

การจัดการความรู้และพัฒนาระบบฐานข้อมูลความหลากหลายด้านอาหารของกลุ่ม  
ชาติพันธุ์ในอำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์  
Knowledge Management and database system development of food  
diversity in the ethnic groups in Prakhon Chai district, Buriram province

นิธิโรจน์ ศุภกฤษสุวรรณกุล<sup>1</sup>  
Nitiros Suphakitsuwannakul<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหลากหลายด้านอาหารเพื่อศึกษาการจัดการความรู้ร่วมกับชุมชนในการรวบรวมความรู้ด้านอาหาร และเพื่อศึกษาแนวทางในการจัดทำฐานข้อมูลความหลากหลายด้านอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นในอำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มผู้ผลิตและจำหน่ายอาหารชุมชน จำนวน 100 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ความหลากหลายด้านอาหารในอำเภอประโคนชัยนั้นจัดเป็นประเภทได้อยู่ 5 ประเภทได้แก่ ประเภทอาหาร ประเภทแกงและต้ม ประเภทยา ประเภทเครื่องจิ้มและประเภทเครื่องเคียง สำหรับการจัดการความรู้กับชุมชนนั้นเป็นการดำเนินการแบบร่วมคิด แลกเปลี่ยน เพื่อรวบรวมความรู้เรื่องอาหาร และแนวทางในการจัดทำฐานข้อมูลความหลากหลายด้านอาหารควรดำเนินการจัดทำเป็นข้อมูลรายละเอียดที่ครบถ้วนและบรรจุข้อมูลผ่านเว็บไซต์ เฟซบุ๊ก และไลน์ เพื่อการประชาสัมพันธ์อาหาร

### ABSTRACT

This research aimed to study the food diversity, to study the knowledge management with community in gathering the food knowledge and to study the way to develop a database of food diversity according to local wisdom in Prakhon Chai district, Buriram province. The 100 samples consisted of the food producers and retailers getting by Purposive sampling. The equipment for this research was Questionnaires and interviews. Statistics used were percentage, mean and standard deviation. The research found that the food variety in Prakhon Chai was divided into five categories as the curry and boiled food, jar and bakery types.

---

<sup>1</sup> นิธิโรจน์ ศุภกฤษสุวรรณกุล  
Nitiros Suphakitsuwannakul  
สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

For the knowledge management with the community, it was a collaborative effort to exchange the knowledge about the food. For the guidelines of the establishment of a food diversity database it should be documented in a comprehensive and informative manner by using the website and Facebook.

## ที่มาและความสำคัญของปัญหา

การจัดการความรู้เกี่ยวกับความหลากหลายด้านอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์นั้น มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้บุคคลทั่วไปได้รู้จักกับอาหารและตัดสินใจได้ยากที่จะเลือกซื้อมารับประทาน ในกรณีนี้พื้นที่ที่นักวิจัยได้ดำเนินการในการวิจัยได้แก่ อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งมีร้านอาหารเป็นจำนวนมากและส่วนใหญ่อาหารที่ผลิตและจำหน่ายมักเกิดจากการผลิตโดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่น อย่างไรก็ตามปัญหาที่เกิดขึ้นในการด้านข้อมูลเชิงพื้นที่จากการสืบค้นข้อมูลเอกสารอุตสาหกรรมจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า 1) ขาดการจัดทำข้อมูลความรู้ด้านอาหารในหลายพื้นที่ 2) ข้อมูลหลายอย่างยังไม่จัดทำเป็นฐานข้อมูล 3) ยังไม่มีการเชื่อมโยงข้อมูลเป็นเครือข่าย 4) ยังไม่มีการจัดทำเป็นเว็บไซต์ประชาสัมพันธ์ข้อมูลด้านอาหารที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นในทุกเขตอำเภอ และ 5) ยังไม่มีการศึกษาแบบบูรณาการร่วมกันเพื่อจัดการองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นในแต่ละเขตพื้นที่ ดังนั้นผู้วิจัยตระหนักว่าหากไม่มีการศึกษาเพื่อที่จะทำการรวบรวมข้อมูลดังกล่าว อาจมีผลดังนี้คือ 1) ข้อมูลด้านอาหารไม่เกิดการรวมศูนย์อยู่ที่แหล่งเดียว 2) นักท่องเที่ยวไม่สามารถค้นหาข้อมูลด้านอาหารได้ 3) จะไม่เกิดสืบทอดอาหารและการประยุกต์การผลิตอาหารไปสู่ถิ่นอื่น เพราะไม่ทราบว่าอาหารในแต่ละเขตพื้นที่เป็นอย่างไร และ 4) เมื่อมีการเปิดประเทศสู่ตลาดอาเซียน หากไม่มีข้อมูลด้านอาหารรองรับ จะทำให้นักท่องเที่ยวมุ่งเดินทางไปเฉพาะการท่องเที่ยวแบบอื่น นอกจากนี้หากมีการดำเนินการวิจัยดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อชุมชน คือ 1) ชุมชนอาจมีรายได้เพิ่มขึ้นจากการท่องเที่ยว 2) ชุมชนอาจมีธุรกิจอื่นๆ เพิ่มขึ้น เช่น ร้านอาหาร การเป็นมัคคุเทศก์ และการบริการท้องถิ่น เป็นต้น และ 3) นักท่องเที่ยวในอาเซียนอาจมุ่งหน้าไปสู่การท่องเที่ยวที่จังหวัดบุรีรัมย์เพราะมีอาหารที่สามารถชิมได้หลากหลาย จากเหตุผลและความสำคัญข้างต้น จึงควรที่จะต้องมีการจัดการความรู้และพัฒนาระบบฐานข้อมูลความหลากหลายทางชีวภาพด้านอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่น เนื่องจากการจัดการความรู้เป็นการนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง พัฒนาคณะ และพัฒนางานเพื่อก่อให้เกิดความมีประสิทธิภาพ คุณภาพและเพิ่มสมรรถนะของคนในชุมชน

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความหลากหลายด้านอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นในเขตอำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์
2. เพื่อศึกษาการจัดการความรู้ร่วมกับชุมชนในการรวบรวมความรู้ด้านอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นในเขตอำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์
3. เพื่อศึกษาแนวทางในการจัดทำฐานข้อมูลความหลากหลายด้านอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นในอำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์

## วิธีดำเนินการวิจัย

ในขั้นตอนของการวิจัยนั้น ผู้วิจัยได้จำแนกออกเป็น 1. ด้านขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยได้มีการประสานงานเตรียมพื้นที่ เตรียมคนทำงาน เพื่อแสวงหาภาคีร่วมระดับพื้นที่ศึกษาทบทวน แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นทำการออกแบบเครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ และทำการตรวจสอบแบบสอบถามโดยใช้ค่า IOC แบบสอบถาม แล้วนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่อื่นจำนวน 30 คน จากนั้นทำการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่าระดับอยู่ที่ 0.96 ต่อมาได้นำแบบสอบถามไปสำรวจข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 100 คน แล้วทำการสรุปข้อมูลเพื่อทราบถึงรายละเอียดการผลิตอาหารว่า การผลิตอาหารมีความหลากหลายเป็นอย่างไร จากนั้นมีการจัดกระบวนการจัดการความรู้เพื่อรวบรวมรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารกับผู้ผลิต นำแบบสัมภาษณ์ไปจัดกระบวนการเพื่อทำการสำรวจข้อมูลกับผู้ประกอบการด้านอาหาร จากนั้นทำการประเมินผลการจัดการ แล้วดำเนินการสังเคราะห์ข้อมูลจัดทำงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

2. ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างเอาไว้โดยใช้วิธีการเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเงื่อนไขคือ 1) เป็นผู้ผลิตและจำหน่ายอาหารชุมชน 2) เป็นผู้ที่มีความรู้ด้านสมุนไพรในท้องถิ่นเพื่อทำการผลิตอาหารและ 3) เป็นผู้สนใจที่จะเข้าร่วมในการทำวิจัย และได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 100 คน เพื่อใช้สำหรับการสอบถามตามวัตถุประสงค์ที่ 1 ส่วนวัตถุประสงค์ที่ 2 นั้น ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน โดยคัดเลือกมาจาก 100 คนข้างต้น

3. ด้านข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ศึกษาและสร้างแบบสอบถามจากแนวคิดและทฤษฎีดังนี้คือ 1) แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการองค์ความรู้ 2) แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นกับ ความหลากหลายทางชีวภาพ 3) แนวคิดเกี่ยวกับการระบบฐานข้อมูล และ 4) แนวคิดการพัฒนาการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานและจากการสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่าง

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ผลของการวิจัยนั้น ผู้วิจัยขอเรียงลำดับการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

### 1. ข้อมูลทั่วไป

ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 100 คนนั้น ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ระหว่าง 41-50 ปี สมรสแล้ว สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี ซึ่งจากการสำรวจข้อมูลพบดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาความหลากหลายด้านอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นในอำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์และวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อจัดการความรู้ร่วมกับชุมชนในการรวบรวมความรู้ด้านอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นในเขตอำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบ ดังนี้

1.1 ด้านการผลิตอาหารด้านการนำวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้ในการผลิตนั้น ไม่ได้นำมาใช้มากนัก จัดอยู่ในระดับ น้อย และเมื่อพิจารณาเข้าไปในรายละเอียด พบว่า ที่จัดอยู่ในระดับ มาก ได้แก่ เรื่อง ในการผลิตอาหารมีการกำหนดปัญหาด้านการผลิตที่จะเกิดขึ้นเอาไว้ก่อน (4.14) ที่จัดอยู่ในระดับ ปานกลาง ได้แก่ เรื่อง ในการผลิตอาหารที่มีรสชาติและลักษณะแบบนี้มีการออกแบบข้อมูลไว้ก่อนแล้ว (3.37) ก่อนการผลิตอาหารประเภทนี้มีการตั้งข้อสังเกตวิธีการผลิตไว้ (2.58) ที่จัดอยู่ในระดับ น้อย ได้แก่ เรื่อง ภายหลังจากการผลิตแล้วมีการสรุปผลการทดลองเอาไว้ว่าจะมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคในด้านสุข (2.50) และในการผลิตอาหารแต่ละครั้งมีการตั้งข้อสมมติฐานผลิต (1.95)

