

ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นจังหวัดชัยนาท: การพัฒนาสำหรับชัยนาท

ธนวิทย์ ลายิ้ม¹ จริยา บุรพุกุศลศรี¹ สุรีย์รัตน์ เอ็มพรม^{1*} ศศธร สิงขรอาจ² ภัทรภร ภควีระชาติ²

ธณัฐพล เวียงสิมมา³ และอมลณัฐ ค้ายาดี⁴

Local Food Wisdom of Chai Nat Province: Development of Samrub Chai Nat

Tanavit Layim¹ Chariya Burapakusolsri¹ Sureerat Aemprom^{1*} Sasathorn Singkhornart²

Pattarabhorn Pakaweerachat² Thanutpon Wiengsimma³ and Amonnud Kayadee⁴

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

³อาจารย์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

⁴นักวิชาการอิสระ ด้านอาหารไทย ขนมไทย และแกงสลัดผักและผลไม้

¹Assistant Professor, Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University of Technology Krungthep

²Assistant Professor, Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University of Technology Krungthep

³Lecturer, Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University of Technology Krungthep

⁴Independent Scholar, Thai food, and Thai desserts

* Corresponding author. E-mail address: sureerat.a@mail.rmutk.ac.th

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นจังหวัดชัยนาท เพื่อศึกษาพัฒนาสูตรมาตรฐานสำหรับชัยนาท และเพื่อประเมินผลการใช้คู่มือสำหรับชัยนาท ทำการวิจัยเชิงคุณภาพ และปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ 1) การสังเกตแบบมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารท้องถิ่นแต่ละอำเภอ 2) การสัมภาษณ์เชิงลึกโดยผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นจังหวัดชัยนาท จำนวน 8 อำเภอ อำเภอละ 5 คน จำนวน 40 คน มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ได้รายชื่ออาหาร และวัตถุดิบหลักไม่น้อยกว่า 40 รายการ 3) สทนากลุ่มร่วมกับตัวแทนสมาคมท่องเที่ยวจังหวัดชัยนาท ตัวแทนผู้ประกอบการร้านอาหาร และนักวิชาการด้านอาหาร จำนวน 7 คน เพื่อคัดเลือกและพัฒนาอาหารสำหรับชัยนาท 4) การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เข้าร่วมฝึกอบรมสำหรับชัยนาท ผลการวิจัย พบว่า ภูมิปัญญาอาหารของจังหวัดชัยนาทมีความหลากหลาย มีการเชื่อมโยงกับประเพณี วัฒนธรรมท้องถิ่น ใช้วัตถุดิบทางการเกษตรตามฤดูกาล ใช้เนื้อปลาและพืชผักสมุนไพรในการปรุงอาหาร มีการถนอมอาหารให้เก็บไว้ได้นาน ใช้วิธีการปรุงที่เป็นเอกลักษณ์ท้องถิ่น เลือกใช้เครื่องปรุงและส่วนผสมที่เหมาะสม จึงทำให้รสชาติเข้มข้นกลมกล่อม ส่วนการศึกษาพัฒนาสูตรมาตรฐานสำหรับชัยนาท พบว่า มีแนวทางการพัฒนาสูตรมาตรฐานใน 3 ลักษณะ คือ 1. พัฒนาจากภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม 2. พัฒนาจากภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิมผสมผสานเทคนิคการประกอบอาหารใหม่ และ 3. การพัฒนาอาหารเชิงสร้างสรรค์เชื่อมโยงวัตถุดิบหลักและงานวิจัย สำหรับชัยนาทที่ได้มีอาหาร

15 รายการ สามารถจัดได้ 2-3 สำหรับ แต่ละสำหรับมีอาหารที่หลากหลาย และมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เนื่องจากความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากร ได้แก่ ปลา ผักพื้นบ้าน น้ำตาลโตนด และผลไม้ ส่วนการประเมินผลการใช้คู่มือสำหรับชัชนาทพบว่า เป็นที่ยอมรับของผู้เข้ารับการฝึกอบรม สามารถปฏิบัติได้จริง

คำสำคัญ : ภูมิปัญญา, อาหารท้องถิ่น, สำหรับชัชนาท

Abstract

The Chai Nat province local food has been researched, studied and developed for standard recipe for full course meal (Sumrub Chai Nat) evaluated by quantitative and participatory action research. The data were collected through 4 sources which are 1) participatory observation of local food cooking in different districts, 2) the in-depth interview conducted by 40 local Chai Nat local food experts from 8 districts and 5 for each (aged over 50 years) then 40 menu lists and main ingredients used were obtained. 3) was group discussion with 7 various representatives from Chai Nat Tourism Association, restaurant operators, and food scholars to select and develop Sumrub Chai Nat and 4) participatory action research and in-depth interview with trainees in this research. The results found that Chai Nat local food is diverse which relevant to its unique traditions and cultures, using the seasonal agricultural ingredients for cooking including fish and varieties of herbs. Additionally, there were also local preservation methods to extend the shelf-life of foods as well as unique cooking styles with appropriate seasoning and ingredients, resulted intense and mellow taste in food. For Sumrub Chai Nat study, there were 3 main development approaches which from the original traditional food culture, traditional food culture incorporated with modern cooking techniques and creative development by linking main ingredients and research. There were 15 food menus had been selected which can be arranged and set up for 2-3 sets. Each set has a variety of food menus with a complete nutrition due to the abundance of ingredients such as fish, local vegetables, palmyra palm sugar and fruits. Finally, the evaluation of the standard recipes were accepted by the trainees due to practically use.

Keyword: Wisdom, Local Food, Samrub Chai Nat (Full course meal of Chai Nat Province)

บทนำ

ภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติประเด็นการเกษตรที่มีความสำคัญต่อเศรษฐกิจของประเทศไทย สร้างการพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรให้เกิดการยกระดับให้มีความสามารถในการแข่งขัน และมีความมั่นคงทางอาหาร โดยมีแนวทางการพัฒนาจากแผนย่อยของแม่บท ต่อยอดเพิ่มมูลค่าสินค้าเกษตรอัตลักษณ์พื้นถิ่น จากภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทยที่มีความโดดเด่น และการรับรองสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ จากทำเลที่ตั้งในเขตโซนร้อน สร้างการเชื่อมโยงไปสู่ภาคการผลิต และเพื่อการส่งออก (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561) สอดคล้องกับสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2564) ได้จัดทำแผนปฏิบัติการด้านโภชนาการระดับชาติ 5 ปี พ.ศ. 2562-2566 ตามกรอบยุทธศาสตร์ด้านการจัดการด้านอาหารของประเทศไทย “ประเทศไทยมีความมั่นคงด้านอาหารและโภชนาการ เป็นแหล่งอาหารที่มีคุณภาพสูง ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อชาวไทยและชาวโลกอย่างยั่งยืน” ปัญหาความเปราะบางด้านความมั่นคงทางอาหารของคนไทยที่มีความซับซ้อนทั้งเชิงโครงสร้างและเชิงพฤติกรรมของผู้ที่เกี่ยวข้องที่สำคัญ คือ ความเชื่อและวัฒนธรรมที่ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอาหารของผู้คน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเข้าใจทัศนคติของผู้นั้นในสังคม และมีเครื่องมือที่ช่วยประเมิน ส่งสัญญาณต่อวิกฤตการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้อย่างทันทั่วถึง โดยเฉพาะในระดับของชุมชน (สุพรรณิ ไชยอำพร, 2560)

อาหารเป็นวัฒนธรรมที่เกิดจากการรับประทานของมนุษย์มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละภูมิภาคของสังคม ขึ้นอยู่กับบริบททางภูมิศาสตร์และประวัติศาสตร์ อาหารไทยนับเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญของชาติ เนื่องจากประเทศไทยมีประวัติศาสตร์ความเป็นมาอย่างยาวนาน ตั้งอยู่บนภูมิภาคที่มีความหลากหลายทางทรัพยากรที่สำคัญของโลก ทำให้อาหารไทยมีความหลากหลาย มีเอกลักษณ์ รสชาติเฉพาะตัว รสชาติกลมกล่อม และดีต่อสุขภาพ (ศรีสมร คงพันธุ์, 2562) การจัดสำรับอาหารแบบไทย เป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นในด้านรสชาติ สี สัน เนื้อสัมผัส และคุณค่าทางโภชนาการที่สมดุล แต่ในปัจจุบันการจัดสำรับกับข้าวได้ห่างหายไปจากวิถีชีวิตคนไทย (พิเศษ ปิ่นเกตุ, 2562) อันเนื่องมาจากช่วงวิกฤตการณ์ผสมผสานของวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว วิกฤตการณ์อาหารขาดแคลน พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของคนไทยที่ลดลง และการเปลี่ยนจากสังคมเกษตรมาเป็นสังคมเมือง (ศรุต นิตวิธการ, 2557) จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) ได้ส่งผลกระทบเป็นวงกว้างทุกหน่วยงานต้องปรับตัวเรียนรู้และพัฒนาให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง

องค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยนาท (2565) ได้ส่งเสริมและแก้ไขปัญหามารยาทประกอบอาชีพของเกษตรกร ผู้ประกอบการร้านอาหาร พ่อค้าแม่ค้า ผู้ประกอบ ธุรกิจรายย่อยและประชาชนทั่วไปที่อยู่ในจังหวัดชัยนาท ที่มีความสนใจในเรื่องอาหารในพื้นที่จังหวัดชัยนาท ด้วยการใช้นวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์ในการแปรรูปผลิตผลการเกษตรหรือวัตถุดิบท้องถิ่น ได้แก่ ส้มโอขาวแตงกวา ข้าว น้ำตาลโตนด ปลาแม่น้ำเจ้าพระยา ฯลฯ รังสรรค์เป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่มีมาตรฐาน ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง และเครื่องดื่ม การยกระดับคุณภาพและมาตรฐานของผลิตภัณฑ์อาหารของจังหวัดชัยนาทให้มีศักยภาพ พัฒนาทักษะและความสามารถของประชาชนหรือผู้เกี่ยวข้องให้สามารถแปรรูปอาหารด้วยวัตถุดิบที่มาจากท้องถิ่นตอบโจทย์ผู้บริโภคตลาดใหม่ในยุค (New Normal)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงตระหนักและเห็นความสำคัญของภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นจังหวัดชัยนาท และการพัฒนาอาหารสำหรับชัยนาท เพื่อสร้างความตระหนักในการอนุรักษ์สืบทอดวัฒนธรรม สร้างอาชีพ เสริมรายได้ ให้กับครอบครัว ผลการวิจัยสามารถเป็นแนวทางเพื่อพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน อันจะนำไปสู่แนวทางในการจัดการทรัพยากร การผลิต และการบริโภคของคนในสังคมให้สามารถพึ่งตนเองได้ และยังเป็นส่งเสริมเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมด้านอาหาร ตามแนวยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศไทย และยังเป็นการบูรณาการบริการวิชาการกับการจัดการเรียนการสอนและงานวิจัยเพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชนได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นจังหวัดชัยนาท เพื่อศึกษาพัฒนาสูตรมาตรฐานจัดเป็นสำรับชัยนาท และเพื่อประเมินผลการใช้คู่มือสำรับชัยนาท

แนวคิดและทฤษฎี

บริบทจังหวัดชัยนาท

จังหวัดชัยนาทตั้งอยู่ในเขตภาคกลางบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำสายสำคัญของประเทศ ทำให้เกิดสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มาตั้งแต่ครั้งบรรพกาล จากหลักฐานโบราณคดีสะท้อนให้เห็นว่า จังหวัดชัยนาทปรากฏร่องรอยการอยู่ของมนุษย์ตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ เมื่อประมาณ 3,000 - 2,500 ปีมาแล้ว นอกจากนี้ยังเป็นเมืองสำคัญสมัยทวารวดี สุโขทัย และรัตนโกสินทร์ จังหวัดชัยนาทมีแม่น้ำสายสำคัญหลายสาย ได้แก่ เจ้าพระยา แม่น้ำท่าจีน แม่น้ำน้อย ไหลผ่านพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วทุกอำเภอ เช่น แม่น้ำเจ้าพระยา ไหลผ่านอำเภอมโนรมย์ วัดสิงห์ เมืองชัยนาท และสรรพยา แม่น้ำท่าจีนไหลผ่านอำเภอวัดสิงห์ และหันคา และแม่น้ำน้อยไหลผ่านอำเภอเมือง สรรคบุรี นอกจากนี้ยังมีคลองชลประทานผ่านพื้นที่ต่าง ๆ ล้วนเป็นแหล่งน้ำสำคัญสำหรับการเกษตร (พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ชัยนาทมุนี, 2565) ปัจจุบันจังหวัดชัยนาทแบ่งการปกครองออกเป็น 8 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองชัยนาท มโนรมย์ วัดสิงห์ สรรพยา สรรคบุรี หันคา หนองมะโมง และเนินขาม

ภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดชัยนาทที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน ดังนี้ (รัตนพล ชื่นคำ และจริยา สุพรรณ, 2563)

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่น “ส้มโอขาวแตงกวา” อำเภอโมโนรมย์ และอำเภอเมือง
2. ภูมิปัญญาท้องถิ่น “วิถีตาล” อำเภอสรรคบุรี และอำเภอสรรพยา
3. ภูมิปัญญาท้องถิ่น “หน่อไม้ เขาราวเทียน” อำเภอหันคา
4. ภูมิปัญญาท้องถิ่น “โหลกรายาสมุนไพรหลวงปู่ศุข” อำเภอวัดสิงห์
5. ภูมิปัญญาท้องถิ่น “ผ้าทอชาติพันธุ์ลาว” อำเภอเนินขาม และอำเภอหนองมะโมง

จังหวัดชัยนาทเป็นแหล่งวัตถุดิบทางอาหารที่สมบูรณ์ และตั้งอยู่ในจุดภูมิศาสตร์ที่ไม่ไกลจากกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จึงเหมาะที่จะเป็นศูนย์กลางการผลิตอาหาร แหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรมอาหาร แหล่งท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องกับประเพณีและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือสามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เดินทางมายังแหล่งท่องเที่ยวและสามารถดึงดูดเงินเข้าสู่ท้องถิ่นได้ (องค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยนาท, 2565)

ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น

ภูมิปัญญาในการประกอบอาหารและรับประทานอาหารของคนไทยมีภูมิปัญญาความรู้ในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การเตรียมอาหาร ประกอบอาหารที่ต้องเลือกสรรวัตถุดิบ การทำความสะอาด และการจัดการของสดก่อนปรุง การประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน มีวิธีการต้ม ผัด แกง ทอด ตุ่น นึ่ง ปิ้งย่าง เผา ลวก หุง ตำ ยำ หลน และกวน การถ่ายทอดความรู้ด้านอาหารจากผู้ใหญ่สู่ผู้เยาว์ เป็นการรักษาแบบแผนของสังคม และกิจกรรมการทำอาหารและรับประทานอาหารของแต่ละครอบครัวสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของสมาชิกครอบครัวและสังคม (ดวงเด่น บุญปก, 2559)

อาหารยังเป็นเครื่องมือที่ใช้ถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับวิถีชุมชนและอนุรักษ์มรดกภูมิปัญญาของบรรพบุรุษผ่านเรื่องเล่าคติความเชื่อที่สะท้อนผ่านกระบวนการทางความคิดจากการเลือกสรรวัตถุดิบ ขั้นตอนการปรุงอาหาร และรูปแบบสำหรับอาหาร ซึ่งล้วนแสดงให้เห็นพลวัตของภูมิปัญญาพื้นบ้านในบริบทการท่องเที่ยวร่วมสมัย (ณัฐพร ไช้มุกข์ และอรอุษา สุวรรณประเทศ, 2563)

สำหรับไทย อัตลักษณ์แห่งรสชาติ มรดกทางวัฒนธรรมถือเป็นการถ่ายทอดมรดกวัฒนธรรมสู่ชนรุ่นหลังให้ได้ตระหนักถึงคุณค่าของอาหารสำหรับไทย ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติที่ควรค่าแก่การรักษาให้คงไว้ตลอดไป นอกจากนี้สำหรับไทยยังแสดงออกถึงฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ (พรพรชาติ พงษ์ศิริ, 2563)

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

วิรัชยา อินทะกันท์ และกุลชญา สิวหวน (2564) ได้กล่าวถึง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research-PAR) เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาและแก้ไขปัญหาของชุมชนโดยให้คนในชุมชนมีบทบาทและหน้าที่สร้างองค์ความรู้ โดยศึกษาข้อมูล วิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขของปัญหาที่กำลังประสบอยู่ ซึ่งมีนักพัฒนาและนักวิจัยร่วมดำเนินการวิจัยโดยกำหนดแผนการดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและตรงตามความต้องการของชุมชน

สายสมร ศักดิ์คำดวง และคณะ (2565) ได้กล่าวถึง การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการดำเนินงานร่วมกันขององค์กรหรือกลุ่มบุคคล เพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนาการร่วมมือกัน ดำเนินงานเน้นวิเคราะห์วิพากษ์โดยใช้กระบวนการกลุ่ม และกระบวนการวิจัยเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้ และพัฒนาไปสู่การเปลี่ยนแปลงใหม่ แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ การวิจัยปฏิบัติการแบบเทคนิค การวิจัยปฏิบัติการแบบปฏิบัติ และการวิจัยปฏิบัติการแบบร่วมมือหรือที่เรียกว่าการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

สรุปการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นกระบวนการเพื่อพัฒนาโดยอาศัยการวิเคราะห์ สังเคราะห์โดยใช้กระบวนการกลุ่ม และกระบวนการวิจัยเพื่อให้เกิดผลที่ดีขึ้นในด้านการเรียนรู้ การบรรลุเป้าหมาย และการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องตรงตามความต้องการของชุมชน สังคม

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยประยุกต์ใช้วิธีการวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research-PAR) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ขอบเขตการศึกษาประกอบด้วย 8 อำเภอ ของจังหวัดชัยนาท ได้แก่ อำเภอเมืองชัยนาท มโนรมย์ วัดสิงห์ สรรพยา สรรคบุรี หันคา หนองมะโมง และเนินขาม การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ศึกษาภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นจังหวัดชัยนาท ทำการสืบค้นภูมิปัญญาด้านการเตรียมวัตถุดิบ การปรุง การตกแต่ง และการจัดสำรับ

1. การเก็บข้อมูลโหลกรับอาหารท้องถิ่น ภูมิปัญญาด้านอาหารและการถ่ายทอดภูมิปัญญาโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง สัมภาษณ์รายบุคคลจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารท้องถิ่นแต่ละอำเภอและผู้นำชุมชน อำเภอละ 5 คน จำนวน 40 คน มีที่อยู่ในภูมิลำเนาจังหวัดชัยนาท มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2. การสังเกตแบบมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารท้องถิ่นของแต่ละอำเภอ รวมทั้งศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. การจัดสนทนากลุ่มเพื่อคัดเลือกรายการอาหารและวัตถุดิบหลักในแต่ละอำเภอ โดยมีผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับจังหวัดชัยนาท ประกอบด้วย ตัวแทนสมาคมท่องเที่ยวจังหวัดชัยนาท ตัวแทนผู้ประกอบการร้านอาหาร และนักวิชาการด้านอาหาร จำนวน 7 คน ร่วมกันสรุปผล วิเคราะห์และคัดเลือกรายการอาหาร และวัตถุดิบหลักในการพัฒนาอาหารสำหรับชัยนาท

2. พัฒนาสูตรมาตรฐานจัดสำหรับชัยนาท

1. จัดเก็บและรวบรวมข้อมูลรายการอาหารท้องถิ่นจังหวัดชัยนาท และวัตถุดิบหลักของแต่ละอำเภอ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดแนวทางในการพัฒนาอาหารสำหรับชัยนาท โดยการจัดสนทนากลุ่มเพื่อคัดเลือกรายการอาหารและวัตถุดิบหลักกับผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร จำนวน 7 คน เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาสูตรมาตรฐาน
2. พัฒนาสูตรมาตรฐานสำหรับชัยนาท พัฒนาสูตรมาตรฐานโดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำนวน 7 คน นำรายการที่ผ่านการพัฒนาสูตรมาตรฐานจัดสำหรับชัยนาท 2-3 สำหรับ ร่วมพิจารณาความเหมาะสมโดยจัดสนทนากลุ่มกับตัวแทนองค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยนาท ผู้ประกอบการร้านอาหาร จังหวัดชัยนาท และนักวิชาการด้านอาหารและโภชนาการ จำนวน 7 คน เลือกรายการอาหารจำนวน 15 รายการ จัดทำคู่มือสำหรับชัยนาทเพื่อใช้ในการฝึกอบรมโครงการสำหรับชัยนาท

3. ประเมินผลการใช้คู่มือสำหรับชัยนาท

นำคู่มือสำหรับชัยนาทที่ได้ ทดลองใช้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน 350 คน ได้แก่ กับประชาชนทั่วไป เกษตรกร และผู้ประกอบการร้านอาหาร ทำการฝึกอบรม จำนวน 10 วัน แบ่งออกเป็น 5 รุ่น รุ่นละ 2 วัน วันละ 70 คน แต่ละรุ่นแบ่งออกเป็น 6 กลุ่มย่อย เพื่อให้ได้ความรู้และประสบการณ์ที่ทั่วถึง ถ่ายทอดความรู้โดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จำนวน 8 คน ในระหว่างทำการฝึกอบรมของแต่ละรุ่น ทางผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของคู่มือสำหรับชัยนาท จำนวนรุ่นละ 30 คน จำนวน 5 รุ่น รวมทั้งหมด 150 คน โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เลือกจากตัวแทนกลุ่มย่อย นอกจากนี้ทางผู้วิจัยทำการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารสำหรับชัยนาทของผู้เข้ารับการฝึกอบรมฯ ในด้านการเตรียมวัตถุดิบ ปูรง ตกแต่ง และจัดสำหรับ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis Technique)

ผลการศึกษา

1. ศึกษาภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นจังหวัดชัยนาท

ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นจังหวัดชัยนาทมีความหลากหลาย มีการเชื่อมโยงกับประเพณี วัฒนธรรมท้องถิ่นได้รับการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นผ่านการบอกเล่าและชิมซบจากปู่ย่า ตายาย พ่อแม่พี่น้อง และเพื่อนบ้าน แหล่งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่สำคัญ คือ บ้าน วัด และโรงเรียน ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นจังหวัดชัยนาท ประกอบด้วย 5 ประเด็น โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ใช้วัตถุดิบทางการเกษตรตามฤดูกาล ได้แก่ ผักพื้นบ้านในการทำแกงเลียง ผักสดเครื่องเคียงน้ำพริก และกระบอกไม้ไผ่สำหรับเผาข้าวหลาม
2. ใช้เนื้อปลาและพืชผักสมุนไพรในการปรุงอาหาร ได้แก่ ปลาผัดพริกขิง ปลาเห็ด (ทอดมัน) และน้ำพริกปลาร้า
3. มีการถนอมอาหารให้เก็บไว้ได้นาน ได้แก่ ปลาร้า หน่อไม้ดอง ปลาหย่าง ปลาเกลือ และน้ำตาลโตนด

4. ใช้วิธีการปรุงที่เป็นเอกลักษณ์ท้องถิ่น ได้แก่ การใช้กะทิในส่วนผสมอาหารทำให้เกิดความมัน และความกลมกล่อม การใช้ปลาอย่างทำให้เกิดกลิ่นหอมเฉพาะ และการใช้เครื่องแกงที่โขลกจากสมุนไพรสดที่ได้สัดส่วนพอเหมาะช่วยลดกลิ่นคาวของเนื้อปลา

5. เลือกใช้เครื่องปรุงและส่วนผสมที่เหมาะสม จึงทำให้รสชาติเข้มข้นกลมกล่อม ได้แก่ 1. การปรุงอาหารที่เน้นวัตถุดิบที่ส่งเสริมรสชาติให้กลมกล่อม ได้แก่ ปลาร้า ปลาอย่าง กะทิ และเครื่องแกง 2. การคั่วสมุนไพรเพิ่มความหอมและกลิ่นรสที่น่ารับประทาน 3. การปรุงรสปลาร้าสับด้วยน้ำมะขามเปียก 4. การเติมกะทิในแกงเลี้ยงทำให้เกิดรสชาติที่กลมกล่อมต่างจากแกงเลี้ยงทั่วไป

วัตถุดิบหลักในการพัฒนาอาหารสำหรับชนชาติ เมื่อทำการสำรวจ สังเกตแบบมีส่วนร่วม สัมภาษณ์เชิงลึกในการประกอบอาหารท้องถิ่นแต่ละอำเภอ พบว่า วัตถุดิบส่วนใหญ่เป็นผลผลิตทางการเกษตร ผลิตภัณฑ์แปรรูป และสัตว์น้ำต่าง ๆ จังหวัดชัยนาทมีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ เรียกว่า “ในน้ำมีปลาในนามีข้าว” วัตถุดิบหลักในการพัฒนาอาหารสำหรับชนชาติมีดังต่อไปนี้ แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 วัตถุดิบหลักในการพัฒนาอาหารสำหรับชนชาติ

