

การพัฒนาอาหารพื้นถิ่นและวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการสำหรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวชุมชนไทลื้อ หมู่บ้านหาดบ้าย จังหวัดเชียงราย

ปิยะนาฏ จันทร์กระจ่าง* ศิริเพ็ญ เยี่ยมจรรยา และเอกกวีร์ วิจิเขตคำณวน

อาจารย์ประจำสำนักวิชาการจัดการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

*Corresponding Author Email: piyanart.jun@mfu.ac.th

Received: January 3, 2024; Revised: January 25, 2024; Accepted: March 22, 2024

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่น 2) เพื่อพัฒนาตำรับอาหารพื้นถิ่นสำหรับอาหารเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยว 3) เพื่อศึกษาการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการสำหรับอาหารพื้นถิ่นอันนำไปสู่ผลิตภัณฑ์สำหรับอาหารไทลื้อที่มีมาตรฐานในการต้อนรับนักท่องเที่ยว เก็บข้อมูลโดยศึกษาจากข้อมูลทุติยภูมิ การสนทนากลุ่ม การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ร่วมประกอบอาหารและประเมินคุณค่าทางโภชนาการสารด้วยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นถิ่น ผู้นำชุมชน ตัวแทนนักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดเชียงราย นักวิชาการด้านอาหาร ตัวแทนนักพัฒนาชุมชนที่มีความรู้ด้านอาหารพื้นถิ่นอย่างดี และนักท่องเที่ยว รวมจำนวน 10 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) ผลการศึกษาพบว่า อาหารพื้นถิ่นของชาวบ้านเป็นอาหารไทลื้อที่หาวัตถุดิบได้จากท้องถิ่น และแม่น้ำโขง สืบทอดผ่านครอบครัวจากรุ่นสู่รุ่น โดยผู้หญิงจะเป็นคนทำอาหารในครัวเรือน และมีการสืบทอดผ่านการทำอาหารร่วมกันในชุมชนจากผู้อาวุโสสู่รุ่นหลังๆ ตามงานประเพณีสำคัญในชุมชน อาหารในสำหรับมีความเป็นเอกลักษณ์ แสดงออกถึงวิถีชีวิต สภาพภูมิศาสตร์ ประเพณี วัฒนธรรม กระบวนการประกอบอาหาร ภูมิปัญญาในการรับประทานอาหารที่ดูแลสุขภาพจากวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น และรูปแบบการรับประทานอาหารที่มีเอกลักษณ์ของชุมชน การจัดสำรับอาหารเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยวเป็นอาหารที่ชาวบ้านรับประทานในชีวิตประจำวันแต่อาจจะเพิ่มเนื้อสัตว์เข้าไปในแต่ละรายการอาหารเพื่อแสดงถึงเฉพาะในการต้อนรับแขก ในสำรับอาหารประกอบด้วยอาหารคาว จำนวน 5 ตำรับ รับประทานคู่กับข้าวเหนียว นอกจากนี้พบว่าชาวบ้านไม่นิยมรับประทานอาหารหวานหลังมื้ออาหาร การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการสำหรับอาหารพื้นถิ่นพบว่า ห้างสำหรับอาหารต่อแขกจำนวน 4 ท่านรับประทาน ให้พลังงาน 3267.06 กิโลแคลอรี โปรตีน 179.95 กรัม ไขมัน 149.73 กรัม คาร์โบไฮเดรต 300.03 กรัม แคลเซียม 538.44 กรัม วิตามินเอ 1129.2 RAE และ วิตามินซี 254.24 RAE ประโยชน์ของงานวิจัยครั้งนี้เพื่อพัฒนาสำรับอาหารไทลื้อที่ใช้ต้อนรับนักท่องเที่ยว สร้างรายได้ให้กับชุมชน และยังเป็นการเก็บสูตรอาหารให้กับชุมชนสืบต่อไป นอกจากนี้การแสดงคุณค่าทางโภชนาการของสำรับอาหารยังเป็นการสร้างมาตรฐานให้สำหรับอาหารของชุมชนอีกด้วย

คำสำคัญ: อาหารพื้นถิ่น สำหรับอาหาร การท่องเที่ยวเชิงอาหาร อาหารเพื่อการท่องเที่ยว

Developing and Evaluating the Nutritional Properties of Local Food in a Set Menu for Tourists at Tai Lue Community, Chiang Rai Province

Piyanart Junkrachang*, Siripen Yiamjanya and Ekawee Vinitkhatkumnuen

Lecturer, School of Management, Mae Fah Luang University

*Corresponding Author Email: piyanart.jun@mfu.ac.th

Received: January 3, 2024; Revised: January 25, 2024; Accepted: March 22, 2024

Abstract

The aims of this research were 1) to study local food wisdom, 2) to develop local food standards in set menus for tourists, and 3) to evaluate the nutritional values of the local food products served to tourists. Data was collected through secondary and primary approaches. Primary sources of data collection used were focus groups, participant observation of the food production activity, and assessment of the nutritional values of local food menus, using the INMUCAL-Nutrients program. The focus group sample comprised a diverse of 10 participants knowledgeable about local food, including local food experts, local community leaders, provincial culture officers, academic food experts, community development officers, and tourist representatives. Participants were recruited through snowball sampling. The findings indicate that local food production and consumption is based on wisdom from the Tai Lue ethnic group. Ingredients for menu items are sourced from within the local community and the Khong River area. Local food wisdom was passed on from older family members by women, especially during local festivities. The current set menu is iconic and displays the local way of life, geography, tradition, culture, cooking process, wisdom of eating local healthy ingredients, and unique eating customs. The set menu for tourists is based on typical food used by locals in daily life, but more meat is added for guests. The set menus contain five sets of savory food served with sticky rice. The villagers don't eat sweets after meals. The nutritional values of a set menu for four guests provide energy of about 3267.06 kilocalories, and comprising protein (179.95 grams), fat (149.73 grams), carbohydrates (300.03 grams), calcium (538.44 grams), vitamin A (1129.2 RAE) and vitamin C (254.24 RAE). This research will contribute to improving the Tai Lue set menu for tourists, increasing community revenue, and the recording of standard recipes of local food for the community. Moreover, findings set a high standard for the local set menu by showing the nutritional properties of the food menu.