1.2 ด้านการใช้เทคโนโลยีการผลิตนั้น ไม่ได้นำมาใช้มากนัก จัดอยู่ในระดับ ปานกลาง (3.25) และเมื่อพิจารณาเข้าไปในรายละเอียด พบว่า ที่จัดอยู่ในระดับ มาก ได้แก่ ไม่มีการใช้เครื่องจักรในการผลิตแต่ใช้มือในการผลิต (4.32) ที่จัดอยู่ในระดับ ปานกลาง ได้แก่ มีการใช้เครื่องจักรหรืออุปกรณ์การผลิตที่ซื้อมาจากตลาดและอุปกรณ์ต่างๆ (3.81) รองลงมาคือ มีการใช้เครื่องจักรหรืออุปกรณ์การผลิตที่ซื้อจากตลาดทั้งหมด (2.76) และที่จัดอยู่ในระดับ น้อย ได้แก่ ไม่มีการใช้เครื่องจักรหรืออุปกรณ์จากตลาดแต่มีการคิดค้นและ (2.10)

1.3 ด้านการรักษาความสะอาดนั้นโดยภาพรวมจัดอยู่ในระดับ มาก (4.34) แต่เมื่อพิจารณาเข้าไปในรายละเอียดพบว่า ที่จัดอยู่ในระดับ มากที่สุดได้แก่ ล้างภาชนะทุกครั้งที่ทำอาหาร (4.71) ที่จัดอยู่ในระดับ มาก ได้แก่ มีการล้างด้วยน้ำสะอาดและสารขจัดสิ่งสกปรก (4.47) รองลงมาคือ มีการเลือกซื้อวัตถุดิบที่สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร (4.37) มีการบรรจุด้วยภาชนะที่สะอาด (4.36) และการผลิตทุกขั้นตอนคำนึงถึงผู้บริโภคเป็นหลัก (3.80)

1.4 ด้านการนำความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการผลิตอาหารนั้นโดยภาพรวมจัดอยู่ในระดับ มาก (4.13) แต่เมื่อพิจารณาเข้าไปในรายละเอียด พบว่าที่จัดอยู่ในระดับ มากที่สุด ได้แก่ มีการเสริมความรู้จากภูมิปัญญาท้องถิ่นจากที่อื่นเพื่อมาเสริมความรู้เดิมของตน (4.81) รองลงมาคือ มีการประยุกต์ความรู้เดิมที่มีอยู่ในชุมชนมาสร้างเครื่องปรุงในการผลิตอาหาร (4.75) ที่จัดอยู่ในระดับ มาก ได้แก่ มีการนำความรู้เรื่อง ความเชื่อ ประเพณี วัฒนธรรมท้องถิ่นมาผลิตอาหาร (4.13) รองลงมาคือ มีการประยุกต์ระหว่างความรู้ปัจจุบันกับภูมิปัญญาท้องถิ่นมาผลิตอาหาร (3.94) และชุมชนมีการนำความรู้ด้านการผลิตอาหารเพื่อถ่ายทอดให้กับอนุชนรุ่นหลัง (3.04)

วัตถุประสงค์ ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาการจัดการความรู้ร่วมกับชุมชนในการรวบรวมความรู้ด้านอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นในเขตอำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งจากการจัดการความรู้เกี่ยวกับวิธีการผลิตอาหารตามท้องถิ่นนั้น พบความรู้เกี่ยวกับประเภทอาหาร ดังต่อไปนี้

2.1 แกงเลียงผักหวานซึ่งอาหารประเภทนี้ ในด้านวัฒนธรรมการบริโภคคือจะรับประทานเป็นอาหารพื้นบ้าน อีกทั้งยังมีการนิยมนำอาหารประเภทนี้เพื่อนำไปทำบุญและทำในงานเทศกาลต่างๆลักษณะอาหารจะมีรสชาติเค็ม โดยมีส่วนผสมอาหารคือ (1) กุ้งสด 200 กรัม (2) หอมแดง 35 กรัม (3) พริกไทยเม็ด 5 กรัม (4) เกลือ 1 ช้อนชา (5) กะปิ 10 กรัม (6) กุ้งแห้งป่น 20 กรัม (7) ผักหวาน 160 กรัม และมีขั้นตอนในการทำอาหารดังต่อไปนี้(1)โขลกพริกไทย หอมแดง กะปิ ให้ละเอียด จากนั้นใส่กุ้งแห้งโขลกให้ละเอียด (2) นำมาละลาย แล้วตั้งไฟจนเดือดจากนั้นใส่ผักหวาน (3) เคี่ยวต่อไปจนสุก แล้วใส่กุ้ง ปรุงรสตามชอบ ส่วนเคล็ดลับการทำอาหารก็คือในการโขลกเครื่องแกงสามารถใส่กุ้งสดแทนกุ้งแห้งได้ สำหรับการบริโภคอาหารนั้น ควรรับประทานกับข้าวสวย และเครื่องเคียง เช่น ปลาทอด หมูทอด และอาหารประเภทนี้นั้น มีคุณค่าอาหารคือ จะช่วยในการขับลมในกระเพาะอาหาร แก้อืดท้องเฟ้อ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี

2.2 แกงเผ็ดกล้วยใส่กะทิสำหรับอาหารประเภทนี้ ในด้านวัฒนธรรมการบริโภคคือ มีการรับประทานเป็นอาหารพื้นบ้าน และก็นิยมทำอาหารเพื่อนำไปทำบุญและทำในงานเทศกาลต่างๆลักษณะอาหารมีรสชาติเผ็ด เป็นแกงของชาวเขมรที่ใช้กล้วยดิบแทนมะเขือซึ่งเมื่อสมัยก่อนจะนิยมมาก โดยมีส่วนผสมอาหารคือ (1) กล้วยดิบ 1-2 ใบ (2) เนื้อหมู 50 กรัม (3) กะทิ 100 กรัม (4) กะปิ 10 กรัม (5) หอมแดง 30 กรัม (6) กระเทียม 20 กรัม (7) พริกแห้ง 2 เม็ด (8) ช่า 3 แว่น (9) ตะไคร้ 1 ก้าน (10) รากผักชี 1 ราก

(11) ผีวมะกรูด (12) ใบ โหระพา และในขั้นตอนการทำอาหารนั้น มีดังนี้(1) นำกล้วยไปต้มให้สุกแล้วหันเป็นชิ้น (2) นำกะปิ หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง ช่า ตะไคร้ รากผักชี ผีวมะกรูดโขลกรวมกันให้ละเอียด (3) นำ เครื่องแกงที่โขลกแล้วละลายกับกะทิแล้วตั้งไฟ พอเดือดใส่เนื้อหมู ตามด้วย กล้วย (4) พอกกล้วยสุก ปรงรสตามชอบ ยกลง โรยหน้าด้วยใบโหระพา สำหรับเคล็ดลับการปรุงอาหารคือ กล้วยที่จะนำมาใช้ทำแกงต้องเป็นกล้วยดิบ การต้มกล้วยทั้งเปลือกจะทำให้ ปอกเปลือกง่ายกว่าการไม่ต้ม สามารถใช้กล้วยหอมแทนกล้วยน้ำหว่าก็ได้ วิธีทำคือล้างยางกล้วยดิบให้ล้างด้วยน้ำมะขามเปียกและสำหรับการบริโภคอาหารนั้น ควรมีการรับประทานกับข้าวสวย และเครื่องเคียง เช่น ปลาเค็มทอด หมูทอดเป็นต้น และคุณค่าอาหารรักษาโรคกระเพาะอาหาร แก้กท้องเสีย

2.3 ปลาร้าทรงเครื่องสำหรับอาหารประเภทนี้เป็นที่นิยมกันมากเช่นกัน โดยวัฒนธรรมการบริโภคคือ ใช้เป็นอาหารพื้นบ้าน และมักจะนิยมทำอาหารประเภทนี้เพื่อนำไปทำบุญและทำในงานเทศกาลต่างๆ ลักษณะอาหารรสชาติเผ็ด เค็ม มัน ปลาร้าทรงเครื่องเป็นการตัดแปลงจากปลาร้าหลนโดย ใส่ผักสด เนื้อปลาตุ๋ก ลงไปในแกง สำหรับส่วนผสมของอาหารนั้น มีดังนี้(1) ปลาตุ๋กหรือปลาช่อน 50 กรัม (2) มะเขือ 30 กรัม (3) ถั่วฝักยาว 10 กรัม (4) หอมแดงซอย 20 กรัม (5) กระชาย 10 กรัม (6) หน่อไม้ต้ม 20 กรัม (7) กะทิ 100 กรัม (8) มะพร้าวคั่ว 100 กรัม (9) น้ำปลาร้าเคี้ยวแล้ว 40 กรัม (10) เครื่องปรุงรส ได้แก่ น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก เกลือ(11) ของ ตกแต่งได้แก่ พริกชี้ฟ้าแดง ใบมะกรูดซอย โดยมีขั้นตอนในการทำอาหารคือ 1) นำน้ำปลาร้าตั้งไฟ จากนั้นใส่กะทิ พอเดือดปรุงรสด้วยมะขามเปียก น้ำตาลปีบ เกลือ (2) ใส่ปลาตุ๋ก หน่อไม้ มะเขือ ถั่วฝักยาว (3) พอผักสุกยกลง ตกแต่งด้วยหัวหอมซอย กระชาย ใบมะกรูดซอย เคล็ดลับการ ทำอาหารปลาร้าถ้าทำจากปลากระตี่จะรสชาติดี กลิ่นหอม การล้างปลาตุ๋กให้ใส่เกลือ ลงไปจะได้ดับกลิ่นคาวปลา มะเขือเปราะ ไม่ควรหั่นก่อนแกงนานจะมีสีดำ ทำให้แกงดูแล้วไม่น่ารับประทานและสำหรับการบริโภคอาหารนั้น มักนิยมการรับประทานกับข้าวสวย โดยมีผักต่างๆ เพื่อนำไปบริโภคด้วย กับเครื่องเคียง เช่น หมูทอด ไช้เจียวเป็นต้น สำหรับคุณค่าของอาหารนั้น ได้แก่ มีแคลเซียม และวิตามินเคสูง