อำเภอของจังหวัด ชัยนาท	วัตถุดิบหลัก
อำเภอเมือง	ส้มโอบางแก้ว ผักพื้นบ้าน ฟักทอง ใบโหระพา ใบมะกรูด สมุนไพรสำหรับทำเครื่องแกง เนื้อหมู ไก่ วัว ปลาทราย ปลาเทโพ และไข่เป็ด
อำเภอมโนรมย์	ส้มโอบางแก้ว มะม่วงหาวมะนาวโห่ มะนาว ใบเตย ปลาช่อน ปลาช่อนย่าง และกุ้งฝอย
อำเภอวัดสิงห์	ส้มโอบางแก้ว ข้าวขาวเจ๊ก ปลาทราย ปลาสังกะวาด เนื้อหมู วัว ผักบุ้ง หน่อไม้ มะเขือ ถั่วฝักยาว และบุก
อำเภอสรรพยา	ปลาทราย ปลาเทโพ ปลาสังกะวาด ปลากด ปลาตะเพียน ปลาร้า ปลาอย่าง น้ำปลาปลาสร้อย ปลาแม่น้ำแดงเดียว และไข่เป็ด
อำเภอสรรคบุรี	น้ำตาลโตนด จาวตาล จาวตาลเชื่อม ผักพื้นบ้าน กล้วยน้ำว้า ปลานิล ปลาตะกิม และปลาแม่น้ำน้อย
อำเภอหันคา	กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม มะพร้าว มันสำปะหลัง อ้อย ผัก ข้าวไรเบอร์รี่ และปลาแม่น้ำท่าจีน
อำเภอหนองมะโมง	ถั่วเขียว ข้าวโพด หน่อไม้ เห็ดโคน และมะตูม
อำเภอเนินขาม	ปลาชิว ปลาสร้อย สะเดา หัวปลี และใบขี้เหล็ก

วัตถุดิบหลักเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนา และส่งผลต่ออัตลักษณ์ของอาหารสำหรับชนชาติทั้ง 15 รายการ มีวัตถุดิบหลัก 3-5 ชนิด ที่ได้จากอำเภอต่าง ๆ ภายในจังหวัดชัยนาท

2. พัฒนาสูตรมาตรฐานจัดสำหรับชนชาติ

แนวทางในการพัฒนาสำหรับชนชาติ สามารถแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

1. พัฒนาจากภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม ได้แก่ แกงเลี้ยงเมืองชัย น้ำพริกมะขาม ปลาร้าเห็ด

2. พัฒนาจากภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิมผสมผสานเทคนิคการประกอบอาหารใหม่ ได้แก่ ปลาสังกะวาดทรงสวย ปลาผัดพริกขิง ข้าวหลามหน้าควายลุย ไส้กรอกแจ่วหม้อ

3. การพัฒนาอาหารเชิงสร้างสรรค์เชื่อมโยงจากวัตถุดิบหลัก ได้แก่ ปลาเยอเจ้าพระยา เจ้าพระยาปลาแผ่น ส้มโอปลาร้าฮ่อ ผกากรองมะตูม ไอศกรีมมะม่วงหาวมะนาวโห่ เค้กกล้วยหอมมะตูมหนึ่ง ลอยแก้วไอ้ส้มฉุน น้ำส้มโอชารส

รายการอาหารสำหรับชียนาทั้ง 15 รายการนั้นได้ผ่านการพัฒนาสูตรมาตรฐาน เป็นรายการอาหารที่มีความน่าสนใจ เชื่อมโยงกับภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น โดยนำเสนอประเด็นความรู้ ดังต่อไปนี้ คือ แนวคิดและเอกลักษณ์ ความเป็นมาและที่มา ขั้นตอนการปรุง การบริโภค คุณค่าทางอาหาร และแหล่งจำหน่ายหรือให้บริการ โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การพัฒนาอาหารสำหรับชียนาทั้ง 15 รายการตามประเด็นความรู้

ชื่อและภาพอาหาร	ประเด็นความรู้
แกงเลียงเมืองชัย 	แนวคิด และเอกลักษณ์ อาหารท้องถิ่นชาวชียนา มีลักษณะเด่นเป็นแกงเลียงใส่กะทิ หอมเครื่องแกงที่ใส่ปลาอย่าง รสกลมกล่อม อุดมไปด้วยผักนานาชนิด ความเป็นมาและที่มา ใช้ปลาแม่น้ำหรือแหล่งน้ำในต่าง ๆ อย่างจนกรอบจากอำเภอเมืองชัยนาท สรรพยา มโนรมย์ วัดสิงห์เป็นส่วนผสม โดยมีผักพื้นบ้านอย่างฟักทอง บวบเหลี่ยม ข้าวโพดหวาน ใบแมงลัก เป็นต้น ขั้นตอนการปรุง โขลกเครื่องแกงเลียง ละลายเครื่องแกงกับหางกะทิตั้งเดือด ใส่เนื้อปลาล้างต้มให้นุ่ม ใส่ผักเรียงตามความสุก ใส่กะทิ ปรุงรสด้วยเกลือ และน้ำตาลโตนด แต่งกลิ่นด้วยใบแมงลัก การบริโภค รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ เสิร์ฟใส่ถ้วย คุณค่าทางอาหาร ให้พลังงาน อุดมด้วยสารอาหารครบ 5 หมู่ แหล่งจำหน่ายหรือให้บริการ ทุกครัวเรือน ร้านอาหาร และเทศกาลสำคัญ ๆ
ปลาร้าเห็ด 	แนวคิด และเอกลักษณ์ อาหารท้องถิ่นชาวชียนา มีลักษณะเด่นโดยใช้ปลาชีว ปลาสร้อย และปลากลายใส่พริกแกงเผ็ด เนื้อปลาร้า ถั่วพักยาว และใบกะเพรา ความเป็นมาและที่มา ใช้ปลาตัวเล็กๆ สับละเอียด ผสมเนื้อปลากลายจากแม่น้ำเจ้าพระยา อำเภอเมืองชัยนาท สรรพยา มโนรมย์ และวัดสิงห์ ชื่อปลาร้าเห็ด (ทอดมัน) คนชียนาเรียกกันโดยทั่วไปซึ่งมีลักษณะคล้ายเห็ด เป็นก้อนกลมแบนสีน้ำตาล ขั้นตอนการปรุง นวดเนื้อปลา พริกแกงเผ็ด ปลาร้าสับ ไข่เป็ดให้เข้ากัน ใส่ถั่วพักยาวหั่นเป็นท่อนสั้น ๆ ใบกะเพรา ใบมะกรูดหั่นฝอย นวดให้เหนียว ปั้นเป็นแผ่นกลม ๆ ทอดในน้ำมันร้อน ๆ จนสุกมีสีน้ำตาลทอง การบริโภค รับประทานกับน้ำจิ้มหรือรับประทานกับข้าวสวย สามารถรับประทานเป็นอาหารว่างได้ คุณค่าทางอาหาร โปรตีนจากปลา ไข่ ไขมันเล็กน้อยทอดจากการทอด ส่วนวิตามินได้จากผักและสมุนไพร แหล่งจำหน่ายหรือให้บริการ ทุกครัวเรือน ร้านอาหาร และเทศกาลสำคัญ ๆ

ตารางที่ 2 การพัฒนาอาหารสำหรับชนชาติจําแนกตามประเด็นความรู้ (ต่อ)

