

# การสื่อสารความหมายของอาหารพื้นถิ่น ของตำบลหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา Communicating the Meanings of Local Thai Cuisines in Nonglom Sub-district, Dok Kham Tai District, Phayao Province

ณปภา สุวรรณรงค์ (Napapa Suwannarong)<sup>1</sup>

Received: September 19, 2022

Revised: December 10, 2022

Accepted: December 14, 2022

## บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการสื่อสารความหมายของอาหารพื้นถิ่นของชุมชนหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา และศึกษาความหมายของอาหารพื้นถิ่นที่ถูกประกอบสร้างจากชุมชนหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา เครื่องมือที่ใช้คือการรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์กลุ่ม โดยใช้แนวคิดความรู้เกี่ยวกับมิติที่หลากหลายของอาหาร และทฤษฎีสัญวิทยาเป็นกรอบในการวิเคราะห์

ผลการศึกษาพบว่า อาหารพื้นถิ่นของชุมชนหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ถูกสื่อสารด้านความรู้เกี่ยวกับอาหาร 7 มิติ โดยเป็นมิติการเกษตรและมิติภูมิปัญญามากที่สุด รองลงมาในระดับเดียวกัน ได้แก่ มิติเคล็ดลับในการทำอาหาร มิติวิถีชีวิต มิติวัฒนธรรม มิติทางภาษา และมิติทางประวัติศาสตร์ ส่วน “ชุดความหมายที่แสดงถึงความเป็นพื้นถิ่น” ประกอบด้วย 1) ความหมายสัญลักษณ์ของความเป็นอาหารพื้นถิ่นที่จริงแท้ ประกอบด้วยรูปสัญลักษณ์ คือ วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร แบ่งเป็นวัตถุดิบประเภทข้าว แบ่งข้าว ผักและผลไม้ เครื่องปรุงและวัตถุดิบอื่น ๆ และเนื้อสัตว์ ส่วนกรรมวิธีในการประกอบอาหารแบ่งเป็น การใช้ความร้อนจากไอน้ำ

<sup>1</sup> หลักสูตรการสื่อสารสื่อใหม่ คณะบริหารธุรกิจและนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

การผัด ทอด คั่ว การใช้เปลวไฟ และลักษณะเฉพาะของไทย 2) ความหมายสัญลักษณ์ความรู้ความเชี่ยวชาญ ประกอบด้วยรูปสัญลักษณ์ ได้แก่ การอนุรักษ์และการสร้างใหม่ โดยพบการอนุรักษ์ใน 4 เมนูพื้นถิ่น และการสร้างใหม่ใน 3 เมนูพื้นถิ่น

**คำสำคัญ:** การสื่อสารความหมาย, อาหารพื้นถิ่น, จังหวัดพะเยา

## Abstract

This qualitative research aimed at studying the communication and construction of meanings behind local Thai cuisines in the Nonglom community, Dok Kham Tai District, Phayao Province. The research instrument for data collection included a focus group discussion, participant observation, and group interview. The concept of multidimensional knowledge about food and the semiotic theory were employed as the frameworks for data analyses.

The research findings showed that local Thai cuisines from the Nonglom community, Dok Kham Tai District, Phayao Province, represented seven dimensions of knowledge about food, of which agricultural and local wisdom dimensions were found the most dominant. The other five dimensions, which were communicated to the same extent, included cooking tips, ways of life, culture, language and history. Also, the “set of signs representing local Thai cuisines” included 1) the meaning of the sign of authentic local Thai cuisines. This consists of index signs, such as rice, rice flour, vegetables and fruits, cooking ingredients and meat, and the cooking process, such as using heat from water vapor, frying, deep frying, stir frying, flaming, as well as other unique Thai cooking methods. The other set of signs was 2) the meaning of the signs of expertise, with the index signs that were conserved and re-created. Finally, the research result found four menus showing signs of conservation and three representing the re-creation of local Thai cuisines.

**Keywords:** Communication of Meaning, Local Thai Cuisines, Phayao Province

## บทนำ

วัฒนธรรมอาหารแต่ละพื้นที่ล้วนมีลักษณะและเอกลักษณ์เฉพาะ เกิดจากความสามารถของคนในชุมชนที่ปรับตัวและดัดแปลงธรรมชาติแวดล้อมรอบตัวจนเกิดการใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสม ความหลากหลายของทรัพยากรธรรมชาติ ความสามารถในการเข้าถึงวัตถุดิบและทรัพยากรอาหาร ภูมิปัญญาการผลิต ทั้งหมดเป็นกระบวนการเชื่อมโยงกันซึ่งบ่งบอกถึงความชาญฉลาดของมนุษย์ทั้งเชิงความคิดสร้างสรรค์ การประยุกต์ และปรับใช้ เป็นประสบการณ์ของชุมชนผ่านการขัดเกลา สัมผัสสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นจนเป็นวัฒนธรรมอาหารพื้นถิ่น สะท้อนบ่งบอกถึงการดำเนินชีวิต บริบทสังคม ภูมิปัญญา ปรากฏให้เห็นเป็นเรื่องราวการกินอยู่ ความเชื่อเรื่องอาหาร พฤติกรรม การบริโภค ตลอดจนสุขภาพของคนในชุมชน (Hall, Shaples, Mitchell, Macionis, & Cambroume, 2003 อ้างถึงใน ปวิธ ต้นสกุล, 2563) นอกจากนี้อาหารไทยได้รับการยกย่องเป็นอาหารที่มีความโดดเด่น เนื่องจากประเทศไทยเป็นแหล่งอาหารที่มีความสมบูรณ์มีทรัพยากรทางการเกษตรที่ใช้เป็นวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารได้หลากหลายชนิด อาทิ ข้าว สมุนไพรไทย และเครื่องเทศ นอกจากนี้อาหารไทยมีเอกลักษณ์เฉพาะในด้านของรสชาติ กรรมวิธีการประกอบอาหารที่หลากหลายแตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาค จึงทำให้อาหารไทยเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์ชัดเจนแตกต่างไปจากอาหารของชาติอื่น ๆ (Richards, 2012 อ้างถึงใน ปวิธ ต้นสกุล, 2563)

ตำบลหนองหล่ม อยู่ที่บ้านดงคำใต้ อยู่ทางทิศตะวันออกของจังหวัดพะเยา ทิศเหนือ ติดกับตำบลบ้านถ้ำ อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ทิศใต้ ติดกับอำเภองาว จังหวัดลำปาง และอำเภอสอง จังหวัดแพร่ ทิศตะวันออก ติดกับตำบลบ้านสระ อำเภอยางตลาด จังหวัดพะเยา ทิศตะวันตก ติดกับตำบลบ้านปิน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา เดินทางไปตามถนนสายดอกคำใต้ (บ้านปิน-เชียงม่วน) ห่างจากจังหวัดพะเยาประมาณ 36 กิโลเมตร ห่างจากอำเภอดอกคำใต้ประมาณ 22 กิโลเมตร ประชากรส่วนใหญ่ของตำบลหนองหล่มมีรายได้หลักจากการทำนา รองลงมา คือ การทำไร่ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ ค้าขาย และรับราชการ ส่วนใหญ่จะปลูกบ้านแบบถาวร อยู่กันเป็นกลุ่ม นับถือศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์ ตำบลหนองหล่มมีเส้นทางคมนาคมที่เชื่อมระหว่างหมู่บ้านภายในตำบล สภาพพื้นที่เป็นภูเขาและที่ราบสูง มีแหล่งน้ำขนาดเล็กเอื้อต่อการทำการเกษตรจำนวน 3 แห่ง คือ อ่างเก็บน้ำห้วยสูง อ่างเก็บน้ำร่องช้าง และแหล่งน้ำผุดดงหอนองหล่ม ซึ่งมีคุณลักษณะของน้ำที่ไหลออกมาจากผิวดิน หรือที่เรียกว่า “น้ำออกสู่” ซึ่งจะมีน้ำไหลออกมาตลอดปี ขนาดพื้นที่ของดงหอนองหล่มมีประมาณ 1 ไร่ ทำให้เกษตรกรและประชาชนในตำบลหนองหล่มและตำบลอื่น ๆ ในอำเภอดอกคำใต้ได้ใช้ประโยชน์ อีกทั้งดงหอนองหล่มยังมีป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ ซึ่งขณะนี้ได้รับการพัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและมีวังมัจฉารวมไป

ถึงหินแกะสลักเจ้าพ่อคำปวนซึ่งเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์และเป็นที่เคารพนับถือของคนในตำบล จึงนับเป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่และได้มีการจัดทำโฮมสเตย์จำนวน 60 กว่าหลังคาเรือน (เทศบาลตำบลหนองหล่ม, ม.ป.ป.) ในช่วงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2562 ชุมชนท่องเที่ยวหนองหล่มได้ส่งเมนูน้ำพริกจิกกุ้งและตั้งชื่อว่า เรไรดินดง เพื่อเข้าร่วมประกวดอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวและได้ผ่านการคัดเลือกในระดับภูมิภาคที่จังหวัดแพร่เพื่อเข้าประกวดต่อในระดับประเทศ ส่งผลให้ชุมชนหนองหล่มกลายเป็นชุมชนต้นแบบการท่องเที่ยวเชิงอาหารของอำเภอดอกคำใต้อีกด้วย จากการสัมภาษณ์กลุ่มชุมชนหนองหล่ม ในงานของอภิญญาภรณ์ โสภา (2564) พบว่า ชุมชนมีความต้องการที่จะพัฒนารูปแบบการท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่นที่มุ่งเน้นการสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้กับนักท่องเที่ยวและยังไม่ค่อยมีผู้เข้ามาศึกษาวิจัยมากนัก ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความหมายของอาหารพื้นถิ่นว่าได้ถูกสื่อสารในมิติใดบ้างและชุมชนสร้างสรรค์หรือประกอบสร้างความหมายให้กับอาหารพื้นถิ่นอย่างไร เพื่อพัฒนาเรื่องเล่าในอาหารพื้นถิ่นกลายเป็นสินค้าเชิงวัฒนธรรมของชุมชนบ้านหนองหล่มต่อไป

## การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาการสื่อสารความหมายของอาหารพื้นถิ่นของตำบลหนองหล่ม อำเภอ ดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา โดยมีแนวคิดทฤษฎีที่ใช้เป็นกรอบในการศึกษา ดังนี้

### 1. แนวคิดความรู้เกี่ยวกับมิติที่หลากหลายของอาหาร

กว่าจะมาเป็นอาหารจานหนึ่งได้ต้องเกี่ยวพันกับมิติต่าง ๆ อย่างหลากหลาย ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การแบ่งความรู้เกี่ยวกับมิติที่หลากหลายของอาหารของเอ็งงอร์ธิน สายจันทร์ (2561) ที่แบ่งออกเป็น 12 มิติ มาเป็นกรอบในการศึกษาการสื่อสารความหมายของอาหารพื้นถิ่นของชุมชนหนองหล่ม อำเภอ ดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ดังนี้ 1) มิติความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร เป็นความรู้เกี่ยวกับอาหารชนิดต่าง ๆ เป็นการให้คำจำกัดความของอาหารหรือวัตถุดิบอาหารชนิดนั้น โดยเป็นการบอกถึงลักษณะทางกายภาพ รูปรสกลิ่นรส คุณสมบัติ รสชาติ สรรพคุณทั่ว ๆ ไป อรรถประโยชน์ในการนำไปใช้ในการประกอบอาหาร วิธีที่นำไปใช้ 2) มิติเคล็ดลับการทำอาหาร เป็นเทคนิค วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้การทำอาหารออกมาดีขึ้น อร่อยขึ้น 3) มิติวัฒนธรรม เป็นความรู้ที่บอกถึงวัฒนธรรมการกินของคนไทยซึ่งเป็นพฤติกรรมของกลุ่มหนึ่งที่ปฏิบัติกันมา ยาวนานและได้รับการสืบทอดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน กลายเป็นแบบแผนในการกินอาหารที่มีความเฉพาะตัว 4) มิติโภชนาการ เป็นความรู้เรื่องอาหารที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าทางอาหาร หรือสารอาหารที่ประกอบอยู่ในวัตถุดิบอาหารแต่ละชนิด เป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่มีการจัด

หมวดหมู่สารอาหารเป็นอาหารหลัก 5 หมู่ 5) มิติสุขภาพ เป็นความรู้ที่บอกว่าอาหารแต่ละอย่าง หรือวัตถุดิบต่าง ๆ นั้น มีสรรพคุณทางยาอย่างไรในการป้องกัน บรรเทา และรักษาโรคต่าง ๆ หรือช่วยบำรุงร่างกาย มีผลต่อสุขภาพร่างกายของเราอย่างไร 6) มิติศาสนา เป็นความรู้เกี่ยวกับ ความเชื่อหรือกฎข้อห้ามเกี่ยวกับอาหาร โดยเฉพาะในแง่ของประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ 7) มิติ ภาษา เป็นคำศัพท์ที่เป็นภาษาไทยและภาษาต่าง ๆ ที่มีชื่อเรียกที่แตกต่าง 8) มิติการเกษตร เป็น ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการผลิตอาหารในวิถีการวัฒนธรรมอาหาร และลักษณะเนื้อหาที่บ่ง บอถึงวัตถุดิบอาหาร 9) มิติวิถีชีวิต เป็นความรู้ในเรื่องราวของอาหารที่สัมพันธ์กับรูปแบบการใช้ ชีวิตและรูปแบบการกิน 10) มิติภูมิปัญญา เป็นการใช้ความรู้ของคนสมัยก่อนที่ค้นพบขึ้นมาเอง ในการนำวัตถุดิบอาหารหรือสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวมาใช้ประโยชน์ 11) มิติประวัติศาสตร์ เป็น ความรู้เกี่ยวกับความเป็นมาของอาหารต่าง ๆ โดยบอกถึงแหล่งกำเนิด ช่วงเวลาที่กำเนิด ความสำคัญของอาหารทั้งในอดีตและปัจจุบัน และ 12) มิติอาชีพค้าขายอาหาร เป็นการนำเสนอ เกี่ยวกับการประกอบธุรกิจอาหารในแง่หลักการประกอบอาชีพ เทคนิควิธีดำเนินการเคล็ดลับ ในการประสบความสำเร็จ ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์กับผู้ค้าขาย

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับอาหารพื้นถิ่น

แนวคิดเกี่ยวกับอาหารพื้นถิ่น (ชนิตา ประดิษฐ์สถาพร, เอกอรินทร์ ดวงทิพย์, ณิชาริ อิตินันท์, มณฑกัญญา ปิ่นภู และวิไลพร วงศ์คินี, 2560) ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการ วิเคราะห์วัตถุดิบในการทำอาหารพื้นถิ่น โดยวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารพื้นถิ่นพะเยา คือ พืชผัก พื้นบ้านในพื้นที่ถิ่นที่มาจากสวนครัว ไร่ นา และป่า ได้แก่ หยวกกล้วย ในเมนูแกงหยวกปางงุ้นไก่ บ้าน มะพร้าวและข้าวเหนียว ในเมนูข้าวต้มมัดใบอ้อย เป็นต้น วัตถุดิบที่ให้สารอาหารประเภท โปรตีนที่มาจากการเลี้ยง ได้แก่ ไก่บ้าน ในเมนูแกงหยวกปางงุ้น เครื่องปรุงหรือเครื่อง佐料ที่ใช้ เป็นหลัก คือ เกลือ พริก หอมแดง กระเทียม ในเมนูน้ำพริกจิกกุง กรรมวิธีการปรุงใช้การแกงเป็น หลัก อาหารหวานหรือขนมของคนพะเยาล้วนเป็นผลิตภัณฑ์ที่มาจากข้าวเป็นหลัก ได้แก่ ข้าวต้ม มัดใบอ้อย หรือการนำข้าวมาตำหรือโม่บดจนกลายเป็นแป้ง ผสมกับน้ำ น้ำตาล น้ำอ้อย ได้แก่ ขนมหน้าไหม้ มีการนำมะพร้าวมาเป็นส่วนผสมน้อยมาก พบแค่เพียงขนมท็อฟฟี่โบราณเท่านั้น นอกจากนี้ เนื่องด้วยวัตถุดิบที่หาง่ายในพื้นที่มีเพียง ข้าว น้ำอ้อย หรือมะพร้าว ทำให้เน้นการนำมา ทำกินกันภายในครัวเรือนแบบเรียบง่าย ไม่ประณีตเหมือนขนมไทยในภาคอื่น ๆ

