาหาร	กิจกรรมหุงข้าวกับไม้ไผ่
การทดลองทำอาหารของนักท่องเที่ยว	Cooking class คือ ผัดไทย ต้มยำกุ้ง แกงเขียวหวาน มัสมั่น การทำอาหารพื้นบ้านมาเตรียมทำอาหารให้นักท่องเที่ยวได้ชิม กิจกรรมเก็บหอยขาวและการปรุงอาหาร
การให้นักท่องเที่ยวซื้อสินค้าหรือของที่ระลึกเกี่ยวกับอาหาร	ไข่เค็มไชยา ปลาตุ๋น ร้า ปลาบอกร้า รังนก
การนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร	ท่องเที่ยวตลาด 100 ปีตลาดปากพอง
การให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น	กิจกรรมประเพณีต่างๆ เช่น งานเข้าพรรษา งานออกพรรษา วันสารทบุญเดือนสิบ เป็นต้น
กิจกรรมอื่นๆ	สปามีการเอารังนกมาพอกหน้าเพื่อความสวยความงาม

ผลการวิจัยที่ตอบวัตถุประสงค์ข้อ 2

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ศึกษากิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

การผลวิจัยในครั้งนี้ แบ่งประเภทของอาหารโดยแบ่งตามเส้นทางอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี เส้นทางอาหารดังกล่าวสอดคล้องกับโครงการที่สองแบ่งออกเป็น

1. เส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีถิ่น ถิ่นคีรี” แหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารเส้นทาง 3 อำเภอ “เมือง ลานสกา และช้างกลาง”

อาหารพื้นบ้านของเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีถิ่น ถิ่นคีรี” ส่วนใหญ่เน้นวัตถุดิบในท้องถิ่นหรือชุมชน เช่น ผักใบโหระพา อาหารป่า ผักป่า ผักหวานช้าง หัวปลี และหอยกกล้วย เป็นต้น เมนูในแต่ละวันอาจจะไม่เหมือนกันจะขึ้นอยู่กับฤดูกาลของผักต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของท้องถิ่น ยกตัวอย่างเช่น ร้านเรือนผักกูด เป็นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ยำผักกูด ไข่เจียวปลีกกล้วย ลาบหอยก ลาบผักแว่น ดอกไม้ทอด ผัดไทยเส้นมะละกอ และเห็ดครงทรงเครื่อง เป็นต้น อาหารที่มีเอกลักษณ์อีกเมนู คือ ขนมจีนแกงขมิ้น ที่อำเภอช้างกลาง อาหารรสชาติปักษ์ใต้แท้ ๆ ต้องมีรสจัดจ้าน เช่น ข้าวไก่บ้านเลาะกระดูก แกงส้มปลากะพงลูกปะตอง แกงส้มกุ้งไข่เจียวใบเหรียง แกงส้มหอยกกล้วย แกงไก่หอยกกล้วย แกงหัวท้อ ข้าวบุก และแกงส้มปลากลองบอนขมิ้น เมนูอื่น ๆ เช่น ต้มกะทิหนามหนู ใบเหลียงผัดไข่ ต้ม

กะทิหยวกกล้วยเถื่อน ผักกูดลวกกะทิ ต้มข้าวก่ำปลีกล้วย ยอดห่มะผัดไข่ น้ำพริกพริกไทย และน้ำพริกสะเตา เมนูต้มส้มปลาจากกล้วยหมัก เช่น ร้านเขาเหมน รีสอร์ท ร้านครกพ่อเฒ่า และร้านเรือนมลราช เป็นต้น

ขนมจีนร้านดังในศรีวัง คือ ร้านขนมจีนป่าเขียว แต่ก็ยังมีร้านขนมจีนอื่น ๆ ให้รับประทานในชุมชนศรีวัง เอกลักษณ์ที่โดดเด่น คือ มีน้ำยาทั้งหมด 4 แบบ คือ ไตปลา น้ำพริกหวาน น้ำกะทิ และ น้ำแกงป่า และผักเครื่องเคียงหลายชนิด ผักลวก ผักดอง ดอกดาหลา รับประทานพร้อมกับไข่ต้ม ไก่ทอด และทอดมันกุ้งใบเล็บครุฑ

วิถีอาหารเช้าในตลาดเช้าริมรถไฟจันดี ชิมขนมพื้นบ้านในตลาด เช่น ขนมหวัค ขนมกล้วย ขนมกรวย เป็นต้น กินกาแฟโบราณที่ร้านจันดีโอชาซึ่งมีการเสิร์ฟกาแฟหรือเครื่องดื่มร้อนโดยใส่ในกระป๋องนมผูกเชือก และร้านหมี่เกี้ยวจันดี ไม่ใส่สารกันบูด ทำสดใหม่ทุกวัน ที่ร้านมีน้ำส้มข้าวเหนียวหมักใส่ในกะหล่ำ

วิถีอาหารเช้าในตลาดนาบอนซึ่งเป็นตลาดชุมชนจีนโบราณ ชมวิถีการทำขนมบอโองและเดินชมชุมชนจีนโบราณ นั่งจิบกาแฟร้านน้ำชาเก่าแก่ เมนูชาลาเปา และเครื่องดื่มกล้วยแก้วแถม เป็นต้น

กิจกรรมท่องเที่ยวกลุ่มเลี้ยงผึ้งโพรงไทย เป็นกลุ่มเลี้ยงผึ้งโพรงไทยจำนวนประมาณ 200 รัง โดยเลี้ยงในสวนผลไม้เป็นการเพิ่มรายได้เกษตรกรด้วยการขายน้ำผึ้งและยังมีผลพลอยได้จากการให้ผึ้งเป็นตัวผสมเกสรดอกไม้ ช่วยให้เกษตรกรได้ผลผลิตเพิ่มขึ้นอีกทางหนึ่ง

ผลไม้ตามฤดูกาลในท้องถิ่น เช่น เช่น มังคุด ลองกอง ลางสาด ทุเรียน และจำปาตะ เป็นต้น ในช่วงหน้าผลไม้มีการจัดกิจกรรมสวนผลไม้บุฟเฟ่ เช่น สวนปิ่นทริดา ราชนิผลไม้ เช่น มังคุด ในลานสกา มังคุดมีรสชาติหวานจากธรรมชาติ มีทั้งมังคุดอินทรีย์และมังคุดร้อยปีมีลักษณะลูกใหญ่เปลือกบาง เนื้อหวาน ราคาไม่แตกต่างจากมังคุดทั่วไป ข้อเสียผิวเปลือกจะลายไม่สวยลูกประ เป็นไม้ป่าชนิดหนึ่ง จุดดึงดูดท่องเที่ยว คือ การชมใบต้นประเปลี่ยนสีในช่วงแตกยอดใหม่ ส่วนด้านอาหาร คือ การเอาลูกประมาแปรรูปเป็นลูกประทอด ลูกประอบทอด รสชาติจะเหมือนถั่วเหมือนเมล็ดอัลมอนต์ หรือการเอาลูกประมาดอง การนำลูกประมาดองสามารถทานได้เลย และสามารถเก็บไว้ทานได้ตลอดปี ลูกประดองจะมีรสชาติเปรี้ยวและมัน อาหารเด่นของที่นี่จะเป็นแกงส้มลูกประดอง ลูกประจะเป็นปีละครั้ง มีการขยายพันธุ์ได้คล้ายกับลูกยางนา แต่จะใช้เวลานานกว่าจะออกผล

ความโดดเด่นของเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นศรี” คือ วิถีอาหารเช้าในตลาดเช้าริมรถไฟจันดี ตลาดนาบอนซึ่งเป็นชุมชนจีนโบราณ และตลาดเช้าชุมชนศรีวัง การประกอบอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบตามฤดูกาล เช่น ร้านเรือนผักกูด ร้านเขาเหมนรีสอร์ท ร้านครกพ่อเฒ่า และร้านเรือนมลราช เป็นต้น ขนมจีนที่ขึ้นชื่อในศรีวังคือ ร้านป่าเขียว ขนมจีนแกงขมิ้น และร้าน Lyn Cafe' และผลไม้ตามฤดูกาล รายละเอียดของอาหารที่สำคัญ

ชื่อ	แกงส้มลูกประดอง
ชื่อเรียกอื่นๆ	ลูกกะ
ประวัติความเป็นมา	“ลูกประ” เป็นต้นไม้ขนาดใหญ่ สูงประมาณ 20-40 เมตร เปลือกมียางเหนียว ใบเป็นรูปรี ฐานใบมน ปลายใบแหลม ขอบใบหยักเป็นคลื่นเล็กน้อย แต่เมื่อแตกใบอ่อนจะมีสีชมพูแดง ออกดอกที่ปลายกิ่งเป็นช่อสีขาวนวล และมีดอกแยกเพศ ดอกตัวผู้มีกลีบเลี้ยง 4-6 กลีบ มีเกสรตัวผู้จำนวนมาก ส่วนดอกตัวเมียรังไข่มีสีชมพูอ่อน ประมีเปลือกหุ้ม ลักษณะเป็นพุ่ม มี 3 พู ภายใน

	มี 3 เมล็ด รูปร่างแบบรี ๆ ผลอ่อนเป็นสีเขียว แต่เมื่อแก่จะเป็นสีดำปนน้ำตาล โดยมีเปลือกแข็งหุ้มผิวมัน ขณะที่เนื้อข้างในจะเป็นสีขาวนวล และเมล็ดจะแตกกระเด็นไปได้ไกลเหมือนกับเมล็ดยางพารา
เกร็ดประวัติศาสตร์	ประเพณีพืชที่เป็นอาหารของคนในท้องถิ่น ส่วนที่นำมาบริโภคได้แก่ เมล็ด เมื่อเมล็ดแก่จัด ชาวบ้านจะถางใต้โคนจุนโลงเตียนเพื่อเก็บลูกประที่แตกหล่นลงมาจากต้นลูกนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด โดย การต้มทำให้สุกแล้วนำไปตองในน้ำเกลือ เป็นลูกประตองเก็บไว้บริโภคได้นาน ลูกประตองแกะเปลือกออกนำไปประกอบอาหารได้หลายอย่าง ได้แก่ นำลูกประไปใส่แกงส้ม แกงพุงปลา ต้มกะทิ หรือเหนาะข้าวหรือขนมจีน ให้รสชาติเปรี้ยวมันอร่อยมาก ลูกประสดนำไปปิ้ง ทำน้ำพริกลูกประเก็บไว้ได้นาน เหมาะสำหรับเป็นของฝากญาติมิตร และยังสามารถนำไปคั่วกับทรายรับประทานเป็นอาหารว่าง หรือนำไปหั่นเป็นชิ้นบางๆ นำไปทอดหรืออบ ทำเป็นลูกประรสเค็มและรสหวานเป็นของแกล้มเครื่องดื่ม
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1. เนื้อสัตว์ตามความต้องการ เช่น ปลา หมู เนื้อวัว เป็นต้น 2. ลูกประสดหรือลูกประตอง 3. เครื่องแกงส้ม 4. กะปิ 5. น้ำตาลทราย 6. น้ำมะนาว 7. น้ำเปล่า
แหล่งวัตถุดิบ	ส่วนใหญ่จะอยู่บริเวณเทือกเขาบรรทัดโดยเฉพาะบริเวณ จังหวัด นครศรีธรรมราช
กระบวนการผลิต	1. นำส่วนผสมเครื่องแกงส้มทั้งหมดโขลกเข้ากันให้ละเอียดในครกหิน แล้วเติมกะปิลงไปให้เข้ากัน 2. ใส่เครื่องแกงลงในน้ำต้มเดือด ใส่ลูกประลงไปต้มจนเดือด จากนั้นเติมน้ำตาลทรายและน้ำมะนาวลงไป 3. เติมเนื้อสัตว์ลงไป ต้มน้ำแกงจนเดือดและปลาสุกจนทั่ว
จุดเด่นของอาหาร	ลูกประรสชาติดม่นรสชาติดคล้ายเม็กะม่งหิมะพานต์หรือเกาลัด
สรรพคุณ	ลูกประสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ซึ่งอาจเกิดผ่านการลดความดันโลหิตและระดับ cholesterol ชนิดที่ไม่ดี
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	ลูกประไปใส่แกงส้ม แกงพุงปลา ต้มกะทิ หรือเหนาะข้าวหรือขนมจีน ให้รสชาติเปรี้ยวมันอร่อยมาก ลูกประสดนำไปปิ้ง ทำน้ำพริกลูกประเก็บไว้ได้นาน เหมาะสำหรับเป็นของฝากญาติมิตร และยังสามารถนำไปคั่วกับทรายรับประทานเป็นอาหารว่าง หรือนำไปหั่นเป็นชิ้นบางๆ นำไปทอดหรืออบ ทำเป็นลูกประรสเค็มและรสหวานเป็นของแกล้มเครื่องดื่ม
การถนอมอาหาร	การแปรรูปจะสร้างรายได้ให้เพิ่มขึ้นไปอีก เช่น ต้มให้สุกแล้วนำไปตองในน้ำเกลือ ซึ่งสามารถเก็บไว้บริโภคได้นานหลายเดือน



ภาพที่ 4.1 ลูกประสด



ภาพที่ 4.2 ลูกประดอง



ภาพที่ 4.3 เมนูอาหารแกงส้มลูกประ

ชื่อ	ยอดมะพร้าว
ชื่อเรียกอื่นๆ	ยอดมะพร้าว ผักมะพร้าว หรือยอดของ
ประวัติความเป็นมา	เป็นไม้ล้มลุก เป็นเถาเลื้อยมีมือเกาะ ลำต้นเป็นเหลี่ยม ใบเดี่ยวเรียงสลับกัน แผ่นใบรูปไข่แกมรูปไข่ปลายใบแหลมหยักเว้าเป็น 3 ถึง 5 แฉก ขอบใบเป็นจักห่าง ๆ ไม่สม่ำเสมอ ดอกเดี่ยวออกดอกตามซอกย่าน มีผลกลมค่อนข้างรีเป็นเหลี่ยม 4-5 เหลี่ยม ปลายแหลม ตามสันมีติ่งคล้ายหนามอยู่เป็นระยะ ๆ ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดและหัว
เกร็ดประวัติศาสตร์	ผักมะพร้าวมักจะขึ้นเองในป่า ทำให้ชาวบ้านในแถบบริเวณใกล้เคียงป่าที่มีอาชีพเก็บหาของป่า ได้เก็บยอดมะพร้าวอ่อนมาขายในตลาดทำรายได้พอประมาณ และยังได้นำมาเป็นอาหารประจำวัน โดยไม่ต้องจ่ายเงินซื้อ ทำให้ชาวบ้านสามารถยังชีพได้ส่วนของผักมะพร้าวที่นำมาเป็นอาหาร คือยอดอ่อนและผลอ่อน มีรสขมอมหวาน นำมาประกอบเป็นอาหารได้หลายแบบ เช่น ต้มหรือลวกจิ้มน้ำพริก ใช้แกงกับแกงเผ็ดต่าง ๆ แกงเลียง ใช้แกงเผ็ดกับหมู กุ้ง หรือปลา เป็นต้น
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	ใบมะพร้าว 1 จาน กระเทียมไทยทุบ 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันหมู 2 ช้อนโต๊ะ ไข่ไก่ 2 ฟอง น้ำมันหอย 1/2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา ผงปรุงรส 1 ช้อนชา
แหล่งวัตถุดิบ	ขึ้นเติบโตบริเวณที่ชื้น ในป่ากร้าง ริมรั้ว ข้างถนน มักขึ้นหนาปกคลุมพืชอื่นบริเวณที่พบในจังหวัดนครศรีธรรมราช อำเภอเมือง ท่าศาลา สิชล พรหมคีรี ทุ่งใหญ่ ทุ่งสง
กระบวนการผลิต	1. ใบมะพร้าวล้างน้ำสะอาดให้สะอาดน้ำ เลือกใบอ่อน 2. กระเทียมตั้งไฟใส่น้ำมัน ใส่กระเทียมลงผัดพอหอม ตอกไข่ลงคนให้ไข่กระจาย พอไข่ด้านล่างสุก ใส่ผักลงผัด 3. ใส่ผักมะพร้าวลงในกระทะ ปรุงรสทั้งหมด เติมน้ำมันให้แรง ผัดแบบเร็ว ๆ 4. ชิมรสตามชอบตักใส่จาน
จุดเด่นของอาหาร	รสชาติจะออกขมนิดๆ แต่น้อยกว่ามะระขี้นก หรือผักไชยาของคนอีสาน
สรรพคุณ	ช่วยลดน้ำตาลในเลือด แก้เบาหวาน เป็นยาถ่ายระบายท้อง ลดความอ้วน แก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ ทำให้ตาสว่าง แก้เสมหะกำเริบ ระงับเสมหะ ขับพยาธิ แก้บิด รักษาโรคเลือด แก้โลหิตจาง แก้หิด แก้หลอดลมอักเสบ รักษาแผลเรื้อรัง แก้อาการคันตามผิวหนัง
วัฒนธรรมและรูปแบบ	ส่วนใหญ่ใช้ใบอ่อนของยอดมะพร้าว นิยมรับประทานคู่กับแกงที่มีรสชาติเผ็ด

การบริโภค

เช่นแกงคั่ว แกงส้ม เพื่อลดความเฝื่อนของอาหารดังกล่าว



ภาพที่ 4.4 ยอด้งผักเฝะ



ภาพที่ 4.5 เมนูอาหารยอดมะแมผัดไข่

ชื่อ	ต้มปลาต้มกล้วยหมัก
เกร็ดประวัติศาสตร์	ส้มที่นิยมนำมาหมักให้เป็นน้ำส้ม คือกล้วยน้ำว้า ซึ่งมีกรรมวิธีดังนี้ 1. กล้วยน้ำว้าสุกจัด จำนวน 2 หวี 2. น้ำตาลทรายประมาณ 3-4 ช้อนโต๊ะ 3. น้ำสะอาดจำนวน 3-4 ลิตร วิธีการทำ 1. ปอกกล้วยน้ำว้าสุกใส่ภาชนะจากนั้นนำไปปั่นให้ละเอียด แล้วนำไปภาชนะที่ต้องการหมักที่ได้เตรียมไว้ 2. ใส่ น้ำตาลทรายและน้ำตามลงไป ปิดฝาให้สนิท หมักไว้ประมาณ 15-20 วัน 3. เมื่อครบตามกำหนดให้กรองเอาเฉพาะน้ำ และนำไปเก็บไว้ในตู้เย็น นำมาใช้ในการปรุงอาหาร
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1 ปลาตามฤดูกาล 1 น้ำส้มกล้วยหมัก 2 ขมิ้นบวบ 3 ตะไคร้บวบ 4 หอมแดงบวบ 5 พริกขี้หนูบวบ 6 น้ำตาล 7 น้ำปลา 8 เกลือ 9 น้ำเปล่า 10 ใบมะกรูดฉีก
แหล่งวัตถุดิบ	กล้วยเป็นพืชที่ขึ้นได้ง่าย สามารถหาได้ทุกภาคของประเทศไทย แต่การหมักเพื่อทำน้ำส้ม อาจจะมีเพียงในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี
กระบวนการผลิต	เลือกปลาสดจำนวน 1 กก. เอาไส้และเครื่องในออกให้หมด ล้างทำความสะอาด ด้วยน้ำผสมเกลือ แล้วยกขึ้นวาง ใส่น้ำในหม้อ ใส่หอมแดง ตะไคร้ รอดีอดจัด ใส่ปลาลงไป ใส่ใบมะกรูด พริก รอดีอด ปรุงรสด้วยการใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มกล้วย
จุดเด่นของอาหาร	น้ำส้มกล้วย มีรสชาติเปรี้ยว และมีความหอมหวานจากกล้วย
สรรพคุณ	สรรพคุณ ตรงกันข้ามกับกล้วยดิบ คือกล้วยสุกกลับเป็นยาระบายแก้ท้องผูก เพราะมีสารเพคตินอยู่มาก ช่วยเพิ่มกากในลำไส้ กล้วยที่สุกงอมมากๆ จะมีฤทธิ์ระบายสูง เพราะมีสารเพคติน มากขึ้นนั่นเอง ฤทธิ์ระบายของกล้วยน้ำว้าสุกไม่รุนแรงมากต้องกินเป็นประจำวันละ 5-6 ลูก จึงจะเห็นผล อุจจาระที่ออกมาเป็นสีเหลือง ไม่มีกลิ่นเหม็น
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	การรับประทานต้มปลาต้มกล้วยหมัก นิยมรับประทานแทนน้ำซุบ เพื่อให้คล่องคอ และช่วยลดความเผ็ดของอาหารชนิดเผ็ด นิยมรับประทาน

ร่วมกับน้ำพริก (น้ำซุบ)



ภาพที่ 4.6 เมนูอาหารต้มปลาต้มกล้วยหมัก

ชื่อ	เห็ดแครงทรงเครื่อง
ชื่ออื่นๆ	เห็ดตีนตุ๊กแก เห็ดจิก เห็ดยาง (ภาคใต้) เห็ดแก่น เห็ดตามอม (ภาคเหนือ) เห็ดมะม่วง (ภาคกลาง)
เกร็ดประวัติศาสตร์	การเก็บเห็ดแครงแบบคุณภาพ คือ เมื่อได้ผลผลิตแล้วให้เกษตรกรใช้มีดที่มีความคมตัดแบบสไลด์กรีด ให้ตัดเหลือสันขนของเห็ดไว้อย่าตัดออกหมด อย่าตัดให้ปากถุงเปิดกว้าง ที่สำคัญห้ามดึงเด็ดขาด เพียงเท่านี้เกษตรกรก็จะได้อ่อนเชื้อเห็ดที่พร้อมจะออกต่อในรุ่นต่อไปแบบสมบูรณ์ และใช้เวลาในการพักอ่อนเชื้อเห็ดไม่นานอีกด้วย

ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	มะม่วงหิมพานต์ ปลาทอดกรอบ หอมแดงซอย มะพร้าวคั่วใหม่ๆ กุ้งแห้งทอด พริกแห้งทอด เห็ดแครง น้ำปลา น้ำเชื่อม พริกป่น
แหล่งวัตถุดิบ	เห็ดแครงเป็นเห็ดที่ขึ้นได้ทั่วทุกภาคของประเทศไทยและงอกได้ตลอดปี โดยเฉพาะฤดูฝนจะพบเห็ดแครงงอกตามวัสดุหลายชนิด เช่น ท่อนไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ ใบหญ้า กระจาดฯ โดยเฉพาะในภาคใต้ของไทยจะพบเห็ดแครงมาก บนท่อนไม้ยางพาราจากต้นยางพาราที่ตัด โคนไว้ เมื่อท่อนไม้ตายและมีฝนตกก็จะพบเห็ดแครงขึ้นตามธรรมชาติเป็นจำนวนมาก
กระบวนการผลิต	เริ่มจากเตรียมมะพร้าวคั่ว หลังจากปอกเปลือกมะพร้าวจนเหลือแต่เนื้อขาวๆ ก็ซอยมะพร้าวเป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นตากแดดหรือตากลมให้แห้ง ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย แล้วคั่วมะพร้าวด้วยไฟอ่อน ๆ คั่วอย่างใจเย็น หมั่นคนไปเรื่อย ๆ จนมะพร้าวคั่วเปลี่ยนเป็นสีเหลืองทอง พักไว้ซักพัก ปรุงน้ำยำด้วย น้ำปลา น้ำเชื่อม พริกป่น ใส่หอมแดงซอย และเห็ดแครง ซิมดูจนได้รสที่ชอบ สุดท้ายใส่มะม่วงหิมพานต์ ปลาทอดกรอบ มะพร้าวคั่วใหม่ ๆ กุ้งแห้งทอด พริกแห้งทอด
จุดเด่นของอาหาร	การทำยำเห็ดแครงของนครศรีธรรมราชหรือภาคใต้นิยมใส่มะพร้าวเพื่อเพิ่มความมันและมะพร้าวเป็นพืชเศรษฐกิจของภาคใต้
สรรพคุณ	เห็ดแครงเป็นเห็ดที่มีแร่ธาตุอาหารต่างๆ เป็นอาหารบำรุงร่างกายทำให้สุขภาพดี อีกทั้งมีสาร Schizophyllan ที่มีสรรพคุณในด้านการรักษาโรคต่างๆมากมาย
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	นิยมรับประทานกับข้าวร้อนๆ และนิยมรับประทานกับผักเคียง โดยเฉพาะใบกระถิน หรือผักตามฤดูกาล และนิยมรับประทานกับน้ำพริก



ภาพที่ 4.7 เมนูอาหารเห็ดแครงทรงเครื่อง

ชื่อ	แกงส้มมังคุดคัต
ชื่อเรียกอื่นๆ	
ประวัติความเป็นมา	มังคุดคัต คือมังคุดที่แก่จัดสีเขียว นำมาปอกเปลือกซึ่งเปลือกจะแข็งปอกได้ยากมาก ชาวนครฯ จึงเรียกการปอกแบบนี้ว่า คัต ซึ่งแปลว่า จัดหรือแงะ
เกร็ดประวัติศาสตร์	วิธีเลือกมังคุดมาทำมังคุดคัต ต้องเลือกมังคุดห่าม เปลือกสีเขียว อายุนับจากวันที่ออกดอกแล้วประมาณ 90 วัน หรือก่อนเก็บซีก 1 เดือน มังคุดจะสุกประมาณ 70% คนท้องถิ่นเรียกว่า มังคุดก่อนแทงเข็ม หรือมังคุดก่อนจะเป็นสายเลือดประมาณ 4 วัน เพราะถ้าเป็นเส้นสายเลือดเนื้อมังคุดเริ่มนิ่ม พอมาล้างน้ำมากๆ เนื้อจะเละ
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1. เนื้อสัตว์ตามความต้องการ เช่น ปลา หมู เนื้อวัว เป็นต้น 2. แกงส้มมังคุดคัต 3. เครื่องแกงส้ม 4. กะปิ 5. น้ำตาลทราย 6. น้ำมะนาว 7. น้ำเปล่า
แหล่งวัตถุดิบ	จังหวัดนครศรีธรรมราช อำเภอคีรีวง อำเภอลานสกา
วิธีการทำมังคุดคัต	1. นำมังคุดมาตัดหัวและท้าย ล้างด้วยน้ำเปล่าประมาณ 4 น้ำ เพื่อเอายางตรงหัวออกให้หมด จากนั้นก็ขึ้นเอามาพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ 2. นำมาปอกโดยใช้มีดคมๆ แซะเอาเปลือกออก ภาษาท้องถิ่น