2.4 น้ำพริกสำหรับอาหารประเภทนี้เป็นที่นิยมกันมากเช่นกัน โดยวัฒนธรรมการบริโภครับประทานเป็นอาหารพื้นบ้าน ซึ่งมีลักษณะอาหาร เผ็ดส่วนผสมอาหารพริกชี้หนูแห้ง นำมาคั่วให้หอมและตำให้ละเอียด ใช้ประมาณ 1 ถ้วยตวง หอมแดงซอย อีกประมาณ 1 ถ้วยตวง กระเทียมซอยหรือสับ ใช้ประมาณ เกือบๆ 1 ถ้วยตวง น้ำปลา ประมาณ 4-5 ช้อนโต๊ะน้ำมะขามเปียกแบบขื่นๆ ประมาณ ครึ่งถ้วยตวงกุ้งแห้งป่น อีกประมาณ 1 ถ้วยตวงครึ่งกะปิเผาอีก 1 ช้อนโต๊ะน้ำมันพืชโดยมีขั้นตอนในการปรุงอาหารดังนี้คือนำส่วนผสมดังต่อไปนี้ลงไปโขลกในครกให้เข้ากันพริกชี้หนูแห้งคั่วป่นหอมแดงซอย และ กระเทียมสับหลังจากนั้นให้ใส่กะปิเผาแล้วโขลกต่อให้เข้ากัน แล้วจึงใส่กุ้งแห้งโขลกให้เข้ากันถึงขั้นตอนนี้ให้ใส่น้ำมะขามเปียกและน้ำปลา แล้วคนให้เข้าต่อมาจะมีการผัดน้ำพริก โดยเริ่มจากตั้งกระทะแล้วใส่น้ำมันรอให้พอร้อน แล้วจึงใส่น้ำพริก ลงไปผัดให้สุกหอมแล้วจึงตักขึ้น และสำหรับเคล็ดลับการปรุงอาหารนั้น ได้แก่ การตำน้ำพริกควรตำตามขั้นตอน และไม่ควรใส่มากจนเกินไปเพราะจะทำให้มีรสเผ็ดจัด ควรใส่ตามที่กำหนด การบริโภคอาหารจะต้องรับประทานกับผักจึงจะอร่อย ซึ่งผักนั้นสามารถรับประทานได้ทุกประเภท คุณค่าอาหารมีแคลเซียมสูง และช่วยในการระบายได้ดี

2.5 ปลาต้ม สำหรับอาหารประเภทนี้มีวัฒนธรรมการบริโภคคือบริโภคเป็นอาหารพื้นบ้านและมีลักษณะอาหารมีรสเค็ม สำหรับส่วนผสมอาหารปลานิลเกลือป่น 2 ช้อนโต๊ะกระเทียมบดหรือตำ 1/2 ถ้วย ข้าวเหนียว 1 ถ้วยมีขั้นตอนการทำอาหารทอดเกลือปลาและควักไส้ออกให้หมด ทำปลาเป็นชิ้นๆ

โดยการนำข้าวเหนียวสุกไปล้างน้ำ นำกระเทียมกับเกลือทั้งหมดสามอย่างนำไปคลุกกับปลา นวดให้เข้ากัน แล้วนำข้าวเหนียวที่นวดแล้วกับกระเทียมไปใส่ลงตรงท้องปลาแล้วปลาที่ได้บรรจุใส่ถุง สำหรับเคล็ดลับการทำอาหารการใส่กระเทียมเยอะ ๆ จะช่วยทำให้กลิ่นปลาหอม และมีความคาวลดลง การบริโภคอาหารบริโภคกับข้าว และคุณค่าอาหารมีวิตามินซี ช่วยในการเสริมไขมันสมอง ความจำ

2.6 กุ้งจ่อม สำหรับอาหารประเภทนี้ มีวัฒนธรรมการบริโภคคือรับประทานเป็นอาหารพื้นบ้าน ลักษณะอาหารมีรสเค็มส่วนผสมอาหารประกอบไปด้วย กุ้งฝอย แล้วแต่ว่าจะเยอะหรือน้อยเกลือป่น 1 ถ้วยหรือมากกว่านั้นข้าวคั่ว 2 ถ้วยตวงกระเทียมโขลกละเอียด 2 ช้อนโต๊ะข้าวแดงบดละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ (ไม่ใส่ก็ได้)และสำหรับขั้นตอนการทำอาหารนำกุ้ง 1 กิโลกรัมใส่ตะแกรง แล้วใช้ตะเกียบคนให้กุ้งคละเคล้ากันจนหนวดของกุ้งหลุด แล้วล้างน้ำประมาณ 2-3 ครั้ง เพื่อให้สะอาดแล้วพักให้สะเด็ดน้ำ หลังจากนั้นนำกุ้งใส่ในโหล หรือ ไห หรือ โอ่ง เทน้ำปลาอย่างดีลงไปให้ท่วมกุ้ง โดยใช้อัตราส่วนกุ้ง 1 กิโลกรัม ต่อ น้ำปลา 1 กิโลกรัม จะทำให้ปลาจ่อมกุ้งมีสีสวย หอมอร่อยน่ารับประทาน หลังจากนั้นใช้ผ้าสะอาดพับทบกัน 2-3 ทบ ปิดปากโหล ไห หรือ โอ่ง ใช้เชือกมัดหมักทิ้งไว้ 2-3 วัน ขั้นตอนสุดท้าย นำข้าวคั่ว อัตราส่วนกุ้ง 1 กิโลกรัมต่อข้าวคั่ว 200 กรัม คลุกกับกุ้งที่หมักให้เข้ากันแล้วปิดปากโหลอย่างเดิม ทิ้งไว้ 5-6 วัน ก็นำไปรับประทานได้ ถ้าทิ้งไว้นาน 2-3 สัปดาห์ โดยเคล็ดลับการทำอาหารนั้น ก็คือ หมักให้เหมาะสมตามจำนวนวันที่กำหนด ทำความสะอาดกุ้งให้ดี และคัดเลือกกุ้งที่อุดมสมบูรณ์ และสำหรับการบริโภคอาหารนั้น ให้รับประทานกับข้าว ผักทุกประเภท พริก จะได้รับรสชาติคุณค่าอาหารก็คืออาจมีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อโรคต่างๆ โดยเฉพาะเชื้อที่ทำให้เกิดโรคท้องร่วงได้ง่าย

2.7 ปลาจ่อมสำหรับอาหารประเภทนี้ มีวัฒนธรรมการบริโภคคือรับประทานเป็นอาหารพื้นบ้าน ลักษณะอาหารมีรสเค็มส่วนผสมอาหารประกอบไปด้วย ปลาขนาดเล็กชนิดต่างๆ แต่ปลาที่นำมาทำปลาจ่อมจะเป็นปลาขนาดเล็ก และเป็นชนิดปลาที่มีก้างหรือกระดูกไม่แข็ง เช่น ปลาชิว และปลาอืด เป็นต้น ส่วนปลาที่มีขนาดใหญ่กว่าปลาชิว และปลาที่มีก้างหรือมีกระดูกแข็งจะไม่นำมาใช้ทำปลาจ่อมสำหรับขั้นตอนการทำอาหารนั้น ได้แก่ ใช้เกลือหมัก โดยก่อนหมักทำความสะอาดกุ้ง แล้วนำไปแช่กับเกลือใส่ลงไปในไหหรือโอ่ง หมักทิ้งไว้ประมาณ 2-3 วัน จึงผสมกับข้าวคั่ว หมักต่อไป ประมาณ 5-6 วันก็นำมารับประทานได้ โดยมีเคล็ดลับการทำอาหารคือ หมักให้เหมาะสมตามจำนวนวันที่กำหนด ทำความสะอาดปลาให้ดี และคัดเลือกปลาที่อุดมสมบูรณ์ สำหรับการบริโภคอาหารนั้น จะรับประทานกับข้าว ผักทุกประเภท พริก จะได้รับรสชาติ โดยมีคุณค่าอาหารอาจมีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อโรคต่างๆ โดยเฉพาะเชื้อที่ทำให้เกิดโรคท้องร่วงได้ง่าย

2.8 ไก่ย่างอบสมุนไพรสำหรับอาหารประเภทนี้ มีวัฒนธรรมการบริโภคคือบริโภคเป็นอาหารพื้นบ้าน โดยมีลักษณะอาหารคือมีรสหอมสมุนไพรและมีส่วนผสมอาหารไก่ 1 ตัวพริกแห้ง 1 ช้อนโต๊ะ ข่าแห้ง 1 แฉ่งตะไคร้ 2 ต้นใบมะกรูด 4-5 ใบเกลือ 1 ช้อนชาซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะน้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรส 2 ช้อนโต๊ะและนมสดรสจืด 2 ช้อนโต๊ะ โดยมีขั้นตอนในการทำอาหารคือนำพริก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และเกลือใส่ลงไปในตัวไก่ จากนั้นใช้ไม้ปลายแหลมกลัดบริเวณกัน เพื่อไม่ให้ส่วนผสมข้างในหลุดออกมาแล้วหมักไก่ด้านนอกด้วย ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม ซอสปรุงรส นมสด พริกไทย ทิ้งไว้ 30 นาทีและนำเข้าเตาอบไมโครเวฟ ที่อุณหภูมิ 200°C นาน 25-30 นาที และมีเคล็ดลับการทำอาหารคือควรอบให้เข้าเนื้อข้างใน จะทำให้รับประทานอร่อยนุ่ม สำหรับการบริโภคอาหารนั้น ให้บริโภคกับน้ำจิ้ม โดยมีการผสมระหว่างน้ำปลา ชูรส และพริกป่นในปริมาณที่พอเหมาะ และคุณค่าอาหารได้แก่มีโปรตีนสูง