### 3. ทฤษฎีสัญวิทยา

ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีสัญวิทยาในการทำความเข้าใจความหมายของอาหารพื้นถิ่นที่ถูกประกอบสร้างจากชุมชนหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา โดยผู้วิจัยใช้แนวคิดของเฟอร์ดินาน เดอ โซซูร์ (Ferdinand de Saussure) นักภาษาศาสตร์ชาวสวิส (1857-1913) ที่ให้ความสนใจกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวหมาย (Signifier) คือ รูปสัญลักษณ์ และตัวหมายถึง (Signified) คือ ความหมายสัญลักษณ์ และเมื่อมีการนำสัญลักษณ์มาใช้ จะให้ความหมายโยงใยไปถึงวัตถุที่อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง (กาญจนา แก้วเทพ, 2553) และได้ใช้โครงสร้างการวิเคราะห์ การสื่อสารความหมายของอาหารของจิตติขวัญ กิจวิสาละ (2559) แบ่งตัวหมายถึง/ความหมายสัญลักษณ์ (Signified) ออกเป็น 1) ชุดความหมายความเป็นอาหารพื้นถิ่น ประกอบด้วยตัวหมาย/รูปสัญลักษณ์ (Signifier) ได้แก่ 1.1) วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร แบ่งเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ วัตถุดิบประเภท 1.1.1) ข้าว แบ่งข้าว 1.1.2) ผักและผลไม้ 1.1.3) เนื้อสัตว์ 1.1.4) เครื่องเทศ สมุนไพร 1.1.5) เครื่องปรุง และวัตถุดิบอื่น ๆ และ 1.2) กรรมวิธีในการประกอบอาหาร ผู้วิจัยได้ใช้กรรมวิธีการประกอบอาหารของเชฟแบล็ก ภาณุภณ บุณสุวรรณ (The Cloud, 2020) ประกอบด้วย 1.2.1) การย่อยอาหารให้ชิ้นเล็กลงไปจนถึงเนียนเป็นเนื้อเดียวกันทั้งเนื้อสัตว์และผัก (หั่น สับ ซอย ตำ บด) 1.2.2) การใช้ความร้อนจากไอน้ำ การใช้ไอน้ำเป็นตัวนำความร้อน (หุง อุ่น ตุ่น ต้ม นึ่ง) 1.2.3) การผัดทอด คั่ว 1.2.4) การใช้เปลวไฟ (ย่าง ปิ้ง จี่ เผา) 1.2.5) กรรมวิธีที่เป็นลักษณะเฉพาะของไทย เช่น การห่อด้วยใบของต้นไม้ต่าง ๆ และ 2) ชุดความหมายความเป็นผู้เชี่ยวชาญและการยกระดับภูมิปัญญาพื้นถิ่นสู่การพัฒนาเชิงสร้างสรรค์ ประกอบด้วยตัวหมาย/รูปสัญลักษณ์ 2.1) การอนุรักษ์ เป็นการรักษาสິงที่มีอยู่คงอยู่โดยการสืบทอดกรรมวิธีในการปรุงอาหาร 2.2) การประยุกต์ เป็นการนำสิ่งเดิมมาปรับให้ทันสมัย และ 2.3) การสร้างใหม่ เป็นการนำสิ่งเดิมมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับยุคสมัย ซึ่งผู้วิจัยได้ประยุกต์จากการยกระดับภูมิปัญญาพื้นถิ่นสู่ การพัฒนาเชิงสร้างสรรค์ของ เกศณีย์ สัตร์ตันขจร, สนธิยา สุวรรณราช และกาญจนา คูมา (2563)

แนวคิดทั้งหมดได้ถูกนำเสนอเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพ 1

## ภาพ 1

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



หมายเหตุ. โดย ฌปภา สุวรรณรงค์, ออกแบบเมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2565

## วิธีการวิจัย

ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวิธีการวิจัย 3 วิธี ดังนี้

1. การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อหาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารและการคัดเลือกเมนูเด็ดพื้นถิ่น ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มชุมชนที่ได้จัดตั้งขึ้นโดยใช้ชื่อกลุ่มว่า “กลุ่มท่องเที่ยวโดยชุมชนตำบลหนองหล่ม” อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำนวน 15 คน นำเสนอเมนูอาหารพื้นถิ่นแบ่งเป็นอาหารคาวและของหวานในชุมชนที่มีอยู่แล้ว โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสนทนา (moderator) ถามคำถามตามประเด็นการวิจัย เครื่องมือในการวิจัย คือแบบสนทนากลุ่มนี้ได้มีการผ่านผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC: index of item objective congruence) จำนวน 3 ท่าน และให้กลุ่มชาวบ้านแสดงความคิดเห็นในการสนทนากลุ่ม จนได้ผลสรุปเมนูเด็ดอาหารพื้นถิ่นของชุมชนหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ทั้งสิ้น 8 เมนู ในวันที่ 15 มีนาคม 2563 ณ บ้านโฮมสเตย์สายลมจอย ตำบลหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา

2. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participation Observation) ในขั้นตอนนี้เป็นการนำอาหารพื้นถิ่นมาสร้างสรรค์เป็นเมนูเด็ดพื้นถิ่นโดยเชฟในชุมชน โดยผู้วิจัยเป็นคนสังเกตการณ์จากกิจกรรมที่ผู้ดำเนินโครงการ 1 คน 1 Signature เป็นผู้จัด และมีคณะกรรมการมาทำการคัดเลือกเมนูอาหารที่จะนำเสนอเป็น “เมนูเด็ดพื้นถิ่น” ที่มีความน่าดึงดูดให้นักท่องเที่ยวได้มาลิ้มลอง คณะกรรมการประกอบด้วย รองคณบดีฝ่ายบริหารและรองคณบดีฝ่ายวิจัยและนวัตกรรม จากคณะบริหารธุรกิจและนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ทีมวิจัยในแผนการวิจัย: นวัตกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่นตำบลหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำนวน 6 คน และอาจารย์จากคณะเกษตรศาสตร์และทรัพยากรธรรมชาติซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร จำนวน 1 คน รวมทั้งสิ้น 9 คน เกณฑ์ในการตัดสิน 7 ข้อ ประกอบด้วย 1) รสชาติอาหาร 2) สี สัน ความน่ารับประทาน 3) กลิ่นของอาหาร 4) ความสะอาด ถูกหลักโภชนาการ 5) รูปแบบการจัดวางและความสวยงาม 6) ความคิดสร้างสรรค์ และ 7) ความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น ข้อละ 30 คะแนน คะแนนรวมทั้งหมด 210 คะแนน ในวันที่ 4 ตุลาคม พ.ศ. 2563 ณ วัดศรีล้อม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ผลการคัดเลือกได้เมนูเด็ดพื้นถิ่นทั้งสิ้น 7 เมนู ดังแสดงในตาราง 1



## ตาราง 1

อันดับเมนูอาหาร "เมนูเด็ดพื้นถิ่น" ของชุมชนหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา

ภาพเมนูเด็ดพื้นถิ่น	ชื่อเมนูเด็ดพื้นถิ่น/คะแนนที่ได้รับ
	<p><b>1. เรไรดินดง (204 คะแนน)</b> น้ำพริกจิกกุง อย่างพริกหนุ่ม หอมแดง และกระเทียมให้ สุก จากนั้นนำมาตำรวมกันให้ละเอียด ใส่จิกกุงต้ม คน ให้เข้ากัน เชฟชุมชน: นางอุษณีย์ ไชยสกุล, นางเมื่อยะ การเร็ว, นางสมสิน จำรัส และนางมณฑนา สักออน</p>
	<p><b>2. ขนมน้ำไหม (189 คะแนน)</b> เป็นขนมที่ทำจากแป้ง น้ำตาล และกะทิ มีรสชาติหวาน หอมและมัน เป็นขนมที่ใช้วัตถุดิบในพื้นที่เป็น ส่วนประกอบ เชฟชุมชน: นางทัศนีย์ เล็กดารา, นางอุษณีย์ ไชยสกุล, นางเมื่อยะ การเร็ว, นางสมสิน จำรัส และนางมณฑนา สักออน</p>
	<p><b>3. ข้าวต้มมัดใบอ้อย (182 คะแนน)</b> ทำมาจากข้าวเหนียวพันธุ์ กข.6 บ้านหนองหล่ม ส่วนผสม ได้แก่ กะทิ น้ำตาล กล้วย และถั่วดำ จากนั้น นำไปห่อด้วยใบอ้อย และต้มในน้ำที่เดือดจัด เชฟชุมชน: นางบัวผัน พินิจ, นางเถิง ปิงยศ, นางรำไพโร วิคิด, นางขาว พินิจ และนางแสงหล้า เพาตะใจ</p>
	<p><b>4. จินนุ้ม (180 คะแนน)</b> เนื้อเน่า หมูเน่า คือการนำเนื้อสัตว์ที่ไม่ได้ผ่านการหมัก ใด ๆ ไปเก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง โดยต้องห่อเนื้อให้สัมผัส อากาศน้อยที่สุด ทิ้งไว้ราว 2-3 วัน แล้วจึงนำมาต้ม หรือนึ่งพร้อมกับสมุนไพรอย่างข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เชฟชุมชน: นางทัศนีย์ เล็กดารา, นางธันย์ชนก อัมพุธ, นางสาวมลชิตา เผ่ากันทะ และนางเบญจวรรณ จันติะ</p>