Keywords: Local food, Set Menus, Gastronomy tourism, Food Tourism

บทนำ

หมู่บ้านหาดบ้าย ตำบลริมโขง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงรายเป็นแหล่งท่องเที่ยวชุมชนที่เข้าร่วมโครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี เนื่องจากเป็นชุมชนที่มีศักยภาพที่สามารถพัฒนาต่อยอดเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนได้ มีวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์สะท้อนให้เห็นผ่านรูปแบบวิถีชีวิตการบริโภคอาหารพื้นถิ่น (Community Development office of Chiangrai, 2018) จึงมีนักท่องเที่ยว หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนเข้าไปเยี่ยมชมชุมชนตลอดทั้งปี เพื่อศึกษากิจกรรมด้านอาหารและชิมรสชาติอาหารพื้นถิ่นส่งผลให้ชุมชนมีรายได้เพิ่มขึ้นสอดคล้องกับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจในรูปแบบเศรษฐกิจชีวภาพ เศรษฐกิจหมุนเวียน และเศรษฐกิจสีเขียว (Bio-Circular-Green Economy) ในกลุ่มการท่องเที่ยวและเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ดังนั้นการพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนที่ยั่งยืนด้วยการสร้างอัตลักษณ์ของตนเองโดยนำวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นถิ่นเป็นสื่อกลางที่เชื่อมโยงระหว่างชุมชนและนักท่องเที่ยวส่งผลให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีชีวิตความแตกต่างทางวัฒนธรรม สร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชนก่อให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืน บ้านหาดบ้าย เป็นกลุ่มชนชาวไทลื้อ วิถีชีวิตของชาวบ้านหาดบ้าย ยังคงผูกพันกับสายน้ำโขง เช่น ปลูกผักแคมน้ำโขง ล่องเรือหาปลา เก็บโกเมนน้ำโขง (เดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนมีนาคม) ชาวบ้านหาดบ้ายยังคงอัตลักษณ์ของชาวไทลื้อ ที่มีความโดดเด่นด้านภาษา อาหาร และการแต่งกายแบบชาวไทลื้อ มีการสืบทอดภูมิปัญญาด้านการทอผ้าลายจกสามดอก และสืบสานประเพณีวัฒนธรรมของชาวไทลื้อที่สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน นอกเหนือจากภูมิปัญญาด้านอื่นๆแล้ว อาหารพื้นถิ่นยังเป็นทุนทางวัฒนธรรมที่แสดงออกถึงอัตลักษณ์และบริบทของพื้นถิ่นได้เป็นอย่างดีสะท้อนถึงวัฒนธรรมจากอดีตจนถึงปัจจุบันตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ การประกอบอาหารและรูปแบบวิธีการรับประทาน อีกทั้งเป็นสิ่งสะท้อนถึงภูมิปัญญาอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละชุมชนโดยเฉพาะเรื่องราวหรือคำบอกเล่าเกี่ยวกับความเป็นมาของอาหารพื้นถิ่นเพื่อสร้างความน่าสนใจและแรงจูงใจให้นักท่องเที่ยวเข้ามาเรียนรู้และสร้างประสบการณ์ใหม่ สามารถต่อยอดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นถิ่นเพื่อสร้างรายได้และอาชีพให้กับชุมชน จากเหตุผลนี้จึงทำให้อาหารพื้นถิ่นเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เข้ามาท่องเที่ยวในชุมชนได้ตลอดทั้งปีเนื่องจากอาหารพื้นถิ่นสามารถเป็นตัวแทนในการบอกเล่าเรื่องราว วิถีชีวิต และอัตลักษณ์ของท้องถิ่นที่สืบทอดต่อกันมาอย่างยาวนานสู่ภายนอกชุมชนได้เป็นอย่างดี จากการลงพื้นที่สำรวจบริบทชุมชนพบว่าชุมชนต้องการสำหรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวที่เข้ามาเที่ยวในชุมชนตลอดทั้งปี เพื่อสร้างความประทับใจให้กับนักท่องเที่ยวและเป็นสื่อกลางที่เชื่อมโยงให้นักท่องเที่ยวเข้าใจวิถีชีวิตของชุมชนเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีการจัดทำสำหรับอาหารพื้นถิ่นที่เป็นคำรับมาตรฐาน เนื่องจากการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารในปัจจุบันของชุมชนนิยมถ่ายทอดจากคนในครอบครัวโดยการบอกเล่าไม่ได้บันทึกเป็นรูปเล่มสำหรับอาหารหากไม่มีการจดบันทึกองค์ความรู้ด้านภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นอาจเลือนหายไปตามกาลเวลาด้วยกระแสสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา นอกจากนี้จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าไม่มีบันทึกเรื่องของคุณค่าโภชนาการทางอาหารของชุมชนมาก่อน ดังนั้นผู้วิจัยจึงตระหนักและเห็นความสำคัญของการพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นจากทุนทางวัฒนธรรมของชุมชน และวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการของสำหรับอาหาร เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชนโดยใช้สำหรับอาหารพื้นถิ่นเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์ที่ดึงดูดนักท่องเที่ยว ส่งผลให้ชุมชนสามารถสร้างรายได้สร้างอาชีพและกิจกรรมการเรียนรู้ด้านอาหารพื้นถิ่น ทำให้ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่นไม่เลือนหายไปตามกาลเวลานอกจากนี้ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์เพื่อพัฒนาชุมชนได้อย่างยั่งยืนตามแนวยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศไทยตลอดจนเกิดการบูรณาการงานบริการวิชาการแก่สังคมกับการเรียนการสอนและงานวิจัยเพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่น หมู่บ้านหาดบ้าย ตำบลริมโขง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