2.9 กบหมกหัวปลีสำหรับอาหารประเภทนี้ มีวัฒนธรรมการบริโภคคือบริโภคเป็นอาหารพื้นบ้าน ลักษณะอาหารมีรสเค็ม สำหรับส่วนผสมอาหารกบที่ลอกหนังแล้วหั่นเป็นท่อนเล็ก ๆ ไข่ไก่ 2 ฟอง ปลีกกล้วย น้ำว้า หรือกล้วยตานี ขนาดใหญ่ 1 หัว พริกแห้ง หรือพริกชี้ฟ้าสด 12 เม็ด ต้นหอมสด 5 ต้น หอมหัวแดง 3 หัว เกลือ 1/2 ช้อนชา ตะไคร้ 1 ต้น ขมิ้น 1 หัว กระชาย 1 หัว ปลาพุดหอม 2 ตัว ผักอีตุ๋ (ใบแมงลัก) 10 ยอด น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ กระเทียม 2 ถ้วยตวง ใบตองสำหรับห่อและไม้ก่อดัด หรืออาจจะใช้ใบยอสำหรับห่อก็ได้ และสำหรับขั้นตอนในการทำอาหาร ได้แก่ ลอกหนังกบออก ล้างทำความสะอาด หั่นพองาม แกะหัวปลีจนถึงชั้นสีขาว ตัดขั้วทิ้งแล้วสับ-ซอย คล้ายเส้นมะละกอทำส้มตำ ล้างปลาพุดหอม แกะขี้ออกให้หมด สับให้ละเอียด โขลกพริกแห้ง-หอมหัวแดง-เกลือ ให้ละเอียด ใส่ขมิ้น กระชาย ปลาพุดหอมสับละเอียด นำกบที่หั่นเป็นท่อนหัวปลีที่สับเตรียมไว้โขลกจนเคล้าให้เข้ากัน ใส่ไข่และน้ำปลา เคล้าอีกที ตัดส่วนผสมในครก ลงในหม้อเติมน้ำกระเทียมลงไป แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน ฝึกใบตองเป็นแผ่นสี่เหลี่ยม 3 แผ่นวางสลับลาย เช็ดให้สะอาด เอาตะไคร้ท่อน ใบแมงลักวางตรงกลาง ตักส่วนผสมวางทับ รวบใบตองทำเหมือนขนมใส่ไส้แต่ใหญ่กว่า ก่อดัดด้วยไม้ก่อดัด หนึ่งโถงถึงจนสุกดีแล้วยกลงพร้อมเสิร์ฟอาจจะเพิ่มใบนางลักแต่งหน้า เพื่อเพิ่มความหอมอร่อยได้อีกทาง โดยมีเคล็ดลับการทำอาหารคือหมกอบให้หอมจะได้รสชาติ และควรบริโภคกับผัก สำหรับการบริโภคอาหารนั้น ให้บริโภคกับผักลิมผั้ว ผักกาด ถั่วฝักยาว และคุณค่าอาหารมีโปรตีนสูง บำรุงสมอง

2.10 ซุปหน่อไม้ สำหรับอาหารประเภทนี้ มีวัฒนธรรมการบริโภคคือ บริโภคเป็นอาหารพื้นบ้าน ลักษณะอาหารมีรสเค็มส่วนผสมอาหารนั้นประกอบไปด้วย หน่อไม้เผาฉีกเป็นเส้น ตมน้ำใบย่านาง 100 กรัม หมูสับรวน 3 ช้อนโต๊ะ (รวนแบบมีน้ำขลุกขลิก) ปลาหมึกลวกสุก 1/2 ถ้วย หอยแมลงภู่ลวกสุก 1/2 ถ้วย น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าหูป่น ตามชอบ ข้าวคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาร้าต้มสุก 1 ช้อนโต๊ะ (ถ้าไม่ใส่น้ำปลาร้าให้เพิ่มน้ำปลาแทน) หอมแดงซอย ต้มหอมซอย ผักชีฝรั่งซอย สะระแหน่เด็ดเป็นใบ สำหรับขั้นตอนในการทำอาหารนั้น ได้แก่ นำหน่อไม้ (ที่ต้มกับน้ำใบย่านางแล้ว) ใส่ในซามผสม ตามด้วยหมูสับ ปลาหมึกและหอยแมลงภู่ ใส่พริกป่น น้ำปลา น้ำมะนาว ข้าวคั่วป่น และน้ำปลาร้า คลุกเคล้าให้เข้ากันดี จากนั้นทำการปรุงจนได้รสชาติถูกใจ ออกเปรี้ยว เค็ม และหวานจากน้ำใบย่านาง จากนั้นใส่หอมแดงซอย ต้นหอมซอย และผักชีฝรั่งซอย แล้วโรยใบสะระแหน่ สำหรับเคล็ดลับในการทำอาหารนั้น ใช้ตำกั๊กครก ให้ละเอียดพอเหมาะ ปรุงรสตามชอบการบริโภคอาหารนั้นบริโภคกับผักชนิดต่างๆ และมีคุณค่าอาหารช่วยในการรักษารากฟัน มีวิตามินสูง

2.11 ออกไก่ผัดถั่วดำสำหรับอาหารประเภทนี้มีวัฒนธรรมการบริโภคคือ บริโภคเป็นอาหารพื้นบ้าน ลักษณะอาหารมีรสเค็มอมหวาน และส่วนผสมอาหารเนื้อออกไก่ลอกหนังหั่นชิ้นบาง 200 กรัม ถั่วลิ้นเตาหวาน 1 ถ้วยตวง เห็ดฟางผ่าครึ่ง 4 ดอก กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นแฉลบ 1 ช้อนโต๊ะ ซอสหอยนางรม 2 ช้อนชา ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา พริกไทยป่น 1/4 ช้อนชา น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า, น้ำเย็น, เกลือป่นหยาบ โดยมีขั้นตอนในการทำอาหารคือ ตัดขั้วและลอกเส้นแข็งของถั่วลิ้นเตาออก ตั้งหม้อใส่น้ำเปล่าพอเดือด ใส่เกลือป่นเล็กน้อย นำถั่วลิ้นเตาลงลวกแค่พอสุก ตักขึ้นแช่น้ำเย็น พักไว้แล้วนำกระเทียมขึ้นตั้งไฟกลาง ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียมลงผัดพอหอม ใส่น้ำเปล่า ผัดพอสุกจากนั้นใส่ถั่วลิ้นเตาที่ลวกไว้ เเร่งไฟแรง ใส่เห็ดฟาง ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย พริกไทยป่น เติมน้ำเปล่าเล็กน้อยและใส่พริกชี้ฟ้า ผัดให้เข้ากัน โดยมีเคล็ดลับการทำอาหารพยายามทำไก่ให้สุก และใส่ถั่วลิ้นเตาในภายหลัง อย่านำใส่สุกมาก

สำหรับการบริโภคอาหารนั้น ให้บริโภคกับข้าวร้อนๆ และแตงกวา จะทำให้มีรสชาติยิ่งขึ้น และมีคุณค่าอาหาร มีวิตามินและโปรตีนสูง

2.12 ลาบทูมและเนื้อสำหรับอาหารประเภทนี้มีวัฒนธรรมการบริโภคบริโภคเป็นอาหารพื้นบ้าน ลักษณะอาหารมีรสเค็มส่วนผสมอาหารได้แก่ หมูสับ 100 กรัม (ผสมน้ำเปล่า 7 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา 2 ช้อนชา แล้วนำไปรวนพอสุก ตักใส่ชาม พักไว้ตบหมูตัม 50 กรัม (ตัมพอสุกนุ้ม ไม่แข็งแห้ง)หอมแดงซอย 3 ช้อนโต๊ะผักชีฝรั่งซอย 3 ช้อนโต๊ะน้ำปลาอย่างดี 2 ช้อนโต๊ะน้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะน้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา พริกป่น ตามชอบข้าวคั่ว 2 ช้อนโต๊ะใบมะกรูดซอยละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ ใบสะระแหน่ เด็ดเป็นใบ สำหรับตกแต่งผักกาดขาว 1 ก้านมะเขือเทศราชินี และผักสด สำหรับชั้นตอนในการทำอาหารนั้น มีดังนี้ นำหมูรวนและตบใส่ในชามผสม ปรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกป่น และข้าวคั่ว คลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นตามด้วย หอมแดงซอย ผักชีฝรั่ง และใบมะกรูดซอย คลุกเคล้าเบา ๆ อีกครั้ง ก่อนรับประทาน โรยด้วยใบมะกรูดซอยและใบสะระแหน่ สำหรับเคล็ดลับในการทำอาหารนั้น ได้แก่ เมนูลาบทูมจะต้องใส่ตบหมู และใบมะกรูดซอยลงไปด้วย เพิ่มความมันละมุนลิ้น ความหอมของใบมะกรูดจะทำให้ลาบทูมมีเสน่ห์เพิ่มรสชาติมากยิ่งขึ้น สำหรับการบริโภคอาหารนั้น ควรมีการบริโภคกับผักสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น นังลัก ผักชี ใบปลาทูม ปีกกา เป็นต้นคุณค่าอาหารนั้นมีวิตามิน โปรตีน ไขมัน

2.13 ก้อยวุ้นสำหรับอาหารประเภทนี้มีวัฒนธรรมในการบริโภคคือ บริโภคเป็นอาหารพื้นบ้าน ลักษณะอาหารมีรสเค็ม สำหรับส่วนผสมอาหารนั้น ประกอบไปด้วยเนื้อวุ้น 1.5 ถ้วยข้าวคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ พริกแห้งคั่วป่น 2 ช้อนโต๊ะหอมแดง 2 ช้อนโต๊ะผักชี ต้นหอม 3 ช้อนโต๊ะผักชีฝรั่ง 3 ช้อนโต๊ะใบมะกรูด 3 ช้อนโต๊ะใบสะระแหน่ 3 ช้อนโต๊ะน้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะน้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ โดยมีขั้นตอนการทำอาหารคือ ขั้นตอนแรก ขั้นตอนการเตรียม ได้แก่ ล้างเนื้อวุ้นที่เตรียมไว้ให้สะอาด หั่นหรือแล และสับให้ละเอียด เสร็จแล้วใส่ภาชนะวางพักไว้ นำพืชสมุนไพรไทยที่เตรียมไว้ได้แก่ หอมแดง ผักชี ต้นหอม ผักชีฝรั่งและใบมะกรูดทั้งหมดนี้นำมาหั่นเป็นฝอย ส่วนสะระแหน่นั้นให้เด็ดเป็นใบๆ จากนั้นก็ใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ให้เรียบร้อย จากนั้นข้าวคั่วและพริกแห้งคั่วป่นนั้น ถ้าเป็นการคั่วที่เพิ่งทำเสร็จใหม่ๆ คือคั่วแล้วตำใส่เลยจะให้ความหอมมากกว่าที่ซื้อสำเร็จรูปขั้นตอนที่สอง ขั้นตอนการทำได้แก่นำเนื้อวุ้นสับละเอียดที่เตรียมไว้ มาคลุกเคล้าให้เข้ากันกับพริกแห้งคั่วป่นและข้าวคั่วปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมและปรงรสเพิ่มได้ตามใจชอบ ส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เปรี้ยวนำ และตามด้วยรสเค็ม กลมกล่อมใส่ต้นหอม ผักชี ผักชีฝรั่ง หอมแดง และใบมะกรูด ที่หั่นฝอยเตรียมไว้แล้วลงไป แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้งตักใส่จาน โรยด้วยใบสะระแหน่ โดยมีเคล็ดลับในการทำอาหารคือ ควรทำให้สุกก่อนรับประทานการบริโภคอาหารรับประทานกับข้าว และผักสมุนไพรที่เป็นเครื่องเคียง ส่วนใหญ่จะเป็นผักที่มีรสชาติเปรี้ยวและขม เช่น ยอดมะกอก ผักตวยอดแดงๆ หรือจะเป็นถั่วฝักยาว แตงกวา กะหล่ำ เป็นต้นคุณค่าอาหาร หากทำให้สุกจะมีคุณค่าทางอาหาร โดยหากบริโภคกับผักสมุนไพรพื้นบ้านจะทำได้รับวิตามินสูง 2.14 ทอดมันปลากราย สำหรับอาหารประเภทนี้มีวัฒนธรรมการบริโภคคือบริโภคเป็นอาหารพื้นบ้านลักษณะอาหารมีรสเค็ม สำหรับส่วนผสมอาหารนั้น ได้แก่ เนื้อปลากราย 500 กรัม น้ำพริกแกงเผ็ด 1/2 ถ้วยไข่ไก่ 1 ฟองถั่วฝักยาวซอย 1 ถ้วย พูนๆใบมะกรูดซอยละเอียด 3 ช้อนโต๊ะน้ำปลาอย่างดี 2 ช้อนโต๊ะ โดยมีขั้นตอนในการทำอาหารคือนำเนื้อปลากรายที่ตำจนเหนียวแล้ว มาผสมกับพริกแกงและเครื่องปรุง ซึ่งได้แก่ เกลือ ผงปรงรสหมู และน้ำตาลทราย แล้วให้ตำส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันอีกรอบใส่ไข่ไก่ลงไปพร้อมถั่วฝักยาวซอย ใบมะกรูดซอย แล้วคนให้เข้ากัน แบ่งออกเล็กน้อยไปทอดหรือเข้าไมโครเวฟให้สุกเพื่อชิมรสตามต้องการ

แล้วนำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชลงไป พอน้ำมันร้อนได้ที่แล้ว จากนั้นให้นำใบกะเพรามาทอดให้กรอบ ต่อมาปั่นเนื้อปลาทรายที่ปรุงเสร็จแล้วเป็นชิ้นเล็กๆ หรือใช้ช้อนตักเนื้อปลาทรายแล้วนำลงไปทอดในน้ำมัน ใช้ไฟระดับกลางทอดให้เหลืองจนพอใจ (การทอดใบกะเพราก่อนจะทำให้มีกลิ่นหอมของใบกะเพรา) เสร็จแล้วตักใส่ตะแกรงพักน้ำมันไว้ สำหรับเคล็ดลับในการทำอาหารได้แก่ทอดกรอบๆ จะมีรสชาติอร่อย น่าทานการบริโภคอาหารรับประทานคู่ใบกะเพรากรอบและน้ำจิ้ม ทานเป็นอาหารว่าง เป็นกับแกล้ม หรือทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ โดยมีคุณค่าอาหารคือบำรุงสมอง

2.15 ทอดมันข้าวโพดสำหรับอาหารประเภทนี้มีวัฒนธรรมการบริโภคบริโภคเป็นอาหารพื้นบ้าน ลักษณะอาหารมีรสเค็มส่วนผสมอาหารนั้นได้แก่ข้าวโพดหวานต้มหั่นเป็นเม็ด 1 ถ้วยแบ่งสาธิตเนกประสงค์ 1 ถ้วยไข่ไก่ 1 ฟองกุ้งสับ 1/2 ถ้วยพริกไทย 1 ช้อนชากระเทียมสับ 3 ช้อนโต๊ะรากผักชีสับ 3 ช้อนโต๊ะน้ำมันหอย 3 ช้อนโต๊ะซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะน้ำมันสำหรับทอด สำหรับขั้นตอนการทำอาหารนั้น คือนำส่วนผสมทั้งหมดคนวดคลุกเคล้าให้เข้ากัน นำไปทอดในน้ำมันร้อน ใช้ไฟปานกลางจนสุกเหลืองนำรับประทาน เสิร์ฟคู่กับซอสมะเขือเทศหรือน้ำจิ้มบ๊วยเจียว สำหรับเคล็ดลับการทำอาหารคือทอดกรอบๆ จะมีรสชาติอร่อยน่าทาน และการบริโภคอาหารนั้น ควรมีการรับประทานคู่ใบกะเพรากรอบและน้ำจิ้ม ทานเป็นอาหารว่าง เป็นกับแกล้ม หรือทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆคุณค่าอาหารให้พลังงาน 86 กิโลแคลอรี

2.16 เต้าหู้ทรงเครื่องสำหรับอาหารประเภทนี้มีวัฒนธรรมการบริโภคบริโภคเป็นอาหารพื้นบ้าน ลักษณะอาหารมีรสเค็มส่วนผสมอาหารนั้น มีดังนี้เต้าหู้ 1 ก้อนหมูสับ 50 กรัมหอมใหญ่หั่นเต๋า 2 ช้อนโต๊ะเห็ดหอม 2 ดอก (แช่น้ำให้นิ่ม หั่นเป็นเส้น)แครอทหั่นเต๋า 3 ช้อนโต๊ะน้ำเปล่า 1/2 ถ้วยแบ่งข้าวโพด 3 ช้อนชา (ผสมน้ำเล็กน้อย คนผสมให้ละลาย)น้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะซีอิ้วขาว (ใส่ตามชอบจ๊ะ)พริกไทยป่น 1 ช้อนชาน้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะต้นหอมซอย 2 ช้อนโต๊ะ สำหรับขั้นตอนการทำอาหารนั้น มีดังนี้ตั้งเต้าหู้ หรือลวกน้ำร้อน พักไว้ใสน้ำมันลงในกระทะ นำขึ้นตั้งไฟ ใส่หอมใหญ่ลงไปเจียวให้หอม ใส่หมูสับลงไปผัด ตามด้วยเห็ดหอม ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำมันหอย และพริกไทยป่น ใสน้ำพอกลูกขลิกลูกพอเดือด และใส่แครอท และแบ่งข้าวโพดผสมน้ำลงไปให้น้ำขุ่นนิด ๆ พอเดือดอีกครั้งปิดไฟ นำไปราดบนเต้าหู้โรยด้วยต้นหอมซอยพร้อมเสิร์ฟ สำหรับเคล็ดลับการทำอาหารไม่ทำให้เค็มมากนัก สำหรับการบริโภคอาหารนั้นควรบริโภคอ่อนอย่าบริโภคเย็น จะทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น สำหรับคุณค่าอาหารได้แก่มีวิตามินสูง

2.17 ไข่ทอดเกลือตะไคร้กรอบสำหรับอาหารประเภทนี้มีวัฒนธรรมการบริโภคบริโภคเป็นอาหารพื้นบ้านลักษณะอาหารมีรสเค็มส่วนผสมอาหารมีดังนี้ปีกบนไก่ 300 กรัมแบ่งสาธิต 1/2 ถ้วยเกลือป่น 1/2 ช้อนชาน้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะตะไคร้ซอยละเอียดขยิบ 2 ช้อนโต๊ะ (สำหรับหมักไก่)น้ำเปล่า 1/4 ถ้วยตะไคร้ซอย สำหรับทอดกรอบใบมะกรูดซอย สำหรับทอดกรอบ สำหรับขั้นตอนการทำอาหารนำปีกไก่ แบ่งสาธิต เกลือ น้ำมันหอย น้ำเปล่า และตะไคร้สับละเอียด คลุกเคล้าให้เข้ากัน พักทิ้งไว้ประมาณ 10-15 นาทีนำตะไคร้และใบมะกรูดทอดในน้ำมันให้กรอบ ตักขึ้นพักไว้ เพื่อเป็นเครื่องเคียงไข่ทอดและนำไก่ไปทอดในน้ำมันร้อนจัด จนไก่สุกเหลืองกรอบ เสิร์ฟพร้อมตะไคร้และใบมะกรูดทอดกรอบ หรือกินคู่กับซอสพริกเคล็ดลับการทำอาหารทอดไก่กรอบๆ จะทำให้ได้รสชาติ สำหรับการบริโภคอาหารนั้น ควรบริโภคคู่กับน้ำจิ้มคุณค่าอาหารคือมีวิตามินสูง

2.18 เห็ดฟางผัดใบโหระพาสำหรับอาหารประเภทนี้มีวัฒนธรรมการบริโภคบริโภคเป็นอาหารพื้นบ้านลักษณะอาหารมีรสเค็มส่วนผสมอาหารนั้น มีดังนี้กระเทียมสับพริกขี้หนูทุบเนื้อไก่หั่นชิ้น เห็ดฟางน้ำมันหอยซีอิ้วขาวใบโหระพา สำหรับขั้นตอนการทำอาหารนั้น ได้แก่วางน้ำมันลงในกระทะ

นำกระเทียม และพริกชี้ฟ้าลงไปผัดให้หอม ใส่เนื้อไก่ลงไปผัดพอสุก ใสเห็ดลงไปผัด ประุงรสด้วยน้ำมันหอย ซีอิ้วขาว ใส่น้ำเปล่านิดหน่อย พอสุกใส่ใบโหระพา ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟเคล็ดลับในการทำอาหารคืออย่าทำให้เห็ดให้สุกพอดี อย่าสุกมากเกินไป สำหรับการบริโภคอาหารนั้น ควรบริโภคกับผักชนิดต่างๆ จะทำให้ได้รสชาติมากยิ่งขึ้น และคุณค่าอาหารคือมีวิตามินสูง