ภาพเมนูเด็ดพื้นถิ่น	ชื่อเมนูเด็ดพื้นถิ่น/คะแนนที่ได้รับ
	<p><b>5. ทือพีฟีโบราณ (180 คะแนน)</b> เป็นขนมที่ทำมาจากกะทิ และน้ำตาล กวนจนเหนียว ใส่ถั่วลิสง น้ำมาปั่น ตัด และห่อด้วยกระดาษว่าวสีสวยงาม</p> <p>เชฟชุมชน: นางเมื่อยะ การเร็ว, นางสาววรกมล มิ่งขวัญ, นางเจนจิรา เผ่าแสง และนางสุมิตรา เผ่าแสง</p>
	<p><b>6. หูร่า (175 คะแนน)</b> วิธีการทำแบบโบราณ แต่ใช้หมูแทน</p> <p>เชฟชุมชน: นางขอด ไชยวงศ์, นางบัวผัน พินิจ, นางดาวยวน การเร็ว และนางสุนทรี อัมพุด</p>
	<p><b>7. แกงหยวกปางจุ่นไก่อบ้าน (174 คะแนน)</b> แกงหยวกซึ่งเป็นหยวกป่าจากบ้านปางจุ่น ต.หลวงหล่ม อ.ดอกคำใต้ จ.พะเยา ซึ่งจะมีรสชาติหวานกว่าหยวกบ้านทั่วไป ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เอาพริกแกงลงผัดให้หอม นำไก่อบ้านลงผัด จากนั้นนำหยวกสับละเอียดลงผัดให้สุก เติมน้ำและปรุงรส</p> <p>เชฟชุมชน: นางรำไพ วิจิต, นางเลิง ปิงยศ, นางกัลยา เรือแก้ว, นางธันตตา ฟาแลบ, นางเพชรแก้ว พินิจ และนางบัวคำ อินตะนา</p>

หมายเหตุ. โดย ฌปภา สุวรรณรงค์, ถ่ายภาพเมื่อวันที่ 4 ตุลาคม พ.ศ. 2563

**3. การสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview)** หลังจากได้ “เมนูเด็ดพื้นถิ่น” แล้ว ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เชฟชุมชนจำนวน 5 คน คัดเลือกจากการเป็นผู้สร้างสรรค์เมนูเด็ดพื้นถิ่นที่เข้ารอบในการคัดเลือกและเป็นกลุ่มคนที่สามารถตอบคำถามตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้มากที่สุด การสัมภาษณ์อยู่ในช่วงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2563 ในวันสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์

การวิจัย และถ้าผู้ให้ข้อมูลยินดีที่จะให้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจึงขอให้ผู้ให้ข้อมูลลงชื่อในหนังสือแสดงความยินยอม (consent form) โดยงานวิจัยจะไม่มีการระบุตัวตนของผู้ให้ข้อมูล และผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์ตามแนวคำถามที่ผ่านผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว เช่น ประเภทของพืชที่เพาะปลูก และสัตว์ที่ถูกเลี้ยงในชุมชน วัตถุดิบในพื้นที่ที่ถูกเลือกมาทำเป็นเมนูใดให้นักท่องเที่ยวรับประทานตอนมาพักที่โฮมสเตย์ ที่มาของสูตรอาหารพื้นถิ่น เคล็ดลับในการทำอาหารแต่ละเมนู กรรมวิธีประกอบอาหาร ส่วนผสมและวิธีการปรุงเมนู เรื่องราวความเป็นมา และความหมายของเมนูเด็ดพื้นถิ่น เป็นต้น

เมื่อสัมภาษณ์เสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเสียงเป็นข้อความแล้วจึงสรุปประเด็น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงของข้อมูลด้วยหลักการตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล โดยใช้ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์กลุ่ม ข้อมูลจากเอกสาร ตำรา บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาวิเคราะห์และเปรียบเทียบความสอดคล้องของข้อมูล แล้วจึงเขียนสรุปผลการวิจัยในรูปแบบของการพรรณนาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 การสื่อสารความหมายของอาหารพื้นถิ่นของชุมชนหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา พบว่า มีการสื่อสารความรู้เกี่ยวกับอาหารใน 7 มิติ โดยเป็นมิติภูมิปัญญาและมิติการเกษตรมากที่สุด ส่วนอีก 5 มิติ พบในระดับเดียวกัน ได้แก่ มิติเคล็ดลับในการทำอาหาร มิติวัฒนธรรม มิติทางภาษา มิติวิถีชีวิต และมิติทางประวัติศาสตร์ สามารถแสดงรายละเอียดได้ ดังนี้

1. มิติภูมิปัญญา พบในเมนู 1.1) ข้าวต้มมัดใบอ้อย โดยใบอ้อยจะให้ทั้งความหอมและความหวานกับข้าวต้มโดยไม่ต้องใช้น้ำตาลในปริมาณมาก และอย่าห่อหลวมเพราะน้ำจะเข้าไปในเนื้อข้าวต้ม ทำให้เละ ไม่น่ารับประทาน 1.2) จิ้นนุ่ม (เนื้อเน่า) เป็นภูมิปัญญาในการปรุงเนื้อเน่าหมิ่นเหล่านั่นด้วยสมุนไพรพื้นถิ่นให้สามารถนำมากินได้อีกครั้ง ความเน่าหมิ่นที่ถูกปรุงอย่างชาญฉลาดนั้นกลับกลายเป็นความอร่อยขึ้นมาได้อย่างเหลือเชื่อ 1.3) หมูร่า เป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหารของคนในสมัยก่อนที่มีการถ่ายทอดต่อ ๆ กันมา ไม่ใช่การใช้หมุหมักกับปลาร้า แต่เป็นการทำเหมือนปลาร้าของอีสาน แต่ใช้หมูแทนปลา เนื่องจากเริ่มมีการเลี้ยงหมูเพื่อประกอบอาหาร คนก็จะเน้นบริโภคในส่วนที่เป็นเนื้อ ส่วนที่เป็นมันนั้นก็จะเหลือทิ้ง จึงได้มีความคิดในการนำมาแปรรูปเช่นเดียวกับปลา จึงเกิดเป็นหมูร่าขึ้น

**2. มิติการเกษตร** พบในเมนู 2.1) ข้าวต้มมัดใบอ้อย ใช้ข้าวเหนียวพันธุ์ กข. 6 และใบอ้อยที่ปลูกในชุมชนหนองหล่ม แสดงให้เห็นถึงการผลิตวัตถุดิบ คือ การปลูกพืช 2.2) ท็อปปิ้งโบราณใช้มะพร้าวซึ่งเป็นวัตถุดิบสามารถหาได้ในพื้นที่นั้นมาคั้นทำน้ำกะทิซึ่งเป็นวัตถุดิบหลัก 2.3) แกงหยวกป่างุ้นไก่บ้าน ใช้หยวกกล้วยป่าจากบ้านป่างุ้น สะท้อนถึงวัตถุดิบในพื้นที่ ได้แก่ กล้วยป่า การเลี้ยงไก่บ้าน และพืชผักสวนครัวอื่น ๆ ที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร หาได้ในสวนที่บ้าน สามารถเดินเข้าไปตัดต้นกล้วยเอาหยวก ฆ่าไก่ ก่อไฟ ตำนน้ำพริก แล้วก็แกงได้ทันที

**3. มิติเคล็ดลับการทำอาหาร** พบในเมนู 3.1) ขนมห่านไผ่ เป็นมิติเคล็ดลับในระหว่างการทำอาหาร โดยการทำให้ขนมมีความหน้าไหม้คือ นำแผ่นเหล็กหรือแผ่นสังกะสีมาดำนบนเพื่อทำให้เนื้อกะทิสุก ได้กลิ่นหอม หวานมันยิ่งขึ้น อร่อยมากขึ้น 3.2) แกงหยวกป่างุ้นไก่บ้าน เคล็ดลับคือ ใช้หยวกกล้วยป่าจากบ้านป่างุ้น ต.หนองหล่ม อ.ดอกคำใต้ จ.พะเยา ซึ่งหยวกกล้วยที่อร่อยต้องเป็นกล้วยป่า และรองลงมาคือ หยวกกล้วยน้ำว่า ส่วนหยวกกล้วยชนิดอื่นไม่พบบานิชมนำมารับประทาน และหยวกกล้วยนั้นจะต้องนำมาสับเก็บละเอียดและแช่น้ำเกลือด้วยเพื่อป้องกันไม่ให้หยวกกล้วยมีสีดำไม่นำมารับประทาน และหากใช้หยวกกล้วยอ่อนโยหยวกจะไม่เยอะอีกด้วย