ชื่อและภาพอาหาร	ประเด็นความรู้
ปลาผัดพริกขิง 	แนวคิดและเอกลักษณ์ เพิ่มแนวทางการใช้ปลาที่จับที่สร้างสรรค์ เกิดเนื้อสัมผัสที่น่าสนใจ รสชาติกลมกล่อม สามารถนำไปเป็นของฝากได้ เนื่องจากสามารถเก็บไว้ได้นาน ความเป็นมาและที่มา ใช้ปลาที่จับที่เลี้ยงมากในกระชังจากแม่น้ำน้อย อำเภอสรรคบุรี และแม่น้ำเจ้าพระยา เมืองชัยนาท และมโนรมย์ และแม่น้ำท่าจีน อำเภอดุสิต และหันคา นอกจากการนึ่งปลาหรือทอดปลาตามปกติแล้ว การทำปลาฟูเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของเนื้อสัมผัสปลาที่จับ ผสมผสานรสชาติด้วยการผัดกับพริกแกงเผ็ดสูตรเฉพาะมีกลิ่นหอมเครื่องสมุนไพรถึงพริกถึงขิง ขั้นตอนการปรุง ผัดพริกแกงให้หอมใส่ ปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาลโตนด ใส่เนื้อปลาที่จับทอดฟูโรยใบมะกรูด คลุกเคล้าให้เข้ากัน การบริโภค รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ ไข่เค็ม ถั่วพักยาวลวก คุณค่าทางอาหาร ให้พลังงานสูง โปรตีนจากเนื้อปลาที่จับ ไขมันจากน้ำมันพืช วิตามินจากถั่วพักยาว แหล่งจำหน่ายหรือให้บริการ ร้านอาหาร และเทศกาลสำคัญ ๆ ของจังหวัดชัยนาท
น้ำพริกมะจ๊ะ 	แนวคิดและเอกลักษณ์ น้ำพริกพื้นบ้านที่มีมาแต่โบราณ เพื่อรักษาภูมิปัญญาของเครื่องจิ้มชนิดนี้ให้คงอยู่ เกิดสูตรมาตรฐาน และเผยแพร่ต่อไป ความเป็นมาและที่มา เครื่องจิ้มที่ทำจากเนื้อปลาร้าปลากระดี่ ปลาหมอ ซึ่งเป็นการถนอมอาหารที่ทำกันอย่างแพร่หลายของคนในจังหวัดชัยนาท ขั้นตอนการปรุง สับปลาร้าผัดด้วยน้ำมันพืช ผักสมุนไพรหั่นละเอียดคั่วให้หอม ได้แก่ กระชาย ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลโตนด และโรยใบมะกรูดหั่นฝอย การบริโภค รับประทานกับผักสดพื้นบ้าน และข้าวสวยร้อน ๆ คุณค่าทางอาหาร โปรตีนจากปลาร้า ไขมันจากน้ำมันพืช ส่วนวิตามินได้จากผักเครื่องแนม แหล่งจำหน่ายหรือให้บริการ ทุกครัวเรือน ร้านอาหาร และเทศกาลการแข่งขันน้ำพริกของจังหวัดชัยนาท
ปลาสังกะวาดทรงสวย 	แนวคิดและเอกลักษณ์ นำอาหารท้องถิ่นมาสร้างสรรค์ให้ทันสมัยทั้งรสชาติ และรูปลักษณ์ เชื่อมโยงกับแหล่งท่องเที่ยวอย่างวัดทรงสวย อำเภอดุสิต สามารถทำเป็นของฝากจังหวัดชัยนาทได้ ความเป็นมาและที่มา ปลาสังกะวาดขนาดเล็ก จากแม่น้ำสายหลักและคลองสายต่าง ๆ ของจังหวัดชัยนาท ได้แก่ แม่น้ำเจ้าพระยา อำเภอมโนรมย์ สรรพยา มโนรมย์ วัดสิงห์ แม่น้ำน้อย อำเภอสรรคบุรี แม่น้ำท่าจีน อำเภอดุสิต และหันคา เมื่อทอดปลาสังกะวาดจนกรอบทั้งตัวแล้วคลุกเคล้ากับน้ำเคลือบที่มีรสชาติที่โดดเด่นทำให้เกิดรายการอาหารที่น่าสนใจ รับประทานได้ทั้งตัว ขั้นตอนการปรุง ทอดปลาสังกะวาดให้กรอบ ผัดก้านผักชีแห้ง พริกจินดา และพริกชี้ฟ้าแดงสับหยาบ ในน้ำมันพืชให้หอม ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลทราย และผงปรุงรส เคี้ยวต่อจนเหนียว รสชาติ หวานนำเค็มตาม คลุกเคล้าปลาให้ทั่ว โรยด้วยกระเทียมเจียว และต้นหอมซอย การบริโภค รับประทานเป็นอาหารว่างหรือรับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ คุณค่าทางอาหาร ได้โปรตีนสูงจากเนื้อปลา แหล่งจำหน่ายหรือให้บริการ ร้านอาหาร และเทศกาลการแข่งขันอาหารปลาแม่น้ำของจังหวัดชัยนาท

ตารางที่ 2 การพัฒนาอาหารสำหรับชียนาพจำแนกตามประเด็นความรู้ (ต่อ)

ชื่อและภาพอาหาร	ประเด็นความรู้
เจ้าพระยาปลาแผ่น 	แนวคิดและเอกลักษณ์ นำนงานวิจัยเรื่องปลาสาวยแผ่นอบกรอบ ของผศ.สุรีย์รัตน์ เอมพรหม ซึ่งเป็นอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ใช้เนื้อปลาสาวยต้นทุนน้อย เพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์สัตว์น้ำต่อยอดเป็นของฝากของจังหวัดชียนาพ ความเป็นมาและที่มา ปลาสาวยแม่น้ำเจ้าพระยา อำเภอเมือง สรรพยา มโนรมย์ วัดสิงห์ แม่น้ำน้อย อำเภอสรรคบุรี แม่น้ำท่าจีน อำเภอวัดสิงห์ และหันคา ด้วยคุณภาพเนื้อปลาสาวยแม่น้ำเนื้อแน่น สดใหม่ ราคาไม่แพง หาซื้อได้ง่าย ต้นทุนไม่สูง สามารถผลิตเพื่อจำหน่ายเป็นของฝากได้ ขั้นตอนการปรุง สับผสมเนื้อปลาสาวยพร้อมด้วยปรุงรสต่าง ๆ ให้เป็นเนื้อเดียวกัน ใส่ภาชนะแบนบาง อบให้แห้งเล็กน้อย ตัดเป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการ และอบต่อจนแผ่นปลาแห้งกรอบ การบริโภค รับประทานเป็นอาหารว่าง คุณค่าทางอาหาร ได้โปรตีนสูงจากเนื้อปลา ไขมันจากน้ำตาลรำข้าว และใยอาหารจากงาดำ แหล่งจำหน่ายหรือให้บริการ ร้านอาหารของฝากที่ทำจากปลา และงานเทศกาลอาหารจังหวัดชียนาพ
ปลายอเจ้าพระยา 	แนวคิดและเอกลักษณ์ นำนงานวิจัยเรื่องปลายอปลาสาวย ของผศ.สุรีย์รัตน์ เอมพรหม ซึ่งเป็นอาหารเพื่อสุขภาพนำมาต่อยอดเป็นของฝากของจังหวัดชียนาพ ความเป็นมาและที่มา ปลาสาวยแม่น้ำ ต่อยอดจากงานวิจัย เพิ่มมูลค่าเชิงพาณิชย์ เนื้อปลาสาวย หอมแซก กระเทียม พริกไทยดำ ขั้นตอนการปรุง บดเนื้อปลากับเครื่องปรุงรสให้เข้ากัน เนื้อมีลักษณะเนียนละเอียด คนต่อให้ด้วยพายยาง เพื่อไล่ฟองอากาศทำให้เนื้อเหนียวขึ้น กรอกเนื้อปลาในไส้พลาสติก มัดด้วยเชือกให้แน่น ต้มให้สุกในน้ำร้อนที่ควบคุมอุณหภูมิ 70 - 80 องศาเซลเซียส การบริโภค รับประทานเป็นอาหารว่าง และอาหารจานหลัก โดยการยำ ทอด ต้ม เป็นต้น คุณค่าทางอาหาร ได้โปรตีนสูงจากเนื้อปลา ไขมันจากน้ำมันรำข้าว แหล่งจำหน่ายหรือให้บริการ ร้านอาหารของฝากที่ทำจากปลา และงานเทศกาลอาหารจังหวัดชียนาพ
ไส้กรอกแจ่วหม้อ 	แนวคิดและเอกลักษณ์ นำอาหารท้องถิ่นมาสร้างสรรค์ให้ทันสมัยทั้งรสชาติ และรูปลักษณะเชื่อมโยงกับภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวลาวเวียง จังหวัดชียนาพ พัฒนาเป็นของฝากของจังหวัดชียนาพ ความเป็นมาและที่มา ยกระดับน้ำพริกแจ่วหม้อของชาวลาวเวียง ซึ่งเป็นน้ำพริกที่ทำจากมะเขือเทศ คล้ายน้ำพริกของภาคเหนือ พัฒนาให้เป็นไส้กรอกคล้ายไส้จิ้งจอกรับประทานง่าย รับประทานเป็นอาหารว่างได้ ขั้นตอนการปรุง ผสมเนื้อหมู ไขมันหมู รากผักชี ตะไคร้ ข้าวอ่อน พริกแกงเผ็ด ขมิ้นผง เครื่องปรุงรส มะเขือเทศหั่นเต๋า ผักชี ต้นหอม ข้าวคั่ว ใบมะกรูดหั่นฝอย จากนั้นกรอกใส่ไส้หมูมัดให้เป็นลูก ๆ ปิ้งหรืออบให้สุก การบริโภค รับประทานเป็นอาหารว่าง อุ่นร้อนก่อนรับประทาน รับประทานกับผักแนม คุณค่าทางอาหาร ให้พลังงาน โปรตีนจากเนื้อหมู ไขมันจากไขมันหมู และวิตามินจากผักสมุนไพรต่าง ๆ แหล่งจำหน่ายหรือให้บริการ ร้านอาหาร และงานเทศกาลอาหารจังหวัดชียนาพ

ตารางที่ 2 การพัฒนาอาหารสำหรับชียนาทำแนกตามประเด็นความรู้ (ต่อ)