2.19 ลาบดอกขจรสำหรับอาหารประเภทนี้มีวัฒนธรรมการบริโภคบริโภคเป็นอาหารพื้นบ้าน ลักษณะอาหารมีรสเค็มส่วนผสมอาหารนั้นมีดังนี้ดอกขจรลวกสุกหมูสับรวนสุกปลาหมึกลวกสุกข้าวคั่ว น้ำตาลทรายน้ำมะนาว น้ำปลา พริกแห้งคั่วป่นหยาบ หอมแดงซอย ต้นหอมซอย ผักชีฝรั่งซอย ใบสะระแหน่ สำหรับขั้นตอนการทำอาหารนั้น ได้แก่ผสมน้ำตาลทราย น้ำมะนาว น้ำปลา และพริกป่น คนผสมให้น้ำตาลละลาย ใส่หมูสับรวน ดอกขจรลวกสุก และปลาหมึกลวก ใส่ข้าวคั่วเป็นลำดับสุดท้าย และตามด้วยหอมแดงซอย ต้นหอมซอย ผักชีฝรั่งซอย และใบสะระแหน่ คลุกเคล้าเบา ๆ ชิมรสตามชอบ พร้อมเสิร์ฟเคล็ดลับการทำอาหารอย่าทำให้ดอกขจรสุกมากเกินไป สุกพอดีๆ จะมีรสชาติกรอบๆการบริโภคอาหารบริโภคกับข้าวสวยร้อนๆ และผักทุกชนิด สำหรับคุณค่าอาหารนั้น ได้แก่ช่วยบำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ บำรุงสายตา บำรุงตับ ขับเสมหะ

2.20 ปีกไก่อบยำพริกเผาสำหรับอาหารประเภทนี้มีวัฒนธรรมการบริโภคบริโภคเป็นอาหารพื้นบ้านลักษณะอาหารมีรสเค็มส่วนผสมอาหารมีดังนี้ปีกกลางไก่ 500 กรัม ซอสมะเขือเทศ 2 ถ้วยน้ำพริกเผา ต้มยำ 1 ซ้อนโต๊ะ น้ำมันที่อยู่ในพริกเผา 1 ซ้อนโต๊ะ สำหรับขั้นตอนการทำอาหารนั้นได้แก่ ผสมไก่กับซอสมะเขือเทศ น้ำพริกเผาต้มยำ และน้ำมันน้ำพริกเผา เข้าด้วยกัน หมักทิ้งไว้ในตู้เย็นข้ามคืน (หรือ 2 ชั่วโมง ถ้าต้องการความอร่อย แต่ให้ทิ้งไว้ข้ามคืนจะทำให้มีความเข้มข้นเข้าเนื้อมากยิ่งขึ้น)และนำไปอบด้วยความร้อน 200 องศาเซลเซียส ด้านละ 7 นาที หรือจนสุกเหลืองน่ารับประทาน สามารถใช้ไมโครเวฟ หรือย่างในกระทะได้สำหรับเคล็ดลับในการทำอาหารนั้นบิบมะนาวลงไป รสชาติจะออกเปรี้ยว เค็ม และหวาน รสจัดจ้าน และการบริโภคอาหารควรบริโภคคู่กับมะเขือเทศราชินีจะเข้ากันมาก และบิบมะนาวนิดหน่อยคุณค่าอาหารมีโปรตีนสูง

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อศึกษาแนวทางในการจัดทำฐานข้อมูลความหลากหลายด้านอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นในอำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์

ส่วนมากต้องการที่จะเห็นภาพของการจัดทำสารสนเทศที่จะใช้เป็นฐานข้อมูลด้านอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นอยู่ในรูปของอินเทอร์เน็ต/เว็บไซต์เฟซบุ๊ก และไลน์ โดยควรเน้นการออกแบบในลักษณะที่มีประสิทธิภาพสูงส่วนโทนสีที่ใช้นั้น ควรเป็นสีสดใสโทนสีเย็นและใช้สีเหมาะสมต่อเนื้อหา ข้อความในการสื่อสารนั้น ควรเน้นอักษรที่อ่านชัดอ่านง่ายในด้านหัวข้อเมนูควรจัดวางไว้ด้านซ้ายและสำหรับหัวข้อเมนูนั้นควรออกแบบเป็นลักษณะผสมผสาน สำหรับการถ่ายภาพเคลื่อนไหวประกอบบนหน้าเว็บไซต์นั้น ส่วนมากเห็นว่า จะใช้ได้ก็ต่อเมื่อมีเนื้อหาที่ควรใช้ และในการใช้เสียงประกอบบนหน้าเว็บไซต์ขึ้นอยู่กับเนื้อหาการใช้ภาพถ่ายประกอบบนหน้าเว็บไซต์ก็จะขึ้นอยู่กับเนื้อหาเช่นกัน สำหรับการถ่ายภาพวิดีโอประกอบบนหน้าเว็บไซต์จะขึ้นอยู่กับเนื้อหาและควรมีการตั้งวัตถุประสงค์ให้ชัดเจนลงไปว่าจะใช้เพื่ออะไรรวมทั้งข้อมูลและรายงานที่ต้องการจะใช้จากระบบฐานข้อมูลนี้ขึ้นอยู่กับเนื้อหา อีกทั้งยังต้องมีการกำหนดรายละเอียดต่างๆ เหล่านี้ได้แก่ ขนาดของฟิลด์ (Size) รูปแบบของข้อมูลที่จะแสดง (Format) รูปแบบการป้อนข้อมูล (Input Mask) ค่าโดยปริยาย (Default Value) ขอบเขตของข้อมูล (Boundary) ฟิลด์ที่เป็นเอกลักษณ์ (Unique) (ซ้ำไม่ได้) ฟิลด์ที่ต้องการจะเรียงลำดับข้อมูล และเป็นฟิลด์ที่ต้องป้อนข้อมูลเสมอหรือไม่ (Required)

โดยควรมีรายละเอียดทุกข้อส่วนรูปแบบจอภาพในการสั่งงานควรเป็นหน้าจอใช้เมาส์สำหรับหัวข้อที่จำเป็นในการใช้งานภายในเว็บไซต์ ซึ่งเป็นเนื้อหาภายใน ควรมีเช่น 1. ส่วนประกอบแนะนำอาหาร 2. ประวัติ 3. วิสัยทัศน์ 4. คณะผู้จัดทำ 5. กลยุทธ์ 6. เว็บไซต์ 7. ปฏิทินกิจกรรม 8. ประกาศ/ประชาสัมพันธ์ 9. ส่วนสารสนเทศ 10. เอกสารทางวิชาการ 11. การเผยแพร่ผลงาน 12. กลุ่มอาหาร 13. ฝ่ายงาน/กลุ่มงานต่าง ๆ 14. ภาพกิจกรรม 15. ภาพผู้บริหาร 16. ข่าวสารต่าง ๆ 17. สถิติผู้เยี่ยมชม 18. ที่อยู่ร้านอาหารที่ชัดเจนซึ่งรายละเอียดทั้งหมดเหล่านี้ควรมีทุกข้อที่และหัวข้อที่จำเป็นในการใช้งาน ซึ่งเป็นหัวข้อภายนอก ควรมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ 1. แนบแนวองค์กรอื่น ๆ 2. ลิงค์สู่กระทรวงหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหาร 3. ข่าวสารประชาคมอาเซียน 4. ควรเขียนเว็บไซต์หลายภาษา 5. แนะนำเว็บไซต์ที่น่าสนใจ 6. คลังความรู้ต่างๆซึ่งควรมีทุกข้อที่เช่นกัน สำหรับช่องทางที่สามารถใช้เชื่อมโยงข้อมูลสารสนเทศเป็นอย่างดีคือ 1. การเปิด Facebook ประจำร้านอาหาร 2. การจัดทำเว็บไซต์เพื่อติดต่อดีเอส 3. การส่งข้อมูลทางจดหมาย และ 5. ทางโทรศัพท์ซึ่งจะต้องมีรายละเอียดในทุกหัวข้อเช่นกัน

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่พบนั้น ผู้วิจัยขออภิปรายผลดังต่อไปนี้

1. ด้านการผลิตอาหารด้านการนำวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้ในการผลิตนั้น ไม่ได้นำมาใช้มากนัก จัดอยู่ในระดับ น้อย สาเหตุเป็นเพราะการผลิตอาหารของชุมชนอาจมีการผลิตที่เป็นไปตามประเพณีหรือวัฒนธรรมที่สั่งสมกันมา โดยไม่ได้คำนึงถึงหลักเกณฑ์ต่างๆ ทางวิทยาศาสตร์ หรือ อาจจะมีการผลิตตามหลักเกณฑ์วิทยาศาสตร์ เพียงแต่การผลิตดังกล่าวชุมชนไม่ทราบว่า กระบวนการเหล่านี้เป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ อย่างไรก็ตาม และเมื่อพิจารณาเข้าไปในรายละเอียด พบว่า ที่จัดอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เรื่อง ในการผลิตอาหารมีการกำหนดปัญหาด้านการผลิตที่จะเกิดขึ้นเอาไว้ก่อนแสดงให้เห็นว่าการผลิตดังกล่าว มีความเข้าใจว่า เมื่อจะผลิตอาหารประเภทใดจะต้องกำหนดปัญหาในการผลิตไว้ก่อน เช่น ผลิตอย่างไรจึงจะอร่อย และเหมาะสมกับกลุ่มผู้บริโภค เป็นต้น

2. ด้านการใช้เทคโนโลยีการผลิตนั้น ไม่ได้นำมาใช้มากนัก จัดอยู่ในระดับ ปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ในการผลิตอาหารนั้น มักจะไม่ได้ใช้เทคโนโลยีมาช่วยสำหรับการปรุงมากนัก ส่วนใหญ่ชาวบ้านหรือชุมชน จะผลิตโดยใช้อุปกรณ์เครื่องมือที่หาซื้อหาได้ หรือ ทำอุปกรณ์ขึ้นเองในการผลิตหรือปรุงอาหารหรืออาจซื้อเป็นลักษณะอุปกรณ์ต่างๆ จากตลาดบ้าง แต่ก็มีได้ใช้ในลักษณะเป็นอิเล็กทรอนิกส์บ้าง ซึ่งมีเป็นเพียงบางท่านเท่านั้นที่อาจมีการใช้เครื่องมือทางเทคโนโลยีในการปรุงอาหาร และเมื่อพิจารณาเข้าไปในรายละเอียด พบว่า ที่จัดอยู่ในระดับ มาก ได้แก่ ไม่มีการใช้เครื่องจักรในการผลิตแต่ใช้มือในการผลิตซึ่งที่ตอบมากที่สุดก็คือ การไม่ต้องใช้อุปกรณ์ที่เป็นทางเทคโนโลยีในการปรุงอาหารแต่อย่างใด