**4. มิติวัฒนธรรม** พบในเมนู 4.1) เรไรดินดง (น้ำพริกจิกกุ้ง) น้ำพริกเป็นอาหารเก่าแก่ดั้งเดิมของไทย เป็นอาหารของชนทุกชั้น ซึ่งรับประทานสืบทอดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน เป็นแบบแผนการกินอาหารที่มีความเฉพาะตัว บอกถึงวัฒนธรรมการกินของคนไทยที่สืบทอดต่อกันมาอย่างยาวนานจนถึงปัจจุบัน 4.2) จิ้นนม (เนื้อเน่า) ความพิเศษที่ทำให้จิ้นนมแตกต่างจากเมนูของเน่าอื่น ๆ คือ จิ้นนมเป็นการนำเนื้อสัตว์ที่ไม่ได้ผ่านการหมักใด ๆ ไปเก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง โดยต้องห่อเนื้อให้สัมผัสอากาศน้อยที่สุด กลิ่นของจิ้นนมจึงแตกต่างจากเนื้อที่ผ่านการหมักแบบอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นแหนม กะปิ ไตปลา หรือปลาร้า เพราะเป็นการทิ้งไว้ให้ ‘เน่า’ จริง ๆ

**5. มิติทางภาษา** พบในเมนู 5.1) จิ้นนม (เนื้อเน่า) ‘จิ้น’ ในภาษาถิ่นเหนือหมายถึงเนื้อสัตว์ จิ้นนมหรือจิ้นเน่า บางพื้นที่เรียกว่าจิ้นโอ เป็นชื่อสื่อความหมายอย่างตรงตัว คือเป็นเนื้อที่ถูกพักไว้หลายวันจนมีกลิ่นเน่า 5.2) เรไรดินดง (น้ำพริกจิกกุ้ง) จิกกุ้ง ในภาษาเหนือ หมายถึงจิ้งโกร่งในภาษากลาง ซึ่งในภาคอื่น ๆ ก็มีชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น ภาคอีสานเรียก จี๋ม หรือจี๋โป่ง เป็นต้น

**6. มิติวิถีชีวิต** พบในเมนูเรไรดินดง (น้ำพริกจิกกุ้ง) จิกกุ้งเป็นสัตว์ที่ออกตามฤดูกาล การขุดหาจิกกุ้งเป็นวิถีหรือขนบของพื้นที่ทางภาคเหนือ ชาวบ้านนิยมขุดกันตอนหลังฝนตก ดินแห้งหมาด ๆ ซึ่งจะทำให้มองเห็นโพรงหรือรูของจิกกุ้งได้อย่างชัดเจนและง่ายต่อการขุด ในฤดู

ฝนจึกุ้งจะตัวโตเหมาะสำหรับการนำไปบริโภค แต่ถ้าเป็นช่วงต้นเดือนกันยายนเป็นต้นไป จะเป็นฤดูกาลจับคู่ผสมพันธุ์และวางไข่ของจึกุ้ง ชาวบ้านก็จะไม่จับในช่วงนั้น จึกุ้งที่ได้มาส่วนใหญ่จะนำมาทำอาหาร ที่เหลือจึงจะนำไปขายในชุมชนเพราะได้ราคาดี สามารถเป็นรายได้เสริมให้ครอบครัวได้เป็นอย่างดี

**7. มิติประวัติศาสตร์** พบในเมนู จิ้นนม (เนื้อเน่า) ประวัติศาสตร์การกินจิ้นนมที่ถูกเล่าซ้ำมากที่สุด ได้แก่ การเดินทางจากตัวเมืองไปยังอำเภอหางไกลนั้นยากลำบาก วัวควายที่ทำหน้าที่บรรทุกข้าวของจึงมักเกิดอุบัติเหตุขาหักเดินต่อไม่ไหว เมื่อวัวควายไม่สามารถเดินทางต่อได้เจ้าของวัวจึงต้องฆ่าวัวทิ้งเสียที่กลางทาง แล้วเก็บเอาส่วนเนื้อที่สามารถนำกลับบ้านได้ติดตัวมาด้วย แตกกว่าจะเดินทางถึงจุดหมายปลายทาง เนื้อเหล่านั้นก็เน่าเสียไปก่อน อีกตำนานหนึ่ง ในอดีตที่ยังไม่มีตู้เย็นเมื่อล้มวัวล้มควายครั้งหนึ่ง โจทย์หลักที่จะต้องจัดการให้ได้ก็คือจะบริหารจัดการอย่างไรให้สามารถใช้ทุกส่วนได้อย่างคุ้มค่าและเพียงพอกับจำนวนวันที่จัดงาน ส่วนที่เน่าเสียง่ายอย่างเลือดและเครื่องในจะถูกนำไปปรุงอาหารก่อนเป็นอันดับแรก ตามด้วยเนื้อบางส่วนสำหรับลาบ แกงอ่อม และเนื้อส่วนที่เหลือจะต้องนำมาทำจิ้นนม โดยกรรมวิธีนั้นจะใช้เวลาพักเนื้อไว้ราว 2-3 วัน เมื่อเนื้อนั้นเหม็นเน่าได้ที่ก็จะประจบเหมาะกับการงานบุญงานบวชหรืองานศพที่เดินทางมาจนถึงวันสุดท้าย จิ้นนมจึงเหมาะจะเป็นเมนู ‘ล้างผาม’ หรือเมนูสำหรับอาหารมื้อสุดท้ายเพื่อแสดงความขอบคุณแก่เพื่อนบ้านที่คอยลงเงินลงแรง และเลี้ยงส่งแขกเหรื่อที่เดินทางมาร่วมงานจนทุกอย่างแล้วเสร็จนั่นเอง

การสื่อสารมิติที่หลากหลายของเมนูเด็ดพื้นถิ่นทั้งหมด สามารถสรุปดังแสดงในตาราง 2

## ตาราง 2

การสื่อสารมิติที่หลากหลายของเมนูเด็ดพื้นถิ่นของชุมชนหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา

การสื่อสารมิติที่หลากหลายของอาหาร	เมนูเด็ดพื้นถิ่น
1. มิติภูมิปัญญา	1. ข้าวต้มมัดใบอ้อย 2. จิ้นนม (เนื้อเน่า) 3. หมูร่ำ
2. มิติการเกษตร	1. ข้าวต้มมัดใบอ้อย 2. ท็อฟฟี่โบราณ 3. แกงหยวกป่างรุ่งไถบ้าน
3. มิติเคล็ดลับการทำอาหาร	1. ขนมห่านไหม 2. แกงหยวกป่างรุ่งไถบ้าน

การสื่อสารมิติที่หลากหลายของอาหาร	เมนูเด็ดพื้นถิ่น
4. มิติวัฒนธรรม	1. เรไรดินดง (น้ำพริกจิกกุ้ง) 2. จิ้นนม (เนื้อเน่า)
5. มิติทางภาษา	1. จิ้นนม (เนื้อเน่า) 2. น้ำพริกจิกกุ้ง
6. มิติวิถีชีวิต	1. เรไรดินดง (น้ำพริกจิกกุ้ง)
7. มิติประวัติศาสตร์	1. จิ้นนม (เนื้อเน่า)

ผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 ความหมายของอาหารพื้นถิ่นที่ถูกประกอบสร้างจากชุมชนหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยาเป็น “ชุดความหมายที่แสดงถึงความเป็นพื้นถิ่น” ประกอบด้วย

1. ความหมายสัญลักษณ์ของความเป็นอาหารพื้นถิ่นที่จริงแท้ (Thai Local Authenticity) ประกอบด้วยรูปสัญลักษณ์ (Signifier) ดังนี้

1.1 วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร เป็นวัตถุดิบที่หาได้ภายในพื้นถิ่น สามารถสะท้อนความหมายของความเป็นพื้นถิ่นได้ดีกว่าการอธิบายเรื่องวัตถุดิบหรือกรรมวิธีแบบตรง ๆ เพราะวัตถุดิบบางอย่างผู้รับสารอาจจะไม่รู้จัก เช่น หยวก หรือ จิกกุ้ง จึงแสดงผ่านชุดสัญลักษณ์ของความเป็นอาหารพื้นถิ่นที่จริงแท้ผ่านวัตถุดิบ แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่