ชื่อและภาพอาหาร	ประเด็นความรู้
ส้มโอปลาร้าฮ่อ 	แนวคิดและเอกลักษณ์ การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารสร้างสรรค์ โดยใช้เทคนิคการทำอาหารว่างแบบชาววัง ใช้ผลไม้ท้องถิ่นจังหวัดชียนาอย่างส้มโอขาวแตงกวา ปลาร้า และน้ำตาลโตนด ความเป็นมาและที่มา ใช้เนื้อส้มโอขาวแตงกวาจากอำเภอโนนรมย์ วัดสิงห์ สรรคบุรี และสรรพยา รับประทานกับไส้ขนมที่ปรุงด้วยน้ำตาลโตนดจากอำเภอสรรคบุรี และสรรพยา และใส่เนื้อปลาร้าผัดสุกเพื่อให้เกิดกลิ่นหอม ขั้นตอนการปรุง ผัดหอมแดง หัวผักกาดหวาน กับน้ำตาลโตนด ใส่เนื้อเปลือกส้มโอ ผัดจนป่นได้ วางไส้บนชิ้นส้มโอ ตกแต่งด้วยผักชี พริกชี้ฟ้าแดง และใบมะกรูดหั่นฝอย การบริโภค รับประทานเป็นอาหารว่าง รับประทานเป็นอาหารเพื่อเรียกน้ำย่อยก่อนรับประทานอาหารตัวอื่น คุณค่าทางอาหาร ให้พลังงาน ได้คาร์โบไฮเดรตจากน้ำตาลโตนด และได้วิตามินจากส้มโอขาวแตงกวา แหล่งจำหน่ายหรือให้บริการ ร้านอาหาร และงานเทศกาลอาหารชียนา
ข้าวหลามควายลุย 	แนวคิดและเอกลักษณ์ การผสมผสานและยกระดับขนมหวานพื้นบ้านอย่างข้าวหลาม โดยใส่หน้าควายลุย ซึ่งเป็นหน้าขนมข้าวเหนียวโบราณจากอำเภอสรรคบุรี เกิดรสชาติ เนื้อสัมผัส และสีที่น่านำรับประทาน ความเป็นมาและที่มา พัฒนาจากขนมข้าวเหนียวหน้าควายลุยของอำเภอสรรคบุรีมาผสมผสานกับข้าวหลามที่มีทุกอำเภอของจังหวัดชียนา เน้นใช้วัตถุดิบท้องถิ่น ได้แก่ ไข่เป็ดไล่ทุ่ง มะพร้าว และกระบอกไม้ไผ่ ขั้นตอนการปรุง กรอกข้าวเหนียวใส่กระบอกไม้ไผ่ ใส่หัวกะทิที่คนผสมกับน้ำตาลทราย และเกลือ จากนั้นหลามให้สุก ราดหน้าด้วยไข่สังขยาหวาน หลามหรืออบต่อให้หน้าขนมสุกและแห้ง ตกแต่งด้วยผักและผลไม้เชื่อม การบริโภค รับประทานเป็นขนมหวาน เสิร์ฟพร้อมชาหรือกาแฟ คุณค่าทางอาหาร ให้พลังงาน ไขมันจากกะทิ คาร์โบไฮเดรตจากข้าวเหนียว และวิตามินจากผักและผลไม้เชื่อม แหล่งจำหน่ายหรือให้บริการ ร้านอาหาร ร้านข้าวหลาม และงานเทศกาลอาหารชียนา
เค้กกล้วยหอมมะตูม 	แนวคิดและเอกลักษณ์ พัฒนาขนมสร้างสรรค์ หน้าตาสวยงาม น่านำรับประทาน ใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในครัวเรือน โดยใช้กล้วยหอมเป็นส่วนผสมหลัก ตกแต่งหน้าขนมด้วยผลไม้เชื่อมตามฤดูกาลอย่างมะตูม และจาวตาล ความเป็นมาและที่มา ยกระดับผลิตภัณฑ์ขนมหวานจากผลผลิตทางการเกษตรอย่างกล้วยหอม ผลไม้เชื่อมท้องถิ่นจากอำเภอสรรคบุรี และสรรพยา ขั้นตอนการปรุง ผสมแป้ง กล้วยหอม นมข้นจืด น้ำตาล เกลือ น้ำมันรำข้าวให้เป็นเนื้อเดียวกัน แต่งหน้า นึ่งจนสุก การบริโภค รับประทานเป็นขนมหวาน เสิร์ฟพร้อมชาหรือกาแฟ คุณค่าทางอาหาร ให้พลังงาน ได้โปรตีนจากไข่ ได้คาร์โบไฮเดรต และวิตามินจากกล้วยหอมและผลไม้เชื่อม แหล่งจำหน่ายหรือให้บริการ ร้านอาหาร และงานเทศกาลสำคัญของจังหวัดชียนา
ไอศกรีมมะม่วงหาวมะนาวโห่ 	แนวคิดและเอกลักษณ์ พัฒนาขนมหวานจากวัตถุดิบท้องถิ่น เกิดวัตถุดิบใหม่รสชาติเปรี้ยวอมหวาน ทำให้สดชื่น ชุ่มคอ ความเป็นมาและที่มา ผสมผสานรสชาติมะม่วงหาวมะนาวโห่รสเปรี้ยวกับไอศกรีม เกิดรสชาติเปรี้ยวหวาน ใช้มะม่วงหาวมะนาวโห่จากอำเภอเมือง วัดสิงห์ และโนนรมย์ ส่วนน้ำตาลโตนดจากอำเภอสรรคบุรี และสรรพยา ขั้นตอนการปรุง คนส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน บ่ม 4 - 6 ชั่วโมง ปั่นจนเนื้อเหนียวข้น แช่แข็งก่อนตักเสิร์ฟ การบริโภค รับประทานเป็นขนมหวาน รับประทานขณะเย็น คุณค่าทางอาหาร ให้พลังงาน ได้โปรตีนจากนม ได้คาร์โบไฮเดรตจากน้ำตาล วิตามินจากมะม่วงหาวมะนาวโห่ แหล่งจำหน่ายหรือให้บริการ ร้านอาหาร และงานเทศกาลสำคัญของจังหวัดชียนา

ผกากรองมะตูม 	แนวคิดและเอกลักษณ์ ขนมหวานสร้างสรรค์ ชื่อขนมสื่อถึงต้นไม้ประจำจังหวัดชัยนาท ตัวขนมมีความสวยงาม แสดงถึงความละเอียดอ่อน เป็นขนมที่ดีต่อสุขภาพจากการใช้เนื้อเปลือกส้มโอที่มีใยอาหารสูงเป็นส่วนผสมหลัก ความเป็นมาและที่มา ผลิตภัณฑ์ขนมหวานจากผลไม้เชื่อมจากต้นไม้ประจำจังหวัดอย่างมะตูม และใยอาหารจากเนื้อเปลือกส้มโอจากอำเภอเมืองชัยนาท มโนรมย์ วัดสิงห์ และน้ำตาลโตนดจากอำเภอสรรคบุรี และสรรพยา ขั้นตอนการปรุง ผสมเนื้อมะตูม เปลือกส้มโอ น้ำตาลโตนด เกลือป่น ผัดจนปั้นได้ จากนั้นกวนแบ่งที่ผัด กะทินมขนมหวาน กวนจนล่อนจากกระทะ นวดให้เนื้อแป้งเหนียวนุ่ม แผ่แบ่งเป็นแผ่นกลมห่อไส้จับกลับโดยรอบ การบริโภค รับประทานเป็นขนมหวาน และอาหารว่าง เสิร์ฟพร้อมชาหรือกาแฟ คุณค่าทางอาหาร ให้พลังงาน ได้คาร์โบไฮเดรตจากแป้งและน้ำตาลโตนด วิตามินและใยอาหารจากผลไม้ แหล่งจำหน่ายหรือให้บริการ ร้านอาหาร และงานเทศกาลส้มโอจังหวัดชัยนาท
ลอยแก้วไอ้ส้มฉุน 	แนวคิดและเอกลักษณ์ ขนมหวานสร้างสรรค์ ผสมผสานผลไม้ท้องถิ่นอย่างส้มโอขาวแตงกวา เพิ่มทางเลือกให้กับผู้บริโภคส้มโอและผลไม้อย่างอื่น จ๊ะ มะม่วง เป็นต้น ความเป็นมาและที่มา ยกระดับทางเลือกการบริโภคส้มโอขาวแตงกวาจากอำเภอเมืองชัยนาท มโนรมย์ และวัดสิงห์ นอกจากนี้ยังใช้ใบเตยในรูปแบบคลอโรฟิลล์ และผลไม้อื่น ๆ ผสมผสานกันอย่างลงตัว ขั้นตอนการปรุง ผสมคลอโรฟิลล์ใบเตยกับน้ำเชื่อม ใส่เนื้อส้มโอ ลินจี่ มะม่วง ชิงชอย โรยหน้าด้วยหอมเจียว การบริโภค รับประทานเป็นอาหารว่างและเครื่องดื่มคลายความร้อน คุณค่าทางอาหาร ให้พลังงาน ได้วิตามินจากเนื้อส้มโอ ส่วนคาร์โบไฮเดรตจากน้ำเชื่อม แหล่งจำหน่ายหรือให้บริการ ร้านอาหาร และงานเทศกาลส้มโอจังหวัดชัยนาท
น้ำส้มโอชาร์ส 	แนวคิดและเอกลักษณ์ เครื่องดื่มที่สร้างสรรค์ ลดข้อจำกัดความขมของเนื้อส้มโอด้วยคลอโรฟิลล์ใบเตย ต้มแล้วสดชื่น ความเป็นมาและที่มา ยกระดับทางเลือกการบริโภคส้มโอขาวแตงกวาจากอำเภอเมืองชัยนาท มโนรมย์ และวัดสิงห์ นอกจากนี้ยังใช้ใบเตยในรูปแบบคลอโรฟิลล์ ขั้นตอนการปรุง ผสมน้ำเชื่อม น้ำมะนาว เกลือ คลอโรฟิลล์ใบเตย ปั่นกับเนื้อส้มโอขาวแตงกวา น้ำแข็ง และเติมโซดา การบริโภค รับประทานเป็นเครื่องดื่มคลายความร้อน คุณค่าทางอาหาร ให้พลังงาน ได้วิตามินจากเนื้อส้มโอ ส่วนคาร์โบไฮเดรตจากน้ำเชื่อม แหล่งจำหน่ายหรือให้บริการ ร้านอาหาร และงานเทศกาลส้มโอจังหวัดชัยนาท