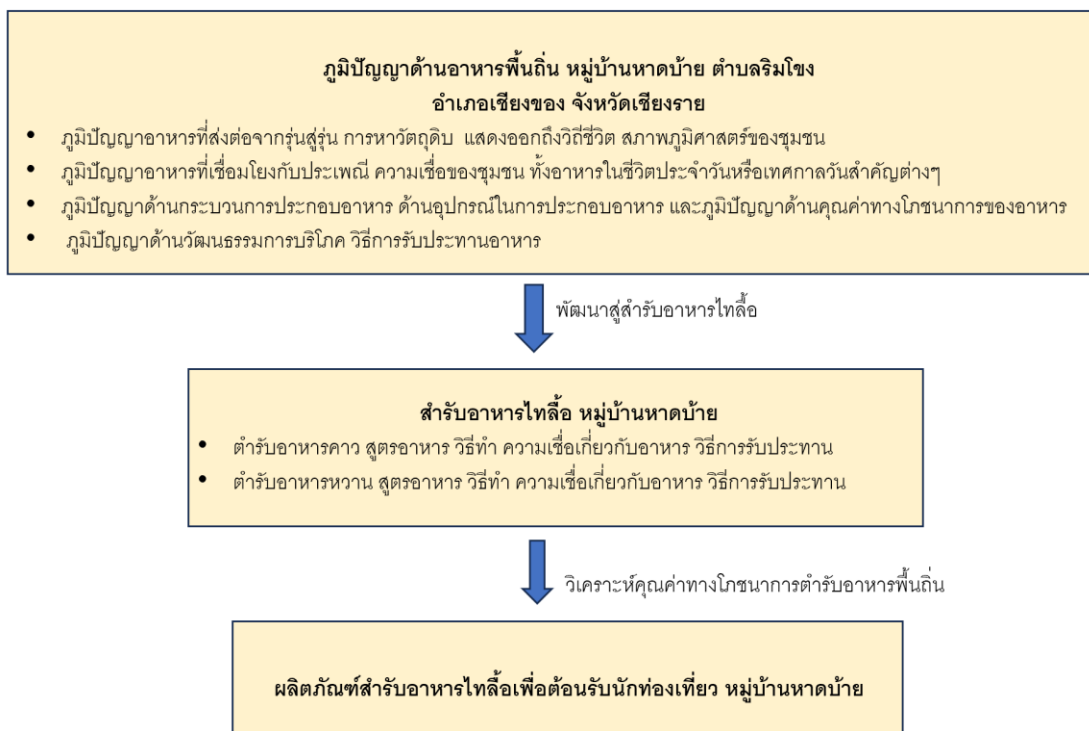
2. เพื่อพัฒนาตำรับอาหารพื้นถิ่นสู่ตำรับอาหารเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยว หมู่บ้านหาดบ้าย ตำบลริมโขง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

3. เพื่อศึกษาการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารพื้นถิ่นอันนำไปสู่ผลิตภัณฑ์สำหรับอาหารท้องถิ่นที่มีมาตรฐานในการต้อนรับนักท่องเที่ยว

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตการศึกษาประกอบด้วย หมู่บ้านหาดบ้าย ตำบลริมโขง อำเภอเมืองเชียงของ จังหวัดเชียงราย
2. ขอบเขตทางประชากรประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นถิ่นและผู้นำชุมชน จำนวน 10 คน มีอายุมากกว่า 50 ปี ตัวแทนนักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดเชียงราย นักวิชาการด้านอาหาร ตัวแทนนักพัฒนาชุมชน และนักท่องเที่ยว
3. ขอบเขตด้านระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ ระหว่างเดือนมกราคม-พฤศจิกายน พ.ศ. 2566

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

การทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

การท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Gastronomy Tourism) หรืออาจเรียกได้ว่า การท่องเที่ยวด้านการทำอาหาร (Culinary Tourism) หรือการท่องเที่ยวด้านอาหาร (Food Tourism) เป็นการท่องเที่ยวที่นำเสนอจุดเด่นด้านอาหารของพื้นที่ รวมถึงกิจกรรมด้านอาหารตั้งแต่ส่วนผสมอาหาร การเตรียมการ การแปรรูป และการให้บริการและวัฒนธรรมของท้องถิ่น การท่องเที่ยวเชิงอาหารจึงเป็นการท่องเที่ยวที่ผสมผสานระหว่างธรรมชาติของพื้นที่ วัฒนธรรม การบริการ

การเป็นเจ้าของที่ดี การเข้าถึงทรัพยากร และเอกลักษณ์ของพื้นที่ รวมเป็นประสบการณ์ให้กับนักท่องเที่ยว นอกจากนี้ ยังหมายรวมถึงการกินและการดื่มในร้านอาหารท้องถิ่น การเยี่ยมชมฟาร์มและแหล่งการผลิตอาหาร (Azavedo, 2019) การท่องเที่ยวเชิงอาหาร จึงเป็นการท่องเที่ยวที่มีรูปแบบการดำเนินกิจกรรมในการเยี่ยมชมการผลิตอาหาร งานเทศกาล ประเพณี การรับประทานอาหารท้องถิ่นและการมีปฏิสัมพันธ์กับชุมชนด้านอาหารท้องถิ่น ซึ่งอาหารท้องถิ่นสามารถสร้างประสบการณ์ให้กับนักท่องเที่ยว อาหารท้องถิ่นเป็นทรัพยากรการท่องเที่ยวที่ถูกนำมาใช้ในการตลาดการท่องเที่ยว โดยเฉพาะการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับอาหารที่เป็นไอคอนของพื้นที่ (Iconic dishes) เพื่อสร้างความโดดเด่น และแตกต่างให้กับแหล่งท่องเที่ยวเหตุผลสำคัญที่ทำให้อาหารท้องถิ่นถูกนำมาใช้ในการประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยว คือ ความเป็นเอกลักษณ์ (Uniqueness) ของอาหารท้องถิ่นที่สามารถเชื่อมโยงถึงพื้นที่วัฒนธรรม และประวัติศาสตร์ของพื้นที่ได้ (Bjork, 2016) การพัฒนาจุดหมายปลายทางการท่องเที่ยวเชิงอาหาร (และวัฒนธรรมอาหาร) ให้ประสบความสำเร็จได้นั้น จำเป็นต้องเข้าใจถึงปัจจัยที่สามารถสร้างความแตกต่างและปัจจัยที่จะทำให้พื้นที่มีอัตลักษณ์ที่แตกต่างไปจากแหล่งท่องเที่ยวอื่น (Hall, et al., 2003) สอดคล้องกับความคิดเห็นของ Porter (2004) ที่กล่าวว่า การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องอาศัยทรัพยากรท้องถิ่น เช่น วัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ สภาพภูมิประเทศ หรือสภาพภูมิอากาศ ที่นักท่องเที่ยวเห็นว่าเป็นประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากที่อื่น จึงสามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เดินทางมาเยี่ยมชม ดังนั้นการนำอาหารมาใช้ในการพัฒนาการท่องเที่ยวจึงจำเป็นต้องเข้าใจในอัตลักษณ์ของอาหาร และสร้างการรับรู้ถึงอัตลักษณ์ดังกล่าวให้กับนักท่องเที่ยวทราบ เพื่อสร้างการจดจำและดึงดูดให้เดินทางมายังพื้นที่ จึงสรุปในประเด็นนี้ว่าการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวโดยใช้วัฒนธรรมทางอาหารเพื่อสร้างความโดดเด่นและแตกต่างให้กับแหล่งท่องเที่ยว จำเป็นต้องมีความเข้าใจในภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่น และสร้างการจดจำให้กับนักท่องเที่ยวได้ งานวิจัยชิ้นนี้ต้องการสืบค้นภูมิปัญญาอาหารไทลื้อ บ้านหาดบ้าย โดยนำภูมิปัญญานี้ไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ทางอาหารอันได้แก่สารบําอาหารเพื่อใช้ในการต้อนรับนักท่องเที่ยวต่อไป

แนวคิดภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่น

แนวคิดเรื่องการสืบทอดวัฒนธรรมอาหารเป็นการแสดงให้เห็นถึงขอบเขตด้านภูมิศาสตร์ ที่อยู่อาศัย อาหารเป็นตัวแทนของประวัติศาสตร์ ประเพณีการแต่งงาน งานมงคล หรืองานอวมงคล เช่นงานศพ อาหารมีความหมายแตกต่างกันไปตามบริบทของสังคมในแต่ละท้องถิ่น วัฒนธรรมอาหารกลายเป็นสัญลักษณ์ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารของชุมชนทำให้เข้าใจภูมิหลังของท้องถิ่น การโยกย้ายถิ่นฐาน มีการผสมผสานในการเตรียมอาหาร ทำอาหาร นำเสนอรูปแบบอาหาร ขั้นตอนการปรุง การเตรียมวัตถุดิบ และวิธีรับประทานเป็นเครื่องยืนยันอัตลักษณ์อาหารทางสังคมและวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น (Wahlqvist & Lee, 2007) งานศึกษาหลายชิ้นในประเทศไทยได้กล่าวถึง ภูมิปัญญาอาหารพื้นเมืองว่าเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันหรืองานประเพณีของแต่ละพื้นที่ โดยใช้วัตถุดิบที่มีในชุมชน รวมถึงมีวิธีการประกอบอาหารที่ถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นจนกลายเป็นภูมิปัญญาและวัฒนธรรมด้านอาหาร (Sakdadech, 2006; Kaimook and Suwanpratest, 2020; Intakan and Siwnguan, 2021) ในงานของ Sakdadech (2006) กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่ออัตลักษณ์อาหารท้องถิ่นแบ่งออกเป็น 9 ปัจจัยได้แก่ วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหาร วิธีการปรุงอาหาร วิธีการรับประทานอาหาร ลักษณะภูมิประเทศ การย้ายถิ่น ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี การเจริญความสัมพันธ์กับต่างประเทศ ความเปลี่ยนแปลงของครอบครัวและสังคม ขณะที่งานของ Duangmanee (2021) กล่าวถึงภูมิปัญญาอาหารประกอบด้วย ภูมิปัญญาด้านอุปกรณ์ประกอบอาหาร ภูมิปัญญาด้านกระบวนการประกอบอาหาร และภูมิปัญญาด้านคุณค่าทางโภชนาการ อาหารมีความเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของชุมชน โดยเป็นอาหารที่ใช้บริโภคในชีวิตประจำวันหรือใช้ในประเพณีสำคัญของชุมชนจนกลายเป็นวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

แนวคิดเรื่องสำรับอาหาร

สำรับอาหารถือได้ว่าเป็นวัฒนธรรมการกินที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของคนไทย มักเป็นรูปแบบของการจัดอาหารในหนึ่งมื้อ ประกอบด้วยอาหารจานหลัก ได้แก่ ข้าว และกับข้าวที่ผสมผสานอาหาร 2-3 ชนิด หรือมากกว่า ประกอบกันด้วยรสชาติหลากหลาย เช่น อาหารประเภทแกง ต้ม ผัดและทอด รวมทั้ง ประเภทเครื่องเคียง เป็นต้น (Dathkulchon, 2009) การจัดสำรับส่วนใหญ่นิยมจัดอาหารใส่ถ้วย แล้วจัด เป็นชุดใส่ภาชนะขนาดใหญ่ เช่น ถาดกลม ถาดมีดื่น พานมีเชิง หรือโตก เป็นต้น อาหารหนึ่งสำรับมักมีผู้รับประทานร่วมกันประมาณ 5-7 คน โดยนั่งรอบสำรับ (Surakarn, 2011) การจัดสำรับอาหารเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยวนี้เป็นการสร้างพื้นที่ให้แก่ชาวบ้านและชุมชนเพื่อการอนุรักษ์และส่งเสริมภูมิปัญญาพื้นบ้านของชุมชน นอกจากนี้ยังทำให้เกิดเป็นรูปแบบสินค้าและบริการในการท่องเที่ยวประเภทหนึ่ง ทำให้ชุมชนมีเอกลักษณ์และมีบทบาทในทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและผลิตสินค้าทางวัฒนธรรมประเภทบริการโดยชุมชนเองเป็นผู้ผลิตนั้น ส่งผลให้ชุมชนเกิดความภาคภูมิใจและรู้สึกสำนึกในคุณค่าของมรดกทางวัฒนธรรมจากบรรพบุรุษของตนและเป็นการสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจให้กับชุมชนอีกด้วย งานวิจัยในประเทศไทยหลายชิ้นที่ใช้สำรับอาหารเป็นตัวอย่างในการต้อนรับนักท่องเที่ยวของชุมชน (Nitiworakarn, 2014; Kaimook and Suwanpratest, 2020; Intakan and Siwnguan, 2021)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบชุมชนมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ควบคู่ไปกับการเก็บข้อมูลภาคสนามทุกครั้ง มีการตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยการตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) โดยผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่ม การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ร่วมกับการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการในการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล รวมทั้งมีการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) โดยตรวจสอบจากแหล่งข้อมูลที่เป็นบุคคลหลายคน ถ้าข้อมูลที่ได้มาเหมือนกันถือว่าข้อมูลน่าเชื่อถือ แล้วจึงบันทึกข้อมูลไว้ ภายหลังได้สำรับอาหารของชุมชนแล้วได้มีการส่งตำรับอาหารเพื่อตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหาร โดยใช้เครื่องมือที่น่าเชื่อถือทางวิทยาศาสตร์การอาหาร ได้แก่ โปรแกรมคำนวณคุณค่าทางโภชนาการสารอาหารของอาหารไทย INMUCAL-Nutrients เพื่อเป็นการสร้างความน่าเชื่อถือให้กับผลิตภัณฑ์สำรับอาหารพื้นถิ่นของชุมชน รายละเอียดในการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาบริบทชุมชนและการสืบค้นภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่น

1.1 การเลือกบุคคลในชุมชนเพื่อทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อสืบค้นภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่นโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและการสัมภาษณ์รายบุคคลจากกลุ่มตัวอย่างผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นถิ่นและผู้นำชุมชน จำนวน 10 คน มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไปที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling)

1.2 การเลือกบุคคลในชุมชนร่วมปฏิบัติการจัดทำตำรับอาหารปรุงอาหาร และจัดสำรับอาหาร โดยเลือกตัวแทนชุมชนที่มีความเชี่ยวชาญเรื่องอาหารโดยการสุ่มเลือกแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) เข้ามามีส่วนร่วมในการปฏิบัติการจัดปรุงอาหารและจัดทำสำรับอาหารพื้นถิ่นร่วมกับคณะผู้วิจัยโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารพื้นถิ่นแต่ละตำรับ

1.3 ทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นถิ่น ตัวแทนชุมชน ตัวแทนนักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดเชียงราย นักวิชาการด้านอาหารและตัวแทนนักพัฒนาชุมชนเพื่อคัดเลือกตำรับ

อาหารพื้นถิ่นและศึกษาภูมิปัญญาด้านอาหารเพื่อจัดเป็นสารอาหารควาและสำหรับหวานสำหรับต้อนรับนักท่องเที่ยวในชุมชน

1.4 ศึกษาข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) จากเอกสาร รายงานวิจัย วารสาร สิ่งพิมพ์ออนไลน์ เพื่อสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับ ข้อมูลพื้นฐานของชุมชน ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่น ของหมู่บ้านหาดบ้าย ตำบลริมโขง จังหวัดเชียงราย

ระยะที่ 2 การพัฒนาสารอาหารเพื่อการท่องเที่ยวชุมชน

2.1 การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยมีผู้นำชุมชน ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นถิ่น ตัวแทนชุมชน นักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัด นักวิชาการด้านอาหารและนักพัฒนาชุมชนเพื่อสร้างสารอาหารพื้นถิ่นจากวัตถุดิบในท้องถิ่น มีความสะอาดและปลอดภัย มีรสชาติและคุณลักษณะโดยรวมเป็นที่ยอมรับของท้องถิ่น โดยชุมชนมีส่วนร่วมตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ การประกอบอาหารและการจัดตกแต่งอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน ใช้วิธีการสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์การบันทึก การสนทนากลุ่ม มีประเด็นสำคัญการคัดเลือกสารอาหารพื้นถิ่นเพื่อจัดเป็นสารอาหารควาจำนวน 5 รายการและอาหารหวาน จำนวน 1 รายการ โดยคัดเลือกสารอาหารพื้นถิ่นที่ผ่านการคัดเลือกจากระยะที่ 1 มาจำนวน 1 สำหรับ

2.2 การพัฒนาสารอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวชุมชนจัดเป็นสารอาหารควาจำนวน 5 รายการ อาหารหวาน จำนวน 1 รายการ ทั้งหมด 1 สำหรับ ดำเนินการจัดปรุงอาหาร การจัดสารอาหารโดยซึ่งตวงวัตถุดิบและบันทึกข้อมูลการประกอบอาหารเพื่อจัดทำเป็นตำราอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวที่เป็นมาตรฐานโดยคณะผู้วิจัยและชุมชน

2.3 ส่งสารอาหารตรวจหาคุณค่าทางโภชนาการกับศูนย์บริการสุขภาพแบบครบวงจรแห่งภาคเหนือและอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (MFU Wellness Center)

ระยะที่ 3 การคืนความรู้ด้านภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวสู่ชุมชน

3.1 การจัดประชุมกลุ่มผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้านการท่องเที่ยว โดยเป็นตัวแทนชุมชนที่มีความเชี่ยวชาญเรื่องการท่องเที่ยวโดยการสุ่มเลือกแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) นักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัด นักวิชาการด้านอาหารและนักพัฒนาชุมชนและนักท่องเที่ยว เพื่อยืนยันข้อมูลจากผลการพัฒนาตำราอาหารพื้นถิ่นสู่สารอาหารเพื่อการท่องเที่ยว

3.2 จัดทำเล่มตำราอาหารพื้นถิ่นสู่สารอาหารเพื่อการท่องเที่ยว

ผลการวิจัย

1. ภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่น ผลการศึกษาพบว่าหมู่บ้านหาดบ้ายเป็นกลุ่มชนชาวไทลื้อ สภาภูมิประเทศของชุมชนด้านทิศตะวันออกคือแม่น้ำโขง ที่ตั้งหมู่บ้านและพื้นที่รอบข้างทั้ง 4 ด้านเป็นที่ราบที่ใช้เป็นทั้งที่นาและที่ปลูกพืชสวนทางทิศตะวันตกของชุมชนเป็นทิวเขา พื้นที่ตามเชิงเขาเป็นที่ปลูกพืชไร่ชนิดต่าง ๆ ด้วยเป็นชุมชนริมลำน้ำ เนื่อดินร่วนปนทรายจึงเหมาะต่อการปลูกพืชล้มลุก ขณะเดียวกันการที่ด้านตะวันตกเป็นทิวเขาลดหล่นกันลงมาสู่ด้านทิศตะวันออกจึงเกิดลำห้วยหลายสายไหลผ่านชุมชน ชาวบ้านได้อาศัยน้ำจากลำห้วยเพื่อการอุปโภคบริโภคนอกเหนือจากน้ำฝนและน้ำจากแม่น้ำโขง วิถีชีวิตของชาวบ้านมีความผูกพันกับแม่น้ำโขง เช่น ปลูกผักริมน้ำโขง ล่องเรือหาปลา เก็บไก่จากแม่น้ำโขงมาเป็นอาหาร อาหารพื้นถิ่นของชาวบ้านเป็นอาหารไทลื้อที่หาวัตถุดิบได้จากชุมชน และแม่น้ำโขง สืบทอดผ่านครอบครัวจากรุ่นสู่รุ่น โดยผู้หญิงจะเป็นคนทำอาหารในครัวเรือน ขณะที่ผู้ชายจะไปทำงานในไร่ นา ดังนั้นตำราอาหารไทลื้อของชุมชนจึงสืบทอดผ่านผู้หญิงรุ่นสู่รุ่นในครอบครัว และมีการสืบทอดผ่านการทำอาหารร่วมกันในชุมชนจากผู้สูงอายุสู่รุ่นหลังๆ ตามงานประเพณีสำคัญในชุมชน สำหรับวัตถุดิบในการประกอบอาหารส่วนใหญ่ใช้ปลาจากแม่น้ำ ไก่หรือสาหร่ายน้ำโขง นอกจากนี้เนื้อสัตว์ประเภทอื่น ๆ ได้จากการเลี้ยงในครัวเรือนหรือจากตลาดชุมชน ขณะที่พืชผักตามฤดูกาลได้จากการ

ปลูกทานเองในครัวเรือน นอกจากนี้ผลการศึกษาพบว่ารายการอาหารที่ทานในครัวเรือนไม่ค่อยมีเนื้อสัตว์มากนัก ยกเว้นแต่มีแขกมาเยี่ยมเยือนจะมีการทำรายการอาหารพิเศษที่ใส่เนื้อหมู เนื้อไก่ เพื่อเป็นการต้อนรับแขกผู้มาเยือน

2. ผลจากการพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยว ในหมู่บ้านหาดบ้าย ตำบลริมโขง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย การจัดสำหรับอาหารเป็นการนำเสนออาหารท้องถิ่นที่มีวิถีชีวิตริมน้ำโขง ใช้วัตถุดิบที่ได้จากชุมชนตามฤดูกาล และมีคุณค่าทางโภชนาการที่ดี ในสำหรับอาหาร มีอาหารควา ดังนี้ 1) แกงหางหาวาย 2) แอ็บขล้าหมา 3) น้ำพริกไธ่ดโลดและผักเคียง 4) หน่ออบ 5) ไก่ยี้ 6) ข้าวเหนียว และ 7) ผลไม้ตามฤดูกาล ผลจากการศึกษาพบว่าในชุมชนไม่นิยมทานอาหารหวานหลังมื้ออาหารจึงได้จัดเสิร์ฟผลไม้ตามฤดูกาลในสำหรับเป็นการทดแทนอาหารหวาน

ตารางที่ 1 ประเด็นความรู้สำหรับอาหารเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยว หมู่บ้านหาดบ้าย ตำบลริมโขง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

ตำรับอาหาร	ประเด็นความรู้
1. แกงหางหาวายใส่ไก่	<u>วัฒนธรรมการบริโภค</u> : รับประทานทั่วไปในครัวเรือนปกติไม่ใส่เนื้อสัตว์ เพื่อรับแขกสามารถเติมเนื้อหมูหรือเนื้อไก่ได้ <u>ลักษณะอาหาร</u> : เป็นแกงไม่ใส่กะทิ มีรสชาติกลมกล่อมจากพริกแกงและเครื่องปรุง <u>ส่วนผสมอาหาร</u> : พริกแห้ง, หอมแดง, กระเทียม, ตะไคร้, กะปิ, เกลือป่น, เนื้อไก่, ยอดอ่อนหาวาย, หัวปลี, ใบชะอม, ยอดบวบ, ใบชะพลู, เห็ดหูหนู, น้ำปลาร้า, น้ำปลา และน้ำเปล่า <u>สรรพคุณ</u> : หางหาวายมีสรรพคุณดับพิษร้อน ดับพิษไข้ แก้ไอ บำรุงน้ำดี แก้อ่อนใน แก้กะหายน้ำ ช่วยให้เจริญอาหาร ลดความเครียด
2. แอ็บขล้าหมา	<u>วัฒนธรรมการบริโภค</u> : รับประทานทั่วไปในครัวเรือน จัดลงในสำหรับรับประทานคู่กับข้าวเหนียว <u>ลักษณะอาหาร</u> : อาหารปรุงให้สุกโดยวิธีการทอด <u>ส่วนผสมอาหาร</u> : พริกแห้ง, หอมแดง, กระเทียม, ตะไคร้, กะปิ, ปลาร้า, หมูสับ, ยอดผักเขียว, ใบผักเขียว <u>สรรพคุณ</u> : แก้อ่อนใน มีกากใยสูงช่วยระบบขับถ่ายได้ดี
3. น้ำพริกไธ่ดโลด	<u>วัฒนธรรมการบริโภค</u> : รับประทานทั่วไปในครัวเรือน จัดลงในสำหรับ รับประทานร่วมกับผักเคียงตามฤดูกาล <u>ลักษณะอาหาร</u> : น้ำพริกปลาร้ารับประทานคู่กับผักพื้นบ้านตามฤดูกาล <u>ส่วนผสมอาหาร</u> : เนื้อปลาน้ำจืดที่ทำได้, ตะไคร้, กะปิ, น้ำเปล่า, พริกหนุ่มหรือพริกขี้หนู, หอมแดง, กระเทียม, น้ำปลาร้า, ผักชี, ผักเคียงตามฤดูกาล <u>สรรพคุณ</u> : มีวิตามิน และกากใยสูงช่วยระบบขับถ่ายได้ดี
4. หน่ออบ	<u>วัฒนธรรมการบริโภค</u> : รับประทานทั่วไปในครัวเรือน จัดลงในสำหรับรับประทานคู่กับข้าวเหนียว <u>ลักษณะอาหาร</u> : อาหารปรุงให้สุกโดยวิธีการทอด <u>ส่วนผสมอาหาร</u> : พริกแห้ง, หอมแดง, กระเทียม, ปลาร้า, เกลือป่น, หน่อไม้
5. ไก่ยี้	<u>วัฒนธรรมการบริโภค</u> : รับประทานทั่วไปในครัวเรือน จัดลงในสำหรับรับประทานคู่กับข้าวเหนียว <u>ลักษณะอาหาร</u> : สหรัยแม่น้ำโขงปรุงให้สุกโดยวิธีการย่างไฟ นำมาปั่น และทอดน้ำมัน กระเทียมเจียว รับประทานโดยโรยบนข้าว <u>ส่วนผสมอาหาร</u> : ไก่แม่น้ำโขง, กระเทียมสับละเอียด, เกลือป่น, งาขาว <u>สรรพคุณ</u> : มีกากใยอาหารและแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงผม

3. ผลการศึกษาการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการสำหรับอาหารพื้นถิ่นไทลื้อ การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของสารอาหารสำหรับอาหารพื้นถิ่นโดยใช้โปรแกรมคำนวณคุณค่าทางโภชนาการสารอาหาร INMUCAL-Nutrients พบว่ารายการอาหารในสำหรับให้พลังงานสูง โดยเมนูแอ็บขล้าหมาที่เป็นอาหารประเภททอดให้พลังงานสูงสุดที่ 1,118 กิโลแคลอรี โดยอาหารที่พลังงานต่ำสุดได้แก่น้ำพริกโอดโอด และไก่ยี่ ที่ให้พลังงาน 178.61 กิโลแคลอรี อย่างไรก็ตามอาหารทั้งสามที่ใช้เสิร์ฟแขกจำนวน 4 ท่าน มีสารอาหารครบถ้วน ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 คุณค่าทางโภชนาการสำหรับอาหารพื้นถิ่นไทลื้อ (ต่อสำหรับ)