	เรียกว่า “คัต” ซึ่งต้องใช้ความชำนาญ กะให้ถูกว่าเนื้อมันอยู่ตรงไหน เพราะว่าเปลือกมังคุดจะเหนียวและมียางมาก ที่สำคัญคือต้องระมัดระวังไม่ให้ยางไปโดนเนื้อข้างใน เพราะจะทำให้มีสีคล้ำ เสียรสชาติ คัตไปล้างด้วยในเวลาเดียวกัน ขั้นตอนนี้จะค่อนข้างยุ่งยาก แล้วยังจะเปราะเปื้อนมือและเสื้อผ้าอีกด้วย 3. เมื่อคัตเสร็จแล้วก็ปาดหัวปาดท้าย นำไปแช่น้ำเกลือผสมน้ำปูนใสเล็กน้อย นานประมาณ 15 นาทีเพื่อให้มีสีขาว นำมารับประทาน ถ้าไม่แช่น้ำเกลือเนื้อมังคุดจะกลายเป็นสีแดง ส่วนน้ำปูนใสจะช่วยให้เนื้อมังคุดไม่ละ 4. นำไปผึ่งให้สะเด็ดน้ำแล้วนำมาเสียบไม้ ไม้ละ 2-3 ลูก นำไปให้แช่เย็น
กระบวนการผลิต	1. นำส่วนผสมเครื่องแกงส้มทั้งหมดโขลกเข้ากันให้ละเอียดในครกหิน แล้วเติมกะปิลงไปให้เข้ากัน 2. ใส่เครื่องแกงลงไปบนน้ำต้มเดือด ใส่ลูกประลงไปตามจนเดือด จากนั้นเติมน้ำตาลทราย และน้ำมะนาวลงไป 3. เติมน้ำสตว์ลงไป ต้มน้ำแกงจนเดือดและปลาสุกจนทั่ว
จุดเด่นของอาหาร	มังคุดคัตจะมีรสชาติอร่อยแตกต่างจากมังคุดสดตรงที่จะมีความหวานกรอบ สามารถกินได้ทั้งเนื้อและเมล็ด ยิ่งกินก็ยิ่งอร่อย ปกติแล้วมังคุดคัตจะมีให้กินมากในช่วงเดือนมิถุนายน-สิงหาคม แต่ในช่วงเดือนอื่น ๆ ก็ยังพอมิให้ได้ลองชิมด้วยเช่นกัน
สรรพคุณ	มีประโยชน์ในการช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย มีส่วนช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอย ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใสอีกด้วย นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันอาการไข้ (ไข้ระดับต่ำ) ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยเพิ่มพลังงานแก่ร่างกาย เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิว ออกฤทธิ์ด้านสิวอักเสบได้ดี และมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ลดความเครียด
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	การคัตมังคุดในธารน้ำไหล โดยตัดและแกะเอาเปลือกออกได้น้ำ ซึ่งวิธีนี้กระแสน้ำในลำธารจะพัดเอายางมังคุดไปไกล ๆ การทำมังคุดคัตก็มีข้อดีหลายอย่าง เป็นการส่งเสริมอาชีพคนในชุมชน เป็นการแปรรูปเพื่อช่วยระบายมังคุดในช่วงที่มีผลผลิตออกมาล้นตลาด



ภาพที่ 4.8 มังคุดคัต



ภาพที่ 4.9 เมนูอาหารแกงส้มมังคุดคัต

2. เส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นลุ่มน้ำ” แหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารเส้นทาง 2 อำเภอ “เมือง และปากพนัง”

อาหารพื้นบ้านของเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นลุ่มน้ำ” ส่วนใหญ่เป็นวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชนปากพนัง วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหารหาได้จากในท้องถิ่นหรือชุมชน โดยเฉพาะอาหารทะเล เมนูเด่น เช่น ปลากระบอกที่เป็นของขึ้นชื่อของปากพนัง ต้มส้มปลากระบอก (น้ำส้มจาก) ไข่ปลากระบอกทอดน้ำปลา ปลากระบอกร้า และปลากระบอกแดดเดียว เป็นต้น หมี่ผัดเมืองปากพนังต้องทานคู่กับมะม่วงฝอย ถั่วงอก ใบบัวบก รสชาติหวานเค็มเผ็ดนิดนิดหน่อย เมนูอื่น ๆ เช่น แกงส้มปลากระพง แกงส้มปลาลูกเขาคัน ปลากระพงนึ่งมะนาว ปลากระพงต้มส้ม ปลากระพงร้า ยำสมุนไพรทะเล ปลาโคบต้มส้ม ปลาโคบทอด กุ้งแม่น้ำ ยำปลาจิ้งจั้ง และบ๊ะจ่าง เป็นต้น ขนมจีน ยกตัวอย่างเช่น ร้านขนมจีนเมืองคอนริมคลอง (ท่าไร่) อยู่ระหว่างทางไปอำเภอปากพนัง มีลักษณะเด่นของการทำขนมจีนเส้นสดและภาชนะวัสดุพื้นบ้านจากธรรมชาติ ภาษาใต้เรียกว่า “หมาจาก” การนำป็นโตมาเป็นภาชนะในการใส่น้ำแกงรสชาติต่าง ๆ และมีโรงหมกขนมจีน แสดงให้เห็นถึงกระบวนการทำขนมจีน แตกต่างจากขนมจีนในอำเภอปากพนัง ที่เน้นผักแนม เครื่องเคียงมากมาย มีจานเด็ด คือ ลูกจากตอง และปูเปี้ยว หรือปูดองที่ชุดมะม่วงเบาผสมไว้เป็นของแนมแก้เผ็ด

ชมกระบวนการสาธิตการทำผลิตภัณฑ์จากจาก ในตำบลขนานนก ซึ่งเป็นชุมชนน้ำกร่อยที่มีอาชีพการทำน้ำตาลจากโดยการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาแปรรูปผลิตภัณฑ์ เช่น การทำน้ำผึ้งข้น น้ำผึ้งโสม (น้ำตาลปีบ) น้ำส้มจาก เหล้าจาก น่ายอดจากมาทำเป็นใบจากมวนบุหรื ใบนำมาเย็บดับจากมุงหลังคา นำใบมาทำหมวก เรียกว่า เปี้ยว และห่อขนมที่เรียกว่า ขนมจาก ของหลายท่ามาทำลูกจากลอยแก้ว ก้านใบนำมาสานเป็นที่รองภาชนะ เรียกว่า เสวียนหม้อ หรือทำเป็นไม้กวาด เป็นต้น

คอนโดนกนางแอ่น ริมสองฝั่งแม่น้ำปากพนัง สะท้อนให้เห็นความอุดมสมบูรณ์ของป่าชายเลนในปากพนัง ซึ่งเป็นแหล่งอาหารของนกนางแอ่น นกนางแอ่นสามารถเก็บผลผลิตรังนกได้สามเดือนต่อครั้ง การสร้างคอนโดต้องดูทำเล ทิศทางลม และทางบินของนก รวมถึงสภาพแสง เสียง และอุณหภูมิของตึก ผลิตภัณฑ์เด่น คือเครื่องต้มรังนกสำเร็จรูป และเครื่องสำอางที่ทำจากรังนกนางแอ่น

ตลาด 100 ปี เมืองปากพนัง ตั้งอยู่บริเวณท่าเรือข้ามฝากฝั่งตะวันออก อาคารบ้านเรือนส่วนใหญ่สร้างด้วยไม้ มีความเรียบง่ายและธรรมชาติของวิถีชีวิตชุมชน มีสินค้าของฝากวางขายทั่วไป มีตลาดขายในช่วง 15.00 - 18.00 น. โดยตลาดจะขายขนมพื้นบ้าน อย่างเช่นขนมลา ถั่ว มันขี้หนู แห้วพื้นบ้าน รวมทั้งอาหารทะเลสด ๆ และอาหารทะเลแห้ง เช่น ปลากระบอกแดดเดียวของขึ้นชื่อ กุ้งแห้ง และปลาหมึกแห้ง เป็นต้น

ตลาดย้อนยุคปากพนัง ตั้งอยู่ริมฝั่งคลองบางฉลาก เปิดทุกวันอาทิตย์ (วันนักขัตฤกษ์บางเทศกาล) ตั้งแต่เวลา 14.00 - 20.00 น. ภายในตลาดย้อนยุคมีพ่อค้าแม่ค้าแต่งตัวย้อนยุคขายอาหารคาวหวานได้เพิงจาก ภาชนะที่ใส่อาหารเป็นวัสดุจากธรรมชาติ เช่น ใบตอง ใบบัว หมาจาก กระบอกไม้ไผ่ และเครื่องปั้นดินเผา เป็นต้น อาหารท้องถิ่นขึ้นชื่อที่ขายในตลาดย้อนยุค เช่น หมี่ผัดปากพนัง ข้าวยา และไข่ปลาหมึก เป็นต้น

แหล่งของฝากอาหารทะเลสด ๆ เช่น ไข่ปลากระบอกแดดเดียวจะมีขายเฉพาะช่วงเวลา ไม่ได้มีตลอดปี หนึ่งตัวจะมีแค่สองฝักเนื้อแน่น หอมมัน ตากจนแห้งสนิท ปลากระบอกร้าจะมีขายตลอดเส้นทางริมน้ำปากพนัง โดยมีกระบวนการนำปลากระบอกสดมาขอดเกล็ดผ่าท้องแยกเครื่องในออกแล้วล้างให้

สะอาด แล้วนำเกลือเม็ดยัดไปในท้องเอาปลามาเรียงไว้ในกะละมังจนกว่าน้ำจากเกลือซึมสู่เนื้อปลาหนึ่งคืน นำเอาไปตากแดด 3-4 ชั่วโมง แล้วนำมาขายได้เลย และแกงไตปลาแห้ง

ขนมลาเป็นของฝากขึ้นชื่อของปากพนัง ชุมชนที่ทำขนมลา คือ ชุมชนหอยรอก อยู่ระหว่างทางกลับเข้าเมืองนครศรีธรรมราช มีกระบวนการสาธิตขั้นตอนในการทำขนมลา ทั้งขนมลาแผ่น ขนมลากรอบ และผลิตภัณฑ์ขนมลาแปรรูปต่าง ๆ

ส้มโอทับทิมสยาม มีลักษณะเด่น คือ เนื้อจะมีสีแดง หวานจัด และเป็นส้มโอที่ได้ขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ หรือ GI (Geographical Indication) วางขายตลอดสองข้างทางเส้น ปากพนัง แลวชุมชนคลองน้อย ชุมชนบางจาก และชุมชนแสงวิมาน จะมีแผงขายส้มโอ ราคาลูกละประมาณ 150-300 บาท ขึ้นกับขนาดผลส้มโอและผิวของเปลือกส้มโอ

ความโดดเด่นของเส้นทางการท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นลุ่มน้ำ” สำหรับอำเภอ ปากพนัง มีความโดดเด่นของอาหาร คือ การใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น เช่น อาหารที่ทำจากน้ำส้มจาก เมล็ดที่ทำอาหารจากปลากระบอก และหมีผัดเมืองนัง และการชมคอนโดนกนางแอ่น รวมทั้งตลาด 100 ปี เมือง ปากพนัง และตลาดย้อนยุคปากพนัง ซึ่งจะมีอาหารทะเลสด ๆ และอาหารพื้นบ้านปากพนัง รวมทั้งแหล่งทำขนมลา ในชุมชนหอยรอก และผลไม้ขึ้นชื่อของปากพนัง คือ ส้มโอทับทิมสยาม

ชื่อ	หมีผัดเมืองนัง
ชื่ออื่นๆ	หมีผัดปากพนัง
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	หัวกะทิ และหางกะทิ 2 กก ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก หรือ ก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์ 1 กก. น้ำตาลปีบ 500 กรัม เครื่องแกงผัดหมีแบบใต้ 1 กก. กะปิอย่างดี 200 กรัม กุ้งสด ที่นี้ใช้กุ้งขาว น้ำมะขามเปียกเล็กน้อย ส่วนผักเคียงหรือผักสดต่าง ๆ ได้แก่ ถั่วงอก ถั้วฝักยาว แตงกวา ใบกุยช่าย ใบบัวบก มะม่วงเปรี้ยว
แหล่งวัตถุดิบ	อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช
กระบวนการผลิต	เริ่มจากการทำน้ำผัดหมีก่อน ตั้งกระทะ ใช้ไฟร้อนปานกลาง ใส่หัวและหางกะทิลงพร้อมกัน ปล่อยให้กะทิเดือดสักครู่ให้ใส่เครื่องแกงผัดหมีและกะปิที่เตรียมไว้ใส่ตามลงไป ใช้ทัพพีคนผสมให้เข้ากัน ทำการเคี่ยวกะทิไปเรื่อย ๆ ด้วยไฟอ่อน พอกะทิแตกมัน ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ, น้ำปลา และน้ำมะขามเปียก ชิมรสชาติ น้ำผัดหมีตามชอบ ยกลงพักไว้ก่อน นำก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหรือก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์มาแช่น้ำให้พองนิ่ม แล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำเตรียมไว้ นำกุ้งสดที่เตรียมไว้มาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกเด็ดหัวทิ้ง (หรือเพื่อความสวยงามจะไม่ปอกเปลือก แต่จะสับปลายแหลมตรงหัวกุ้งออก) เตรียมไว้ ต่อไปเป็นขั้นตอนการผัดหมี ตั้งกระทะ ตักน้ำผัดหมีที่ปรุงรสเรียบร้อยแล้วใส่

	ในกระทะพอประมาณ ใช้ไฟร้อนปานกลางต้มจนน้ำผัดหมีเดือดจัด เสร็จแล้วนำกุ้งขาวที่เตรียมไว้ใส่ไปผัดพอสุก แล้วตักกุ้งขึ้นมาพักไว้ โดยที่ยังมีเครื่องปรุงรสหมีผัดในกระทะอยู่ ใส่ก้วยเตี๋ยวเส้นเล็กที่แช่น้ำจนนิ่มลงไปผัด ผัดจนกระทั่งส่วนผสมทุกอย่างซึมเข้าไปในเส้นก้วยเตี๋ยว พอเส้นแห้งจึงค่อยปิดไฟยกลง เท่านั้นก็เป็นอันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
จุดเด่นของอาหาร	มีรสชาติหอมหวาน และมีรสเปรี้ยวจากมะม่วง



ภาพที่ 4.10 เมนูอาหารหมีผัดปากพนัง (หมีผัดเมืองนัง)

ชื่อ	แกงส้มลูกเขาคัน
ชื่อเรียกอื่นๆ	ลูกเถาคัน
ประวัติความเป็นมา	สำหรับคนภาคใต้มีพืชพื้นเมืองชนิดหนึ่งที่ให้รสเปรี้ยวได้ดี และมีรสชาติอร่อย คือ ลูกเขาคัน หรือ ลูกเถาคัน ซึ่งชาวบ้านพื้นถิ่นส่วนมากจะนิยมนำมาใส่เพิ่มรสชาติในแกงส้ม เพราะเขาคันมีรสเปรี้ยวในตัว เอามาแกงส้มกับปลา
เกร็ดประวัติศาสตร์	ลูกเถาคันเป็นไม้ป่าประเภทเถาเลื้อยที่นิยมใช้เป็นสมุนไพร และประกอบอาหาร แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ เถาคันขาว ลำต้น และกิ่งมีสีเขียว และเถาคันแดง ลำต้น และกิ่งมีสีแดงหรือเขียวปนแดง
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	- เนื้อสัตว์ตามความต้องการ เช่น ปลา หมู เนื้อวัว เป็นต้น - ลูกเขาคัน หรือ ลูกเถาคัน - เครื่องแกงส้ม - กะปิ

	5. น้ำตาลทราย 6. น้ำมะนาว 7. น้ำเปล่า
แหล่งวัตถุดิบ	ส่วนใหญ่จะอยู่บริเวณเทือกเขาบรรทัดโดยเฉพาะบริเวณ จังหวัด นครศรีธรรมราช
กระบวนการผลิต	1. นำส่วนผสมเครื่องแกงส้มทั้งหมดโขลกเข้ากันให้ละเอียดในครกหิน แล้วเติมกะปilingไปให้เข้ากัน 2. ใส่เครื่องแกงลงในน้ำต้มเดือด ใส่ลูกประลงไปต้มจนเดือด จากนั้นเติมน้ำตาลทราย และน้ำมะนาวลงไป 3. เติมเนื้อสัตว์ลงไป ต้มน้ำแกงจนเดือดและปลาสุกจนทั่ว
จุดเด่นของอาหาร	
สรรพคุณ	ใบและเถาใช้เป็นยาฟอกเลือด ดับพิษตานซาง รากแก้ไอเสบเนื่องจากเป็น ผลในกระเพาะอาหาร เป็นยาขับพยาธิไส้เดือน ขับปัสสาวะ แก้นิ่ว และที่สำคัญเขาคันไม้ได้เอาแกงส้มอย่าง ใบและผลอ่อน (ที่เรากินกันในแกงส้ม) สามารถเอาไปตำกับน้ำพริกได้ ยอดอ่อนใช้ทำแกงเลียง ผลแก่ ๆ เอาไปหมักไว้น้ ผลสุกทานเล่นได้จะมีรสเปรี้ยวอมหวาน กินเป็นยาระบายได้ด้วย
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	ลูกเถาคันไปใส่แกงส้ม ให้รสชาติเปรี้ยวมันอร่อยมาก



ภาพที่ 4.11 ลูกเขาคัน



ภาพที่ 12 เมนูอาหารแกงส้มลูกเขาคัน

ชื่อ	ปลากระบอกต้มส้มจาก
เกร็ดประวัติศาสตร์	1. การคัดเลือกต้นจากที่จะทำน้ำส้มจากนั้น จะต้องเป็นต้นจากที่อุดมสมบูรณ์ ไม่มีการตัดยอด มีก้านดอกที่เพิ่งออกลูกได้ไม่นาน แล้วเริ่ม

	โยกหรือเขย่าก้านดอกจากประมาณ 1 เดือน โยกทุกวันจนกว่าก้านดอกจะอ่อนลงให้มากที่สุด เพื่อให้ก้านดอกเก็บน้ำได้มากที่สุด หากไม่มีการโยกหรือเขย่า จะทำให้ก้านจากแข็งและได้น้ำสัมน้อยหรืออาจจะไม่มีน้ำสัมออกมาเลย 2. การตัดลูกจาก 1 เดือนผ่านไป ลูกจากโตขึ้นพอประมาณ ก้านดอกจากอ่อน หลังจากนั้นจะทำการตัดลูกจากออกไป ให้เหลือแค่ก้านจากอย่างเดียว วิธีตัดก้านดอกจะต้องตัดให้เฉียง ตัดจากด้านในออกมาด้านนอก เมื่อตัดเสร็จแล้ว กดก้านดอกให้โค้งลง แล้วใช้ลวดหรือเชือกมาผูกไว้กับไม้ที่ปักในดินในระดับที่เหมาะสม ใช้เคียว (ชาดะ) กรีดหรือตกแต่งก้านจาก 2-3 ครั้ง ในส่วนที่ตัดลูกออกไป กรีดบ้าง เพื่อให้ น้ำสัมออกมาและไหลเร็ว หากกรีดหนาเกินไปจะทำให้ น้ำสัมออกช้าและแห้งไปในที่สุด 3. การรองน้ำสัมจากและการเก็บน้ำสัมหลังจากมีการตกแต่งหรือกรีดก้านดอกจากเรียบร้อยแล้ว นำขวดพลาสติกมารองไว้ โดยผูกไว้กับก้านดอกจาก จากนั้นจะเก็บน้ำสัม 2 ช่วง คือ ช่วงเช้าและช่วงเย็น 4. การหมักเมื่อได้น้ำสัมจากแล้ว จะนำมาทำการหมัก โดยใส่ถังหรือโถงใสจนเต็มแล้วปิดฝาภาชนะ การหมักจะใช้ระยะเวลาประมาณ 40-45 วัน เพื่อให้แอลกอฮอล์หมดไปก่อน จึงจะเปิดเพื่อจำหน่ายได้ หากมีการดื่มในช่วงไม่ถึงเวลา จะทำให้เกิดอาหารมึนเมาได้ และยังขัดต่อศาสนบัญญัติของศาสนาอิสลามได้ ในการหมักนั้นห้ามมีการเปิดปิดฝาภาชนะบ่อย เพราะจะทำให้ น้ำสัมเสียหรือไม่มีความเปรี้ยวทันที 5. บรรจุภัณฑ์น้ำสัมที่ได้จากการหมักแล้วมาบรรจุใส่ลง ห่อหุ้มผลิตภัณฑ์ภายในให้ปลอดภัย
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1 ปลาตามฤดูกาล 2 น้ำสัมจาก 3 ขมิ้นบวบ 4 ตะไคร้บวบ 5 หอมแดงบวบ 6 พริกชี้หนูบวบ 7 น้ำตาล 8 น้ำปลา 9 เกลือ 10 น้ำเปล่า 11 ใบมะกรูดฉีก
แหล่งวัตถุดิบ	จาก เป็นพืชจำพวกปาล์ม และเป็นปาล์มเพียงชนิดเดียวที่เป็นพืชในป่าชายเลน และมีลำต้นอยู่ใต้ดิน นับเป็นพืชเก่าแก่มาชนิดหนึ่ง ที่มีซากดึกดำบรรพ์อายุถึง 70 ล้านปี จากพบได้ทั่วไปในเอเชียใต้ และเอเชียตะวันออกเฉียง

	เฉียงใต้ ทั้งในบริเวณน้ำจืด และน้ำกร่อย ที่มีน้ำเค็มขึ้นถึง มักจะขึ้นเป็นดงขนาดใหญ่ เรียกว่า ป่าจาก หรือดงจาก จากสามารถเติบโตได้ดีในดินโคลนตามป่าชายเลน หรือบริเวณริมคลองที่มีไม้ให้ร่มเงาปะปนอยู่ด้วย มักอยู่ในช่วงที่มีน้ำจืดและน้ำกร่อยปนกัน
กระบวนการผลิต	เลือกปลากกระบอกสด จำนวน 1 กก. เอาไส้และเครื่องในออกให้หมด ล้างทำความสะอาด ด้วยน้ำผสมเกลือ แล้วยกขึ้นวาง ใส่น้ำในหม้อ ใส่หอมแดง ตะไคร้ รอเดือดจัด ใส่ปลาลงไป ใส่ใบมะกรูด พริก รอเดือด ปรุงรสด้วยการใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มกล้วย
จุดเด่นของอาหาร	น้ำส้มกล้วย มีรสชาติเปรี้ยว และมีความหอมหวานจากกล้วย
สรรพคุณ	สรรพคุณ ตรงกันข้ามกับกล้วยดิบ คือกล้วยสุกกลับเป็นยาระบายแก้ท้องผูก เพราะมีสารเพคตินอยู่มาก ช่วยเพิ่มกากในลำไส้ กล้วยที่สุกงอมมากๆ จะมีฤทธิ์ระบายสูง เพราะมีสารเพคติน มากขึ้นนั่นเอง ฤทธิ์ระบายของกล้วยน้ำว้าสุกไม่รุนแรงมากต้องกินเป็นประจำวันละ 5-6 ลูก จึงจะเห็นผล อุจจาระที่ออกมาเป็นสีเหลือง ไม่มีกลิ่นเหม็น
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	การรับประทานต้มปลาปลากกระบอกส้มจาก นิยมรับประทานแทนน้ำซุปร่วมกับน้ำพริก (น้ำซุปร่วมกับน้ำพริก)



ภาพ

ที่

4.13 ต้นจาก



ภาพที่ 4.14 การทำน้ำส้มจาก



ภาพที่ 4.15 เมนูอาหารปลาระบอกต้มส้มจาก

ชื่อ	ยำปลากระบอกร้า
เกร็ดประวัติศาสตร์	ปลากระบอกร้า คือ ปลากระบอก ซึ่งเป็นปลาที่มีมาก คุณภาพดี ตัวมีเนื้อนุ่ม ราคาไม่แพง นำมาหมักกับเกลือให้เนื้อนุ่มยุ่ยเค็มกำลังดีเรียกว่า ปลาบอกร้า (ปลากระบอกร้า) อันนี้เป็นของดีขึ้นชื่อของอำเภอปากพนัง
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	ปลาบอกร้า พริกสด มะนาว น้ำตาล
แหล่งวัตถุดิบ	ปลาบอกร้า อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช
กระบวนการผลิต	เริ่มที่เอาปลากระบอกสด ๆ ที่ได้มาขึ้นที่ท้ายตลาด จัดการตัดเอาหัวปลา ควักไส้พุงออกก่อนแล้วนำไปล้างให้สะอาดจากนั้นก็ตากแดดให้สะเด็ดน้ำ แดดเดียวตัวปลาก็จะเริ่มแห้ง จากนั้นก็เอามา “จุกเกลือ” ลงที่พุงก็คือ ยัดเกลือใส่ตรงพุงที่ควักเอาไส้ออกนั้นแหละ ขนาดของเกลือที่จุกเป็นเรื่องสำคัญมาก ต้องให้ได้ปริมาณพอดีกับตัวปลา ไม่มากจนเกินไปเพราะจะทำให้ปลา เค็มจัด เนื้อปลาไม่ชุยไม่น้อยจนเกินไป เมื่อจุกเกลือเสร็จแล้ว ทิ้งปลาไว้ค้างคืนเพื่อให้เกลือละลายและซึมเข้าไปและซึมเข้าปลาจนหมด รุ่งขึ้นก็ทำการ ขยำตัวปลา ให้เกลือที่ซึมเข้าตัวปลากระจายให้ทั่ว จากนั้นก็นำปลามาเรียง ตากแดดอีกแดดเดียว ก็เป็นอันใช้ได้
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	ปลาบอกร้า สามารถนำมายำ หรือสามารถนำมาทอดกินกับแกงที่มีรสเผ็ด