สำหรับชัยนาท ประกอบด้วยรายการอาหาร 15 รายการ สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้ อาหารคาว 9 รายการ ได้แก่ แกงเลียงเมืองชัย ปลาร้าเห็ด ปลาผัดพริกขิง ปลาร้ามันฉะ ปลายอเจ้าพระยา ไส้กรอกแจ่วหม้อ ปลาสังกะวาดทรงเสวย เจ้าพระยาปลาแผ่น และส้มโอปลาร้าฮ่อ อาหารหวาน 5 รายการ ได้แก่ ผกากรองมะตูม ไอศกรีมมะม่วงหาวมะนาวโห่ เค้กกล้วยหอมมะตูมนี้ ข้าวหลามหน้าควายลุย และลอยแก้วไอ้ส้มฉุน และเครื่องดื่ม 1 รายการ ได้แก่ น้ำส้มโอชาร์ส

รายการอาหารสำหรับชัยนาทมีความเป็นมาและแหล่งที่มาจากภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น วัตถุดิบหลัก และการสร้างสรรค์ ผสมผสานกับความทันสมัย ลักษณะอาหารง่ายต่อการจัดสำรับ ส่วนใหญ่ใช้วัตถุดิบหลักของจังหวัดในการประกอบอาหาร ส่วนขั้นตอนการทำเน้นส่งเสริมรสชาติวัตถุดิบ เน้นความกลมกล่อม สามารถเลือกรับประทานเป็นแต่ละรายการอาหารหรือจัดเป็นสำรับได้

ส่วนนักท่องเที่ยวสามารถรับประทานและหาซื้อตามร้านอาหาร และงานเทศกาลสำคัญของจังหวัดชัยนาทได้ และมีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน

ตารางที่ 3 คุณค่าทางโภชนาการของรายการอาหารสำหรับชัยนาท ต่อน้ำหนัก 100 กรัม

ลำดับ	รายการอาหารสำหรับชัยนาท	ปริมาณพลังงาน	โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน
		ทั้งหมด			
		(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)
1	แกงเลียงเมืองชัย	82.42	2.73	8.93	3.97
2	ปลาร้าเห็ด	93.44	12.89	4.64	2.58
3	ปลาผัดพริกขิง	174.68	12.40	8.63	10.06
4	ปลาร้ามัดมะ	241.05	8.03	12.65	17.58
5	ปลาสังกะวาดทรงเสวย	156.44	11.58	12.93	6.48
6	เจ้าพระยาปลาแผ่น	443.92	17.75	18.59	33.16
7	ปลายอเจ้าพระยา	175.74	9.71	7.76	11.75
8	ไส้กรอกแจ่วหม้อ	203.22	12.81	7.03	13.75
9	ส้มโอปลาร้าฮ่อ	161.61	2.45	27.39	4.68
10	ข้าวหลามหน้าควายลุย	252.51	4.64	47.59	4.83
11	เค้กกล้วยหอมมะตูมนี้้ง	295.23	5.97	45.73	9.82
12	ไอศกรีมมะม่วงหาวมะนาวโห่	144.66	1.39	27.43	3.26
13	ขนมผกากรองมะตูม	230.07	2.22	48.32	3.09
14	ลอยแก้วไอ้ส้มฉุน	132.50	0.51	30.26	1.04
15	น้ำส้มโอชาร์ส	43.32	0.11	10.56	0.06

ที่มา: สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2561) โปรแกรมคำนวณคุณค่าสารอาหาร INMUCAL-Nutrients V.4.0 ฐานข้อมูลชุด NB., ประเทศไทย.

คุณค่าทางโภชนาการของรายการอาหารสำหรับชัยนาท ต่อน้ำหนัก 100 กรัม พบว่า รายการอาหารทั้ง 15 รายการ มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดี เมื่อจัดเป็นสำหรับชัยนาทยิ่งทำให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนมากขึ้น

เมื่อพิจารณาจากพลังงานและสารอาหารของรายการอาหารสำหรับชัยนาท พบว่า เจ้าพระยาปลาแผ่น มีพลังงาน โปรตีน และไขมันสูงกว่ารายการอาหารอื่น ๆ เนื่องจากมีลักษณะเป็นแผ่นบางกรอบน้ำหนักเบาและมีน้ำมันรำข้าวเป็นส่วนผสม นอกจากนี้รายการอาหารที่มีพลังงานสูงส่วนใหญ่มีส่วนผสมของน้ำมัน กะทิ และใช้น้ำมันทำให้อาหารสุก ได้แก่ เค้กกล้วยหอมมะตูมนี้้ง ข้าวหลามหน้าควายลุย ปลาร้ามัดมะ ขนมผกากรองมะตูม ไส้กรอกแจ่วหม้อ ส่วนรายการอาหารที่เป็นแหล่งโปรตีน ได้แก่ ปลาร้าเห็ด ปลาผัดพริกขิง ปลายอเจ้าพระยา และปลาสังกะวาดทรงเสวย ซึ่งเป็นโปรตีนที่ดีจากเนื้อปลา ส่วนไส้กรอกแจ่วหม้อเป็นโปรตีนจากเนื้อหมู รายการอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตสูง ได้แก่ ขนมผกากรองมะตูม ข้าวหลามหน้าควายลุย เค้กกล้วยหอมมะตูมนี้้ง และลอยแก้วไอ้ส้มฉุน

การจัดสำรับให้การให้บริการผู้บริโภคช่วยให้เกิดความสมดุลของคุณค่าทางโภชนาการ ดีต่อสุขภาพ และเกิดความหลากหลายของเนื้อสัมผัสอาหาร รสชาติในการรับประทานอาหารได้เป็นอย่างดี

3. ประเมินผลการใช้คู่มือสำรับชัชนา



ภาพที่ 1 โครงการสำรับชัชนา

ที่มา : องค์การบริหารส่วนจังหวัดชัชนา (2565)

การประเมินผลการใช้คู่มือสำรับชัชนา พบว่า เป็นที่ยอมรับและชื่นชอบของผู้เข้ารับการฝึกอบรม สามารถใช้ได้จริง เล่มคู่มือสวยงาม ขนาดตัวอักษรอ่านง่าย ภาพประกอบสวยงามชัดเจน ขั้นตอนในการทำไม่ยุ่งยาก สามารถทำที่บ้านหรือสถานประกอบการได้ รสชาติอร่อยเป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดชัชนา ทำเป็นผลิตภัณฑ์ของฝากของจังหวัดได้เป็นอย่างดี