ตำรับอาหารไทลื้อ (1 สำหรับต่อแขก 4 ท่าน)	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามิน A (RAE*)	วิตามิน C (มิลลิกรัม)
แกงหางหาวยี่ใส่ไก่	500	552.3	41.25	35.02	18.05	221.82	443.40	56.75
แอ็บขล้าหมา	1000	1,118	71.28	79.32	29.83	174.96	654.84	183.21
น้ำพริกโอดโอด	150	178.61	22.77	4.06	12.74	49.65	15.48	2.64
หน่ออบ	500	308.38	3.72	26.43	13.91	29.48	0	0
ไก่ยี่	200	178.61	22.77	4.06	12.74	49.65	15.48	2.64
ข้าวเหนียว	400	931.16	18.16	0.84	212.76	12.88	0	0

* เป็นค่า Retinol Activity Equivalent (RAE), 1 RAE = 1 mcg retinol, 12 mcg β -carotene หรือ 24 mcg α -carotene หรือ

β -cryptoxanthin

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษามีปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่น หมู่บ้านหาดบ้าย ตำบลริมโขง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย พบว่าอาหารพื้นถิ่นของชาวบ้านเป็นอาหารไทลื้อที่หาวัตถุดิบได้จากชุมชน และแม่น้ำ สืบทอดผ่านครอบครัวจากรุ่นสู่รุ่น โดยผู้หญิงจะเป็นคนทำอาหารในครัวเรือน ขณะที่ผู้ชายจะไปทำงานในไร่ นา ดังนั้นตำรับอาหารไทลื้อของชุมชนจึงสืบทอดผ่านผู้หญิงรุ่นสู่รุ่นในครอบครัว และมีการสืบทอดผ่านการทำอาหารร่วมกันในชุมชนจากผู้สูงอายุสู่รุ่นหลังๆตามงาน ประเพณีสำคัญในชุมชน สอดคล้องกับงานศึกษาอาหารพื้นถิ่นหลายงานในประเทศไทย ที่พบว่าอาหารพื้นถิ่นในวัฒนธรรมล้านนา มีการถ่ายทอด 2 ลักษณะได้แก่ 1) การถ่ายทอดทางวัฒนธรรมเน้นการถ่ายทอดในครัวเรือนโดยการบอกเล่าจากคนเฒ่าคนแก่สู่ลูกหลานและเครือญาติที่สนใจ 2) การถ่ายทอดทางความเชื่อ ประเพณีและพิธีกรรมของชุมชน (Aromklang and Chatraphorn, 2014; Praditsathaporn, Dountip, ITiin, Pinpu and Wongkinee, 2017) งานศึกษาของ Intakan and Siwnguan (2021) ได้ศึกษาการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นเมืองของอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก พบว่า ชุมชนมีวิถีสังคมการเกษตรโดยแบ่งบทบาทหน้าที่ในการดูแลบ้านเรือนและการจัดหาอาหารเป็นหน้าที่หลักของเพศหญิง ดังนั้นการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นเมืองจึงถูกถ่ายทอดจากย่าหรือยายสู่ลูกหลานเพศหญิงมากกว่าเพศชายโดยการบอกเล่าไม่ได้มีการบันทึกเป็นตัวหนังสือ โดยได้บอกเล่าตั้งแต่วิธีการเลือกวัตถุดิบ การปรุงอาหาร การจัดตกแต่งและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน งานศึกษาในภาคอีสานเองก็สะท้อนให้เห็นถึงการถ่ายทอดภูมิปัญญาทางอาหารผ่านเพศหญิงในครัวเรือน เช่นการถ่ายทอดภูมิปัญญาสา่งปลาแดกของเพศหญิงของกลุ่มน้ำสงคราม (Poomdonming, 2021) อย่างไรก็ตามในสภาพสังคมที่ทันสมัยขึ้น โดยเฉพาะในสังคมเมืองผู้ชายเริ่มมีบทบาทในพื้นที่ครัว เริ่มทำอาหารมากกว่าผู้หญิงที่มีโอกาสไปทำงานนอกบ้าน อาทิเช่นการศึกษาวีถิอาหารของแรงงานไทใหญ่ในเมืองเชียงใหม่ (Lertchavalitsakul, 2012)

2. การพัฒนาภูมิปัญญาด้านอาหารไทยสู่ตำรับอาหารไทย และจัดลงในสำรับอาหารเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยว พบว่าอาหารในสำรับมีความเป็นเอกลักษณ์ แสดงออกถึงวิถีชีวิต สภาพภูมิศาสตร์ ประเพณี วัฒนธรรม กระบวนการประกอบอาหาร ภูมิปัญญาในการรับประทานอาหารที่ดูแลสุขภาพจากวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น และรูปแบบการรับประทานอาหารที่มีเอกลักษณ์ของชุมชน ทำให้สำรับอาหารไทยบ้านหาดบ้าย สามารถเป็นผลิตภัณฑ์ทางอาหารที่สร้างประสบการณ์ให้กับนักท่องเที่ยวได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับความคิดเห็นของ Porter (2004) ที่กล่าวว่า การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องอาศัยทรัพยากรท้องถิ่น เช่น วัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ สภาพภูมิศาสตร์ หรือสภาพภูมิอากาศที่นักท่องเที่ยวเห็นว่าสามารถให้ประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากที่อื่น จึงสามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เดินทางมาเยี่ยมชม ดังนั้นการนำอาหารมาใช้ในการพัฒนาการท่องเที่ยวจึงจำเป็นต้องเข้าใจในอัตลักษณ์ของอาหาร และสร้างการรับรู้ถึงอัตลักษณ์ดังกล่าวให้กับนักท่องเที่ยวทราบ เพื่อสร้างการจดจำและดึงดูดให้เดินทางมายังพื้นที่ สอดคล้องกับงานศึกษาหลายชิ้นในประเทศไทย Kaimook and Suwanpratest (2020) ได้ศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านสำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว กรณีศึกษาชุมชนบ้านทุ่งหลวง อำเภอศรีนคร จังหวัดสุโขทัยและชุมชนบ้านวังวน อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย พบว่า อาหารพื้นบ้านที่ใช้ต้อนรับนักท่องเที่ยวจะมีเรื่องเล่าของหมู่บ้าน ความเชื่อและภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน เพื่อสร้างความน่าสนใจและสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างนักท่องเที่ยวและชุมชน สอดคล้องกับงานศึกษาของ Duangmanee (2021) ได้แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาทางอาหารของชาติพันธุ์จีนท้องถิ่นในจังหวัดตรังอันประกอบด้วยภูมิปัญญาด้านอุปกรณ์ประกอบอาหาร ภูมิปัญญาด้านกระบวนการ และภูมิปัญญาด้านคุณค่าทางโภชนาการ โดยภูมิปัญญาอาหารของแต่ละชาติพันธุ์จีนเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของชุมชน นอกจากนี้เป็นอาหารที่ใช้บริโภคในชีวิตประจำวันแล้ว ยังเป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีชีวิต และพิธีกรรมในศาลเจ้าจีน วัฒนธรรมอาหารจีนปรากฏภูมิปัญญาแฝงด้านความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับส่วนผสมและลักษณะพิเศษของอาหาร ซึ่งกลายเป็นวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

3. คุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารพื้นถิ่นต่อ 1 สำรับสำหรับแขก 4 ท่าน พบว่ารายการอาหารในสำรับให้พลังงานสูง โดยเมนูแอ็บล้าหมาที่เป็นอาหารประเภททอดให้พลังงานสูงสุดที่ 1,118 กิโลแคลอรี โดยอาหารที่พลังงานต่ำสุดได้แก่น้ำพริกโอดโอด และไก่ ที่ให้พลังงาน 178.61 กิโลแคลอรี อย่างไรก็ตามหากทานอาหารครบทุกรายการในสำรับผู้บริโภคจะได้สารอาหารที่ครบถ้วน รวมทั้งได้กากใยอาหารที่ช่วยในการรักษาระบบทางเดินอาหารได้อย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยอาหารพื้นถิ่นในประเทศไทยหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นในมิติอาหารสุขภาพ (Praditsathaporn, Dountip, ITiin, Pinpu and Wongkinee, 2017; Nitiworakarn, 2014) อย่างไรก็ตามผลจากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของสารอาหารสำหรับอาหารพื้นถิ่นโดยใช้โปรแกรมคำนวณคุณค่าทางโภชนาการสารอาหาร INMUCAL-Nutrients พบว่าอาหารสำหรับอาหารของหมู่บ้านหาดบ้ายมีโซเดียมค่อนข้างสูงจากเครื่องปรุงประเภท เกลือ น้ำปลา และปลาร้า

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ชุมชนสามารถใช้สำรับอาหารไทยเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยวที่มาเยี่ยมชมเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่ชุมชน รวมทั้งการจดตำรับอาหารที่เป็นมาตรฐานยังเป็นการบันทึกภูมิปัญญาอาหารของชุมชนไว้ไม่ให้สูญหายไปตามกาลเวลา อย่างไรก็ตามเพื่อสืบทอดภูมิปัญญาอาหารไทยของชุมชนไว้ควรมีการชักชวนคนรุ่นใหม่ให้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารของชุมชนมากขึ้น

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปต่อยอด ประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวเชิงอาหารให้กับหมู่บ้านหาดบ้ายได้ต่อไป ทั้งยังสามารถพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์ของฝากของที่ระลึกประเภทอาหารท้องถิ่นของชุมชนเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับชุมชนได้อีก

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ควรพัฒนาต้อนรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพ เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพต่อไปในอนาคต

References

- Aromkhang, T. and Chatraphorn, S. (2014). Sustainability of local wisdom transferring on Lanna food. *Kasetsart Journal Social Science*. 35(2): 189-205.
- Azavedo, M. (2019). Why Do tourists attend cooking classes? Some indications from Thailand. *Academic Journal of Economic Studies*, 5(4): 44-51.
- Bjork, P. (2016). Local food: A source for destination attraction. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 28(1): 177-194
- Community Development Office of Chiangrai (2018). Summary of results OTOP Navatiwithi Tourism Community Project, Chiangrai Province. Chiangrai: Provincial Community Development Office of Chiangrai, *Community Development Department*, Ministry of Interior.
- Dathkulchon, J. (2009). *Thai set menu*. Bangkok: Petchkanruen.
- Duangmanee, K. (2021). The cultural heritage of typical Chinese ethnic food in Trang province. *Journal of Humanities and Social Sciences Thonburi University*, 15(2): 150-162.
- Hall, M., Mitchell, R., and Sharples, L. (2003). *Consuming places: the role of food, wine and tourism in regional development*. In C. M. Hall, B. Cambourne, L. Sharples, N. Macionis, & R. Mitchell (Eds.). *Food Tourism Around the World: Development, management and markets*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Intakan, W. and Siwnguan, K. (2021). The development of local food recipes to tourism set menus of Bang Krathum district Phitsanulok province. *Phetchabun Rajabhat Journal*, 23(1): 33-44.
- Kaimook, N. and Suwanpratest, O.(2020). From local wisdom to tourist set menu: a case study of Ban Thung Luang Kirimas distinct Sukhothai and Ban Wang Won Srisatchanalai distinct Sukhothai. *Journal of Community Development Research (Humanities and Social Sciences)*, 13(2020): 109-127.
- Lertchavalitsakul, B. (2012). Shan Ethnic food: The cultural politics of taste in Chiang Mai City. *Journal of Sociology and Anthropology*. 31(2): 137-168.
- Nitiworakarn, S. (2014). Mon cuisine. *Journal of Cultural Approach*, 15 (28): 39-58.
- Poomdonming, T. (2021). “Mee Ying Hed Pla” a tale of food, home and women’s lives in the Songkhram river basin. *The Thai Feminist Review*, 8(2): 2-24.

- Porter, M. E. (2004). *Building the microeconomic foundations of prosperity: Findings from the business competitiveness index*. In M. E. Porter, K. Schwab, & X. Sala-i-Martin (Eds.), *The global competitiveness report 2003-2004*. Oxford: Oxford University Press: 29-56.
- Praditsathaporn, C., Dountip, E., ITiin, N., Pinpu, M. & Wongkinee, W. (2017). Traditional food recipe in Phayao: Inheritance of local wisdom and the nutritional value. *Area Based Development Research Journal*, 9(4): 297-313.
- Sakdadech, S. (2006). *Chanthaburi local food. Faculty of Science an Technology*. Rambhai Barni Rajabhat University.
- Surakarn, C (2011). Nakhorn food culture during the 10th month. *Nakhon Si Thammarat Rajabhat University*. 26-39.
- Wahlqvist , Mark L., Lee, MS. (2007). Regional food culture and development. *Asia Pac J Clin Nutr*, 16(Suppl 1):2-7.