1.1.1 วัตถุดิบประเภทข้าว แบ่งข้าว พบในแกงหยวกปางจุ่นไก่อบ้าน (วันเส้น) ข้าวต้มมัดใบอ้อย (ข้าวเหนียวพันธุ์ กข. 6 บ้านหนองหล่ม) และขนมหน้าไหม้ (แบ่งข้าวจ้าว)

1.1.2 วัตถุดิบประเภทผักและผลไม้ พบในเมนูแกงหยวกปางจุ่นไก่อบ้าน (หยวกของบ้านปางจุ่นซึ่งเป็นหยวกป่าจะมีรสขชาติหวาน ผักชี ผักชีฝรั่ง ใบมะกรูด) ข้าวต้มมัด ใบอ้อย (กล้วยน้ำว้า มะพร้าวขูด) ท็อฟฟี่โบราณ (มะพร้าวขูด)

1.1.3 วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ พบในเมนูจิ้นนม/เนื้อเน่า (เนื้อหมู เนื้อวัว) แกงหยวกปางจุ่นไก่อบ้าน (เนื้อไก่อบ้าน ปลาร้า) หมูร้า (เนื้อหมูหมักแบบปลาร้า) เรไรดินดง/น้ำพริกจิกกุ้ง (จิ้งโกร่ง)

1.1.4 วัตถุดิบประเภทเครื่องเทศ สมุนไพร พบในเมนูจิ้นนม/เนื้อเน่า (ตะไคร้ ใบชา ใบขมิ้น) แกงหยวกปางจุ่นไก่อบ้าน (พริก ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง กะปิ เม็ดผักชี มะแขว่น) ข้าวต้มมัดใบอ้อย (ใบอ้อย ถั่วลิสง ถั่วดำ) ฮ้าจิ้นหมู/หมูร้า (ข้าวคั่ว ใบตอง ใบขมิ้น) และ เรไรดินดง/น้ำพริกจิกกุ้ง (กระเทียม หอมแดง พริกชี้ฟ้า มะขง)



1.1.5 วัตถุดิบประเภทเครื่องปรุงและวัตถุดิบอื่น ๆ พบในเมนูจิ้นนม/เนื้อเน่า (เกลือ) แกงหยวกปางจุ่นไก่อบ้าน (เกลือ) ท็อฟฟี่โบราณ (กะทิ น้ำตาลปีบ น้ำตาล) ฮ้าจิ้นหมู/หมูร้า (เกลือ) เรไรดินดง/น้ำพริกจิกกุง (น้ำปลา เกลือ) ขนมห่านไหม้ (น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย กะทิ น้ำ)

1.2 **กรรมวิธีในการประกอบอาหาร** เป็นการประกอบสร้างความหมายความเป็นธรรมชาติ เป็นลักษณะเฉพาะในการบริโภคของไทย แบ่งออกเป็น 5 กรรมวิธี ประกอบด้วย

1.2.1 กรรมวิธีการประกอบอาหารด้วยการย่อยอาหารให้ชิ้นเล็ก (หั่น สับ ซอย ตำ บด) พบในเมนู จิ้นนม/เนื้อเน่า (หั่นเนื้อหมู เนื้อวัว) แกงหยวกปางจุ่นไก่อบ้าน (ตำพริกแกง หั่นหยวก) ข้าวต้มมัดใบอ้อย (หั่นกล้วย) หมูร้า (หั่นเนื้อหมู) เรไรดินดง/น้ำพริกจิกกุง (การตำน้ำพริก การสับ (จิกกุง))

1.2.2 กรรมวิธีการประกอบอาหารด้วยการใช้ความร้อนจากไอน้ำ (หุง อุ่น ตุ่น ต้ม นึ่ง) พบในเมนู จิ้นนม/เนื้อเน่า (นึ่งเนื้อหมู เนื้อวัว) แกงหยวกปางจุ่นไก่อบ้าน (ต้มไก่อบ้าน) ข้าวต้มมัด ใบอ้อย (ต้มข้าวต้มมัดใบอ้อย) ท็อฟฟี่โบราณ (การเคี้ยวส่วนผสมของท็อฟฟี่) เรไรดินดง/น้ำพริกจิกกุง (การต้มจิกกุง)

1.2.3 กรรมวิธีการประกอบอาหารด้วยการผัด ทอด คั่ว พบในเมนู แกงหยวกปางจุ่นไก่อบ้าน (การผัดพริกแกง)

1.2.4 กรรมวิธีการประกอบอาหารด้วยการใช้เปลวไฟ (ย่าง ปิ้ง จี่ เผา) พบในเมนู หมูร้า (การนำเนื้อหมูห่อใบตองไปย่าง) ขนมห่านไหม้ (การนำถาดร่อน ๆ มาวางบนหน้าขนมทำให้ขนมไหม้)

1.2.5 กรรมวิธีที่เป็นลักษณะเฉพาะของไทย จิ้นนม/เนื้อเน่า (การห่อเนื้อหมู เนื้อวัวด้วยใบตองให้เนื้อสัมผัสอากาศน้อยที่สุด) พบในเมนูข้าวต้มมัดใบอ้อย (การใช้ใบอ้อยห่อข้าวต้มมัด โดยใบอ้อย 1 ใบสามารถห่อได้ 2 อัน) ท็อฟฟี่โบราณ (การห่อท็อฟฟี่ด้วยกระดาษว่าวและใบตอง) หมูร้า (ห่อเนื้อหมูด้วยใบตอง)

2. **ความหมายสัญลักษณ์ความรู้ความเชี่ยวชาญ (Knowledge/Professionalism)** ของอาหารพื้นถิ่นที่ทางชุมชนหนองห่มนำเสนอ นั้น ประกอบด้วยรูปสัญลักษณ์ (Signifier) ความเชี่ยวชาญในอาหารพื้นถิ่นและการยกระดับภูมิปัญญาพื้นถิ่นสู่การพัฒนาเชิงสร้างสรรค์ ดังนี้

2.1 **รูปสัญลักษณ์การอนุรักษ์** (การสื่อสารถึงที่มาของสูตรอาหารจากชนชั้นสูง/ที่หายาก/หายไปจากอดีต) พบในเมนู จิ้นนม/เนื้อเน่า แกงหยวกปางจุ่นไก่อบ้าน ท็อฟฟี่โบราณ เรไรดินดง/น้ำพริกจิกกุง

**2.2 รูปสัญลักษณ์การสร้างใหม่** (การสื่อสารถึงที่มาของสูตรอาหารที่หายไปจากอดีต) ในชุมชนไม่ได้มีการรังสรรค์เมนูเหล่านี้แล้ว แต่ชุมชนได้มีความต้องการที่จะรื้อฟื้นขึ้นมาอีกครั้ง พบในเมนูข้าวต้มมัดใบอ้อย หมูร้า ขนมน้ำไหม