การอภิปรายผล

อาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดชัชนานั้นเป็นส่วนสำคัญในการสร้างอัตลักษณ์ และเอกลักษณ์ของสำรับชัชนา นอกจากนี้การเลือกใช้วัตถุดิบหลักที่น่าสนใจ และมีในท้องถิ่นนั้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เกิดความยั่งยืนและความมั่นคงทางอาหารได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับการศึกษาของวิรัชชา อินทะกัณฑ์ และกุลขญา สิวหงวน (2564) ได้กล่าวถึงอาหารพื้นเมืองว่าเป็นอาหารที่ใช้วัตถุดิบท้องถิ่นตามฤดูกาล ประกอบอาหารด้วยวิธีการปรุงที่หลากหลายและถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารจากคนในครอบครัว ผ่านความเชื่อและพิธีกรรม

การพัฒนาอาหารให้ได้มาตรฐานและเป็นที่ยอมรับนั้นต้องอาศัยหลักการหรือแนวทางที่เหมาะสม สำหรับชัชนา เกิดการแนวคิด 3 แนวทาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจรัสสินี สุวีรานนท์ ทรงคุณ จันทจร และรังสรรค์ สิงห์เลิศ, (2565) ใน 2 แนวทาง ได้แก่ การพัฒนาอาหารจากภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม และพัฒนาจากภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิมผสมผสานเทคนิคการประกอบอาหารใหม่ ส่วนอีกแนวทาง คือ การพัฒนาอาหารเชิงสร้างสรรค์เชื่อมโยงจากวัตถุดิบหลัก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา

ของสรีตา พันธุ์เทียน ทรงคุณ จันทจร และมารีสา โกเศศโยธิน (2560) และบัญชา พงฆมานะวงศ์ และคณะ (2562) ที่ได้กล่าวว่า เศรษฐกิจสร้างสรรค์นั้นสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับทั้งธุรกิจการท่องเที่ยว

การประเมินการใช้คู่มือสำหรับצינתาเป็นขั้นตอนที่สำคัญในเพิ่มช่องทางในการเผยแพร่องค์ความรู้ที่ผ่านการพัฒนาอาหาร สำหรับצינתา คู่มือที่ดีต้องเป็นสื่อที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย ได้แก่ หนังสือ สื่อออนไลน์ คลิปวิดีโอ ซึ่งคู่มือต้องมีแนวปฏิบัติที่สามารถ เข้าใจได้ง่าย ชัดเจน มีภาพประกอบ และที่สำคัญต้องสามารถปฏิบัติตามได้ สอดคล้องกับการศึกษาของจุฑามาศ พีรพัชระ และคณะ (2561) ที่ได้ทำการศึกษารูปแบบการพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหาร พบว่า คู่มือที่ดีต้องมีแนวปฏิบัติการใช้รูปแบบ และสรุปและข้อเสนอแนะการใช้คู่มือ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. หน่วยงานของภาครัฐ ควรสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดทำโครงการถ่ายทอดองค์ความรู้สำหรับצינתาให้กับผู้ประกอบการ ร้านอาหาร และประชาชนทั่วไป เพื่อสร้างความเข้มแข็งของเอกลักษณ์ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น และสร้างความตระหนักในการเป็นเจ้าของสำหรับצינתา

2. ควรทำการศึกษาและพัฒนาสำหรับอาหารของแต่ละอำเภอหรือชุมชนขนาดใหญ่ เพื่ออนุรักษ์และสืบสานภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น

3. ควรศึกษาแนวทางในการส่งเสริมผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นสู่ผลิตภัณฑ์ขึ้นชื่อของจังหวัดצינתา สำหรับเป็น ของฝากของขวัญของจังหวัด

กิตติกรรมประกาศ

ส่วนหนึ่งของโครงการ “โครงการสำหรับצינתา Chai Nat Gastronomy ผลิตภัณฑ์อาหารใหม่จังหวัดצינתาเพื่อเสริมสร้าง ระบบเศรษฐกิจฐานรากและเศรษฐกิจหมุนเวียนสีเขียว” ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยภายใต้องค์การบริหารส่วนจังหวัดצינתา งบประมาณปี 2565 และขอขอบคุณ คุณอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพที่สนับสนุนสถานที่ และเวลาในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

จรัสสินี สุวีรานนท์ ทรงคุณ จันทจร และรังสรรค์ สิงห์เลิศ. (2565). ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นจังหวัดพระนครศรีอยุธยา : การพัฒนา นวัตกรรมอาหารสำหรับผู้สูงวัยเชิงพาณิชย์. วารสารวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครสวรรค์ 9(1), 1-15.

จุฑามาศ พีรพัชระ สมนึก วิสุทธิแพทย์ ธีรวิทย์ บุญยโสภณ และทวีศักดิ์ รูปสิงห์. (2561). รูปแบบการพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ ธุรกิจร้านอาหาร. วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม 6(2), 165-176.

ณัฐพร ไช้มุกข์ และอรอุษา สุวรรณประเทศ. (2563). จากภูมิปัญญาพื้นบ้านสู่สำหรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว:กรณีศึกษาชุมชนบ้านทุ่ง หลวง อำเภอศรีมามาศ จังหวัดสุโขทัย และชุมชนบ้านวังวน อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย. วารสารการวิจัยเพื่อพัฒนา ชุมชน, 13(1), 109-127.

ดวงเด่น บุญปก. (2559). บทบาทของครอบครัวในการสืบทอดภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหาร : กรณีศึกษาครอบครัวไทยภาคกลาง.

วารสารปริชาต มหาวิทยาลัยทักษิณ 29(1), 16-38.

บัญชา พงษ์มานะวงศ์ ฐนุชนท ทวีสิน ยุวัฒน์ วุฒิเมธี และศรัณย์ รัตนสิทธิ์. (2562). บทบาทของวัฒนธรรมอาหารการรับประทานกับการพัฒนาเมืองแห่งอาหารการรับประทานด้วยแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ : กรณีของกรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการสถาบันวิทยาการจัดการแห่งแปซิฟิก 5(2), 420-432.

พรรษชาติ พงษ์ศิริ. (2563). บทวิจารณ์หนังสือ สำหรับไทย อัตลักษณ์แห่งรสชาติ มรดกทางวัฒนธรรม. วารสารวัฒนธรรมอาหารไทย 2(1), 66 .

พิเศษ ปิ่นเกตุ. (2562). การจัดสำหรับอาหารของคนไทยสมัยอยุธยาจนถึงสมัยรัตนโกสินทร์. วารสารวิชาการอยุธยาศึกษา 11(1), 32-42.

รัตนพล ชื่นคำ และจริยา สุพรรณ. (2563). ภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดชัยนาทกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน. วารสารอินทนิลทักษิณสาร 15(1), 137-167 .

วิรัชยา อินทะกันท์ และ กุลชญา สิวหงวน. (2564). การพัฒนาโซลารอาหารพื้นเมืองสู่สำหรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก. วารสารราชภัฏเพชรบูรณ์สาร 23(1), 33-44.

ศรีสมร คงพันธุ์. (2562). สำหรับไทย อัตลักษณ์แห่งรสชาติ มรดกทางวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ส.ส.ส. จำกัด.

ศรุดา นิตวีรการ. (2557). อาหารไทย: มรดกทางวัฒนธรรมของชาติ. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร 5(1), 171-179.

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2561). โปรแกรมคำนวณคุณค่าสารอาหาร INMUCAL-Nutrients V.4.0 ฐานข้อมูลชุด NB. กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย: มหาวิทยาลัยมหิดล.

สริตา พันธุ์เทียน ทรงคุณ จันทจร และมาริสา โกเศษะโยธิน. (2560). รูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทยโดยใช้แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในเขตจังหวัดลุ่มแม่น้ำภาคกลาง. วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา 9(3), 190-198.

สายสมร ศักดิ์คำดวง สุพจน์ ประไพเพชร สุดสวัสดิ์ ประไพเพชร วสันต์ แสงเหลา และโกศิษฐ์ เปลรินทร์. (2565). การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม: แนวทางการประยุกต์ใช้ในสถานศึกษา. วารสารเศรษฐศาสตร์ปัญญา 4(3), 36-50.

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2564). แผนปฏิบัติการด้านโภชนาการ ระดับชาติ 5 พ.ศ. 2562-2566. กรุงเทพมหานคร: อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). รายงานฉบับสมบูรณ์ ประเด็นที่ 3 โครงการการพัฒนาระบบสถิติข้อมูลและตัวชี้วัดเพื่อใช้ในการบริหารราชการแผ่นดินตามยุทธศาสตร์ชาติ. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุพรรณิ ไชยอำพร. (2560). ความมั่นคงทางอาหาร: สิ่งบ่งชี้ต่างวัฒนธรรมในสังคมไทย. วารสารพัฒนบริหารศาสตร์ 57(1), 200-223.

องค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยนาท. (2565). สำหรับชัยนาท. ชัยนาท : องค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยนาท.