

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	(1)
สารบัญ	(2)
สารบัญตาราง	(7)
สารบัญภาพ	(9)
บทที่ 1 บทนำ	
ความหมายของอาหาร	1
ความสำคัญของอาหาร	2
สารอาหาร	3
ปัญหาโภชนาการของประเทศไทย	10
ผลเสียของการเป็นโรคขาดสารอาหาร	14
สรุป	18
คำถามท้ายบท	19
เอกสารอ้างอิง	20
บทที่ 2 อาหารท้องถิ่น	
ความหมายของอาหารท้องถิ่น	21
ความสำคัญของอาหารท้องถิ่น	22
ความหลากหลายทางชีวภาพของอาหารท้องถิ่น	22
วิถีชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่น	24
ลักษณะการแบ่งภูมิภาคของประเทศ	25
สภาพทางภูมิศาสตร์ของแต่ละภาค	31
สรุป	39
คำถามท้ายบท	40
เอกสารอ้างอิง	41

บทที่ 3	อาหารกับวัฒนธรรม	
	ความหมายของวัฒนธรรม	43
	อาหารกับวัฒนธรรม	45
	องค์ประกอบของวัฒนธรรมอาหาร	48
	อาหารท้องถิ่นกับวัฒนธรรม	50
	วัฒนธรรมในการประกอบอาหารของแต่ละท้องถิ่น	53
	วัฒนธรรมในการประกอบอาหารของท้องถิ่นภาคเหนือ	54
	วัฒนธรรมในการประกอบอาหารของท้องถิ่นภาคอีสาน	56
	วัฒนธรรมในการประกอบอาหารของท้องถิ่นภาคกลาง	60
	วัฒนธรรมในการประกอบอาหารของท้องถิ่นภาคใต้	66
	ความสัมพันธ์ของไทยกับประเทศเพื่อนบ้านที่มีผลต่ออาหารท้องถิ่น	68
	อาหารท้องถิ่นที่ได้รับอิทธิพลจากประเทศเพื่อนบ้าน	72
	อาหารท้องถิ่นที่ได้รับการประยุกต์ดัดแปลง	72
	สรุป	73
	คำถามท้ายบท	73
	เอกสารอ้างอิง	74
บทที่ 4	คุณค่าอาหารท้องถิ่น	
	คุณค่าอาหารท้องถิ่นด้านสมุนไพร	77
	คุณค่าอาหารท้องถิ่นด้านโภชนาการ	83
	สรุป	99
	คำถามท้ายบท	99
	เอกสารอ้างอิง	100
บทที่ 5	อาหารท้องถิ่นประเภทพืชผักและผลไม้	
	ความหมายของพืชผักและผลไม้	101
	ความหมายของคำว่า “พืชผักพื้นบ้าน”	102
	แหล่งของพืชผักพื้นบ้าน	102
	ลักษณะพืชผักและผลไม้ที่พบในแต่ละท้องถิ่นของไทย	105

	หน้า
การเรียกชื่อพืชผักและผลไม้ในแต่ละท้องถิ่น	120
สรุป	140
คำถามท้ายบท	140
เอกสารอ้างอิง	141
บทที่ 6 อาหารท้องถิ่นประเภทเห็ดและสาหร่าย	
เห็ดและชนิดของเห็ด	143
ส่วนประกอบของเห็ด	146
เห็ดที่นำมาใช้ประโยชน์ด้านอาหาร	147
คุณค่าทางอาหารของเห็ด	155
สาหร่าย	156
ชนิดของสาหร่ายที่ใช้เป็นอาหาร	157
อาหารจากเห็ดและสาหร่ายในแต่ละท้องถิ่นของไทย	161
สรุป	168
คำถามท้ายบท	168
เอกสารอ้างอิง	169
บทที่ 7 อาหารท้องถิ่นประเภทสัตว์และแมลง	
ความหมายของคำว่า “สัตว์” และ “แมลง”	171
ประเภทของสัตว์ที่นำมาใช้เป็นอาหารท้องถิ่น	172
คุณค่าทางโภชนาการของแมลง	186
เหตุผลที่ชาวบ้านกินแมลงเป็นอาหาร	188
วิธีการปรุงอาหารจากแมลง	192
การพัฒนาการแปรรูปอาหารประเภทแมลง	200
สรุป	203
คำถามท้ายบท	203
เอกสารอ้างอิง	204