3. ด้านการรักษาความสะอาดนั้นโดยภาพรวมจัดอยู่ในระดับ มาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ในการทำความสะอาดอาหารนั้น ชาวบ้านมีการทำความสะอาดเป็นอย่างดี มีการล้างโดยคำนึงถึงผู้บริโภค แต่เมื่อพิจารณาเข้าไปในรายละเอียดพบว่า ที่จัดอยู่ในระดับ มากที่สุดได้แก่ ล้างภาชนะทุกครั้งที่ทำอาหารซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้บริโภคมีความรับผิดชอบในการจัดทำอาหารโดยล้างทุกครั้งหลังจากที่ทำอาหารเสร็จแล้ว ซึ่งการทำความสะอาดทุกครั้งของผู้ผลิตในลักษณะนี้จะช่วยให้ผู้บริโภคมีความมั่นใจในการบริโภคสินค้า แต่ในขณะที่ผู้บริโภคจะรับประทานอาหารนั้น ควรที่จะมีหม้อต้มน้ำอุ่นๆ เพื่อที่จะให้ผู้บริโภคได้ชำระล้างช้อน ตะเกียบ ในเบื้องต้นก่อนที่ผู้บริโภคจะทำการบริโภคสินค้า ซึ่งสิ่งนี้จะช่วยให้ผู้บริโภคก่อนรับประทาน

อาหารจะมีความมั่นคงมากยิ่งขึ้น

4. ด้านการนำความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการผลิตอาหารนั้นโดยภาพรวมจัดอยู่ในระดับมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้ผลิตมีการผลิตอาหารโดยมีภูมิความรู้ที่สืบทอดมาจากอนุชนรุ่นหลังและมีการประยุกต์กับในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี โดยจะสังเกตเห็นว่า อาหารในปัจจุบันมีความหลากหลายที่ประยุกต์วิธีการประกอบอาหารทั้งในอดีตและปัจจุบันเข้าด้วยกัน ซึ่งจะทำให้อาหารมีความทันสมัยมากยิ่งขึ้น และมีรสชาติที่สามารถบริโภคได้ในทุกกลุ่มอาชีพ ความจริงแล้ว หากผู้ผลิตมีการผลิตสินค้าที่คำนึงถึงผู้บริโภคในทุกระดับจะช่วยให้สามารถจำหน่ายสินค้าได้หลากหลายขึ้น เช่น มีการปรุงอาหารที่มีรสชาติแบบนี้เพื่อกลุ่มคนที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี รสชาติแบบนี้สำหรับกลุ่มที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไป เพราะรสชาติของอาหารนั้นสามารถที่จะปรุงได้ตามกลุ่มอายุ หากมีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไปก็มักจะบริโภคอาหารประเภทที่รสจัด ๆ เป็นต้น

ประเภทอาหารที่ได้ทำการศึกษานั้น หากพิจารณาจากชีวภาพที่จะได้ประโยชน์ในลักษณะสมุนไพรจะพบว่า ผู้ผลิตอาหารในอำเภอประโคนชัยมักจะนำสมุนไพรพื้นบ้านมาปรุงประกอบอาหารด้วย เพื่อที่จะทำให้อาหารนั้นมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากผู้บริโภครับประทานแล้วก็จะทำให้ช่วยในการรักษาโรคอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น 1) อาหารที่เป็นแกงเลียงผักหวานจะช่วยในการขับลมในกระเพาะอาหาร แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยในระบบ ขับถ่ายดี 2) อาหารแกงเผ็ดกล้วยใส่กะทิ มีคุณค่าอาหารรักษาโรคกระเพาะอาหาร แก้อาการท้องเสีย 3) ปลาธำรงเครื่องสำหรับคุณค่าของอาหารนั้น ได้แก่ มีแคลเซียม และวิตามินเคสูง 4) น้ำพริกคุณค่าอาหารมีแคลเซียมสูง และช่วยในการระบายได้ดี 5) ปลาส้ม คุณค่าอาหารมีวิตามินซี ช่วยในการเสริมไขมันสมอง ความจำ 6) กุ้งจ่อม คุณค่าอาหารก็คืออาจมีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อโรคต่างๆ โดยเฉพาะเชื้อที่ทำให้เกิดโรคท้องร่วงได้ง่ายควรทำให้สุกก่อนบริโภค จะช่วยในเรื่องการขับถ่าย 7) ปลาจ่อมคุณค่าอาหารอาจมีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อโรคต่างๆ โดยเฉพาะเชื้อที่ทำให้เกิดโรคท้องร่วงได้ง่ายควรทำให้สุกก่อนบริโภค จะช่วยในเรื่องการขับถ่าย 8) ไก่ย่างอบสมุนไพรคุณค่าอาหารได้แก่มิโพรตีนสูง 9) กบหมกหัวปลีคุณค่าอาหารมีโปรตีนสูง บำรุงสมอง 10) ซุปหน่อไม้มีคุณค่าอาหารช่วยในการรักษาโรคฟัน มีวิตามินสูง 11) ออกไก่ผัดถั่วมีคุณค่าอาหารมีวิตามินและโปรตีนสูง 12) ลาบหมูและเนื้อคุณค่าอาหารนั้นมีวิตามิน โปรตีน ไขมัน 13) ก้อยวัวดิบคุณค่าอาหาร หากทำให้สุกจะมีคุณค่าทางอาหาร โดยหากบริโภคกับผักสมุนไพรพื้นบ้านจะทำให้ได้รับวิตามินสูง 14) ทอดมันปลากรายมีคุณค่าอาหารคือบำรุงสมอง 15) ทอดมันข้าวโพดคุณค่าอาหารให้พลังงาน 86 กิโลแคลอรี 16) เต้าหู้ทรงเครื่องคุณค่าอาหารได้แก่มิโพรตีนสูง 17) ไก่ทอดเกลือตะไคร้กรอบคุณค่าอาหารคือมีวิตามินสูง 18) เห็ดฟางผัดใบโหระพาคุณค่าอาหารคือมีวิตามินสูง 19) ลาบดอกขจรคุณค่าอาหารนั้น ได้แก่ช่วยบำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ บำรุงสายตา บำรุงตับ ขับเสมหะและ 20) ปีกไก่อบยำพริกเผาค่าอาหารมีโปรตีนสูงซึ่งอาหารที่ผู้ผลิตในอำเภอประโคนชัยได้เน้นเกี่ยวกับสมุนไพรเพื่อที่จะช่วยรักษาโรคนั้น ก็มีนักวิจัยหลายท่านที่พยายามจะสืบค้นอาหารประเภทที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยเฉพาะอาหารที่จะช่วยในการรักษาโรค เช่นรัชณี เพชรช่าง (2551) งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้ประโยชน์ความหลากหลายทางชีวภาพของพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารและรักษาโรคตามเส้นทางท่องเที่ยวเชิงนิเวศภูผาพ้อ อุทยานแห่งชาติลำน้ำน่าน จังหวัดอุดรธานีงานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจและการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยทำการสำรวจพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารตามเส้นทางท่องเที่ยวเชิงนิเวศ จากการศึกษาการใช้ประโยชน์ของพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นยารักษาโรค