## อภิปรายผล

การสื่อสารความหมายของอาหารพื้นถิ่นของชุมชนหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ส่วนใหญ่สื่อสารใน **มิติการเกษตรและมิติภูมิปัญญาในการทำอาหาร** ในมิติการเกษตร ชุมชนหนองหล่มเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมกับการทำการเกษตรและยังมีแหล่งน้ำเพียงพอ อาชีพหลักของคนที่นี่จึงทำการเกษตร เพราะมีน้ำท่าอุดมสมบูรณ์ ชุมชนจึงมีผลผลิตตลอดทั้งปี สอดคล้องกับงานของประกอบศิริ ภักดีพิณี และปานณนาถ ศักดิ์ศิริคุณ (2565) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศักยภาพทางการท่องเที่ยวเชิงเกษตรโดยชุมชนในพื้นที่กลุ่มจังหวัดล้านนาตะวันออก” พบว่า บ้านหนองหล่ม ตำบลหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยาเป็นชุมชนที่มีอาชีพหลักคือการทำนา และพบการรวมกลุ่มเพื่อการปลูกข้าวแบบเกษตรอินทรีย์ ปลอดภัยพิช ซึ่งจะได้เห็นเมนูเด็ดพื้นถิ่นของชุมชนหนองหล่ม เป็นเมนูที่ใช้ข้าว ข้าวแบ่งหลายเมนู อาทิ ขนมน้ำไหม ข้าวต้มมัดใบอ้อย เป็นต้น อีกทั้งยังพบการทำเกษตรอินทรีย์แบบผสมผสาน เกษตรทฤษฎีใหม่ที่ยึดหลักแนวเกษตรพอเพียง พบการจัดสรรพื้นที่ให้สามารถทำการเกษตรได้อย่างหลากหลาย พบการเลี้ยงปลา เลี้ยงไก่ เลี้ยงโค การปลูกพืชผักสวนครัวตามฤดูกาล การปลูกไม้ผลเพื่อรับประทานตลอดทั้งปี ดังจะเห็นได้จากการทำเมนูแกงหยวกไก่บ้าน ท็อฟฟี่โบราณ จิ้นนม หมูร้า น้ำพริกจิกกุ้ง ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นวัตถุดิบที่มาจากการทำเกษตรนั่นเอง **มิติภูมิปัญญา** พบในเมนู จิ้นนม (เนื้อเน่า) และหมูร้า ซึ่งเป็นวิธีการถนอมอาหารเพื่อให้เก็บไว้ทานได้นาน ๆ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่ส่งสมจากประสบการณ์ของบรรพบุรุษและสืบทอดกันมา โดยขึ้นอยู่กับวัสดุที่เอามาหมักให้เน่า ทั้งนี้ บ้านหนองหล่มมีการเลี้ยงหมู หรือมีการนำหมูมาทำแกงฮังเล ลาบทู ส่วนที่เหลือจึงนำมาทำจิ้นนม และหมูร้า สอดคล้องกับสุจิตต์ รัชชเทษ (ม.ป.ป. อ้างถึงใน กาญจนา แก้วเทพ, 2553) ที่ได้กล่าวว่าเป็นวิธีการทำให้เน่าแล้วอร่อย ซึ่งเป็นพัฒนาการของรากเหง้าวัฒนธรรมการกินแบบไทย ๆ **มิติเคล็ดลับการทำอาหาร** ขนมน้ำไหมและแกงหยวกปางงุ้นไก่บ้าน ได้ใช้เคล็ดลับในการทำให้ขนมน้ำไหมและหยวกไม่ดำ สอดคล้องกับแนวคิดของแบล็กและทิลเดล (2003 อ้างถึงใน อริสา สาขากร, 2561) พบว่า การสื่อความหมายผ่านการนำเสนออาหารและวัตถุดิบจะสามารถบ่งบอกถึงคาแร็คเตอร์ (character) ของอาหารจานนั้น ๆ โดยวัตถุดิบที่นำมาใช้จะต้องมีความสดใหม่ ทำจากวัตถุดิบจากธรรมชาติ **มิติทางภาษา** พบในเมนู จิ้นนม โดยจิ้น แปลว่า เนื้อ ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหมู เนื้อวัว



และน้ำพริกจึกกุ้ง โดยจึกกุ้งแปลว่า จิ้งโกร่ง โดยเมื่อมีการให้ความหมายของอาหารพื้นถิ่นเหนือ ก็ต้องมีการกล่าวถึงคำศัพท์พื้นถิ่นเกี่ยวกับอาหาร แต่อาจจะต้องมีการอธิบายตีความหรือแปลความหมายของภาษาเหนือเพื่อขยายความให้ผู้รับสารเพื่อความเข้าใจที่ละเอียดมากขึ้น

เมื่อชุมชนได้เข้ามามีบทบาทในการสื่อสารด้านอาหารพื้นถิ่น โดยการจัดเป็นเมนูให้นักท่องเที่ยวที่มาพักที่โฮมสเตย์บ้านหนองหล่มได้ลองลิ้มรส ก็เท่ากับเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมอาหาร กล่าวคือ หลากหลายเรื่องราวเกี่ยวกับอาหารพื้นถิ่นในมิติต่าง ๆ ได้รับการบอกเล่าถ่ายทอดสู่คนในยุคปัจจุบัน ก็เท่ากับเป็นการรักษาและสืบทอดวัฒนธรรมอาหารให้คงอยู่ต่อไป การสื่อสารจึงถือเป็นเครื่องมือหรือเป็นสื่อกลางทำให้วัฒนธรรมอาหารดำรงอยู่ได้ เพราะได้รับการถ่ายทอดผ่านชุมชนนั่นเอง นอกจากนี้ยังเป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมอาหารพื้นถิ่นสู่คนส่วนอื่นของประเทศด้วย เพราะนักท่องเที่ยวมาจากหลากหลายส่วนของประเทศไทย จึงเป็นการนำเสนอเรื่องราวของเมนูพื้นถิ่นสู่คนต่างพื้นถิ่น ทำให้คนพื้นถิ่นอื่นได้รับรู้เข้าใจในเอกลักษณ์ของชุมชนหนองหล่ม ซึ่งเป็นวัฒนธรรมอาหารของคนเฉพาะพื้นที่ที่เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายมากยิ่งขึ้น

ส่วนในมิติที่ไม่พบในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ มิติศาสนา มิติโภชนาการ มิติสุขภาพ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะเป็นมิติที่ไม่ได้เกี่ยวพันกับอาหารโดยตรง และมิติอาชีพค้าขายอาหาร ซึ่งเป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับผู้คนจำนวนมาก ซึ่งต้องอาศัยการลงพื้นที่ไปสัมผัสบรรยากาศและการพูดคุยกับผู้คนเหล่านี้เพิ่มขึ้น

นอกจากการสื่อสารผ่านอาหารในมิติต่าง ๆ แล้ว ชุมชนจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการสื่อสาร รวมถึงการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อทำความเข้าใจกับกลุ่มเป้าหมายในวงกว้างขึ้นว่าอาหารพื้นถิ่นทานแล้วรู้สึกถึงการมาถึงพื้นถิ่นอย่างแท้จริง และนำข้อมูลนั้นมาใช้สร้างการสื่อสารและสร้างอัตลักษณ์ให้อาหารพื้นถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยไม่ควรจำกัดแค่ มิติทางเภสัช มิติภูมิปัญญาในการทำอาหาร มิติวัฒนธรรม มิติประวัติศาสตร์ มิติเคล็ดลับการทำอาหาร มิติด้านภาษา มิติวิถีชีวิตเท่านั้น ควรสื่อสารในมิติทางโภชนาการ มิติสุขภาพเพิ่มเติมด้วย เช่น สารอาหารที่อยู่ในวัตถุดิบอาหารแต่ละชนิด อาทิ น้ำพริกจึกกุ้งเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง แสงหยวกมีใยอาหารสูง เป็นต้น

ด้านความหมายของอาหารพื้นถิ่นของชุมชนหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา พบรูปสัญลักษณ์ที่แสดงออกถึงความเป็นอาหารไทยที่จริงแท้ผ่านการใช้วัตถุดิบต่าง ๆ ที่มีในพื้นที่ในทุกเมนูพื้นถิ่น และการรวมวิถีในการประกอบอาหารโดยวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหาร เป็นวัตถุดิบที่มีในพื้นที่ทั้งพืชและสัตว์ ซึ่งเกิดเองโดยธรรมชาติหรือชุมชนผลิตขึ้นโดยการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ แล้วนำมาปรุงอาหารในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับ เกศณีย์ สัตตรัตนขจร และคณะ (2563) พบว่า

อาหารพื้นถิ่นของชุมชนพื้นที่ 5 อำเภอของจังหวัดลำปาง ที่มีวัตถุดิบในการทำอาหารที่สามารถหาได้เองในพื้นที่และแหล่งธรรมชาติ ซึ่งมีทั้งที่ซื้อจากตลาดและคนในชุมชนเลี้ยงเอง รวมถึงรูปสัญลักษณ์กรรมวิธีการประกอบอาหารที่ทำได้ง่าย ไม่ได้ใช้เทคโนโลยีที่ซับซ้อน เช่น การนึ่งเนื้อหมู เนื้อวัวในเมนูจิ้นนุ่ม/เนื้อเฒ่า การนำเนื้อหมูห่อใบตองไปย่าง ในเมนูหมูร้า การนำถาดร่อน ๆ มาวางบนหน้าขนมทำให้หน้าขนมไหม้ เป็นต้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของนิพัทธ์ชนก นางพินิจ (Najpinij, 2011) ที่พบว่า กระบวนการประกอบสร้างความเป็นไทยผ่านศาสตร์แห่งอาหารไทยในพื้นที่อาหารนานาชาติกระทำผ่านวัตถุดิบ ได้แก่ ข้าว สมุนไพรและผัก และกรรมวิธีการประกอบอาหารไทยเป็นกรรมวิธีที่ใช้ความร้อนต่ำ อาหารสัมผัสกับไฟโดยตรง เป็นลักษณะสำคัญของอาหารไทย และเป็นไปในทิศทางเดียวกับจิตขวัญ กิจวิสาละ (2559) พบว่า การผสมผสานความเป็นพื้นถิ่นเพื่อสื่อความหมายถึงความเป็นอาหารไทยที่จริงแท้ กระทำผ่านการใช่วัตถุดิบผ่านกรรมวิธีอันเป็นลักษณะเฉพาะในการบริโภคของไทย ได้แก่ การต้ม การแกง การรวน การลวก การหุง การนึ่ง การปิ้ง การย่าง การคั่ว การหัน การแกะเนื้อสัตว์เป็นชิ้นเล็ก ๆ การซอย การพล่า การผัด เป็นต้น