ภาพที่ 4.16 ปลาบอกร้า



ภาพที่ 4.17 เมนูอาหารยำกระบอกร้าทอด

ชื่ออาหาร	แกงไตปลา	
ชื่อเรียกอื่นๆ	พุงปลา แกงขี้ปลา แกงน้ำเคย	
ประวัติความเป็นมา	ด้วยความอุดมสมบูรณ์ของแม่น้ำ โดยเฉพาะปลา ก่อให้เกิดภูมิปัญญาชาวบ้านในการถนอมอาหาร นั่นก็คือพุงปลา พุงปลา คือ การหมักของเครื่องในของปลา เช่น ลำไส้ของปลา	
เกร็ดประวัติศาสตร์	ส่วนใหญ่ชาวบ้านนิยม ใช้ปลากระดี ปลาช่อนนา ปลาทู เป็นต้น	
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1. พุงปลา (ไตปลาหมักด้วยเกลือ) ประมาณ 2 สัปดาห์ 2. ปลาอย่าง 3. เครื่องแกง 4. กะปิ 5. ตะไคร้ 6. ข่า 7. ใบตำม้ง	
แหล่งวัตถุดิบ		
กระบวนการผลิต	1. ต้มน้ำสะอาด ต้มประมาณ 10 นาที ใส่ไตปลาที่เตรียมไว้คลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียวกัน 2. ต้มสักระยะหนึ่งใส่เครื่องแกง น้ำตาลปีบ กะปิ คนจนเดือดประมาณ 10 นาที 3. ใส่ปลาอย่าง และใบมะกรูด หากมีใบตำม้งก็จะใส่ใบตำม้ง 4. ต้มอีก 3-5 นาที	
จุดเด่นของอาหาร	ไตปลาที่นิยมใช้กันคือ ไตปลากระดี ไตปลาช่อน	
สรรพคุณของอาหาร	ใบมะกรูด	แก้โรคลักปิดลักเปิด ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก้มจุกเสียด
	ข่า	ช่วยขับลม ขับพิษร้ายในมดลูก ขับลมในลำไส้
	หอมแดง	แก้ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด
	ตะไคร้	แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร และขับเหงื่อ
	ใบตำม้ง	รสร้อนหอมฉุน ขับผายลม ขับลมในลำไส้ แก้ท้องขึ้น อืดเฟ้อ จุกเสียดแน่น
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	การรับประทานแกงไตปลา จะทานร่วมกับผักสดๆ ตามฤดูกาล เพื่อลดความเผ็ดร้อน และความเค็มจากการหมักไตปลา ผักที่นิยมรับประทานเป็นผักแนม เช่น ยอดมันปู แตงกวา ยอดกระถิน ใบมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น	
มาตรฐาน	รสชาติของแกงไตปลาจะรสจัด เผ็ดร้อนและเค็ม	



ภาพที่ 4.18 เมนูอาหารแกงไตปลา



ภาพที่ 4.19 ไตปลาสำเร็จ

ชื่ออาหาร	ข้าวยาเครื่องแกง																				
ชื่อเรียกอื่นๆ	ข้าวยาทรงเครื่อง																				
ประวัติความเป็นมา	บางถิ่นเรียก "ข้าวยาคูล" ข้าวที่หุงไว้อย่า ให้แฉะให้เป็นเม็ดสวย วางพักไว้ให้เย็นเตรียม เครื่องแกงใช้พริกขี้หนูแห้ง พริกขี้หนูสด ตะไคร้ ขมิ้น พริกไทยสด กระเทียม หอมแดง ข่า เกลือ ตำให้ละเอียด พักไว้ เอากุ้งแห้งหรือปลาอย่าง มะพร้าวคั่วให้เหลืองกรอบตำให้ละเอียด หัวทือ ก็นำมาตำให้ละเอียดหรือหั่นฝอยมากๆ รอเอาไว้ นำกะปิมาใส่ในเครื่องแกงคลุกเคล้าให้ทั่ว นำ ส่วนที่ตำรวมทั้งหมด คือ กลุ่มเครื่องแกง กลุ่มกุ้งแห้ง ปลาแห้ง กลุ่มหัวทือนำมาคลุกกับข้าวสวย ให้ทั่วถึง แล้วชิม รสตามชอบ แต่ข้าวยาชนิดนี้ จะมีรสเผ็ดจัด นิยมทำกินกันในช่วงฤดูฝนหรือ คนคลอดลูกใหม่ๆ ทั้งร้อน ทั้งเผ็ด อุดมด้วยสมุนไพรนานาชนิด ดีต่อสุขภาพ																				
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	<table border="0"> <tr> <td>1 ข้าวสวย</td><td>4 ถ้วย</td></tr> <tr> <td>2 ปลาแห้งแกะ เอาแต่เนื้อ</td><td>1 ถ้วยตวง 1 ตัว</td></tr> <tr> <td>3 พริกขี้หนู แห้ง</td><td>1/3 ถ้วยตวง 20 เม็ด</td></tr> <tr> <td>4 ตะไคร้ หั่นฝอย</td><td>2 ช้อนโต๊ะ 2 ต้น</td></tr> <tr> <td>5 ขมิ้น</td><td>1 ช้อนชา</td></tr> <tr> <td>6 หอมแดง</td><td>1 ช้อนโต๊ะ 2 หัว</td></tr> <tr> <td>7 กระเทียม</td><td>1 ช้อนโต๊ะ 5 กลีบ</td></tr> <tr> <td>8 พริกไทย</td><td>2 ช้อนชา</td></tr> <tr> <td>9 เกลือป่น</td><td>1 ช้อนชา</td></tr> <tr> <td>10 กะปิ</td><td>1 ช้อนโต๊ะ</td></tr> </table>	1 ข้าวสวย	4 ถ้วย	2 ปลาแห้งแกะ เอาแต่เนื้อ	1 ถ้วยตวง 1 ตัว	3 พริกขี้หนู แห้ง	1/3 ถ้วยตวง 20 เม็ด	4 ตะไคร้ หั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ 2 ต้น	5 ขมิ้น	1 ช้อนชา	6 หอมแดง	1 ช้อนโต๊ะ 2 หัว	7 กระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ 5 กลีบ	8 พริกไทย	2 ช้อนชา	9 เกลือป่น	1 ช้อนชา	10 กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
1 ข้าวสวย	4 ถ้วย																				
2 ปลาแห้งแกะ เอาแต่เนื้อ	1 ถ้วยตวง 1 ตัว																				
3 พริกขี้หนู แห้ง	1/3 ถ้วยตวง 20 เม็ด																				
4 ตะไคร้ หั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ 2 ต้น																				
5 ขมิ้น	1 ช้อนชา																				
6 หอมแดง	1 ช้อนโต๊ะ 2 หัว																				
7 กระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ 5 กลีบ																				
8 พริกไทย	2 ช้อนชา																				
9 เกลือป่น	1 ช้อนชา																				
10 กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ																				
แหล่งวัตถุดิบ	อำเภอเมือง อำเภอปากพนัง																				
กระบวนการผลิต	เครื่องแกง (พริกแกง) มีส่วนผสมของพริกสด พริกไทยดำ หอมแดง กระเทียม ขมิ้น ข่าผิวมะกรูด ถ้าไม่มีไม่ต้องใส่ก็ได้ ตะไคร้ น้ำตาลปี๊บ นำมาโขลกรวมกันจนละเอียด ใส่กะปิอย่างดีตำให้เข้ากัน หรืออาจจะเพิ่มเนื้อปลานึ่งให้มีกลิ่นหอมเพิ่มขึ้นก็ยังอร่อยเข้าไปอีก ข้าวสวย ซึ่งนิยมใช้ข้าวที่หุงแล้วอ่อนนุ่ม เช่น ข้าวหอมมะลิ ข้าวหุงสีธรรมชาติ ผัก (ผักพื้นบ้านริมรั้วหรือปลูกในกระถาง) ได้แก่ ชะพลู ใบยอ กระพังโหม ใบขมิ้น ใบข่า ใบกะทือ ใบมะกรูด มาม้วนหั่นเป็นฝอย ๆ ถ้าเป็น ดอกดาหลาก็หั่นเป็นฝอยเช่นกัน																				
จุดเด่นของอาหาร	รสชาติเผ็ดร้อน																				
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	นิยมรับประทานเป็นอาหารเช้า																				



ภาพที่ 4.20 เมนูอาหารข้าวยาทรงเครื่องหรือข้าวยาเครื่องแกง

ชื่ออาหาร	ขนมจาก	
ประวัติความเป็นมา	ขนมจากเป็นขนมที่มีมาตั้งแต่สมัยปู่ ย่า ตา ยาย นิยมทำให้อูกหลานรับประทานหลักจากกลับมาจากการทำนา เนื่องจากเป็นขนมที่หาวัตถุดิบได้ง่าย ใบจากก็มีมากในอำเภอดอนสัก และขนมก็มีรสชาติอร่อย	
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1. แป้งข้าวเหนียว 2. แป้งมัน 3. มะพร้าวทึนทึก 4. มะพร้าวอ่อนชุดเส้น 5. ลูกจาก/ลูกชิด 6. น้ำตาลมะพร้าว 7. น้ำสะอาด	
แหล่งวัตถุดิบ	ต้นจากมีจำนวนมากในพื้นที่ป่าชายเลยของอำเภอดอนสัก	
กระบวนการผลิต	1. นำมะพร้าวทึนทึกผัดกับน้ำตาลมะพร้าวให้เข้ากัน โดยใช้ไฟอ่อน 2. นำมะพร้าวที่ผัดแล้ว ผสมแป้งข้าวเหนียว และแป้งมันให้เข้ากัน โดยเติมน้ำสะอาด ใส่มะพร้าวอ่อนและลูกชิด คนเบาๆให้เข้ากัน 3. ห่อด้วยใบจาก และกลัดด้วยก้านมะพร้าว 4. นำไปย่างบนไฟกลาง	
จุดเด่นของอาหาร	ขนมจากเป็นภูมิปัญญาทางด้านอาหารที่คนในชุมชนสามารถทำกินได้ตลอดปี มีรสชาติอร่อย หอม หวาน เนื่องจากใช้ใบจากในการห่อ ทำให้หอมใบจากด้วย	
สรรพคุณของอาหาร	มะพร้าวทึนทึก	ช่วยรักษาโรคลำไส้อักเสบ ใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เป็นยาบำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ ขับพยาธิ และแก้ไข้
	มะพร้าวอ่อน	ช่วยแก้อาการระคายเคืองตา ช่วยลดอาการไข้สูง ตัวร้อน ช่วยแก้อาการร้อนใน ช่วยขับปัสสาวะ และใช้ถ่ายพยาธิได้
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	ขนมจากนิยมทำขายในงานวัด งานศพ เนื่องจากงานวัดและงานศพมีการจัดงานหลายคืน แม่ค้าจึงนิยมทำขนมจากขายกัน	



ภาพที่ 4.21 ขนมจาก

3. เส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นเล แลเมือง” แหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารเส้นทาง 3 อำเภอ “ท่าศาลา เมือง และพรหมคีรี”

อาหารพื้นบ้านของเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นเล แลเมือง” บ้านแหลมโฮมสเตย์ ประกอบด้วยเมนู อาหารทะเล เช่น ปู กุ้ง หมีก พรอมน้ำจิ้มซีฟู้ด ข้าวมันทะเลโคลน ทอดมันใบโงกทาง และหมึกต้มน้ำดำ ในตอนเช้า ลงเรือ จิบกาแฟ พร้อมกับข้าวมันเครื่องแกงกุ้ง แกงเนื้อ แกงไก่ ข้าวเหนียว ไก่ทอด ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ เช่น ข้าวเหนียวสังขยา ข้าวเหนียวหน้ามะพร้าว ของฝาก คือ ผลิตภัณฑ์โคลน เช่น สบู่โคลน โคลนสปา มาส์กพอกหน้าโคลน และสครับโคลน เป็นต้น เยี่ยมชมกลุ่มเครื่องแกงมุสลิมะห์ ขาย ในชุมชนและส่งออกต่างประเทศ มีทั้งหมด 7 ชนิด เครื่องแกงที่นิยม คือ มัสมัน และคั่วกลิ้ง เป็นต้น

ยังทำฟาร์ม เป็นเต็กรุ่นใหม่ทำกลับบ้านเกิดมาทำสวนเกษตรอินทรีย์ เป็นสวนสมรรถรรวมชาติ ไม่ใช้สารเคมีในการทำเกษตรกรรม ผลไม้สด ๆ จากสวน เช่น ทุเรียน มังคุด เงาะ และลองกอง เป็นต้น และผลิตภัณฑ์แปรรูป เช่น น้ำผลไม้แปรรูป น้ำมังคุดสกัดเย็น น้ำตาลหลา น้ำอัญชัน น้ำเก็กฮวย น้ำตะไคร้ และน้ำมะตูม เมนูอาหารพื้นบ้าน เช่น ผักเหลียงอบชีส แกงเลียงยอดมัน น้ำพริก ต้มไก่บ้านแมงดา ทอดมันกุ้ง ข้าวยาเครื่องแกง ลูกเห็ดทอด ทุเรียนกวน เค้กทุเรียน สลสลอยแก้ว ขนมตาล ขนมชั้น ไข่เป็ด อินทรีย์ และลูกประทอด เป็นต้น

ความโดดเด่นของเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นเล แลเมือง” สำหรับอำเภอท่าศาลา อาหารที่ขึ้นโดดเด่น คือ บ้านแหลมโฮมสเตย์ ประกอบด้วย อาหารทะเล ข้าวมันทะเลโคลน ทอดมันใบโงกทาง และหมึกต้มน้ำดำ เป็นต้น ส่วนในอำเภอพรหมคีรี จะเป็นเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหารเส้นทางใหม่ เน้นวิถีชีวิตชุมชนแบบชาวสวนผลไม้ เช่น มังคุด ทุเรียน เงาะ ลองกอง การทำสลสลอยแก้ว และลูกประทอด

ชื่ออาหาร	แกงต้มไก่บ้านแมงดา
ประวัติความเป็นมา	ต้มยำไก่บ้านแมงดา เครื่องต้องจัดหนัก เพื่อให้เข้ากับคามเหนียวนุ่มของเนื้อไก่บ้าน วันนี้เลือกนำเอาเครื่องในไก่ใส่ลงไปด้วย ช่วยเพิ่มรสชาติ
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	ตะไคร้ 2-3 ต้น ข่า 5-6 ชิ้น ใบมะกรูด หอมแดง ไก่บ้าน 350 กรัม แมงดา 1-2 เครื่องในไก่ น้ำปลา 1/4 ถ้วย เกลือ 1/2 ช้อนโต๊ะ เห็ดฟาง พริกแห้ง พริกชี้หูสวน ใบมะขามอ่อน

	น้ำมะนาว 1/4 ถ้วย
กระบวนการผลิต	1. ตั้งน้ำในหม้อให้เดือด ใส่เครื่องต้มยำลงไป ตามด้วยเนื้อไก่บ้านและเครื่องใน ต้มจนไก่และเครื่องในพอสุก 2. ใส่แมงดา นาดองเกลือ 3. ปรงรสด้วยน้ำปลาและเกลือ ตามด้วยเห็ดฟาง พริกแห้งและพริกขี้หนูสวน ต้มจนเห็ดฟางสุกและนิ่ม 4. ใส่ใบมะขามอ่อนลงไป รอจนกว่าใบมะขามเริ่มเปลี่ยนสี จากนั้นก็ปิดไฟ แล้วบีบมะนาวลงไปเป็นขั้นตอนสุดท้าย สามารถชิมแล้วเพิ่มเติมรสชาติได้ตามใจชอบ
จุดเด่นของอาหาร	หากต้องการกลิ่นแมงดาเพิ่ม สามารถเพิ่มจำนวนแมงดาได้
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	ไก่บ้าน จะมีกลิ่นเฉพาะของมัน ถ้ายังไม่สุกจะมีกลิ่นสาบนิด ๆ เมื่อเราสับเป็นชิ้น ๆ แล้วก็ต้มน้ำ ลวกไก่ที่สับทิ้งไปน้ำนี้ ถ้าต้องการให้น้ำต้มมีสีสวย เลือดในกระดูกก็จะออกไปกับน้ำที่เราลวกทิ้งหรือหากจะไม่ลวก ก็ควรล้างไก่ที่สับแล้วให้สะอาด อย่าให้มีเลือดตกค้าง น้ำต้มจะใสดูน่าทานกว่า น้ำต้มที่มีสีขุ่นมาก



ภาพที่ 4.22 เมนูอาหารต้มไก่บ้านแมงดา

ชื่ออาหาร	คั่วกลิ้ง
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1. เนื้อหมูสับ 250 กรัม 2. พริกแกงคั่วกลิ้ง 1 ½ ช้อนโต๊ะ 3. ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะ 4. พริกชี้ฟ้าแดงหั่น 1 เม็ดใหญ่ 5. ใบมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ 6. พริกไทยอ่อน 1 ช้อนโต๊ะ 7. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ 8. น้ำมันรำข้าว 1 ช้อนโต๊ะ 9. น้ำเปล่า 3 ช้อนโต๊ะ
กระบวนการผลิต	ตั้งกระทะโดยใช้ไฟกลาง พอกระทะร้อนใส่น้ำมันลงไปคั่ว ตามด้วยพริกแกงคั่วกลิ้ง ผัดให้มีกลิ่นหอม เมื่อผัดพริกแกงจนมีกลิ่นหอมแล้ว นำหมูสับที่เตรียมไว้ใส่ลงไปคั่ว ผัดให้หมูสับเข้ากับน้ำพริกแกง ระหว่างนี้เติมน้ำเปล่าต้มสุกที่เตรียมไว้ จะได้ผัดได้ง่ายขึ้น นำพริกไทยอ่อน ตะไคร้ซอย ใบมะกรูดซอย และพริกชี้ฟ้าแดง ใส่ลงไปผัดให้เข้ากันคั่ว ตูจนหมูสุกและทุกอย่างเข้ากันดี ปิดไฟได้เลย
จุดเด่นของอาหาร	รสชาติเผ็ดร้อน
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	ส่วนใหญ่นิยมรับประทานกับผักเคียงที่สามารถดับเผ็ดร้อนได้ เช่น แตงกวา ผักตามฤดูกาล



ภาพที่ 4.23 เมนูอาหารคั่วกลิ้ง

ชื่ออาหาร	ข้าวมันไก่แกง
ประวัติความเป็นมา	ข้าวมันไก่แกง ที่ได้รับการถ่ายทอดสูตรการทำมาจาก "นาซิดาซัง" หรือ "ข้าวมันไก่แกง" อันเป็นอาหารชาวมุสลิมปักษ์ใต้ที่นิยมรับประทานกันในตอนเช้า
	1. ข้าวสารอย่างดี 1 กก. 2. มะพร้าวชูด 1 กก. 3. กระเทียม 250 กรัม/2 ชีดครึ่ง 4. เนื้อไก่บ้าน 1 กก. 5. กุ้งสดขนาดเล็ก 6. พริกขี้หนู 250 กรัม/2 ชีดครึ่ง 7. ตะไคร้ 250 กรัม/2 ชีด ครึ่ง 8. ขมิ้น 250 กรัม/ 2 ชีดครึ่ง 9. กระเทียม 250 กรัม/ 2 ชีดครึ่ง 10. ข่าสด 100 กรัม 11. พริกไทย 50 กรัม 12. กะปิ 13. ใบมะกรูดหั่นฝอยพอประมาณ 14. หอมแดง 15. น้ำส้มสายชูหมัก (น้ำส้มโหนด) 16. เกลือป่น 17. มะขามฝักอ่อน 18. น้ำตาลทราย
กระบวนการผลิต	ข้าวมัน นำมะพร้าวชูดมาคั้นกะทิตั้งไฟพอเดือด ล้างข้าวสารให้สะอาด ปล่อยให้แห้งให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำข้าวสารใส่ในหม้อใส่น้ำกะทิพร้อมด้วย หอมแดงหั่นฝอย ปริมาณข้าวสารและน้ำกะทิเหมือนกับการหุงข้าวธรรมดา (การหุงข้าวกับน้ำกะทิข้าวจะสุกยากกว่าหุงข้าวธรรมดา) อยู่ยหุงให้ข้าว และต้องหุงให้เมล็ดข้าวร่วน แฉ่งนิต ๆ แกงไก่ 1) หั่นเนื้อไก่บ้านที่เลือกเตรียมไว้ให้เป็นชิ้นเล็กๆ 2) มะพร้าวชูดคั้นเอาแต่หัวกะทิเตรียมไว้ 3) ทำเครื่องแกงคั่วสูตรเด็ดของชาวใต้ โดยนำส่วนผสมที่เตรียมไว้ ประกอบด้วย พริกขี้หนูสุกแดง ตะไคร้ ขมิ้น กระเทียม ข่าสด พริกไทยตำให้ละเอียดและใส่กะปิ 4) นำหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน ใส่น้ำพริกแกงลงผัด ให้พอหอม เติมน้ำตาลปี๊บ ใส่ไก่ลงผัดพอสุกเติมน้ำกะทิ พอประมาณตามแบบฉบับแกงคั่ว แล้วใส่ใบมะกรูด ชิมรสตามชอบ น้ำเผ็ด หรือพริกน้ำส้ม นำกระเทียมปอกเปลือกตำให้ละเอียด ใส่พริกขี้หนูสดแดงตำหยาบๆ นำ มาผสมรวมกับน้ำตาลปี๊บ ใส่เกลือป่นเล็กน้อย ปรุงให้มีรสออกเปรี้ยวนำ หวานตาม เจ็เผ็ดและเค็มนิตๆ น้ำซุบมะขาม หรือ น้ำซุบส้มขาม นำฝักมะขามอ่อนซอยหั่นเป็นแว่นบางๆ ให้ละเอียด ใส่ น้ำตาลปี๊บ และกะปิเล็กน้อย ให้มีรสหวานนำเปรี้ยว กุ้งต้มน้ำผึ้ง/กุ้งต้มหวาน นำกุ้งสดขนาดเล็ก หรือกุ้งนามาล้างน้ำให้สะอาด แล้วตัดหัวตัดหางทิ้ง ใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำตาลปี๊บ เกลือป่นเล็กน้อย น้ำตาลทราย ต้มจนน้ำตาลข้นจับตัวกุ้ง
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	ตักข้าวมันใส่จาน ราดแกงไก่ ตักกุ้งต้มหวานใส่ ตักน้ำเผ็ดหรือพริกน้ำส้ม ราดบนข้าว เติมน้ำซุบส้มขามตามใจชอบ แล้วคลุกผสมให้เข้ากัน

	นอกจากนี้ ในข้าวมันแกงไก่จะนิยมรับประทานกับผักสด เช่น แตงกวา และถั่วฝักยาว และโรยปลาตากแห้ง (ปลาไส้ตัน หรือ ปลามะลิ) ทอดกรอบ เป็นของแนม
--	---



ภาพที่ 4.24 เมนูอาหารข้าวมันแกงไก่

4. เส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นสองธรรม” แหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหาร เส้นทาง 3 อำเภอ 2 จังหวัด “เมืองนครศรีธรรมราช ขนอม และกาญจนดิษฐ์”

อาหารพื้นบ้านของเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นสองธรรม” อำเภอขนอม มีเมนูอาหารทะเลต่าง ๆ เช่น แกงคั่วปลาตุกทะเล คั่วกลิ้งปลาอินทรี แกงส้มปลากระพงยอตะพาบ ปลากระพงผัดฉ่า แกงส้มหมึกไข่ยอตะพาบ ปลากระบอกต้มส้ม ปูม้าผัดผงกระหรี่ แกงเลียงกุ้งสด ปลาทรายทอดขมิ้น ปลากระพงทอดน้ำปลา กุ้งผัดซอสมะขาม ปลาหมึกมะนาว เมี่ยงปลาสาดี ยำสาหร่ายพวงองุ่น ยำใบเหลียงทอด ส้มตำปู ข้าวผัดทะเล และอาหารทะเลต่าง ๆ เป็นต้น

สินมานะฟาร์ม เป็นแหล่งเรียนรู้และศึกษาการเลี้ยงหอย มีการสาธิตวิธีการเลี้ยงหอยนางรม การแกะหอยนางรมและรับประทานอย่างถูกวิธี สะอาดปลอดภัย มีมัคคุเทศก์ท้องถิ่น บรรยายเรื่อง วิถีชีวิต

ชาวประมง มีกิจกรรมการแสดงหนังตะลุงและกิจกรรมสันตนาการของนักท่องเที่ยว มีอาหารเลี้ยง 1 มื้อ 12 เมนูเป็นอาหารในท้องถิ่น เช่น หอยนางรม หอยแมลงภู่ หอยแครง กุ้งอบเกลือ ปูม้า ยำสาหร่ายช่อ และยำใบชะคราม เป็นต้น

ความโดดเด่นของเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นสองธรรม” สำหรับอำเภอขนอม อาหารทะเลสดๆ จะมีความโดดเด่น และอำเภอกาญจนดิษฐ์ เมื่อไปท่องเที่ยวสินมานะฟาร์ม จะมีการสาธิตวิธีการเลี้ยงหอย การแกะหอยนางรมสดๆ เพื่อรับประทาน เมนูยำสาหร่ายช่อ และยำใบชะคราม

ชื่อ	แกงส้มปลากะพงยอตะพา
ประวัติความเป็นมา	ยอตะพาเป็นอีกส่วนหนึ่งของมะพร้าวที่นำมากินได้อร่อยไม่แพ้ส่วนผล แต่อาจไม่เป็นที่แพร่หลายนักเพราะการที่จะได้ยอตะพ้ามามากก็ยาก แลว่า เราต้องแลกกับการไต่ต้นมะพร้าวหนึ่งต้น แต่อย่างไรเสียก็ไม่ถึงกับหาไม่ได้เลย เพราะตามตลาดสดและห้างสรรพสินค้าบางแห่งก็นำมาวางขายอยู่เหมือนกัน ลักษณะที่สังเกตได้คือ ยอตะพารสขมนวล จะมีลักษณะคล้ายกับหน่อไม้สด แต่ถ้าดูใกล้ๆจะเห็นว่า ยอตะพามีความอวบ น้ำกว่าหน่อไม้
เกร็ดประวัติศาสตร์	นำมาปรุงอาหารได้หลายอย่าง ทั้งที่รสจัดอย่างต้มยำ แกงเผ็ด หรือผัดพริกแกง และอาหารจืดอย่างผัดผักรวม หรือผัดน้ำมันหอยเช่นเดียวกับหน่อไม้ แต่ดีกว่าตรงที่ว่ายอตะพาจะไม่มีกลิ่นเฉพาะ จึงเหมาะกับผู้ที่ชอบทานผัก แต่ไม่ชอบกลิ่นของหน่อไม้ในอาหารบางอย่าง นอกจากนี้เนื้อของยอตะพายังกรอบ รสหวานมัน ไม่มีเส้นหรือเป็นเส้นใยอย่างหน่อไม้ นอกจากความอร่อยแล้ว ยอตะพายังอุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแคลเซียมและฟอสฟอรัสซึ่งแม้ว่าไม่สูงมากนัก
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1. ปลากะพง 2. ยอตะพา 3. เครื่องแกงส้ม 4. กะปิ 5. น้ำตาลทราย 6. น้ำมะนาว 7. น้ำเปล่า
แหล่งวัตถุดิบ	ส่วนใหญ่นิยมรับประทานกันโดยเฉพาะอำเภอที่อยู่ติดกับทะเล
กระบวนการผลิต	1. นำส่วนผสมเครื่องแกงส้มทั้งหมดโขลกเข้ากันให้ละเอียดในครกหิน แล้วเติมกะปิลงไปให้เข้ากัน 2. ใส่เครื่องแกงลงไปต้มน้ำเดือด ใส่ลูกประลงต้มจนเดือด จากนั้นเติมน้ำตาลทราย และน้ำมะนาวลงไป 3. เติมเนื้อสัตว์ลงไป ต้มน้ำแกงจนเดือดและปลาสุกจนทั่ว
สรรพคุณ	ยอตะพายังอุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแคลเซียมและฟอสฟอรัสซึ่งแม้ว่าไม่สูงมากนัก แต่ก็ยังเป็นทางหนึ่งที่ทำให้เราได้รับ