พบว่ามีการนำพืชสมุนไพรมาใช้เป็นยารักษาโรคตามภูมิปัญญาชาวบ้าน ทั้งหมด 33 สูตร โดยจะมีการใช้สมุนไพรแบบชนิด เดียวหรือใช้หลายชนิดมาผสมกัน เป็นสูตรยาและสูตรยาที่ได้ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการต้ม ต้มมากที่สุด 19 สูตร ใช้ สด ตำพอกรักษาโรคหรือดมรวม 9 สูตรและแช่น้ำหรือดองแอลกอฮอล์ 5 สูตร เช่นยาดอกกำลัง เป็นต้น ส่วนการนำมาประกอบเป็นอาหารมีทั้งหมด 16 สูตร โดยวิธีการประกอบอาหาร จะเป็นการ นำมา แกง ซ้ำ ยำ แต่ไม่ใส่กะทิ ยกเว้น แกงไก่ใส่หยวก และยำหน่อไม้ ส่วนการจัดทำเป็น แหล่งเรียนรู้ ชาวบ้านได้เลือกใช้วิธีการทำสวนสมุนไพรไว้สำหรับเป็นกิจกรรมหนึ่งในการท่องเที่ยวโฮม สเตย์บ้านนาลี นอกจากนี้ได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับชาวบ้าน นักเรียนและครูโรงเรียนนาลี เพื่อให้เกิด การเรียนรู้และใช้ในชีวิต ประราวันต่อไปนอกจากนี้ยังมี นวรัตน์ บุญภิกษะ (2552) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การ พัฒนาฐานข้อมูลภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านท้องถิ่นของชาวผู้ไท บ้านถ่อนนาลับตำบลถ่อนนาลับ อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและจำแนกประเภทอาหารพื้นบ้านท้องถิ่นของชุมชน ผู้ไท ในจังหวัดอุดรธานี การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และใช้เทคนิคการวิจัยแบบมีส่วนร่วมเชิง ปฏิบัติการเพื่อศึกษาความหลากหลาย ประเภท ชนิด รวมถึงส่วนประกอบและความรู้ในวิธีการทำอาหาร ท้องถิ่นของชุมชนชาวผู้ไท เพื่อนำไปสู่การจัดระบบฐานข้อมูล โดยการศึกษา แนวคิด AIC แนวคิดการจัด ระบบฐานข้อมูลโดยมีประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ กลุ่มสตรีแม่บ้านชุมชนผู้ไท บ้านถ่อนนาลับ อำเภอบ้านดุง ในจังหวัดอุดรธานี ตามวัตถุประสงค์จากข้อมูลภูมิปัญญาพื้นถิ่นด้านอาหารของชนชาติพันธุ์ชาวผู้ไท พบว่า ภูมิปัญญาด้านอาหารชนชาติพันธุ์ชาวผู้ไทที่เป็นเอกลักษณ์แสดงออกถึงความเป็นอัตลักษณ์เฉพาะ ของชาติพันธุ์ชนชาวผู้ไท สามารถจำแนกประเภทอาหารพื้นบ้านท้องถิ่นได้ดังนี้ คือ 1. อาหารคาว ได้แก่ ประเภทต้ม/แกง/ประเภทอ่อม/ประเภทซุบ/ป่น/ประเภทลาบ/ประเภทน้ำพริก/แจ่ว 2. อาหารหวานหรือ ขนมหวาน ได้แก่ ประเภทหนึ่ง /ประเภทבוד/ประเภทน้ำกะทิอาหารชนชาติพันธุ์ชาวผู้ไทที่เป็นเอกลักษณ์ แสดงออกถึงความเป็นอัตลักษณ์เฉพาะของชุมชนชาวผู้ไทอาหารหวาน คือ ข้าวต้มหมากสาลี (ข้าวต้ม ข้าวโพดสาลี) อาหารคาว คือ ต้มข้าวไก่ อีกทั้งยังมี นิทรา เนื่องจำนงและคณะ (2550) ได้ศึกษาเรื่องฤทธิ์ ด้านอนุมูลอิสระในเครื่องต้มสมุนไพรพร้อมบริโภค โดยเก็บตัวอย่างจากสถานที่จำหน่ายในภาคเหนือ ภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออก และ ภาคใต้ ในช่วงเดือนพฤศจิกายน 2548 ถึงเดือนเมษายน 2549 จำนวน 224 ตัวอย่าง ประกอบด้วยเครื่องต้มสมุนไพรชนิดน้ำ 121 ตัวอย่าง ชนิดผง 40 ตัวอย่าง และชาชง สมุนไพร 63 ตัวอย่าง ผลการวิเคราะห์พบว่า ในเครื่องต้มสมุนไพรทั้งชนิดน้ำและผงชาชงสมุนไพรจำนวน 53 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 24 มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระสูงมากกว่าร้อยละ 80 ซึ่งอนุมูลอิสระที่พบ คือ สารชะลอความแก่หรือสารต้านริ้วรอยเหี่ยวย่นของผิวหนัง จากผลการทดลองในห้องปฏิบัติการ พบว่า ชาชงและเครื่องต้มสมุนไพร มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง โดยพบน้อยที่สุดใเครื่องต้ม ชนิดผง สมุนไพร ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ จากการศึกษาครั้งนี้มีทั้งหมด 30 ชนิด แบ่งเป็น 3 ประเภท ประเภทชาชง ได้แก่ รางจืด หญ้าหนวดแมว ชาดำ พลุควา ชาเขียว ฟาทะเลลายโจร หญ้าหวาน บอระเพ็ด หญ้าดอกขาว กระจี้บ ดอกคำฝอย มะตูม ใบบัวบก และชาฤดูซีประเภทเครื่องต้มพร้อมบริโภคได้แก่ น้ำมะขามป้อม น้ำสมไทย น้ำมะม่วงหิมพานน้ำมะเกี๋ยง น้ำกระเจี๋ยบ มะเฟือง น้ำลูกขอ น้ำสตรอเบอร์รี่ น้ำมะยม น้ำว่านชักมดลูก น้ำกระชายดำ และน้ำเก็กฮวย น้ำเฒ่า อย่างไรก็ตาม ฤทธิ์การต้านอนุมูลอิสระนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของสมุนไพร ความเข้มข้นของน้ำสมุนไพร กรรมวิธีการผลิต อาลูของพืช ส่วนของพืชที่นำมาใช้ อาลูของผลิตภัณฑ์ การ เก็บรักษา ความ คงตัวของสารออกฤทธิ์ ซึ่งจะต้องทำการศึกษาความเหมาะสมต่อไปอีกขั้นหนึ่ง นอกจากนี้ ยังมี ปรีชา ปาโนรัมย์ (2554) ได้ดำเนินการวิจัย ในเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มมูลค่า

ด้านเศรษฐกิจของสินค้าที่ระลึกอันเกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ศิลปะและวัฒนธรรมผ่านแนวคิดบรรษัทภิบาลในเขตพื้นที่จังหวัดบุรีรัมย์ซึ่งงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและคัดเลือกสินค้าที่ระลึกอันเกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นประจำในแต่ละอำเภอในจังหวัดบุรีรัมย์ และพบว่า อำเภอประโคนชัย มีผลิตภัณฑ์อาหารได้แก่ กุ้งจ่อมที่สามารถสร้างชื่อเสียงให้เป็นอัตลักษณ์ได้ สาเหตุเพราะมีการผลิตที่เน้นการใช้สมุนไพรเป็นหลัก

5. สำหรับแนวทางในการจัดทำฐานข้อมูลความหลากหลายด้านอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นในอำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ ส่วนมากต้องการที่จะเห็นภาพของการจัดทำสารสนเทศที่จะใช้เป็นฐานข้อมูลด้านอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นอยู่ในรูปของอินเทอร์เน็ต/เว็บไซต์เฟซบุ๊ก และไลน์ ซึ่งความต้องการของผู้บริโภคในเรื่องเหล่านี้ถือได้ว่า ช่องทางเว็บไซต์ เฟซบุ๊กและไลน์ เป็นอีกช่องทางหนึ่งทีในปัจจุบันจะต้องใช้อยู่แล้ว ซึ่งจะช่วยในเรื่องการประชาสัมพันธ์ด้านการตลาดเป็นอย่างดี เพราะปัจจุบันการสื่อสารโดยผ่านทั้ง 3 ช่องทางถือได้ว่า เป็นการสื่อสารที่ทันสมัยและได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง รวดเร็ว และไปได้ทั่วโลกมองเห็นกันทั่วโลก อย่างไรก็ตามการที่จะดึงดูดใจให้ผู้บริโภคมาติดตามและเช็คข้อมูลตลอดนั้น จะต้องมีการออกแบบหน้าเว็บไซต์ ออกแบบเฟซบุ๊กและไลน์ได้อย่างน่าติดตามและทันสมัย โดยการออกแบบนั้นควรเน้นการออกแบบในลักษณะที่มีประสิทธิภาพสูงโทสนสีที่ใช้ควรเป็นใช้สีสดโทสนสีเย็นและใช้สีเหมาะสมต่อเนื้อหา ข้อความในการสื่อสารนั้น ควรเน้นอักษรที่อ่านชัดอ่านง่ายในด้านหัวข้อเมนูควรจัดวางไว้ด้านซ้ายและสำหรับหัวข้อเมื่อนั้นควรออกแบบเป็นลักษณะผสมผสาน โดยให้ใช้ภาพเคลื่อนไหวประกอบบนหน้าเว็บไซต์ และให้มีเนื้อหาที่ควรใช้มีเสียงประกอบหน้าเว็บตามเนื้อหา และในเรื่องอาหารนั้น ควรที่จะมีวิธีการปรุงอาหาร และระบุเรื่องของสมุนไพรที่ช่วยรักษาโรคด้วยว่า สมุนไพรใดที่จะสามารถช่วยรักษาโรคได้ สำหรับการใช้อาพิวดีโอประกอบบนหน้าเว็บไซต์จะขึ้นอยู่กับเนื้อหาและควรมีการตั้งวัตถุประสงค์ให้ชัดเจนลงไปว่าจะใช้เพื่ออะไรรวมทั้งข้อมูลและรายงานที่ต้องการจะใช้จากระบบฐานข้อมูลนี้ขึ้นอยู่กับเนื้อหา อีกทั้งยังต้องมีการกำหนดรายละเอียดต่างๆเหล่านี้ได้แก่ ขนาดของฟิลด์ (Size) รูปแบบของข้อมูลที่จะแสดง (Format) รูปแบบการป้อนข้อมูล (input Mask) ค่าโดยปริยาย (Default Value) ขอบเขตของข้อมูล (Boundary) ฟิลด์ที่เป็นเอกลักษณ์ (Unique) (ซ้ำไม่ได้) ฟิลด์ที่ต้องการจะเรียงลำดับข้อมูล และเป็นฟิลด์ที่ต้องป้อนข้อมูลเสมอหรือไม่ (Required)โดยควรมีรายละเอียดทุกข้อส่วนรูปแบบจอภาพในการใช้งานควรเป็นหน้าจอใช้เมาส์สำหรับหัวข้อที่จำเป็นในการใช้งานภายในเว็บไซต์ ซึ่งเป็นเนื้อหาภายใน ครมมีเช่น 1. ส่วนประกอบแนะนำอาหาร 2. ประวัติ 3. วิสัยทัศน์ 4. คณะผู้จัดทำ 5. กลยุทธ์ 6. เว็บไซต์ 7. ปฏิทินกิจกรรม 8. ประกาศ/ประชาสัมพันธ์ 9. ส่วนสารสนเทศ 10. เอกสารทางวิชาการ 11. การเผยแพร่ผลงาน 12. กลุ่มอาหาร 13. ฝ่ายงาน/กลุ่มงานต่าง ๆ 14. ภาพกิจกรรม 15. ภาพผู้บริหาร 16. ข่าวสารต่าง ๆ 17. สถิติผู้เยี่ยมชม 18. ที่อยู่ร้านอาหารที่ชัดเจนซึ่งรายละเอียดทั้งหมดเหล่านี้ควรมีทุกข้อที่และหัวข้อที่จำเป็นในการใช้งาน ซึ่งเป็นหัวข้อภายนอก ควรมี รายละเอียดดังต่อไปนี้ 1. แนะนำองค์กรอื่น ๆ 2. ลิงค์สู่กระทรวงหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหาร 3. ข่าวสารประชาคมอาเซียน 4. ควรเขียนเว็บไซต์หลายภาษา 5. แนะนำเว็บไซต์ที่น่าสนใจ 6. คลังความรู้ต่างๆซึ่งควรมีทุกข้อที่เช่นกัน สำหรับช่องทางที่สามารถใช้เชื่อมโยงข้อมูลสารสนเทศเป็นอย่างดีคือ 1. การเปิด Facebook ประจำร้านอาหาร 2. การจัดทำเว็บไซต์เพื่อติดสื่อสาร 3. การส่งข้อมูลทางจดหมาย และ 5. ทางโทรศัพท์ซึ่งจะต้องมีรายละเอียดในทุกหัวข้อเช่นกัน ซึ่งหากมีการดำเนินการในลักษณะนี้จะช่วยให้ผู้ประกอบการด้านอาหารมีโอกาสที่จะใช้ช่องทางนี้ในการประชาสัมพันธ์อาหารได้เป็นอย่างดี