ส่วนการประกอบสร้างความหมายของความรู้ความเชี่ยวชาญในชุดความหมายของ “ความเป็นพื้นถิ่น” พบในเมนู จิ้นนุ่ม (เนื้อเฒ่า) แกงหยวกปังงูปักบ้าน ท็อฟฟี่โบราณ และเรไรดินดง (น้ำพริกจิกกุง) ที่สะท้อนถึงการอนุรักษ์ ซึ่งเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมอาหารดั้งเดิมที่มีอยู่แล้วให้คงอยู่ต่อไปในปัจจุบันและเมนูข้าวต้มมัดใบอ้อย หมูร้า ขนมหน้าไหม้ ไม่ได้มีการทำในชีวิตประจำวันแล้ว ได้นำกลับมาสร้างใหม่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตขวัญ กิจวิสาละ (2559) ที่พบว่า การประกอบสร้างความหมายของความรู้ความเชี่ยวชาญในชุดความหมายของความเป็นพื้นถิ่น กระทำผ่านการสื่อสารถึงที่มาของสูตรอาหารจากชนชั้นสูง/ที่หายาก/หายไปจากอดีต สูตรอาหารจากชนชั้นและภูมิภาคที่หลากหลาย ความเชี่ยวชาญและความสนใจในอาหารไทยของเชฟ การมีความรู้ในประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมไทย หรือพื้นเพครอบครัวเป็นผู้ชำนาญอาหารไทย และเป็นไปในทิศทางเดียวกับ เกศณีย์ สัตตรัตนขจร และคณะ (2563) ที่พบว่าแต่ละพื้นที่มีการอนุรักษ์อาหารพื้นถิ่นด้วยการวิธีการปรุงอาหารแบบดั้งเดิมของแต่ละพื้นที่ รวมถึงการใช่วัตถุดิบพื้นที่และมีการสืบทอดการวิธีการทำอาหารจนกลายเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละพื้นที่ ทั้งนี้ยังขาดการสร้างความหมายในส่วนของการประยุกต์ ซึ่งเป็นการนำเมนูเดิมมาปรับให้ทันสมัย โดยอาจจะใช้การตกแต่งอาหารพื้นถิ่นด้วยวัสดุธรรมชาติ รวมถึงการใช้ภาชนะที่ทำมาจากธรรมชาติเพื่อสื่อความหมายถึงความเป็นธรรมชาติ หรือความอุดมสมบูรณ์ เพื่อให้เห็นถึงเอกลักษณ์พื้นถิ่น และ

สามารถพัฒนาภูมิปัญญาพื้นถิ่นสู่การเป็นอาหารพื้นถิ่นที่กลายเป็นที่กลายเป็นสินค้าของชุมชน  
ท้องถิ่นบ้านหนองหล่มต่อไป

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ชุมชนยังขาดความหมายในด้านการประยุกต์ ดังนั้น ชุมชนควรมีการประยุกต์เปลี่ยนโฉม  
อาหารพื้นถิ่นสู่อาหารพื้นถิ่นแบบฟิวชั่นหรือแบบอื่น ๆ ที่สามารถสร้างสรรค์เมนูอาหารภูมิปัญญา  
วัฒนธรรมความอร่อยจากพื้นถิ่นไทย
2. ชุมชนควรให้ความสำคัญกับความมีเอกลักษณ์ของรสชาติอาหาร ความเฉพาะตัวที่  
แตกต่างจากอาหารพื้นถิ่นทั่วไป รวมถึงการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้สามารถส่งไปถึงมือผู้รับได้โดย  
การมีช่องทางการจัดจำหน่ายที่สามารถเข้าถึงอาหารพื้นถิ่นได้อย่างหลากหลาย
3. ผลของการศึกษาเรื่องสัญญาณในมิติต่าง ๆ จะเป็นต้นทุนเศรษฐกิจสร้างสรรค์  
เมนูอาหารของบ้านหนองหล่มต่อไป

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

1. ควรศึกษาในบริบทของการสื่อสารความหมายให้แก่สินค้าทางวัฒนธรรมหรือ  
การท่องเที่ยวอื่น ๆ ต่อไป
2. ควรศึกษาวิจัยในบริบทการรับรู้และความคิดเห็นของผู้บริโภคที่มีต่อการสื่อสาร  
ความหมายอาหารพื้นถิ่นของชุมชนหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา
3. ควรศึกษาวิจัยในบริบทรูปแบบและสื่อในการเล่าเรื่องของอาหารพื้นถิ่นของชุมชน  
หนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา

## รายการอ้างอิง

- กาญจนา แก้วเทพ. (2553). *แนวพินิจใหม่ในสื่อสารศึกษา*. ภาพพิมพ์.
- เกศณีย์ สัตตรัตน์ขจร, สนธิยา สุวรรณราช และกาญจนา คูมา. (2563). *การพัฒนาอาหารพื้นถิ่นแบบมีส่วนร่วมเพื่อหนุนเสริมการท่องเที่ยวสร้างสรรค์เชิงวัฒนธรรมของจังหวัดลำปาง*. <https://so04.tcithaijo.org/index.php/jnuks/article/download/225755/164621/835713>
- ขจิตขวัญ กิจวิสาละ. (2559). การสื่อสารความหมายของอาหารไทยในร้านอาหารไทยชั้นนำ. *วารสารศาสตร์*, 9(3), 45-115.
- ชนิตา ประดิษฐ์สถาพร, เอกอรินทร์ ดวงทิพย์, นิณารีย์ อิตินินทร์, มณฑนากาญจน์ ปิ่นภู และวิไลพร วงศ์คินี. (2560). *ตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา: การสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและคุณค่าทางโภชนาการ*. *วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่*, 9(4), 297-313.
- เทศบาลตำบลหนองหล่ม. (ม.ป.ป.). *ประวัติตำบลหนองหล่ม*. <https://www.nonglomphayao.go.th/index/?page=newarticle17803296>
- ประกอบศิริ รักดีพินิจ และปานณนาถ ศักดิ์ศิริคุณ. (2565). ศักยภาพทางการท่องเที่ยวเชิงเกษตรโดยชุมชนในพื้นที่กลุ่มจังหวัดล้านนาตะวันออก. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา*, 10(1), 261-279.
- บวรย์ ต้นสกุล. (2563). *แนวทางการส่งเสริมอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหารกรณีศึกษาชุมชนนาบนาถ อำเภอปากพะนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช*. *WMS Journal of Management*, 9(1), 81-92.
- อภิญาภรณ์ โสภา. (2564). *การวางแผนนวัตกรรมการตลาดท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่น. ใน การประชุมงานวิจัยด้านการจัดการบริหารธุรกิจครั้งที่ 13 (หน้า 34-44). คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*.
- อริสา สาขากร. (2561). *การสื่อความหมายและการสร้างอัตลักษณ์ร้านค้าเฟรนช์ไทม์ในเขตกรุงเทพมหานคร*. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].
- เอื้องอริน สายจันทร์. (2561). *บทบาทของรายการอาหารทางโทรทัศน์ในการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสืบทอดวัฒนธรรมอาหาร. ใน กาญจนา แก้วเทพ (บรรณาธิการ), “เรื่องกินเรื่องใหญ่” วัฒนธรรมแห่งอาหารกับชุมชนศึกษา (หน้า 27-33). ภาพพิมพ์*.
- Najpinij, N. (2011). *Constructing “Thainess” within international food space: Thai gastronomy in five-star hotels in Bangkok*. [Doctoral dissertation of Thai Studies, Chulalongkorn University].

The Cloud. (2020, December 24). *เทคนิคการทำอาหารแบบ Slow Cooking/ออกรส/Ep.36: หุง อุ่น ตุ่น ต้ม นึ่ง*. [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=OP0oFFkuOqY>

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University