	สารอาหารที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันโรคกระดูกพรุน ในการกินอาหารในแต่ละมื้อแต่ถ้าจะให้ดีควรทานร่วมกับเพื่อนผักสีเขียวและ อาหารชนิดอื่นๆ ที่หลากหลายชนิดเพื่อสุขภาพที่ดีในทุกๆด้าน
--	--



ภาพที่ 4.25 เมนูอาหารแกงส้มยอดมะพร้าว

ชื่ออาหาร	ยำสาหร่ายข้อ
ชื่อเรียกอื่นๆ	ยำสาหร่ายทะเล
ประวัติความเป็นมา	ยำสาหร่ายข้อหรือยำสาหร่ายทะเลปัจจุบันเป็นอาหารที่นักท่องเที่ยวโปรดปรานไม่แพ้ชาวสมุทร เป็นอาหารที่ใช้รับประทานเล่นเมื่อยามไปหาอาหารทะเลเพราะต้องใช้เวลา สาหร่ายทะเลที่ชาวสมุทรมิชอบใช้นำมารับประทานคือสาหร่ายข้อที่มีลักษณะลำต้นเป็นข้อๆ
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1. สาหร่ายข้อ 2. หอยแครง 3. พริกขี้หนู 4. หอมแดง 5. ถั่วลิสง 6. น้ำเชื่อม 7. มะพร้าวคั่ว 8. มะม่วงซอย 9. กะปิ 10. น้ำมะนาว 11. น้ำปลา
แหล่งวัตถุดิบ	สาหร่ายข้อ เป็นอาหารประจำถิ่นของเกาะสมุย
กระบวนการผลิต	1. ผสมหอมซอย พริกขี้หนูสดซอย น้ำเชื่อม กะปิ น้ำปลา และมะนาว

	เข้าด้วยกัน 2. เต็มมะม่วงเปรี้ยวซอยคลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสชาติ 3. เต็มสาหร่ายข้อ หอยแครงลวก ถั่วลิสงคั่ว และมะพร้าวคั่ว คลุกให้เข้ากัน ได้ยำสาหร่ายข้อ	
จุดเด่นของอาหาร	เนื่องจากคนใต้เมื่อขึ้นไปทำสวนหลาย ๆ วันเสปียงก็จะเริ่มหมดก็ต้องลงจากสวนเพื่อหาเสปียงใหม่ไว้รับประทานแต่ก่อนที่จะลงไปนั้นก็จะทำยำสาหร่ายข้อไว้รับประทานตอนที่มาถึงอาจจะหิวก็สามารถนำยำสาหร่ายข้อมารับประทานเล่นหรือจะรับประทานกับข้าวสวยก็ได้	
สรรพคุณของอาหาร	สาหร่ายข้อ	ป้องกันโรคคอพอก บำรุงผิวพรรณ บำรุงเส้นผม
	พริกขี้หนู	มีสรรพคุณแก้ลมจุกเสียด แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ช่วยในการเจริญอาหาร ขับเหงื่อ บำรุงธาตุไฟ แก้ปวดหลังปวดเอว แก้บวม เคล็ดขัดยอก แก้ไข้หวัด กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้หัวใจทำงานสูบฉีดเลือดได้ดีขึ้น
	ถั่วลิสง	ป้องกันโรคโลหิตจาง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน แก้ท้องผูก ช่วยเร่งการขับถ่ายสารพิษ
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	ยำสาหร่ายข้อแต่เดิมนั้นจะย่ำร่วมกับหอยเจาะ แต่เนื่องจากตอนนี้หอยเจาะหาได้ยาก จึงได้ดัดแปลงมาย่ำร่วมกับหอยแครง ปลาหมึก หรือกุ้งลวกสุก	



ภาพที่ 4.26 เมนูอาหารยำสาหร่ายข้อ

ชื่อ	สะตอผัดกะปิ
ชื่อเรียกอื่นๆ	ลูกตอผัดเคย
ประวัติความเป็นมา	สะตอผัดเคย เป็นอาหารพื้นถิ่นของคนศรีรัฐนิคมที่เป็นแหล่งของสะตอมีความอุดมสมบูรณ์ มีคุณภาพและมีมากที่สุดไนจังหวัดสุราษฎร์ธานี ชาวบ้านส่วนใหญ่ นำสะตอต่อมาปรุงอาหารได้หลากหลายชนิด อาหารที่มีพูดคนนิยมมากที่สุด คือ สะตอผัดเคย ซึ่งเป็นอาหารที่ในอดีตคนในชุมชนนำสะตอมาผ่าแคะเมล็ดดอก แล้วนำไปผัดกับกะทิเป็นอาหารปกติในช่วงฤดูกาลที่มีสะตอ

	มาก
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1. หมูเนื้อแดงหั่นชิ้น 2. กุ้งสดปอเปลือกแล้ว 3. สะตอแกะเปลือกผ่าซีก 4. เเคย (กะปิ) 5. พริกขี้หนูสดโขลกแล้ว 6. กะเทียมโขลกแล้ว 7. หอมซอย 8. กะทิสด 9. น้ำตาล 10. น้ำมะนาว 11. เกลือ
แหล่งวัตถุดิบ	สะตอและเคย ต้องมีการคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพ ส่วนใหญ่อยู่ที่ตำบลลำสิงขร อำเภอกีร์รฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี
กระบวนการผลิต	1. ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่กะทิลงไป ตามด้วยกะปิ หอมซอย กระเทียมโขลก และเกลือ คนจนเข้ากัน 2. ใส่หมูลงไปผัด เติมน้ำตาล น้ำมะนาว ผัดจนกระทั่งหมูสุก แล้วใส่กุ้งลงไป ผัดต่อจนกุ้งสุก แล้วตามด้วยพริกโขลก 3. ใส่สะตอลงไปผัดต่อจนสะตอเริ่มสุก คลุกเคล้าให้เข้ากันดี
จุดเด่นของอาหาร	สะตอผัดเคย เป็นอาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์ในด้านรูปรสกลิ่นสีสัมผัสของอาหารที่สดใสน่ารับประทานมีกลิ่นหอมยวนน้ำลาย รสชาติกลมกล่อม มีทั้งรสเผ็ด เปรี้ยว หวาน สะตอสุกกรอบพอดีเนื้อนุ่ม สะตอที่เป็นวัตถุดิบที่สำคัญมีรสชาติฉุนเข้มข้นสดสะอาดไม่มีสารเจือปน ไม่ใส่ผงชูรส ต้องทานร้อน ๆ จึงจะได้รสชาติดี
สรรพคุณของอาหาร	สะตอมีส่วนช่วยบำรุงสายตา ช่วยทำให้เจริญอาหาร ช่วยป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยทำให้เม็ดเลือดแดงเกาะกลุ่มกันได้ดีขึ้น มีผลต่อการแบ่งตัวของเซลล์ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เชื่อว่าการรับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนสุราษฎร์ธานี จะทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัดจ้านถึงพริกถึงขิง ซึ่งด้วยความรสจัดเหล่านี้ ในอาหารเกือบทุกมื้อมักจะมีผักพื้นบ้านจานใหญ่ตั้งไว้เป็นเครื่องเคียงหรือผักหนึ่กหนึ่กคู่กับอาหารอยู่เสมอ โดยเฉพาะ สะตอ จะเป็นผักหนึ่กหนึ่กหรือนำไปเป็นหนึ่งในวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร



ภาพที่ 4.27 เมนูอาหารสะท้อนผัดกะปิ (เคย)

ชื่ออาหาร	ยำใบไม้	
ประวัติความเป็นมา	ยำใบไม้เป็นการนำสมุนไพรตามฤดูกาล มาบริโภคซึ่งแต่ละฤดูกาลก็จะไม่ซ้ำกัน	
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1. ใบไม้หั่นฝอย (ใบไม้คือ สมุนไพรที่มีในฤดูกาลนั้นๆ เช่น ใบชะพลู ใบบัวบก ใบตำมั่ง กะเพรา เป็นต้น) 2. มะพร้าวคั่ว 3. เครื่องแกง 4. ปลาป่น	
กระบวนการผลิต	1. หั่นใบไม้ให้เป็นฝอย 2. นำส่วนผสมทั้ง 4 อย่าง คลุกให้เข้ากัน	
สรรพคุณของอาหาร	ใบชะพลู	ช่วยบำรุงธาตุ ขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยในการขับเสมหะ
	บัวบก	ใบบัวบกช่วยคืนความอ่อนเยาว์ ย้อนอายุและวัย มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อต้านการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย
มาตรฐาน	ใบไม้ต้องสด ไม่แก่หรืออ่อนจนเกินไป และควรเลือกใบไม้ที่มีหลากหลายสี	

เพื่อเพิ่มสีสันให้กับอาหารและใบไม้ควรหั่นเป็นฝอย
--



ภาพที่ 4.28 เมนูอาหารยำใบชะคราม

5. เส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นเขาสก”แหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารเส้นทาง 2 อำเภอ “บ้านตาขุน และพนม”

อาหารพื้นบ้านของเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นเขาสก” คลองสกแบบบูรณา มีโปรแกรมการเดินทางแบบ One Day Trip มีนักท่องเที่ยวต่างชาติเป็นส่วนใหญ่ เดินทางมาจากภูเก็ต หรือพังงา มีกิจกรรม คือ “สวมมง ลงแพ จิบกาแฟบอกไม้ไผ่” ค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารคนละ 200 บาท มีเมนูสำหรับชาวต่างชาติ ประกอบไปด้วย ไก่ทอด ผัดเปรี้ยวหวาน แกงจืด ไข่เจียว ต้มยำไก่ และผลไม้ตามฤดูกาล เมนูสำหรับคนไทย ประกอบไปด้วย ผัดเหริ่ง แกงไก่บ้านลูกกลั้ว น้ำพริกผักพื้นบ้าน ปลาท๊อบทิม ทอด แกงจืด และผลไม้ตามฤดูกาล ค่าใช้จ่ายในการลงแพลำลำ 500 บาท นั่งได้ 2 ท่าน

อุทยานแห่งชาติเขาสกเป็นศูนย์กลางระหว่างผิงอ่าวไทยและผิงอันดามัน นักท่องเที่ยวจากภูเก็ต ที่มาท่องเที่ยวส่วนใหญ่มาแบบ One day trip ค่อนข้างมาก อาหาร เช่น แกงส้มปลากด แกงเขียวหวาน มีสมัน ต้มยำ ผัดไทย และแกงข้าไก่ อาหารพื้นบ้าน เช่น แกงเลียง ปลาช่อน ปลาทอด ปลาแรด และหุง ข้าวกับกระบอกไม้ไผ่

กิจกรรม Bamboo cooking มีเมนูอาหาร เช่น ไก่ย่างกับไม้ไผ่ แกงกะทิ ปรุงกับไม้ไผ่ ต้มกะทิกับ หน่อไม้ หน่อไม้เามาจากในป่า หุงข้าวด้วยใบเส้ดหรือใบคลุ้มซึ่งทำให้ข้าวที่หุงหอมขึ้น โปรแกรมเดินทาง แบบ Half Day มีระยะการเดินทางไป-กลับ ประมาณ 7 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 5 ชั่วโมงค่าใช้จ่าย ประมาณคนละ 1,000 บาท โปรแกรมการเดินทาง Full Day มีระยะทางเดินทางไป - กลับ ประมาณ 18 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 8 ชั่วโมง นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติมาเป็นคู่และครอบครัว

กลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านเขาเทพพิทักษ์ มีเมนูอาหารท้องถิ่นส่วนใหญ่จะเป็นแบบบุฟเฟต์ผลไม้ โดยเฉพาะทุเรียนคลองแสง ซึ่งเป็นทุเรียนพันธุ์พื้นบ้าน ปลูกอยู่บริเวณ 2 ริมฝั่งคลองแสง รสชาติหวานมัน เนื้อในเป็นสีทองหนา กลิ่นไม่ฉุนเกินไป ทุเรียนคลองแสง จะให้ผลผลิตช่วงเดือนมิถุนายนถึงเดือนกรกฎาคมของทุกปี มีเอกลักษณ์โดยเฉพาะทุเรียนคลองแสงอายุ 100 ปี ซึ่งปัจจุบันเหลือแค่ 6 ต้น ทำให้ทุเรียนคลองแสงมีราคาอยู่ที่ 50 บาทต่อกิโลกรัม เมื่อนำมาทำเป็นทุเรียนกวนราคากิโลกรัมละ 300 - 400 บาท และกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านเขาเทพพิทักษ์มีการเปิดบุฟเฟต์ผลไม้หั่วละ 100 บาท ในเดือนกรกฎาคม 2560 มีการจัดงานกินทุเรียนคลองแสงฟรี พร้อมกิจกรรมประกวดทุเรียน และยังมีผลไม้อื่น ๆ ตามฤดูกาล เช่น มังคุด ลำไย และเงาะ เป็นต้น (ฤทธิ์รงค์ ฤทธิ์กุล สัมภาษณ์วันที่ 9 กรกฎาคม 2560) และนักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวภูเขาภูเขารูปหัวใจและสะพานแขวนเขาพัง ยังมีเมนูอาหารท้องถิ่น เช่น หลามข้าว ปลา ยอก และปลาต้ม ซึ่งเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านสมัยก่อนมาสาธิตให้ดู สำหรับนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ ส่วนใหญ่บริษัทนำเที่ยวจะติดต่อมาทางกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านเขาเทพพิทักษ์ ทางกลุ่มมีโฮมสเตย์จำนวน 4 หลัง ราคา 600 บาทต่อคน อาหาร 2 มื้อ กิจกรรม เช่น เดินป่า ดูธรรมชาติของอ่างเก็บน้ำ หลามข้าว ปลา ยอก ในตอนเย็นมีกิจกรรมเก็บผักพื้นบ้าน เช่น ผักกูด ผักเหลียง และยอดชะอม เพื่อนำมาประกอบอาหารเย็นและมีนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่มาจากแพ เพื่อมารับประทานข้าวเที่ยงและชมสวน ราคา 150 บาทต่อคน มีกับข้าว 4 อย่าง เช่น แกงไก่กล้วยเถื่อน ผัดผักกูด และผลไม้ตามฤดูกาล ส่วนนักท่องเที่ยวชาวไทย ส่วนใหญ่เป็นคณะใหญ่ เพื่อมารับประทานอาหารเที่ยง

หลามข้าว คือ การหุงข้าวด้วยกระบอกไม้ไผ่ ใช้ใบคลุ้มห่อข้าวสารคล้าย ๆ ข้าวต้มมัด กระบอกไม้ไผ่จุได้ประมาณ 4 - 6 ห่อ ขึ้นกับความยาวของกระบอกไม้ไผ่ ตั้งไฟประมาณ 45 นาที

ปลายอก ใช้ปลาสดซึ่งมีก้างเยอะ ซึ่งเป็นปลาน้ำจืด นำใส่กระบอกไม้ไผ่แล้วตั้งไฟให้ปลาสุก รินน้ำคาวปลาออกประมาณ 2 ครั้ง แล้วยอกเบา ๆ ใส่เครื่องแกงพริก/คั่ว ลงไป ยอกแล้วทำให้ก้างไปอยู่ในส่วนท้ายกระบอกไม้ไผ่ ใช้เวลาในการปรุงประมาณ 30 นาที

ปลาต้ม ใช้ปลาจีน หรือปลาดูเค็มในการทำ เป็นสินค้าวางขายสำหรับซื้อเป็นของฝากที่ขึ้นชื่อสำหรับนักท่องเที่ยว

การเที่ยวในอ่างเก็บน้ำในเขื่อนรัชชประภา มีเมนูอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ คือ ปลาสดน้ำจืด เมนูแกงส้มปลาสด กับปลาแรดทอด เป็นของขึ้นชื่อเป็นเมนูหลักของที่เขื่อนและคลองสก และเมนูอื่น ๆ เช่น ผักเหลียงผัดไข่ ต้มกะทิผักเหลียงกุ้งสด ยำผักกูด ผัดฉ่าปลาบึก กุ้งผัดกะปิสะตอ ต้มหมูใบชะมวง และไข่เจียว เป็นต้น

ความโดดเด่นของเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีถิ่น ถิ่นเขาสก” อาหารที่มีความโดดเด่นสำหรับเส้นทางนี้ คือ การทำอาหารในกระบอกไม้ไผ่ หรือที่เรียกว่า Bamboo cooking ที่อุทยานแห่งชาติเขาสก กิจกรรม “สวมมง ลงแพ จิบกาแฟบอกลำไย” ที่คลองสกแบบบูรณาการ และสำหรับการท่องเที่ยวในชุมชนบ้านเขาเทพพิทักษ์ จะมีเมนูเด่น คือ ปลายอก ปลาต้ม และทุเรียนคลองแสง ต้นที่มีอายุ 100 ปี

ชื่อ	หลามข้าว-ปลายอก
ประวัติความเป็นมา	หลามข้าว-ปลายอก เป็นอาหารเฉพาะถิ่นของคนคลองศก เนื่องจากสภาพพื้นที่เป็นป่าดิบที่มีความอุดมสมบูรณ์ไปด้วยป่าไม้และทรัพยากรธรรมชาติต่างๆ ชาวบ้านจะเข้าป่าเพื่อล่าสัตว์ หาของป่า ต้องใช้เวลาหลายวัน การหาอาหารต้องอาศัยวิสัยทัศน์จากธรรมชาติในป่ามาปรุงอาหาร เช่น ใช้ภูมิปัญญาในการนำไม้ไผ่มาหุงข้าวหรือหลามข้าว
ส่วนผสมในการผลิตหลามข้าว	1. ข้าวหอมมะลิ 2. ข้าวไรซ์เบอร์รี่ 3. ข้าวสังหยด 4. เกลือ 5. ใบเร็ด (ใช้ห่อข้าว) 6. กระบอกลำไยหลัก (ใช้ใส่ห่อข้าว)
ส่วนผสมในการผลิตปลายอก	1. พริกไทยดำ 2. ตะไคร้ซอย 3. พริกขี้หนูสวน 4. กะปิ 5. เกลือ 6. กระเทียมไทย 7. ขมิ้นทอง 8. กระชาย 9. ข่า 10. ใบมะกรูด 11. กะทิ 12. ปลา 13. ไม้ไผ่ยอกปลา (มีลักษณะเป็นฟืนปลาลงด้านล่าง) 14. กระบอกลำไยหลัก
แหล่งวัตถุดิบ	ปลาน้ำจืด จากตำบลคลองศก ที่มีคลองไหลผ่านสามารถจับปลาได้ด้วยมือเปล่า หรือลี้ยงตามโพรงไม้ โพรงหิน
กระบวนการผลิต	1. นำเครื่องเทศทั้งหมดใส่ลงในครก (ยกเว้นใบมะกรูด) ตำจนละเอียด จากนั้นเติมกะปิลงไปแล้วโขลกให้เข้ากัน จะได้เครื่องแกง 2. นำปลาล้างน้ำ ขอดเกล็ด และควักไส้ออก หั่นเป็นชิ้น ล้างให้สะอาด 3. นำปลามาคลุกกับเครื่องแกงที่เตรียมไว้จนทั่ว 4. หย่อนปลาใส่ลงในกระบอกลำไย แล้วเติมน้ำกะทิลงไป 5. นำไปเผาไฟ จนปลาเริ่มสุก แล้วนำไม้มายอกปลา เพื่อให้เนื้อปลาแยกจากกระดูก เติมน้ำมะกรูดลงไปย่างไฟต่อใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง
จุดเด่นของอาหาร	อยู่ที่การนำเอาวัสดุและวัตถุดิบในท้องถิ่น ในป่า ในแม่น้ำ มาใช้เป็นส่วนผสมหรือเครื่องปรุงที่สำคัญ

สรรพคุณของอาหาร	พริกขี้หนู	มีสรรพคุณแก้ลมจุกเสียด แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ช่วยในการเจริญอาหาร ขับเหงื่อ บำรุงธาตุไฟ แก้ปวดหลัง ปวดเอว แก้บวม เคล็ดขัดยอก แก้ไข้หวัด กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้หัวใจทำงานสูบฉีดเลือดได้ดีขึ้น
	ขมิ้น	ช่วยดับกลิ่นคาวปลา รักษาลำไส้ กระเพาะ แก้ท้องอืด
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	ทานหลามข้าวคู่กับปลายอก มีผักพื้นเมืองแนม	
ความแตกต่างกับที่อื่นๆ	มีกิจกรรมล่องแพร่วมกับการรับประทานอาหารและกาแฟ	



ภาพที่ 4.29 เมนูอาหารหลามข้าว-ปลายอก

ชื่อ	แกงส้มทุเรียน
ประวัติความเป็นมา	ทุเรียนเป็นผลไม้ที่กลิ่นเฉพาะตัวประโยชน์ของทุเรียน โดยเนื้อในจะเหมือน คัสตาร์ด มีรสชาติคล้ายอัลมอนด์ สำหรับบางคนนั้นบอกว่าทุเรียนมีกลิ่น หอม แต่ในขณะที่บางคนกลับมองว่ามันมีกลิ่นเหม็นรุนแรงจนถึงขั้น สะอิดสะเอียนเลยทีเดียว (ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เขาห้ามนำทุเรียนเข้าไปในโรงแรมและการขนส่งสาธารณะ) ทุเรียนนั้นเราสามารถรับประทาน ได้ทั้งสุกและห่ามแล้วแต่คนชอบ นอกจากนี้ยังนำไปใช้ทำอาหารได้อย่าง หลากหลาย แม้แต่เมล็ดก็รับประทานได้แต่ต้องทำให้สุกก่อน
เกร็ดประวัติศาสตร์	
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1. เนื้อสัตว์ เช่น หมูสามชั้น ปลากระพง เป็นต้น 2. ทุเรียนแก่ 3. เครื่องแกงส้ม 4. กะปิ 5. น้ำตาลทราย 6. น้ำมะนาว 7. น้ำเปล่า
กระบวนการผลิต	1. นำส่วนผสมเครื่องแกงส้มทั้งหมดโขลกเข้ากันให้ละเอียดในครกหิน แล้วเติมกะปilingไปให้เข้ากัน 2. ใส่เครื่องแกงลงไปต้มน้ำต้มเดือด ใส่ทุเรียนลงไปต้มจนเดือด จากนั้น เติมน้ำตาลทราย และน้ำมะนาวลงไป 3. เติมเนื้อสัตว์ลงไป ต้มน้ำแกงจนเดือดและปลาสุกจนทั่ว
สรรพคุณ	ทุเรียนพันธุ์หมอนทองสามารถช่วยลดระดับไขมันหรือคอเลสเตอรอลได้ เพราะทุเรียนสายพันธุ์นี้มีสารโพลีฟีนอล (Polyphenols) และมีเส้นใยที่ ช่วยลดไขมันได้ แต่ที่ต้องรับประทานแค่ 1 พูต่อวัน เนื่องจากทุเรียนมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ (โดยเฉพาะพันธุ์หมอนทอง) การ บริโภคทุเรียนในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยป้องกันการเกิดโรคในมนุษย์ได้ เช่น โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง เป็นต้น แม้ทุเรียนจะมีไขมันมากก็ตาม แต่ก็ เป็นไขมันชนิดดีที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย เส้นใยของทุเรียนมีส่วนช่วยในการ ขับถ่ายให้สะดวกยิ่งขึ้น



ภาพที่ 4.30 เมนูอาหารแกงส้มทุเรียน

ชื่อ	คั่วยาสมุนไพรรักบ้าน
ประวัติความเป็นมา	คั่วยาสมุนไพรรักบ้าน เป็นภูมิปัญญาด้านอาหารของบ้านบางสาว ตำบลเขา วงอำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี เนื่องจากสภาพพื้นที่ตำบลเขา วงเดิมเป็นพื้นที่ลาดชันมีความอุดมสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติและ ความหลากหลายทางชีวภาพสูง ผู้คนได้ใช้ภูมิปัญญานำสมุนไพรต่าง ๆ มาใช้ เป็นยารักษาโรค และนำไปประกอบอาหารเพื่อป้องกันโรค โดยเฉพาะอาหาร เมนูเด็ดจานหลักที่หาทานได้ในชุมชนในสมัยนั้น ได้แก่ คั่วยาสมุนไพรรักบ้าน ที่ชาวบ้าน นำไก่บ้านที่เลี้ยงไว้มาประกอบปรุงอาหารด้วยส่วนผสมที่ สำคัญจากศูนย์ภายหลังกว่าชนิดมีรสชาติจัดจ้านและเผ็ดร้อน
เกร็ดประวัติศาสตร์	วิถีชุมชนของชาวบ้านบางสาวในอดีต เป็นวิถีชุมชนแบบพึ่งพา มีการพึ่งพา ด้านแรงงานเพื่อทำการเกษตรกัน เช่น การบุกเบิกพื้นที่ทำไร่ ปลูกข้าว เก็บ เกี่ยวข้าว เป็นต้น ในลักษณะที่เรียกว่า โซแรง หรือ ลงแขก มีอาหารก็ แบ่งปันกันในลักษณะ หมูไป ไก่มา ค่าของเงินไม่มีความหมายเท่าไรนัก เนื่องจากส่วนใหญ่ชุมชนอาศัยปัจจัยสี่จากธรรมชาติ
ส่วนผสมในการปรุง อาหาร	1. ไก่บ้าน 2. เครื่องเทศ 3. น้ำกะทิ 4. กะปิ 5. เกลือ 6. หัวข่า 7. กระชาย 8. ขมิ้น

	9. บัวบก 10. พาโหม 11. ใบชุมเห็ด 12. ผักคราดหัวแหวน 13. ใบคนทีสอ 14. หัวไพร 15. น้ำเปล่า	
แหล่งวัตถุดิบ	ไถ่บ้าน เป็นไถ่ที่ชาวบ้านเลี้ยงไว้ ที่บ้านบางสาว ตำบลเขาวงอำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี	
กระบวนการผลิต	1. เตรียมส่วนผสมไพร โดย นำส่วนผสมทั้งหมดได้แก่ หัวข่า กระชายขมิ้น บัวบก พาโหม ใบชุมเห็ด ผักคราดหัวแหวน ใบคนทีสอ และหัวไพร นำมาบดรวมกับน้ำ แล้วคั้นเอาเฉพาะส่วนน้ำส่วนผสม มารวมกัน ตั้งพักไว้ 2. นำเครื่องเทศมาคั่วจนมีกลิ่นหอม แล้วนำมาโขกหยาบ ตั้งพักไว้ 3. นำน้ำส่วนผสมและน้ำกะทิใส่รวมกันในกระทะ คนให้เข้ากัน เติมน้ำเกลือลงไปต้มจนน้ำแกงเดือดจากนั้นจึงนำไถ่ที่สับแล้วลงไปต้มจนเดือดแล้วค่อยเคี่ยวต่อจนประมาณ 2 ชั่วโมง น้ำจะงวดลงไป แกงจึงข้นขึ้น เมื่อได้ที่แล้วจึงโรยด้วยเครื่องเทศ	
จุดเด่นของอาหาร	มีการใช้สมุนไพรที่มีหลากหลายชนิดมาใช้ในการประกอบอาหารเป็นหลัก นับเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง	
สรรพคุณของอาหาร	หัวข่า	
	กระชาย	
	ขมิ้น	
	ใบบัวบก	
	พาโหม	
	ใบชุมเห็ด	ระบายท้อง
	ผักคราดหัวแหวน	บรรเทาอาการปวดฟัน
	ใบคนทีสอ	แก้โรคผิวหนังผื่นคัน ขับเสมหะ ขับลม บำรุงธาตุ แก้ไข้
	หัวไพร	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการพิษในท้อง ขับประจำเดือน แก้บิด และสมานลำไส้
	พริกขี้หนูสด	
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	เป็นภูมิปัญญาเฉพาะครัวเรือนที่ไม่ได้มีการถ่ายทอดไว้เป็นตำราหรือลายลักษณ์อักษรไว้หรือทำเป็นหลักสูตรท้องถิ่นให้กับคนรุ่นหลังไว้สืบทอดต่ออาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นชนิดนี้จึงมีแนวโน้มสูญหายในอนาคตไม่มีการทำขายทั่วไปแต่จะทำกินกันในช่วงเทศกาลที่สำคัญที่เป็นวันรวมญาติเท่านั้น เพื่อให้ลูกหลานได้กินของดีมีประโยชน์ เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ช่วงเทศกาลวันสงกรานต์บุญเดือน 10 และงานบุญต่าง ๆ เป็นต้น	



ภาพที่ 4.31 คัวยาสมนไพรไก่อ่บ้าน

ชื่อ	ปลาซ้ม
ประวัติความเป็นมา	เป็นผลิตภัณฑ์จากปลาน้ำจืดที่นำมาหมักทั้งตัวหรือเอาเฉพาะเนื้อร่วมกับข้าว นึ่งสุกและกระเทียม จนได้ผลิตภัณฑ์ปลาซ้มที่มีรสเปรี้ยว เนื้อปลานุ่ม มีกลิ่น หอม นิยมรับประทานกันในทุกภาค
เกร็ดประวัติศาสตร์	การผลิตปลาซ้ม เป็นการถนอมอาหารจากภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สืบทอดกันมา ยาวนาน ซึ่งปัจจุบันแพร่กระจายทำในทุกภาค และต่างมีสูตรที่แตกต่างกัน ทั้ง การเลือกใช้ชนิดปลาและส่วนผสมจนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ปลาซ้มหลายแบบใน แต่ละท้องถิ่น โดยปลาที่นิยมใช้ทำปลาซ้ม
ส่วนผสมในการปรุง อาหาร	วัตถุดิบทำปลาซ้ม ปลาที่ใช้ทำปลาซ้มจะเป็นปลาน้ำจืด (ปลาทะเลก็ทำได้เช่นกัน) โดยอาจเป็น ปลาที่มีเกล็ดหรือไม่มีเกล็ดก็ได้ แต่ทั่วไปนิยมใช้ปลาที่ลำตัวแบนหรือค่อข้าง แบน ให้เนื้อมาก เนื้อติดมันเป็นบางส่วน เนื้อปลาเหนียว ไม่ยุ่ยง่าย และมีสี ขาวอมชมพู ได้แก่ ปลาตะเพียน ปลานวลจันทร์ ปลาเทโพ ปลาอีสง และ ปลากลาย เป็นต้น เกลือ อาจใช้เป็นเกลือสมุทรหรือเกลือสินเธาว์ (เกลือเหมือง) แต่ปัจจุบัน นิยมใช้เกลือสินเธาว์มากที่สุด เพราะหาได้ง่าย และราคาถูก เกลือที่ใช้ทำ หน้าที่ยับยั้งการเติบโตของจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดการเน่า แต่ไม่มีผลต่อ จุลินทรีย์ที่ทนเค็มได้ดี โดยเฉพาะจุลินทรีย์ประเภทผลิตกรด นอกจากนั้น ยัง ทำหน้าที่รักษาเนื้อสัมผัส และเพิ่มรสเค็มให้แก่เนื้อปลา น้ำซาวข้าว ถือเป็นแหล่งแบ่งหรือแหล่งอาหารที่สำคัญของจุลินทรีย์ประเภท ผลิตกรด หากไม่ใส่จะทำให้เกิดความเปรี้ยวน้อยหรือเนื้อปลาจะไม่มีรส เปรี้ยวเลย เพราะจุลินทรีย์ประเภทผลิตกรดจะมีน้อยตามมา นอกจากนั้น ข้าวเหนียวหนึ่ง และน้ำซาวข้าวยังทำหน้าที่ช่วยดับกลิ่นคาวปลาได้ด้วย เมื่อจุลินทรีย์ย่อยแบ่ง และผลิตกรดออกมา แล้วซึมผ่านเข้าสู่เนื้อปลาจะทำ ให้เนื้อปลามีรสเปรี้ยว ยิ่งหมักไว้นานความเปรี้ยวจะเพิ่มขึ้นเรื่อย และจะหยุด เปรี้ยวจนกว่าจุลินทรีย์ย่อยแบ่งจนหมด ดังนั้น ความเปรี้ยว และระยะเวลาที่ ทำให้เนื้อปลาเปรี้ยวจะขึ้นอยู่กับปริมาณข้าวหนึ่งที่ได้ และระยะเวลาหมักทั้งไว้ กระเทียม เป็นวัตถุดิบที่ทำให้หน้าที่ยับยั้งจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดการเน่า แต่ไม่ มีผลต่อจุลินทรีย์ผลิตกรด ทำให้จุลินทรีย์ผลิตกรดเติบโตได้รวดเร็ว นอกจากนั้น ยังทำหน้าที่ช่วยปรับปรุงเนื้อสัมผัส ช่วยเพิ่มกลิ่นหอม ดับกลิ่น คาวปลา และเพิ่มรสเผ็ดเวลารับประทาน ส่วนผสมอื่นๆ เช่น น้ำตาล และเครื่องปรุงรสต่างๆ จะทำหน้าที่ปรับปรุง รสชาติ และปรับปรุงเนื้อสัมผัสของเนื้อปลาได้ดียิ่งขึ้น
กระบวนการผลิต	วัตถุดิบ 1. เนื้อปลาหรือตัวปลา 10-20 กิโลกรัม 2. กระเทียมสับ 1 กิโลกรัม 3. ข้าวเหนียวหนึ่ง 1 กิโลกรัม

	4. น้ำขาวข้าว 0.5 ลิตร (อาจไม่ใช้ก็ได้) 5. เกลือ 300 กรัม (ประมาณ 1 กำมือ) 6. น้ำตาล 5-10 ช้อน 7. ผงชูรส 2-3 ช้อน ขั้นตอนการทำ 1. ขอดเกล็ด และควักไส้ ก่อนล้างทำความสะอาด 1-2 น้ำ - ปลาสามตัว หลังจากขอดเกล็ด ควักไส้ และล้างทำความสะอาด อาจตัดหัวออกหรือไม่ต้องตัดหัวก็ได้ - ปลาสามแผ่น ให้แล่เอาเนื้อปลาออกจากกระดูกเป็นแผ่นๆ จากนั้นเลาะเอาก้างขนาดใหญ่ออก หรือไม่ต้องเลาะเอาก้างขนาดใหญ่ออกก็ได้ - ปลาสามชิ้น/ปลาสามสับ ให้นำแผ่นปลาที่เลาะออกจากก้างมาสับเป็นชิ้นๆขนาดใหญ่ แต่ขนาดเล็กกว่าปลาสามแผ่น ซึ่งอาจเลาะเอาก้างขนาดใหญ่ออกหรือไม่เอาออกก็ได้ - ปลาสามฟัก/ปลาสามบด หมายถึง หลังแล่เนื้อปลา ให้เลาะเอาก้างขนาดใหญ่ออก ก่อนสับหรือบดเนื้อปลาให้ละเอียดหรือเป็นชิ้นเล็กๆ - ปลาสามเส้น หมายถึง หลังแล่เนื้อปลาออกเป็นแผ่น ให้เลาะเอาก้างขนาดใหญ่ออก ก่อนสับเป็นชิ้นเรียวยาวหรือเนียนเป็นเส้นๆ 2. นำกระเทียมมาปอกเปลือก ตำโขลกหรือบดให้เป็นชิ้นเล็กๆ 3. นำข้าวเหนียวมานึ่งให้สุก
--	--



ภาพที่ 4.32 ปลาต้มและเมนูอาหารที่ทำจากปลาต้ม

ชื่ออาหาร	หอยขาวต้มสมุนไพร	
ประวัติความเป็นมา	หอยขาวเป็นอาหารทะเลที่ขึ้นชื่อทั้งจังหวัดสุราษฎร์ธานี และ นครศรีธรรมราช นิยมรับประทาน นิยมนำมาปรุงเป็นอาหารที่หลากหลายประเภท เช่นหอยขาวหม้อไฟ หอยขาวผัด น้ำพริกเผา	
เกร็ดประวัติศาสตร์	หอยขาวมีเพียงบางฤดูกาลเท่านั้น	
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1. หอยขาวสด 2. น้ำสะอาด 3. กะปิ 4. ใบโหระพา 5. ตะไคร้ 6. ใบมะกรูด	
แหล่งวัตถุดิบ	หอยขาวพบได้ในทะเลฝั่งอ่าวไทย ตั้งแต่จังหวัดชุมพร จนถึง จังหวัดนครศรีธรรมราช แต่พบได้เพียงบางฤดูกาลเท่านั้น	
กระบวนการผลิต	1. ทำความสะอาดหอยขาวโดยให้แช่น้ำ เพื่อให้หอยขาวคายสิ่งสกปรกออก 2. ล้างทำความสะอาดหอยขาวอีกครั้ง 3. นำน้ำสะอาดตั้งไฟจนเดือด 4. ใส่หอยขาวลงในน้ำเดือด 5. ใส่กะปิเพื่อปรุงรสชาติ 6. ตั้งไฟอีกระยะหนึ่ง จนหอยขาวสุกดี ใส่ใบโหระพา ตะไคร้และใบมะกรูดเพื่อดับกลิ่น	
จุดเด่นของอาหาร	หอยต้องสดใหม่ ไม่ต้มนานจนเกินไป	
สรรพคุณของอาหาร	โหระพา	ใบโหระพา เป็นแหล่งเบต้าแคโรทีน ซึ่งมีส่วนสำคัญในการป้องกันโรค เช่น โรคหัวใจขาดเลือดและมะเร็ง โหระพา 1 ชีด มีเบต้าแคโรทีนสูง คือ 452.16 ไมโครกรัม ใบโหระพามีกลิ่นเฉพาะใช้เป็นผักสด ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหาร และมีธาตุแคลเซียมสูง
	ใบมะกรูด	แก้ไอ แก้หน้ามืด คลื่นไส้ แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้ไข้ใน ป้องกันยุง ป้องกันมอดและแมลงที่มารบกวนข้าวสาร ลดความดันโลหิต ขับลมในลำไส้ ชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็งและต่อต้านมะเร็ง ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเชื้อราบางชนิด ดับกลิ่นคาวในอาหาร
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค		

มาตรฐาน	หอยขาวสังเกตจากเปลือกหอยสีขาวนวล หอยที่ไม่ตายตัว หอยจะออกมาด้านนอกเปลือก
---------	--



ภาพที่ 4.33 เมนูอาหารหอยขาวต้มสมุนไพร

ชื่อ	แกงส้มปลากดหน่อไม้ดอง
ประวัติความเป็นมา	แกงส้มปลากดหน่อไม้ดอง เป็นอาหารพื้นถิ่นที่ผู้คนในจังหวัดสุราษฎร์ธานี รู้จักกันดี โดยเฉพาะในพื้นที่ตำบลเขาพัง อำเภอบ้านตาขุน ซึ่งมีปลากดชนิดดี เนื้ออร่อย รสชาติดี
เกร็ดประวัติศาสตร์	แกงส้มปลากดหน่อไม้ดอง เป็นอาหารหลักประจำท้องถิ่น ที่บรรพบุรุษใช้ ภูมิปัญญาในการประกอบอาหารชนิดนี้กันมาตั้งแต่อดีต ประมาณสองสามชั่วอายุคน ตั้งแต่เริ่มมาตั้งถิ่นฐาน จับปลา ล่าสัตว์หาพืชผักในพื้นที่ โดยใช้ ภูมิปัญญาในการผสมผสานให้มีรสชาติอาหารที่ลงตัว ระหว่างเนื้อปลากดที่

	มีเมือกและกลิ่นคาว ดับกลิ่นด้วยสมุนไพร ขมิ้น มะนาว หน่อไม้ดอง	
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1. ปลากด 2. หน่อไม้ไผ่ดอง 3. เครื่องแกงส้ม 4. กะปิ (จาก ต.ท่าข้าม) 5. น้ำตาลทราย 6. น้ำมะนาว 7. น้ำเปล่า	
แหล่งวัตถุดิบ	ปลากด ในตำบลเขาพัง อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี เนื่องจากมีปลากดชนิดดี เนื้ออร่อย รสชาติดี	
กระบวนการผลิต	1. นำส่วนผสมเครื่องแกงส้มทั้งหมดโขลกเข้ากันให้ละเอียดในครกหิน แล้วเติมกะปิลงไปให้เข้ากัน 2. ใส่เครื่องแกงลงในน้ำต้มเดือด ใส่หน่อไม้ไผ่ดองลงไปต้มจนเดือด จากนั้นเติมน้ำตาลทราย และน้ำมะนาวลงไป 3. เติมปลากดลงไป ต้มน้ำแกงจนเดือดและปลาสุกจนทั่ว	
จุดเด่นของอาหาร	มีวัตถุดิบอยู่ในพื้นที่ ได้แก่ ปลากดจากแหล่งน้ำธรรมชาติ คลองแสง คลองพุมดวง และในเขื่อนรัชชประภา มีเนื้อปลาที่สด หวาน เนื้อแน่นเหนียว	
สรรพคุณของอาหาร	พริกขี้หนู	มีสรรพคุณแก้ลมจุกเสียด แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ช่วยในการเจริญอาหาร ขับเหงื่อ บำรุงธาตุไฟ แก้ปวดหลัง ปวดเอว แก้บวม เคล็ดขัดยอก แก้ไข้หวัด กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้หัวใจทำงานสูบฉีดเลือดได้ดีขึ้น
	ขมิ้น	ช่วยดับกลิ่นคาวปลา รักษาลำไส้ กระเพาะ แก้ท้องอืด
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	รับประทานกับผักเคียงหรือผักเหนาะที่เป็นผักพื้นเมืองเฉพาะถิ่นของปักษ์ใต้ เช่น สะตอ ลูกเนียง ลูกเหรียง ถั่วพู ผักเหลียงลูกกะทิ มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว เป็นต้น	



ภาพที่ 4.34 เมนูอาหารแกงส้มปลากดหน่อไม้ดอง

ชื่อ	เห็ดแครงปิ้ง
ประวัติความเป็นมา	เป็นอาหารภูมิปัญญาของคนเคยนชามาตั้งแต่บรรพบุรุษ เนื่องจากสภาพพื้นที่ของตำบลเคยนชามีลักษณะเป็นป่าดิบชื้น มีต้นไม้อล้มตายในพื้นที่ป่าจำนวนมาก ต้นไม้ตายซากประกอบกับสภาพป่าที่ชื้นทำให้เหมาะกับการเจริญเติบโตเป็นอย่างดีของเห็ดแครงที่ชอบขึ้นบนขอนไม้ที่ตายแล้ว
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1. เห็ดแครง 2. หัวกะทิ 3. หอมแดง

	4. ขมิ้นชัน 5. กระเทียมไทย 6. กะปิ 7. พริกขี้หนูสวน 8. ตะไคร้ซอย 9. สะตอซอย 10. ใบแมงลัก 11. ไข่ไก่ 12. ถั่วฝักยาวซอย 13. ชะอม 14. เกลือ 15. ข้าวโพดข้าวเหนียวฝาน	
แหล่งวัตถุดิบ	เห็ดแครง มีเฉพาะในถิ่นภาคใต้ที่มีฝนตกชุก มีความชื้นในอากาศสูง	
กระบวนการผลิต	1. นำดอกเห็ดแครงมาตัดเอาส่วนของตีนเห็ดออก แล้วล้างน้ำให้สะอาด 2. นำส่วนผสม ได้แก่ หอมแดง ขมิ้นชัน กระเทียม พริกขี้หนู ตะไคร้ซอย เกลือ โขลกเข้ากันให้พอแหลกหยาบๆ ในครก 3. เติมกะปilingไป โขลกให้เข้ากัน จากนั้นจึงใส่เห็ดแครงลงไปโขลกให้เข้ากันตามด้วยถั่วฝักยาวและสะตอ โขลกให้เข้ากันตามด้วยชะอมและข้าวโพด โขลกให้เข้ากัน เติมใบแมงลักลงไป 4. ตอกไข่ใส่ลงในชามทั้ง 4 ฟอง ตีให้เข้ากัน นำไปคลุกกับส่วนผสมให้เข้ากัน ตามด้วย หัวกะทิ และน้ำปลา คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันอีกครั้ง 5. ฝึกใบตองออก ตักใส่ใบตองห่อละประมาณ 100 กรัม พับแล้วกลัดด้วยไม้กลัด 6. นำไปย่างไฟอ่อนๆ โดยใช้เตาถ่าน 5 นาที แล้วจึงพลิกกลับด้านอีกประมาณ 5 นาที จนสุก	
จุดเด่นของอาหาร	กรรมวิธีในการปรุงโดยใช้ใบตองห่ออาหารแล้วนำมาปิ้งย่าง ไม่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์ รสชาติกลมกล่อมมีกลิ่นหอมจากการปิ้งจนรับประทาน	
สรรพคุณของอาหาร	สะตอซอย	ขับปัสสาวะ ลดน้ำตาลในเส้นเลือด ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน
	ใบแมงลัก	ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับลม ขับเหงื่อ แก้หวัด และหลอดลมอักเสบ
	เห็ดแครง	ช่วยให้เจริญอาหาร
	ชะอม	แก้ท้องอืดเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้ปวดเสียวในท้อง
	ข้าวโพดข้าวเหนียว	บรรเทากระเพาะปัสสาวะอักเสบ ความดันโลหิตสูง ลดคอเลสเตอรอล



ภาพที่ 4.35 เมนูอาหารเห็ดแครงปิ้ง

6. เส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นธรรม” แหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารเส้นทาง 2 อำเภอ “เมือง และไชยา”

อาหารพื้นบ้านของเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นธรรม” อาหารเข้าไปในตัวเมืองสุราษฎร์ธานี เช่น ตลาดแม่ครู ร้านยิ้มยิ้มโอชา เสริแต่เตียม เมนูเช่น ต้มซ่า ซาลาเปาทอด บักกุดเต และข้าวต้ม เป็นต้น ร้านอาหารในตัวเมืองที่เป็นร้านดัง คือ ร้านยกแข่ง เป็นร้านเก่าแก่ที่ขายก๋วยเตี๋ยว เมนูเด็ดคือ โลงโต่งเส้นหมี่ น้ำกระดุกหมู ผักบุ้งไต้หวัน ซึ่งเป็นเส้นหมี่ผักบุ้งหั่นซอย แตงกวา และเครื่องต่าง ๆ ราดซอสเปรี้ยวหวานออกผัดนิต ๆ มีเมนูพระรามลงสรง และปาท้องโก๋ทอดเตาถ่าน

อาหารของชุมชนลีเล็ด เป็นอาหารทะเล เช่น หอยแครง ปูดำ แกงส้มปลากระบอก และปลา จา ระเม็ดทอด เป็นต้น ส่วนอาหารทะเลของแหลมโพธิ์ เกาะเสร็จ มีสัตว์น้ำหลายหลายชนิด สัตว์น้ำที่ขึ้นชื่อคือ ปูม้า และหอยสับเค็ด และหอยรอก เป็นต้น

อาหารของอำเภอไชยา เช่น ไข่หมก เป็นอาหารขึ้นชื่อของชุมชนพุมเรียง เป็นการนำไข่เป็ดมาผสมกับเครื่องปรุงตามสูตรโบราณ แล้วนำมาย่างไฟอ่อน ๆ เก็บไว้รับประทานได้หลายวัน รสชาติมันเค็ม ขนบอกร เป็นขนมพื้นเมืองของชาวมุสลิมที่หารับประทานได้ยาก แวะลิ้มลองได้ที่ตลาดพุมเรียงในช่วงเช้า โดยแบ่งที่นำมาทำขนมบอกรเป็นแปงสูตรพิเศษของที่พุมเรียงเท่านั้น น้ำพริกปูม้าเป็นน้ำพริกชนิดหนึ่งที่ชาวมุสลิมนิยมรับประทานทำจากเนื้อปูม้ามีรสชาติหวาน เหมาะกับการรับประทานร่วมกับผักสดและ

เครื่องเคียง และผัดไทยไชยา จะมีเอกลักษณ์ คือ ผัดไทยไชยาจะมีแค่เส้นที่นำไปผัดกับน้ำผัดไทยเท่านั้นได้รสชาติที่เข้มข้นจากน้ำผัดไทย ไม่ตอกไข่ลงไปผัดหรือนำมาห่อไข่ ไม่ใส่เนื้อสัตว์ กินกับผักเคียง เมนูอื่น ๆ เช่น ข้าวยา ข้าวเหนียวกวน ขนมกรุป และขนมจิ้ง เป็นต้น

ไข่เค็มไชยา เป็นของฝากขึ้นชื่อของอำเภอไชยา เนื่องจากไข่ไข่เปิดธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางภูมิศาสตร์ที่เอื้อให้เกิดการผลิตไข่สดที่มีคุณภาพที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศ ส่งผลให้ไข่เค็มไชยามีความโดดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์ คือ ไข่แดงร่วนเป็นทราย สีแดง มีความมัน ไข่ขาวนุ่ม รสไม่เค็มจัด และกลิ่นหอมไม่เหม็นคาว ปัจจุบันมีการขออนุญาตจากกรมทรัพย์สินทางปัญญา กระทรวงพาณิชย์ ซึ่งได้รับอนุญาตให้ใช้สัญลักษณ์สิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (Geographical Indications: GI) บนกล่องบรรจุภัณฑ์ไข่เค็มไชยา ซึ่งนิยามของคำว่า “ไข่เค็มไชยา GI” หมายถึง ไข่เค็มที่ผลิตจากไข่เปิดสดที่ได้จากการเลี้ยงเปิดไข่ระบบฟาร์ม และมีสถานที่แปรรูปที่ผ่านการรับรอง มผช. ตั้งอยู่ในพื้นที่อำเภอไชยา โดยใช้กรรมวิธีพิเศษตามภูมิปัญญาของคนไชยา มีผู้ได้รับอนุญาตให้ใช้สัญลักษณ์ GI จำนวน 11 ราย มีศูนย์การเรียนรู้การทำไข่เค็ม อสม.

ความโดดเด่นของเส้นทางการท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นธรรม” คือ สำหรับอำเภอเมืองอาหารที่มีความโดดเด่น เช่น เมนู ผักบุ้งไต่ราว พระรามลงสรง โลงไต้ง เป็นต้น สำหรับอำเภอไชยาอาหารที่มีความโดดเด่น คือ อาหารทะเล โดยเฉพาะ ปูม้า หอยสับเค็ด และหอยรอก ผัดไทยไชยา ไข่หมก ขนมบอก ขนมกรุป และของฝากคือ ไข่เค็มไชยา GI

ชื่ออาหาร	ผัดไทยไชยา
ชื่อเรียกอื่นๆ	ผัดหมี่ท่าฉาง, ผัดหมี่ไชยา
ประวัติความเป็นมา	ในอดีตผัดไทยไชยา เป็นอาหารที่จัดให้เจ้าเมืองในสมัยนั้นรับประทาน ซึ่งเส้นก๋วยเตี๋ยวส่วนใหญ่ทำกันเองมีกระบวนการที่ยุ่งยาก คาดว่าผัดไทยไชยาเกิดขึ้นที่เมืองพุมเรียง หรือตำบลพุมเรียง อำเภอไชยา
เกร็ดประวัติศาสตร์	ผัดไทยไชยาเป็นอาหารที่นิยมรับประทานมาช้านาน เนื่องจากภาคใต้เป็นภูมิภาคที่ฝนตกชุก ซึ่งอาจจะป่วยได้ง่าย ทำให้คนในท้องถิ่นต้องนำสมุนไพรมาประกอบเป็นอาหาร เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย โดยผัดไทยไชยามักจะมีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบหลัก
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1. เส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก 2. เครื่องแกงผัดไทย 3. กะทิ 4. น้ำตาลปี๊บ 5. น้ำมะขามเปียก 6. หอมแดง 7. กะปิ
แหล่งวัตถุดิบ	กะปิ ส่วนใหญ่จะนิยมใช้ กะปิ อำเภอท่าฉาง เนื่องจากมีคุณภาพที่ดี
กระบวนการผลิต	1. นำกะทิตั้งไฟให้เดือด เมื่อกะทิเดือดแล้ว ค่อยๆ ใส่เพิ่มเติม 2. นำเครื่องแกงใส่ลงไป เคี่ยวให้เข้ากัน 3. เติมน้ำมะขามเปียกลงไปคนให้เข้ากัน 4. ชิมรสตามใจชอบ แต่ส่วนใหญ่จะเน้นรสหวาน เปรี้ยว มัน กลมกล่อม

	5. นำเส้นก๋วยเตี๋ยวที่เตรียมไว้มาต้มน้ำผักที่เตรียมไว้ 6. ผัดจนแห้งพอดี ตักใส่จานรับประทานกับผักสด	
สรรพคุณของอาหาร		
	กะทิ	กะทิมีวิตามินอยู่หลายชนิด เช่น วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินบี6 และ วิตามินซี วิตามินมีประโยชน์หลายอย่างต่อสุขภาพร่างกาย เช่น แก้อาการเหน็บชา ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ของระบบประสาท ลดอาการเครียด ช่วยบำรุงผิวหนังให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง
	น้ำตาลปีบ	ให้พลังงาน 18 กิโลแคลอรี ยังมีคุณค่าและวิตามินบ้าง เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก
	พริก	มีสรรพคุณแก้ลมจุกเสียด แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ช่วยในการเจริญอาหาร ขับเหงื่อ บำรุงธาตุไฟ แก้ปวดหลังปวดเอว แก้บวม เคล็ดขัดยอก แก้ไข้หวัด กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้หัวใจทำงานสูบฉีดเลือดได้ดีขึ้น
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	ผักไทโยยานิยมรับประทานในโอกาสที่เป็นงานพิธีสำคัญต่างๆ เช่น งานศพ งานบวช โดยในปัจจุบันมีการผลิตน้ำผักไทโยยาส่งขายตามงานบวช งานศพ และคนในงานจะช่วยกันผัดเพื่อเลี้ยงแขกที่มาร่วมงาน	



ภาพที่ 4.36 เมนูอาหารผัดไทไชยา

ชื่อ	ขนมจิ้ง
ชื่อเรียกอื่นๆ	ขนมซัง (สงขลา)
เกร็ดประวัติศาสตร์	ในอดีตขนมจิ้ง นำมาใช้ในการงานประเพณีต่างๆ เช่น งานบุญเดือนสิบ งานลากพระ เป็นต้น
ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1. ข้าวเหนียว 2. น้ำต่าง (งวงมะพร้าวแห้งเผาจนเป็นเถ้านำไปแช่น้ำสะอาด)
แหล่งวัตถุดิบ	ข้าวเหนียวที่มีคุณภาพ ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในอำเภอท่าฉาง เนื่องจากในอดีตอำเภอท่าฉาง เป็นแหล่งเพาะปลูกข้าวจำนวนมาก ซึ่งคำว่า “ฉาง” น่าจะมีจาก
กระบวนการผลิต	1. นำข้าวเหนียวล้างน้ำสะอาด 2. แช่ด้วยน้ำต่างประมาณ 24 ชั่วโมง 3. เตรียมใบมะพร้าว (ที่ทำความสะอาดเรียบร้อยแล้ว) 4. นำข้าวเหนียวห่อด้วยใบมะพร้าวรัดด้วยเชือกกล้วย

	5. นำข้าวเหนียวที่ห่อด้วยใบมะพร้าวต้มในน้ำต้มสุก ต้มประมาณ 2-3 ชั่วโมง 6. จะได้ขนมจิ้งจี่เหนียว	
จุดเด่นของอาหาร		
สรรพคุณของอาหาร	ข้าวเหนียว	ข้าวเหนียวช่วยมีสารต้านอนุมูลอิสระ และมีวิตามินอี
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	รับประทานร่วมกับน้ำตาลโตนด น้ำตาลทรายแดง หรือน้ำเชื่อม และอาจใส่น้ำแข็ง	
ความแตกต่างกับที่อื่นๆ	สงขลา มักจะพบเป็นลักษณะคล้ายบะจิ้งของภาคกลาง และใช้ใบไม้ห่อแทน	



ภาพที่ 4.37 ขนมจิ้ง

7. เส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นเขาสก” แหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารเส้นทาง 2 อำเภอ “บ้านตาขุน และพนม”

อาหารพื้นบ้านของเส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหาร “วิถีกิน ถิ่นเขาสก” (ตาราง 4.7) คลองสกแบบบุราฟ มีโปรแกรมการเดินทางแบบ One Day Trip มีนักท่องเที่ยวต่างชาติเป็นส่วนใหญ่ เดินทางมาจากภูเก็ตหรือพังงา มีกิจกรรม คือ “สวมมง ลงแพ จิบกาแฟอกไม้ไผ่” ค่าใช้จ่ายสำหรับอาหารคนละ 200 บาท มีเมนูสำหรับชาวต่างชาติ ประกอบไปด้วย ไก่ทอด ผัดเปรี้ยวหวาน แกงจืด ไข่เจียว ต้มยำไก่ และผลไม้ตามฤดูกาล เมนูสำหรับคนไทย ประกอบไปด้วย ผัดเหริ่ง แกงไก่บ้านลูกกล้วย น้ำพริกผักพื้นบ้าน ปลาหีบต้มทอด แกงจืด และผลไม้ตามฤดูกาล ค่าใช้จ่ายในการลงแพลำลำ 500 บาท นั่งได้ 2 ท่าน

อุทยานแห่งชาติเขาสกเป็นศูนย์กลางระหว่างผิงอ่าวไทยและผิงอันดามัน นักท่องเที่ยวจากภูเก็ตที่มาท่องเที่ยวส่วนใหญ่มาแบบ One day trip ค่อนข้างมาก อาหาร เช่น แกงส้มปลากด แกงเขียวหวาน มีส้มตำ ยำ ผักไทย และแกงข้าวก่ำ อาหารพื้นบ้าน เช่น แกงเลียง ปลาช่อน ปลาทอด ปลาแดด และหุงข้าวกับกระบอกไม้ไผ่ กิจกรรม Bamboo cooking มีเมนูอาหาร เช่น ไก่ย่างกับไม้ไผ่ แกงกะทิ ประทับไม้ไผ่ ต้มกะทิกับหน่อไม้ หน่อไม้เอามาจากในป่า หุงข้าวด้วยใบเส้ดหรือใบคลุ้มซึ่งทำให้ข้าวที่หุงหอมขึ้น โปรแกรมเดินทางแบบ Half Day มีระยะการเดินทางไป-กลับ ประมาณ 7 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 5 ชั่วโมงค่าใช้จ่ายประมาณคนละ 1,000 บาท โปรแกรมการเดินทาง Full Day มีระยะทางเดินทางไป-กลับ ประมาณ 18 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 8 ชั่วโมง นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติมาเป็นคู่และครอบครัว

กลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านเขาเทพพิทักษ์ มีเมนูอาหารท้องถิ่นส่วนใหญ่จะเป็นแบบบุฟเฟต์ผลไม้ โดยเฉพาะทุเรียนคลองแสง ซึ่งเป็นทุเรียนพันธุ์พื้นบ้าน ปลูกอยู่บริเวณ 2 ริมฝั่งคลองแสง รสชาติหวานมัน เนื้อในเป็นสีทองหนา กลิ่นไม่ฉุนเกินไป ทุเรียนคลองแสง จะให้ผลผลิตช่วงเดือนมิถุนายนถึงเดือนกรกฎาคมของทุกปี มีเอกลักษณ์โดยเฉพาะทุเรียนคลองแสงอายุ 100 ปี ซึ่งปัจจุบันเหลือแค่ 6 ต้น ทำให้ทุเรียนคลองแสงมีราคาอยู่ที่ 50 บาทต่อกิโลกรัม เมื่อนำมาทำเป็นทุเรียนกวนราคากิโลกรัมละ 300 - 400 บาท และกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านเขาเทพพิทักษ์มีการเปิดบุฟเฟต์ผลไม้หั่วละ 100 บาท ในเดือนกรกฎาคม 2560 มีการจัดงานกินทุเรียนคลองแสงฟรี พร้อมกิจกรรมประกวดทุเรียน และยังมีผลไม้อื่น ๆ ตามฤดูกาล เช่น มังคุด ลำไย และเงาะ เป็นต้น (ฤทธิ์รงค์ ฤทธิ์กุล สัมภาษณ์วันที่ 9 กรกฎาคม 2560) และนักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวภูเขาหุบเขาและสะพานแขวนเขาพัง ยังมีเมนูอาหารท้องถิ่น เช่น หลามข้าวปลายอก และปลาต้ม ซึ่งเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านสมัยก่อนมาสาธิตให้ดู สำหรับนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติส่วนใหญ่บริษัทนำเที่ยวจะติดต่อมาทางกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านเขาเทพพิทักษ์ ทางกลุ่มมีโฮมสเตย์จำนวน 4 หลัง ราคา 600 บาทต่อคน อาหาร 2 มื้อ กิจกรรม เช่น เดินป่า ดูธรรมชาติของอ่างเก็บน้ำ หลามข้าวปลายอก ในตอนเย็นมีกิจกรรมเก็บผักพื้นบ้าน เช่น ผักกูด ผักเหลียง และยอดชะอม เพื่อนำมาประกอบอาหารเย็นร่วม และมีนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่มาจากแพ เพื่อมารับประทานข้าวเที่ยงและชมสวน ราคา 150 บาทต่อคน มีกับข้าว 4 อย่าง เช่น แกงไก่กล้วยเถื่อน ผักผักกูด และผลไม้ตามฤดูกาล ส่วนนักท่องเที่ยวชาวไทย ส่วนใหญ่เป็นคณะใหญ่ เพื่อมารับประทานอาหารเที่ยง หลามข้าว คือ การหุงข้าวด้วยกระบอกไม้ไผ่ ใช้ใบคลุ้มห่อข้าวสารคล้าย ๆ ข้าวต้มมัด กระบอกไม้ไผ่จุได้ประมาณ 4 - 6 ห่อ ขึ้นกับความยาวของกระบอกไม้ไผ่ ตั้งไฟประมาณ 45 นาที

ชื่อ	แกงส้มปลากดหน่อไม้ดอง
ประวัติความเป็นมา	แกงส้มปลากดหน่อไม้ดอง เป็นอาหารพื้นถิ่นที่ผู้คนในจังหวัดสุราษฎร์ธานี รู้จักกันดี โดยเฉพาะในพื้นที่ตำบลเขาพัง อำเภอบ้านตาขุน ซึ่งมีปลากดชนิดดี เนื้ออร่อย รสชาติดี
เกร็ดประวัติศาสตร์	แกงส้มปลากดหน่อไม้ดอง เป็นอาหารหลักประจำท้องถิ่น ที่บรรพบุรุษใช้ภูมิปัญญาในการประกอบอาหารชนิดนี้กันมาตั้งแต่อดีต ประมาณสองสามชั่วอายุคน ตั้งแต่เริ่มมาตั้งถิ่นฐาน จับปลา ล่าสัตว์หาพืชผักในพื้นที่ โดยใช้ภูมิปัญญาในการผสมผสานให้มีรสชาติอาหารที่ลงตัว ระหว่างเนื้อปลากดที่มีเมือกและกลิ่นคาว ดับกลิ่นด้วยสมุนไพร ขมิ้น มะนาว หน่อไม้ดอง

ส่วนผสมในการปรุงอาหาร	1. ปลาสด 2. หน่อไม้ไผ่ตงดอง 3. เครื่องแกงส้ม 4. กะปิ (จาก ต.ท่าข้าม) 5. น้ำตาลทราย 6. น้ำมะนาว 7. น้ำเปล่า	
แหล่งวัตถุดิบ	ปลาสด ในตำบลเขาพัง อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี เนื่องจากมีปลาสดชนิดดี เนื้ออร่อย รสชาติดี	
กระบวนการผลิต	1. นำส่วนผสมเครื่องแกงส้มทั้งหมดโขลกเข้ากันให้ละเอียดในครกหิน แล้วเติมกะปิลงไปให้เข้ากัน 2. ใส่เครื่องแกงลงในน้ำต้มเดือด ใส่หน่อไม้ไผ่ตงดองลงไปต้มจนเดือด จากนั้นเติมน้ำตาลทราย และน้ำมะนาวลงไป 3. เติมปลาลงไป ต้มน้ำแกงจนเดือดและปลาสุกจนทั่ว	
จุดเด่นของอาหาร	มีวัตถุดิบอยู่ในพื้นที่ ได้แก่ ปลาสดจากแหล่งน้ำธรรมชาติ คลองแสง คลองพุมดวง และในเขื่อนรัชชประภา มีเนื้อปลาที่สด หวาน เนื้อแน่นเหนียว	
สรรพคุณของอาหาร	พริกชี้หนู	มีสรรพคุณแก้ลมจุกเสียด แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ช่วยในการเจริญอาหาร ขับเหงื่อ บำรุงธาตุไฟ แก้ปวดหลัง ปวดเอว แก้อาการเคล็ดขัดยอก แก้ไข้หวัด กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้หัวใจทำงานสูบฉีดเลือดได้ดีขึ้น
	ขมิ้น	ช่วยดับกลิ่นคาวปลา รักษาท้องไส้ กระเพาะ แก้ท้องอืด
วัฒนธรรมและรูปแบบการบริโภค	รับประทานกับผักเคียงหรือผักเหนาะที่เป็นผักพื้นเมืองเฉพาะถิ่นของปักษ์ใต้ เช่น สะตอ ลูกเนียง ลูกเหรียง ถั่วพู ผักเหลียงลวกกะทิ มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว เป็นต้น	

ผลการวิจัยที่ตอบวัตถุประสงค์ ข้อ 2

กิจกรรม (Activity) การท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีกิจกรรมหลากหลาย เช่น กิจกรรมการท่องเที่ยวตลาด กิจกรรมชิมอาหารที่ขึ้นชื่อทั้งสองจังหวัด และกิจกรรมอื่นๆ

ตลาดย้อนยุคปากพนัง

ตลาดย้อนยุค หรือภาษาท้องถิ่นเรียกว่า ตลาดย้อนยุคปากพนัง ตั้งอยู่สอง ริมฝั่งคลองบางฉลาก ซึ่งเชื่อมต่อกับแม่น้ำปากพนัง ขนานไปกับลำคลอง อีกฝั่งเป็นตลาดที่ติดเลียบกำแพงของเรือนจำ ส่วนอีกจะเป็น บ้านที่อยู่อาศัยที่เปิดเป็นร้านขายของต่างๆ ตลาดย้อนยุคปากพนังถือเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจเป็นอย่างมาก โดยอำเภอปากพนัง เป็นเมืองท่าเป็นศูนย์กลางการค้าสำคัญของทะเลฝั่งตะวันออก จึงเป็นแหล่งที่คนมาจับจ่ายใช้สอยมาแต่ไหนแต่ไร เมื่อมีแนวคิดแห่งการ สร้างตลาดย้อนยุคเพื่อสะท้อนบรรยากาศในอดีตของวิถีชีวิตชาวใต้จึงถือเป็นตลาดโบราณที่น่าสนใจ ไม่แพ้ภูมิภาคอื่นๆแต่อย่างใด ซึ่งในตลาดย้อนยุคจะมีอาหารท้องถิ่นมากมาย ทั้งอาหารคาว ขนมและผลไม้ และยังมีการแสดงวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งตลาดย้อนยุคจะเปิดให้บริการในวันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 13:00 น. เป็นต้นไป



ตลาด 100 ปีปากพนัง

ตลาด 100 ปี ตัวเมืองปากพนังตะวันออก ต้องข้ามแม่น้ำมาขึ้นท่าที่ตลาดเก่า ตัวอาคารบริเวณตลาดส่วนใหญ่ทำด้วยไม้ มีลักษณะคล้ายกับอาคารที่อยู่ตามตลาดเก่าทั่วไป สวยงามและเรียบง่าย หน้าร้านเปิดโล่งไว้สำหรับวางสินค้า มีการออกเรือหาปลาและมีจำหน่ายอาหารสดอยู่ไม่ขาดสายราคาถูก ใคร

มาอำเภอปากพนังเป็นอันต้องแวะเที่ยวตลาด 100 ปีเมืองปากพนัง มีทั้งของกินของฝาก ที่เดียวครบครัน ซึ่งตลาดดังกล่าวมีทั้งอาหารที่ปรุงสำเร็จรูปและอาหารที่นำไปปรุงเอง ตลอดจนยังมีร้านอาหารประจำท้องถิ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขนมจีนที่มีอยู่หลายร้าน ซึ่งมีผักสดเป็นผักเคียง ส่วนของฝากที่นิยมของนักท่องเที่ยว เช่น ปลากระบอกร้า น้ำส้มจาก น้ำตาลจาก ขนมนลา เป็นต้น ซึ่งตลาด 100 ปี ปากพนังจะเปิดทุกวันตั้งแต่เวลา 6:00-20:00 น.



ภาพที่ 4.39 บรรยากาศตลาด 100 ปีปากพนัง

ตลาดหน้าพระธาตุ (ตลาดหน้าธาตุ)

ตลาดหน้าพระธาตุ เป็นตลาดกลางคืนซึ่งเป็นตลาดที่อยู่หน้าวัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร อำเภอเมืองนครศรีธรรมราชเป็นพื้นที่ในการจัดตลาดนัดทุกวันเสาร์ ซึ่งเป็นตลาดที่เกิดจากความร่วมมือจากหลายภาคส่วน โดยตลาดดังกล่าว เป็นตลาดที่เน้นวัฒนธรรมความเป็นนครศรีธรรมราช มีการขายสินค้าทั้งอาหารและเครื่องอุปโภคบริโภคมากมาย ซึ่งเป็นของดีของจังหวัดที่เปิดโอกาสให้ชาวบ้านสินค้าในชุมชนมาจำหน่าย ซึ่งตลาดนี้จะเปิดให้เดินชมชิมอาหารทุกวันเสาร์ เวลา 13:00-22:00 น.



ภาพที่ 4.40 บรรยากาศตลาดหน้าพระธาตุ (ตลาดหน้าธาตุ)

ชมสวนส้มโอ

ส้มโอทับทิมสยาม เป็นพันธุ์ที่ปลูกในพื้นที่ปากพนัง ซึ่งรสชาติของส้มโอจะหวานหอมส่วนใหญ่จะปากในพื้นที่ตำบลคลองน้อยเท่านั้น หากไปปลูกที่อื่นรสชาติจะผิดไปจากเดิม นักท่องเที่ยวสามารถติดต่อขอเข้าเยี่ยมชมสวนส้มโอทับทิมสยามได้หลายสวนแต่นักท่องเที่ยวจะต้องนัดกับเจ้าของสวนไว้ล่วงหน้า เช่น สวนคุณวิวัฒน์ สวนคุณย่า เป็นต้น



ภาพที่ 4.41 บรรยากาศการชมสวนส้มโอ

ศูนย์การเรียนรู้การทำผลิตภัณฑ์จาก

ศูนย์การเรียนรู้การทำผลิตภัณฑ์จาก เป็นแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับผลผลิตที่ได้จากต้นจาก ซึ่งเป็นพืชที่มีจำนวนมากใน อำเภอปากพนัง ซึ่งแหล่งเรียนรู้ดังกล่าว จะมีการสาธิตการปลูกจากการเก็บผลจากต้นจาก และการผลิตภัณ์จากจากซึ่งศูนย์ดังกล่าวจะสาธิตทุกขั้นตอน นักท่องเที่ยวสามารถเข้าศึกษาในศูนย์ดังกล่าวได้





ภาพที่ 4.42 การทำน้ำส้มจาก

ตลาดนัดพุมเรียง

ตลาดนัดพุมเรียงเป็นตลาดที่เน้นตลาดรักโลก ซึ่งทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องส่งเสริมให้พ่อค้าและแม่ค้าใช้วัสดุจากธรรมชาติ และส่งเสริมให้นำสินค้าท้องถิ่นในอำเภอไชยภานำมาจัดจำหน่าย ซึ่งตลาดนัดพุมเรียงจะมีทั้งอาหารคาว ขนมหวานที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ เช่น ขนมกรุป ผัดไทยไชยา เป็นต้น ซึ่งตลาดนัดพุมเรียงมีทุกวันเสาร์ ตั้งแต่เวลา 07:00-15:00 น.



ภาพที่ 4.43 บรรยากาศตลาดนัดพุมเรียง

ชุมชนเกาะเสร็จ

ชุมชนเกาะเสร็จ เป็นชุมชนชาวประมง ชุมชนดังกล่าวยังมีการจัดการอนุรักษ์โดยจัดตั้งธนาคารปูม้าขึ้นมา ชุมชนเกาะเสร็จยังมีกิจกรรมให้นักท่องเที่ยวเรียนรู้วิถีชีวิตชาวประมง ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถเรียนรู้การจับกุ้ง หอย ปู ปลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหอยสับเค็ดที่มีเฉพาะในพื้นที่ นักท่องเที่ยวสามารถปรุงอาหารเองจากการจับสัตว์น้ำ นักท่องเที่ยวสามารถติดต่อผ่านคุณจรินทร์ เฌอเขยชม ประธานชมรมอนุรักษ์

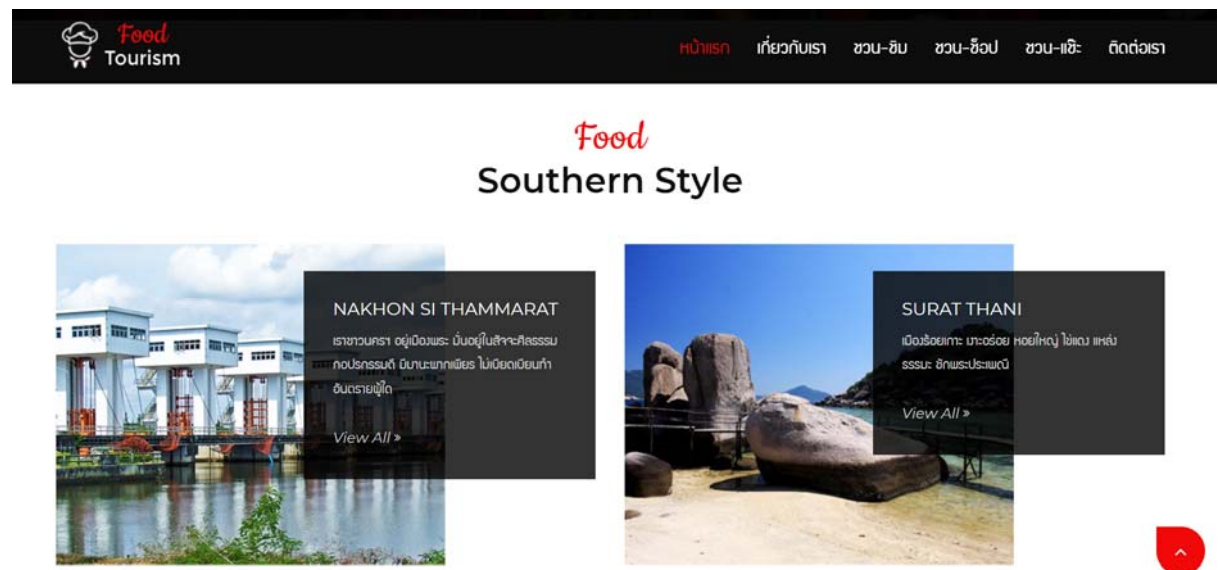


ภาพที่ 4.44 กิจกรรมการจับหอยและรับประทานอาหารที่ได้จากทะเล

ผลการวิจัยที่ตอบวัตถุประสงค์ ข้อ 3

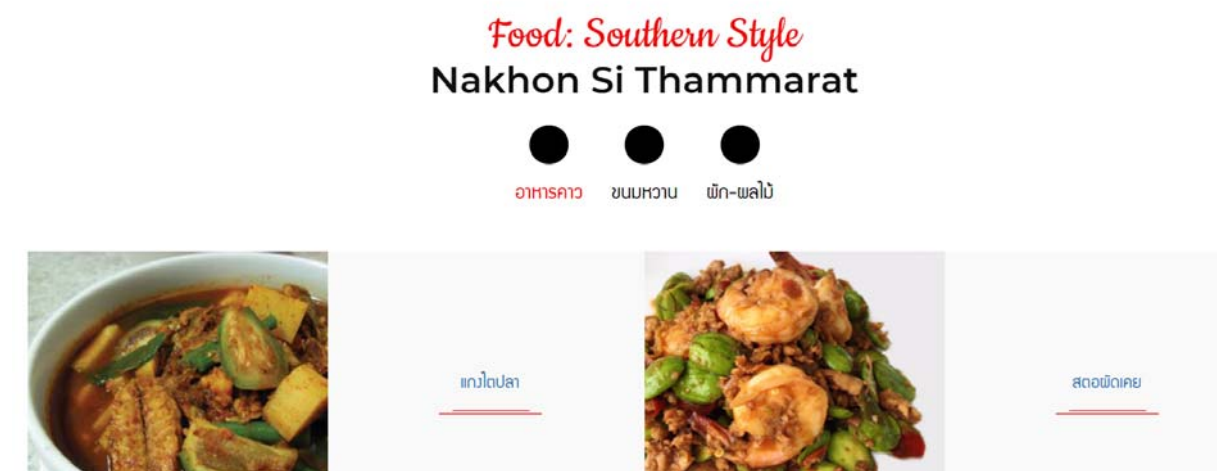
วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 จัดทำฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ฐานข้อมูล หน้าแรกของเว็บไซต์ ประกอบด้วยเมนูต่างๆ ของเว็บไซต์ ได้แก่ เมนูหน้าแรก เกี่ยวกับการท่องเที่ยว ชวนชิม ชวนซื้อ ชวนแะ และ ติดต่อเรา



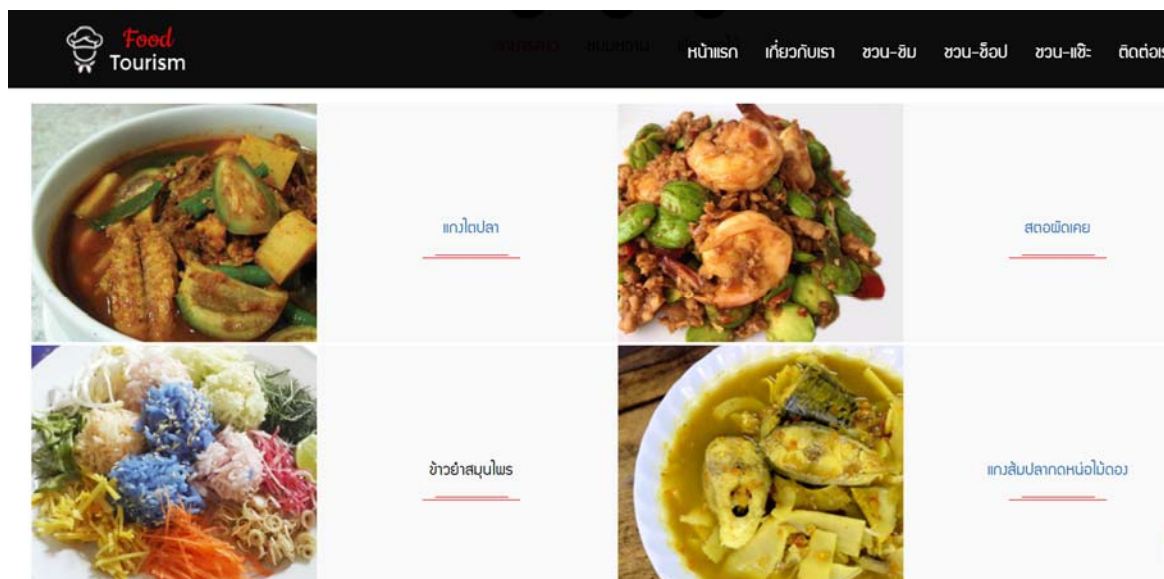
ภาพที่ 4.45 ภาพ Home Page ของเว็บไซต์ http://www.foodsouthern.com/menu_foodn.php

ในหน้านี้ จะมีการแบ่งเมนูอาหารออกเป็น 3 ประเภท คือ เมนูอาหารคาว เมนูขนมหวาน เมนูผลไม้



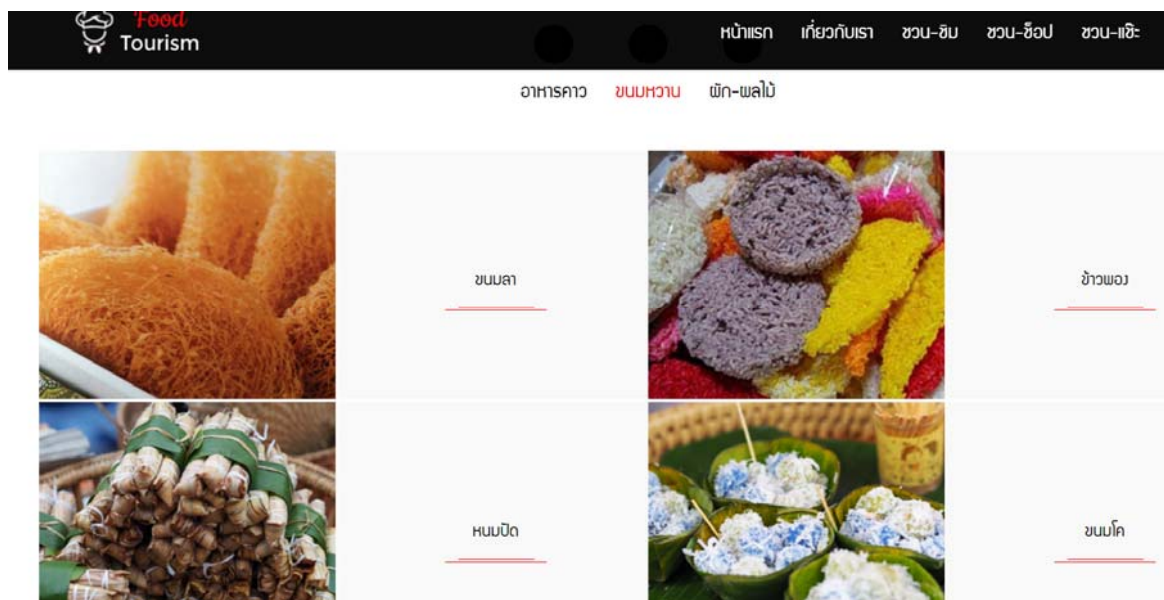
ภาพที่ 4.46 รายการอาหารที่แนะนำสำหรับจังหวัดนครศรีธรรมราช

รายการเมนูอาหารคาวในจังหวัดนครศรีธรรมราชมีแนะนำ 10 เมนูที่นักท่องเที่ยวควรลิ้มลองรับประทาน เช่น แกงไตปลา ข้าวยาทรเครื่อง สะตอผัดกุ้งกะปิ แก้วส้มปลากดหน่อไม้ดอก เป็นต้น



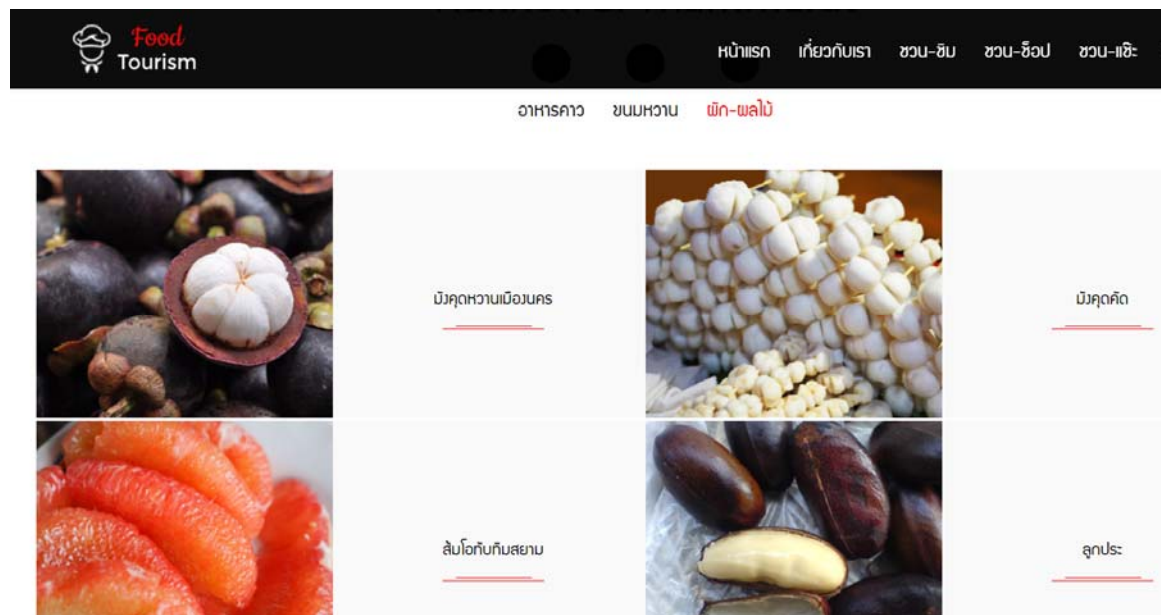
ภาพที่ 4.47 รายการอาหารคาวในจังหวัดนครศรีธรรมราช

รายการขนมหวานที่นักท่องเที่ยวไม่ควรพลาด 10 เช่น ขนมนลา ขนมนปัด ข้าวพอง ขนมนโค เป็นต้น



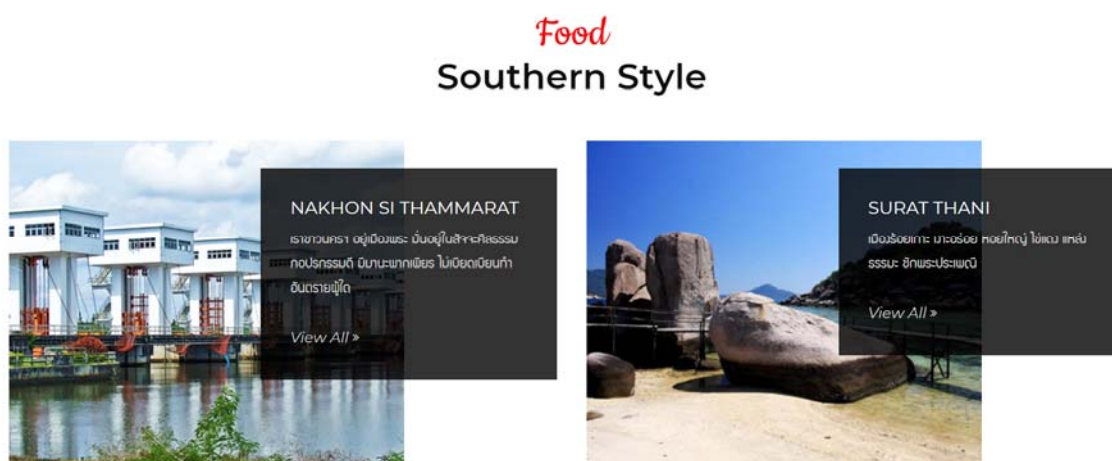
ภาพที่ 4.48 รายการขนมหวานในจังหวัดนครศรีธรรมราช

เมนูผลไม้เป็นการนำเสนอผลไม้ตามฤดูกาล เช่น มังคุด มังคุดคัต ส้มโอพันธุ์ทับทิมสยาม ลูกประ เป็นต้น



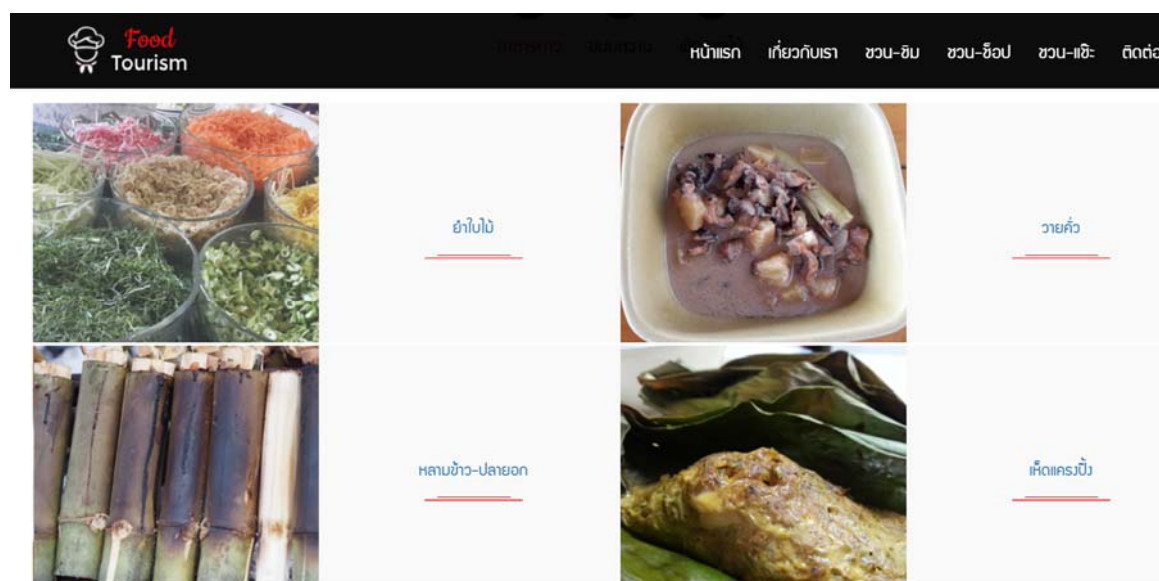
ภาพที่ 4.49 เมนูผลไม้

เมนูหน้าแรกของจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีลักษณะเดียวกับจังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งประกอบด้วย อาหารคาว ขนมหวาน ผลไม้ เป็นต้น

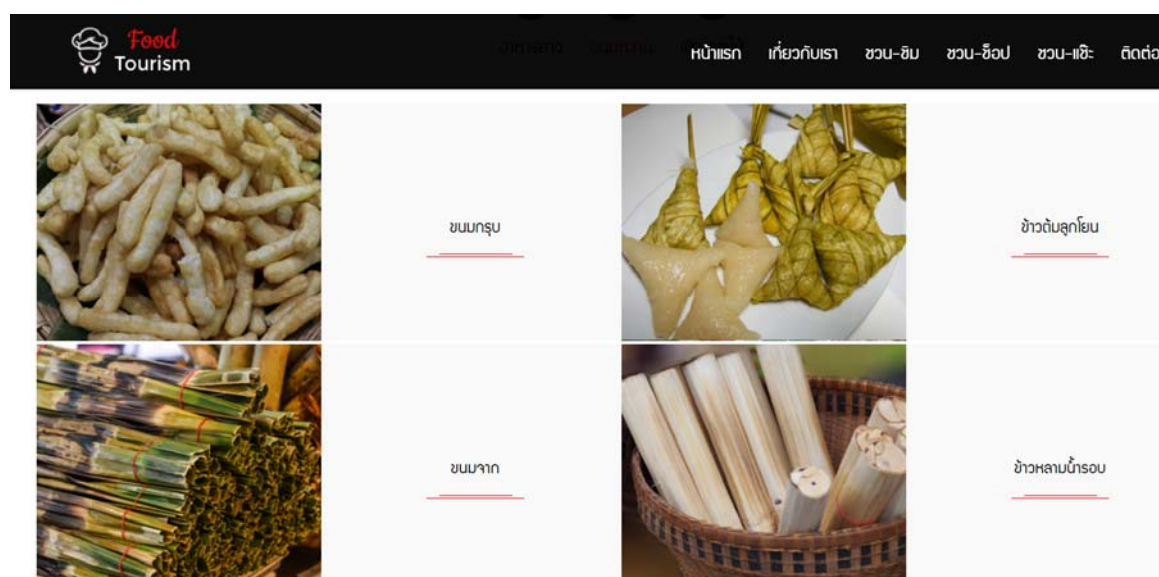


ภาพที่ 4.50 เมนูหน้าแรกของจังหวัดสุราษฎร์ธานี

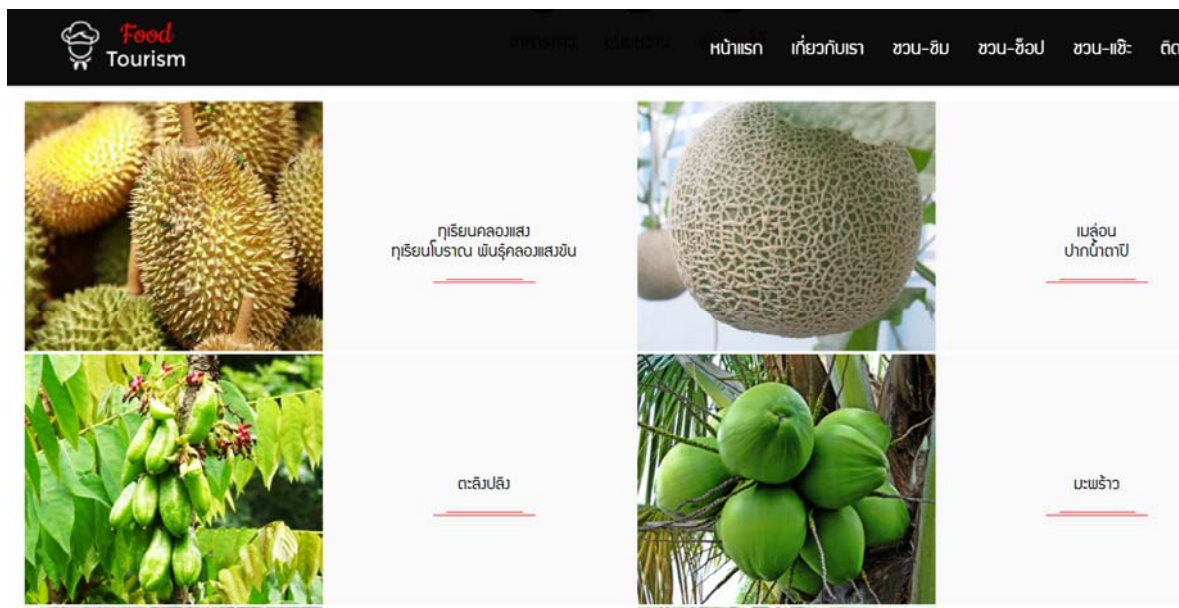
ในส่วนของเมนูอาหารคาวของจังหวัดสุราษฎร์ธานี จะมีอาหารแนะนำ 10 ชนิด เช่น ข้าวยาโป๊ไม้ ข้าวหลามปลายอก เห็ดครงปิ้ง



ภาพที่ 4.51 เมนูอาหารคาวของจังหวัดสุราษฎร์ธานี



ภาพที่ 4.52 เมนูขนมหวานของจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีรายการขนมหวานแนะนำ 10 อย่าง เช่น ขนมกรูป ข้าวต้มลูกโยน ขนมจาก ข้าวหลามน้ำรอบ เป็นต้น

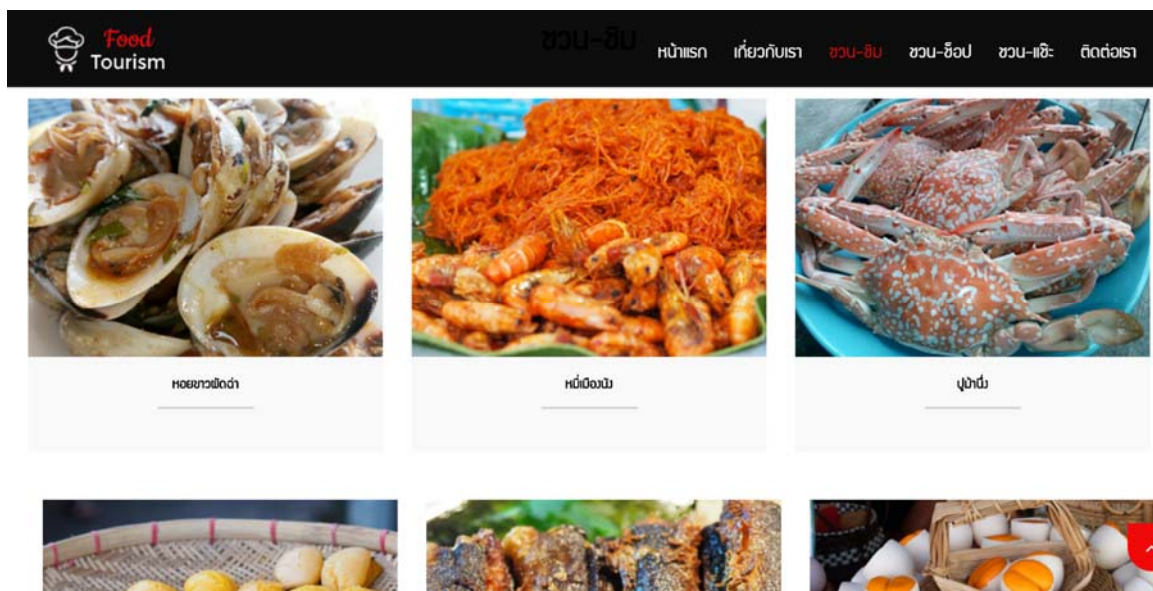


ภาพที่ 4.53 เมนูผักผลไม้ของจังหวัดสุราษฎร์ธานี รายการผักผลไม้ที่แนะนำ เช่น ทุเรียนคลองแสงชั้น เนลลอนปากน้ำตาปี มะพร้าว เป็นต้น



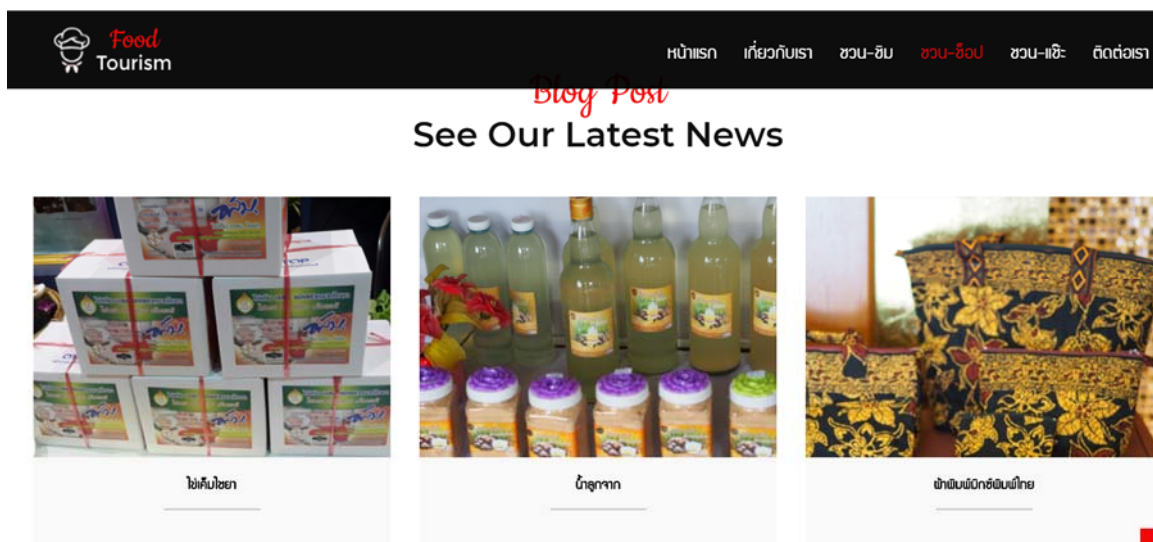
ภาพที่ 4.54 การแสดงเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ซึ่งจะอธิบายลักษณะประเภทของการท่องเที่ยวเชิงอาหาร โดยเน้นที่การท่องเที่ยวเชิงอาหาร 2 จังหวัด คือ จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

เมนูชวนชิม เป็นเมนูที่แนะนำอาหารที่แตกต่างจากการแบ่งเมนูอาหารของทั้งสองจังหวัด โดยเมนูนี้ จะนำเสนอในรูปแบบรวมทั้งสองจังหวัด ผู้ใช้สามารถเข้ามาอ่านรายละเอียดของแต่ละเมนูว่าเป็นอาหารของจังหวัดใด



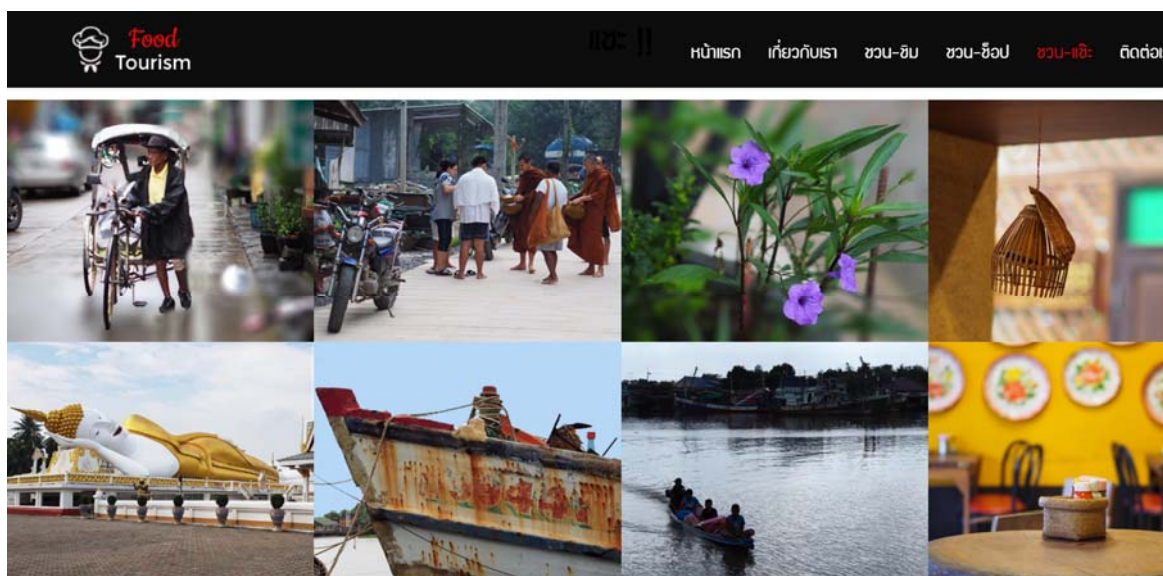
ภาพที่ 4.55 เมนูชวนชิมเป็นการแนะนำอาหาร

เมนูชวนช้อป เป็นเมนูที่แนะนำสินค้าที่เป็นของฝากซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถซื้อหาสินค้าที่เป็นทั้งอาหารและของใช้ต่าง เช่น ไข่เค็มไชยา น้ำส้มจาก ขนมะละ เป็นต้น



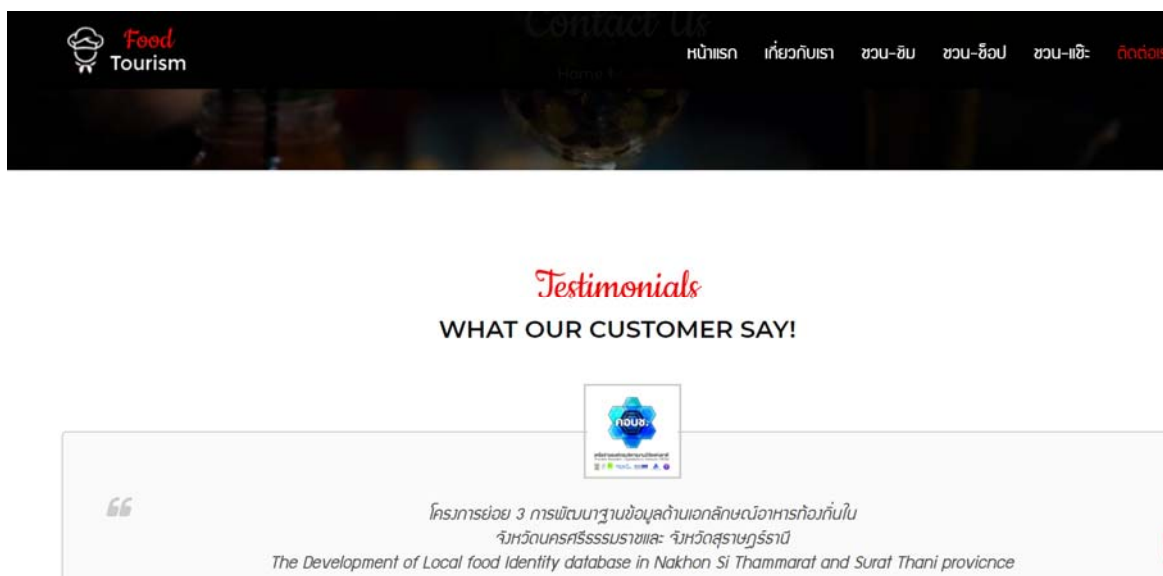
ภาพที่ 4.56 เมนูชวนช้อป

เมนูชวนแะ๊ะ เป็นเมนูแนะนำการถ่ายภาพในแหล่งท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวสามารถถ่ายภาพทั้งร้านอาหารและวิถีชีวิตของคนท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี



ภาพที่ 4.57 เมนูชวนแะ๊ะ

เมนูติดต่อเราเป็นเมนูที่บอกรายละเอียดของฐานข้อมูลซึ่งฐานข้อมูลดังกล่าวจะนำไปใช้ในหน่วยงานต่างๆ โดยหน่วยงานสามารถเขียนแก้รายละเอียดของแต่ละหน่วยงาน



ภาพที่ 4.58 เมนูติดต่อเรา

ผลการวิจัยที่ตอบวัตถุประสงค์ ข้อ 4

วัตถุประสงค์ข้อที่ 4 เพื่อประเมินประสิทธิภาพของฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านคุณภาพของฐานข้อมูลและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว

ผลการประเมินประสิทธิภาพของฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านคุณภาพของฐานข้อมูลและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว

การประเมินความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวเดินทางเดินทางเที่ยวในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี และมีประสบการณ์ในการรับประทานอาหารของทั้งสองจังหวัดโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ และความพึงพอใจต่อการใช้เว็บไซต์

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์

ข้อมูล	ความถี่	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	150	37.5
หญิง	250	62.5
สถานภาพ		
โสด	321	80.25
สมรส	79	19.75
หย่าร้าง	0	0
อายุ		
20-30 ปี	145	36.25
31-40 ปี	250	62.5
41-50 ปี	5	1.25
มากกว่า 50 ปี	0	0
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าระดับปริญญาตรี	16	4.0
ปริญญาตรี	327	81.75
สูงกว่าปริญญาตรี	57	14.25
ท่านเดินทางมาจากจังหวัดใด		
สุราษฎร์ธานี	67	16.75
ตรัง	41	10.25
พัทลุง	23	5.75
สงขลา	92	23

ข้อมูล	ความถี่	ร้อยละ
ชุมพร	17	4.25
อื่นๆ	132	33
ยานพาหนะที่ใช้ในการเดินทาง		
รถโดยสารประจำทาง	12	3
รถยนต์ส่วนบุคคล	372	93
เครื่องบิน	11	2.75
รถทัวร์	5	1.25

จากตารางที่ 4.1 พบว่านักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เพศหญิงร้อยละ 62.5 และเพศชาย ร้อยละ 37.5 ส่วนใหญ่มีสถานภาพ โสด ร้อยละ 80.25 สถานภาพสมรสร้อยละ 19.75 นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ร้อยละ 36.25 อายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 62.5 และมีอายุระหว่าง 41-50 ปี ร้อยละ 1.25 นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 81.75 รองลงมา ต่ำกว่าระดับปริญญาตรี ร้อยละ 4.0 และการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี ร้อยละ 14.25 นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดสงขลา ร้อยละ 23 รองลงมา คือ จังหวัด สุราษฎร์ธานี ร้อยละ 16.75 และจังหวัดตรัง ร้อยละ 10.25 ตามลำดับ ยานพาหนะที่นักท่องเที่ยวใช้ในการเดินทางท่องเที่ยวคือ รถยนต์ส่วนบุคคล มากที่สุดร้อยละ 93 รถโดยสารประจำทางร้อยละ 3 และเดินทางมากับเครื่องบินร้อยละ 2.75

ตารางที่ 4.2 ความพึงพอใจต่อฐานข้อมูล

หัวข้อการประเมิน	Mean	S.D
1. ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านข้อมูล		
1.1 ภาษาเข้าใจง่าย กระชับ อธิบายชี้แจงข้อมูลได้ชัดเจน	4.10	0.94
1.2 ข้อมูลเป็นปัจจุบันและถูกต้อง	4.52	0.68
1.3 ข้อมูลที่นำเสนอครบถ้วนตรงกับความต้องการ	4.40	0.83
2. ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านการใช้งาน		
2.1 ความรวดเร็วในการเข้าถึงฐานข้อมูล	4.51	0.74
2.2 ใช้งานง่ายและสะดวกในการค้นหาข้อมูล	4.35	0.80
3. ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านรูปแบบ		
3.1 ตัวอักษรอ่านง่าย ชัดเจน และถูกต้อง	4.12	0.84
3.2 ภาพ สี และการออกแบบมีความเหมาะสม	4.25	0.79
4. ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านการนำไปใช้ประโยชน์		
4.1 การนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการท่องเที่ยวเชิงอาหาร	4.34	0.75
4.2 การนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการอ้างอิงเชิงวิชาการ	4.28	0.83

จากตารางที่ 4.2 ความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวเชิงอาหารแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) การใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านข้อมูล 2) การใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านการใช้งาน 3) การใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านรูปแบบ และ 4) การใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านการนำไปใช้ประโยชน์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านข้อมูล พบว่า นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ให้ความสำคัญว่าฐานข้อมูลเป็นข้อมูลเป็นปัจจุบันและถูกต้องมากที่สุด ($\bar{x}=4.52$, $S.D=0.68$) รองลงมาคือ ข้อมูลที่นำเสนอครบถ้วนตรงกับความต้องการ ($\bar{x}=4.40$, $S.D=0.83$) และ ภาษาเข้าใจง่าย กระชับ อธิบายชี้แจงข้อมูลได้ชัดเจน ($\bar{x}=4.10$, $S.D=0.94$) ตามลำดับ

ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านการใช้งาน พบว่า นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับความรวดเร็วในการเข้าถึงฐานข้อมูลมากที่สุด ($\bar{x}=4.51$, $S.D=0.74$) รองลงมาคือ ใช้งานง่ายและสะดวกในการค้นหาข้อมูล ($\bar{x}=4.35$, $S.D=0.80$) ตามลำดับ

ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านรูปแบบ พบว่า นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับ ภาพ สี และการออกแบบมีความเหมาะสม ($\bar{x}=4.25$, $S.D=0.79$) รองลงมาคือ 3.1 ตัวอักษรอ่านง่าย ชัดเจน และถูกต้อง ($\bar{x}=4.12$, $S.D=0.84$)

ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านการนำไปใช้ประโยชน์ พบว่า ประโยชน์ที่ได้รับจากฐานข้อมูลการท่องเที่ยวเชิงอาหารสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการท่องเที่ยวเชิงอาหารมากที่สุด ($\bar{x}=4.34$, $S.D=0.83$)

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาประเภทของอาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดนครศรีธรรมราช และสุราษฎร์ธานี มีจุดกำเนิดจากวิถีชีวิต จากสภาพภูมิอากาศ ฤดูกาล อาหารมีความหลากหลายที่แตกต่างกันออกไปแต่ละ ตำบล อำเภอ มีเอกลักษณ์เฉพาะแต่ละท้องถิ่น ซึ่งแต่ละรายการอาหารจะเชื่อมโยงความเชื่อกับประเพณี วิถีชีวิต และทรัพยากรทางธรรมชาติที่แตกต่างกันของแต่ละท้องถิ่น และการประยุกต์กับฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งอาจจะเปรียบได้ว่า ชาวบ้านปรับเปลี่ยนชีวิตตามธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไป ประกอบกับมีการนำวัตถุดิบมาถนอมอาหารเพื่อใช้รับประทานนอกฤดูกาลเพื่อให้มีอาหารไว้รับประทาน ในการวิจัยครั้งนี้จะแบ่งอาหารออกเป็น 3 ประเภท คือ อาหารคาว อาหารหวาน และ ผลไม้ โดยข้อมูลต่างๆ จะเก็บรวบรวมจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ปราชญ์ชาวบ้าน นักวิชาการ (อาจารย์ที่สอนหลักสูตรเกี่ยวกับอาหาร) ชาวบ้าน และเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข ทั้ง 2 จังหวัด และมีการจัดประชุมกลุ่มย่อยเพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเสนอแนะ หรือแนะนำอาหารคาว อาหารหวาน และ ผลไม้ ที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ศึกษากิจกรรม (Activity) การท่องเที่ยวเชิงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

แหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความหลากหลาย ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถเดินทางท่องเที่ยวได้ด้วยตัวเอง ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น แหล่งท่องเที่ยวที่เป็นแหล่งเรียนรู้ เช่น สีนามะฟาร์ม ศูนย์ผลิตน้ำส้มจาก อำเภอปากพนัง ตลอดจน ตลาดหรือถนนคนเดินที่นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางซื้อของฝากได้ และยังมีกิจกรรมในการปรุงอาหารต่าง ๆ มากมาย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 จัดทำฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ผู้วิจัยจะนำผลการวิเคราะห์สังเคราะห์เสร็จแล้วจะนำเผยแพร่ผ่านระบบฐานข้อมูลอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร และเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมการรับประทานอาหารเพื่อเป็นศูนย์การเรียนรู้อาหารที่เป็นเอกลักษณ์สืบไป

วัตถุประสงค์ข้อที่ 4 เพื่อประเมินประสิทธิภาพของฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานีด้านคุณภาพของฐานข้อมูลและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยว

ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านข้อมูล พบว่า นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ให้ความสำคัญว่าฐานข้อมูลเป็นข้อมูลเป็นปัจจุบันและถูกต้องมากที่สุด รองลงมาคือ ข้อมูลที่นำเสนอครบถ้วนตรงกับความต้องการ และ ภาษาเข้าใจง่าย กระชับ อธิบายชี้แจงข้อมูลได้ชัดเจน ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านการใช้งาน พบว่า นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับความรวดเร็วในการเข้าถึงฐานข้อมูลมากที่สุด รองลงมาคือ ใช้งานง่ายและสะดวกในการค้นหาข้อมูล ตามลำดับความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านรูปแบบ พบว่า นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับ ภาพ สี และการออกแบบมีความเหมาะสม รองลงมาคือ 3.1 ตัวอักษรอ่านง่าย ชัดเจน และถูกต้อง

ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านการนำไปใช้ประโยชน์ พบว่า ประโยชน์ที่ได้รับจากฐานข้อมูลการท่องเที่ยวเชิงอาหารสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการท่องเที่ยวเชิงอาหารมากที่สุด

อภิปรายผล

อาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความหลากหลาย แต่มีลักษณะที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งอาหารท้องถิ่นทั้งสองจังหวัดดังกล่าว เน้นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นปรุงแต่ง อาหารท้องถิ่นเป็นวัฒนธรรม องค์การยูเนสโกจัดให้ศิลปะของอาหารท้องถิ่นเป็นมรดกทางวัฒนธรรมแห่งมนุษยชาติที่ไม่สามารถจับต้องได้ และอาหารท้องถิ่นก็ยังสามารถเป็นเครื่องมือในการกำหนดภาพลักษณ์ของจุดหมายปลายทางลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของอาหารได้คือรสชาติเผ็ด และต้องมีทุกอย่างมี หากไม่มีแกงต้องมี “น้ำซุบ” (น้ำพริก) น้ำซุบส่วนใหญ่ไม่มีครกไว้ตำ (ตำ) แต่หากไม่มีครกอาจจะประยุกต์โดยใช้วิธีการไม่ต้องตำ ที่เรียกว่า น้ำซุบโจร การเรียกชื่อน้ำพริกจะเรียกตามวัตถุดิบที่ใส่ เช่น น้ำซุบแมงคานา น้ำซุบโคร (ตะไคร้) น้ำซุบลูกประ น้ำซุบส้มขาม (มะขาม)

แหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความหลากหลาย ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถเดินทางท่องเที่ยวด้วยตัวเอง ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น แหล่งท่องเที่ยวที่เป็นแหล่งเรียนรู้ เช่น มานะฟาร์ม ศูนย์ผลิตน้ำส้มจาก อำเภอบางแพะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตลาดหรือถนนคนเดินที่นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางซื้อของฝากได้ และยังมีกิจกรรมในการปรุงอาหารต่าง ๆ มากมาย

ฐานข้อมูลที่นักท่องเที่ยวต้องการคือ การออกแบบฐานข้อมูลที่นักท่องเที่ยวสามารถศึกษาข้อมูลของอาหารท้องถิ่นทั้งสองจังหวัด ซึ่งฐานข้อมูลดังกล่าวยังมีรายละเอียดของ วัตถุดิบ กรรมวิธีในการปรุงอาหาร ตลอดจนวิธีการรับประทานอาหาร และแหล่งการผลิตอาหารแต่ละประเภท

ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาเรื่องการพัฒนาฐานข้อมูลด้านเอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราช และ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ควรมีการศึกษาอาหารท้องถิ่นของภาคใต้ทั้ง 14 จังหวัด และแบ่งประเภทอาหารที่ความสนใจของนักท่องเที่ยวแต่ละกลุ่ม เช่น นักท่องเที่ยวกลุ่มรักสุขภาพ นักท่องเที่ยวกลุ่มฮาลาล เป็นต้น ในส่วนของการส่งเสริมการตลาดหรือการเผยแพร่ข้อมูล ควรมีการพัฒนาเป็น Application เพื่อให้นักท่องเที่ยวสะดวกในการใช้งานมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กนกกานต์ วีระกุลและคณะ. (2556). การพัฒนาเส้นทางการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหาร. รายงาน การวิจัยฉบับสมบูรณ์. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและการกีฬา. (2554). ยุทธศาสตร์กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา 2555-2559. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการนโยบายการท่องเที่ยวแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2557). แนวทางการปฏิรูปการท่องเที่ยว. TAT Review. การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย.
- จุฑารัตน์ สุภาชี. (2544). การผลิตและการบริโภคถั่วเน่าของกลุ่มไทยใหญ่ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขา วิชาโภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชัยยศ สันตวงษ์ และนิตยา เจริญประเสริฐ. (2546). การบริหารระบบสารสนเทศเชิงกลยุทธ์. กรุงเทพฯ: บริษัทประชุมช่าง.
- ดวงแก้ว สวามิภักดิ์. (2534). ระบบฐานข้อมูล Database System. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ฐิรชญา มณีเนตร. (2553). ไทยศึกษาเพื่อการท่องเที่ยว. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร.
- ณรงค์ สมพงศ์. (2550). กลยุทธ์การประชาสัมพันธ์เชิงรุกครัวไทยสู่ครัวโลก. Thailand Restaurants, 80 (1), 85.
- หทัยชนก ฉิมบ้านไร่ และ รัชพงษ์ วงศาโรจน์. (2558). ศักยภาพอาหารพื้นเมืองและแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านอาหารพื้นเมืองจังหวัดน่าน. การท่องเที่ยวไทยนานาชาติ, 11(1), หน้า 37-53.
- ณัฐชารากิจวิกรานต์. (2557). ภาพลักษณ์อาหารไทย การรับรู้คุณภาพอาหารไทยและแนวโน้มพฤติกรรมนักท่องเที่ยวเชิงอาหารของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ.วารสารการท่องเที่ยวไทยนานาชาติ, 10, 12-28.
- เทพศักดิ์ บุญรัตพันธุ์. (2536). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างประสิทธิภาพของการนำนโยบายการให้บริการแก่ประชาชนไปปฏิบัติ : กรณีศึกษาสำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพัฒนา สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ธนิศา ปิตวิธรรณ(2555).แนวโน้มการยอมรับอาหารไทยของชาวต่างชาติที่มีต่ออาหารไทยสี่ภาคและขนมไทย. วิทยานิพนธ์ บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการตลาด มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. 2555.
- นพรัตน์ ไชยชนะ. (2559). ปฏิบัติการทางวัฒนธรรมในการรักษาอาหารบ้านทิพูเย ตำบลชะแล อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. 8(2). pp.271-294.
- บุรณ์ชน สุขคุ้ม และ ธนพล วิทยาสิงห์ (2556). วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ญ้อจังหวัดศรีสะเกษ. รายงานฉบับสมบูรณ์. มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ.
- ประหยัด สายวิเชียร (2547). อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิมพ์ระวี วิจารณ์รุ่งสัจ. (2554). การศึกษากระบวนการสื่อสารเรียนรู้จากการท่องเที่ยวอาหารสำหรับนักท่องเที่ยวกลุ่มตลาดผู้สูงอายุชาวต่างประเทศของไทย. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

- ภัทรพร พันธุ์.(2558). การจัดการกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร โดยผ่านประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- เมธพร ใจสุทธิ และพรทิพย์ เย็นจะบก. (2559). การสื่อสารผ่านทิวทัศน์วัฒนธรรมด้านอาหารและอุตสาหกรรม การท่องเที่ยวของประเทศเกาหลีใต้.The Proceeding ครั้งที่ 54 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (เล่มที่ 3) วันที่ 2-5 กุมภาพันธ์ 2559.
- ราณี อีสัยกุล. (2557). การจัดการการท่องเที่ยวเฉพาะทาง. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- รวีวรรณ เทออิสระ.(2543). **ฐานข้อมูลและการออกแบบ**. กรุงเทพฯ: ธีรต์เวฟ เอ็ดดูเคชั่น.
- วันทนา เนาว์วัน, ล้ายอง ปลั่งกลาง, ชุมพล พิษพันธ์ไพศาล. (2558). พัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ สัมผัสภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิศึกษา ผลิตภัณฑ์อาหารวัฒนธรรมมุสลิมชุมชนเมืองเทศบาล พระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.
- http://management.aru.ac.th/mnge/images/pdf/Research/thai_muslim.pdf เข้า ถึง เมื่อ 27 สิงหาคม 2559
- สุกัญญาไหม เครือแก้วและคณะ. (2559). การศึกษาภูมิปัญญาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น จังหวัดสุราษฎร์ธานี. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยและมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- โสภา จำนงค์ศรี, ธัชไท กิตติพงศ์ไพบูลย์, กัลย์ธีรา ชุมปัญญา. (2558). ท่องเที่ยวทั่วไทย สร้างรายได้ทั่วถึง. **วารสารเศรษฐกิจและสังคม**. 52(1),8-16.
- ศิริสุภา เอมหยวก และ สนทยา สาลี (2559). การพัฒนาฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารในพื้นที่ ชุมชนวัดโบสถ์จังหวัดพิษณุโลก. **วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม**.10(1),35-48.
- องค์การบริหารพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (2559).**การท่องเที่ยวเชิงอาหาร**.กรุงเทพมหานคร. พิมพ์ที่ บริษัท โคคุน แอนด์ โค จำกัด
- อภิสิทธิ์ บุญนา (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารท้องถิ่นภาคใต้ของนักท่องเที่ยวชาวไทย. **วารสารกระแสนวัตกรรม**. 15(28). pp.1-14.
- อรุณศรี ลีจิระจำเริญและคณะ. (2556). การพัฒนาคัลเลเตอร์ของกลุ่มธุรกิจขนมไทยท้องถิ่นและการจัดทำ ฐานข้อมูลสารสนเทศสำหรับเส้นทางใหม่ของการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้อาหารในภูมิภาค ตะวันตก.รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ และ สำนักงาน กองทุนสนับสนุนการวิจัย.โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮาส์.
- อมรรัตน์ เปี่ยมดนตรี และ ศุภกรณ์ดิษฐ์พันธุ์. (2558).การใช้วรรณกรรมขุนช้างขุนแผนเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในจังหวัดสุพรรณบุรี.Veridian E-Journal,Silpakorn University.ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 เดือน พฤษภาคม-สิงหาคม 2558.544-553.
- เบญจมาภรณ์ ชำนาญญา .(2560). การท่องเที่ยวเชิงอาหาร: ศักยภาพและความได้เปรียบของประเทศไทย. **สมาคม สถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย**. 24(1). หน้า 103-116.

Lan W. L, et.al. (2012). Promoting Food Tourism with Kansei Cuisine Design.Social and Behavioral Sciences.40 (2012).pp 609-615.

- Bernoff, J., & Li, C. (2008). **Harnessing the power of the oh-so-social web**. MIT Sloan management review, 49(3), 36.
- Magda AntonioliCorigliano and Rodolfo Baggio.(2002). **Italian culinary tourism on the internet**.Antwerpen: Academievoor de StreekgebondenGastronomie, pp 92-106.
- S. Mynttinen, J.Logren, M.Sarkka-tirkkonen,T.Rautiainen.(2015). **Perceptions of food its locality among Russian tourists in the South Savo region of Finlan**.Tourism Management.48, pp.455-466.
- TermsakSingsomboon.(2014). **Marketing Strategies for Thai Gasonomic Tourism Promotion**.Dissertation.Graduated School of Tourism Management National Institute of Development Administration. Thailand
- Thomas L. Wheelen, J. David Hunger.(2006). *Concepts in Strategic Management and Business Policy*.Prentice Hall. USA.
- Chesbrough, H. W. (2006). *Open innovation: The new imperative for creating and profiting from technology*. Harvard Business Press.
- Hoegg, R., Martignoni, R., Meckel, M., & Stanoevska-Slabeva, K. (2006). *Overview of business models for Web 2.0 communities*, TUDpress. pp. 33-50.
- Sloan Jr, E. D., & Koh, C. A. (2007). *Clathrate hydrates of natural gases*. CRC press.
- Gillin, P. (2007). *The New Influencers, a Marketer's Guide to the new Social Media*, Sanger, CA.

ภาคผนวก

ภาคผนวก 1

แบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้เว็บไซต์

ข้อชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความเป็นจริงและในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. สถานภาพ ☐ โสด ☐ สมรส ☐ หย่าร้าง
3. อายุ ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☐ มากกว่า 50 ปี
4. ระดับการศึกษา ☐ ต่ำกว่าระดับปริญญาตรี ☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
4. ท่านเดินทางมาจากจังหวัดใด
5. ยานพาหนะที่ใช้ในการเดินทาง
☐ รถโดยสารประจำทาง
☐ รถยนต์ส่วนบุคคล
☐ เครื่องบิน
☐ รถทัวร์
☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
5. ความพึงพอใจของเว็บไซต์ฐานข้อมูล
 5 = มีความพึงพอใจมากที่สุด 4 = มีความพึงพอใจมาก 3 = มีความพึงพอใจปานกลาง
 2 = มีความพึงพอใจน้อย 1 = มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

หัวข้อการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านข้อมูล					
1.1 ภาษาเข้าใจง่าย กระชับ อธิบายชี้แจงข้อมูลได้ชัดเจน					
1.2 ข้อมูลเป็นปัจจุบันและถูกต้อง					
1.3 ข้อมูลที่นำเสนอครบถ้วนตรงกับความต้องการ					
2. ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านการใช้งาน					
2.1 ความรวดเร็วในการเข้าถึงหน้าเว็บเพจ					
2.2 ใช้งานง่ายและสะดวกในการค้นหาข้อมูล					
3. ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านรูปแบบ					
3.1 ตัวอักษรอ่านง่าย ชัดเจน และถูกต้อง					

หัวข้อการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
3.2 ภาพ สีสัน และการออกแบบมีความเหมาะสม					
4. ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้าน					
4.1 การนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการท่องเที่ยวเชิงอาหาร					
4.2 การนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการอ้างอิงเชิงวิชาการ					

ภาคผนวก 2

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของประเด็นแบบสอบถามความพึงพอใจของเว็บไซต์ด้าน
เอกลักษณ์อาหารท้องถิ่นในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

หัวข้อการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			หมายเหตุ
	-1	0	+1	
เพศ				
1. ชาย				
2. หญิง				
อายุ				
1. 20-30 ปี				
2. 31-40 ปี				
3. 41-50 ปี				
4. มากกว่า 50 ปี				
ระดับการศึกษา				
1. ต่ำกว่าระดับปริญญาตรี				
2. ปริญญาตรี				
3. สูงกว่าปริญญาตรี				
ท่านเดินทางมาจากจังหวัดใด				
ยานพาหนะที่ใช้ในการเดินทาง				
1. รถโดยสารประจำทาง				
2. รถยนต์ส่วนบุคคล				
3. เครื่องบิน				
4. รถทัวร์				
5. อื่นๆ (โปรดระบุ)				
สถานภาพ (ตำแหน่ง)				
1. ผู้ประกอบการเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร				
2. ผู้ประกอบการร้านอาหาร				
3. องค์กรภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว เช่น กระทรวงการท่องเที่ยว				
4. มัคคุเทศก์				

หัวข้อการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			หมายเหตุ
	-1	0	+1	
5. ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านข้อมูล				
5.1 ภาษาเข้าใจง่าย กระชับ อธิบายชี้แจงข้อมูลได้ชัดเจน				
5.2 ข้อมูลเป็นปัจจุบันและถูกต้อง				
5.3 ข้อมูลที่น่าเสนอครบถ้วนตรงกับความต้องการ				
6. ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านการใช้งาน				
6.1 ความรวดเร็วในการเข้าถึงหน้าเว็บเพจ				
6.2 ใช้งานง่ายและสะดวกในการค้นหาข้อมูล				
7. ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านรูปแบบ				
7.1 ตัวอักษรอ่านง่าย ชัดเจน และถูกต้อง				
7.2 ภาพ สี และการออกแบบมีความเหมาะสม				
8. ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้าน				
8.1 การนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการท่องเที่ยวเชิงอาหาร				
8.2 การนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการอ้างอิงเชิงวิชาการ				
9. ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านข้อมูล				
9.1 ภาษาเข้าใจง่าย กระชับ อธิบายชี้แจงข้อมูลได้ชัดเจน				
9.2 ข้อมูลเป็นปัจจุบันและถูกต้อง				
9.3 ข้อมูลที่น่าเสนอครบถ้วนตรงกับความต้องการ				

หัวข้อการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			หมายเหตุ
	-1	0	1	
10. ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านการใช้งาน				
10.1 ความรวดเร็วในการเข้าถึงหน้าเว็บเพจ				
10.2 ใช้งานง่ายและสะดวกในการค้นหาข้อมูล				
11. ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้านรูปแบบ				
11.1 ตัวอักษรอ่านง่าย ชัดเจน และถูกต้อง				
11.2 ภาพ สี และการออกแบบมีความเหมาะสม				
12. ความพึงพอใจในการใช้บริการข้อมูลบนเว็บไซต์ด้าน				
12.1 การนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการท่องเที่ยวเชิงอาหาร				
12.2 การนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการอ้างอิงเชิงวิชาการ				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....