บทที่ 8	อาหารท้องถิ่นประเภทตกแต่งสีสัน กลิ่น และเครื่องเทศ	
	พืชผักพื้นบ้านที่ใช้แต่งสีในอาหาร	207
	พืชผักพื้นบ้านที่ใช้แต่งกลิ่นและแต่งรสชาติในอาหาร	208
	ความหมายของคำว่า เครื่องเทศ	210
	เครื่องเทศที่ใช้ในอาหารท้องถิ่น	213
	สรุป	230
	คำถามท้ายบท	231
	เอกสารอ้างอิง	232
บทที่ 9	อาหารท้องถิ่นในชีวิตประจำวัน	
	ความหมายของคำว่า “ตำรับอาหาร”	233
	ตำรับอาหารท้องถิ่น	234
	ตำรับอาหารที่ใช้ในชีวิตประจำวันทั่วไป	234
	ตำรับอาหารท้องถิ่นที่ใช้ในชีวิตประจำวันของคนในภาคเหนือ	252
	ตำรับอาหารท้องถิ่นที่ใช้ในชีวิตประจำวันของคนในภาคอีสาน	255
	ตำรับอาหารท้องถิ่นที่ใช้ในชีวิตประจำวันของคนในภาคกลาง	261
	ตำรับอาหารท้องถิ่นที่ใช้ในชีวิตประจำวันของคนในภาคใต้	268
	สรุป	274
	คำถามท้ายบท	274
	เอกสารอ้างอิง	275
บทที่ 10	อาหารท้องถิ่นกับประเพณี	
	ความหมายความสำคัญและที่มาของประเพณีและเทศกาล	277
	ประเพณีในท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับอาหาร	278
	ตัวอย่างอาหารท้องถิ่นที่ใช้ในงานประเพณี	293
	สรุป	313
	คำถามท้ายบท	313
	เอกสารอ้างอิง	314

	หน้า
บทที่ 11 พฤติกรรมการกินอาหารของแต่ละท้องถิ่น	
ความหมายของพฤติกรรมการกิน	317
ปัจจัยและแนวคิดที่มีผลต่อพฤติกรรมการกิน	318
พฤติกรรมการกินอาหารของคนไทยในภาคเหนือ	320
พฤติกรรมการกินอาหารของคนไทยในภาคอีสาน	327
พฤติกรรมการกินอาหารของคนไทยในภาคกลาง	329
พฤติกรรมการกินอาหารของคนไทยในภาคใต้	334
สรุป	339
คำถามท้ายบท	340
เอกสารอ้างอิง	341
บทที่ 12 คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารท้องถิ่นภาคเหนือและภาคอีสาน	
คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ	343
คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารท้องถิ่นภาคอีสาน	353
สรุป	362
คำถามท้ายบท	363
เอกสารอ้างอิง	364
บทที่ 13 คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารท้องถิ่นภาคกลางและภาคใต้	
คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง	365
คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารท้องถิ่นภาคใต้	377
สรุป	386
คำถามท้ายบท	387
เอกสารอ้างอิง	388
บรรณานุกรม	389
ตรวจนี้	399

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 2-1	การแบ่งภูมิภาคในการบริหารการปกครอง	26
ตารางที่ 2-2	การแบ่งภูมิภาคในทางการศึกษา	27
ตารางที่ 2-3	การแบ่งภูมิภาคในทางอุตุนิยมวิทยา	28
ตารางที่ 2-4	การแบ่งภูมิภาคตามเขตเกษตรเศรษฐกิจ	29
ตารางที่ 2-5	การแบ่งภูมิภาคในทางภูมิศาสตร์	31
ตารางที่ 3-1	ชื่อเรียกอาหารและส่วนที่นำไปก๊อช	58
ตารางที่ 4-1	ปริมาณสารอาหารในอาหารที่ให้พลังงานในอาหารไทยแต่ละชนิด	84
ตารางที่ 4-2	ปริมาณสารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ในอาหารไทยแต่ละชนิด	85
ตารางที่ 4-3	ปริมาณสารอาหารในอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ ซึ่งใช้การวิเคราะห์แบบใช้ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัม	86
ตารางที่ 4-4	คุณค่าอาหารในรายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย	87
ตารางที่ 4-5	รายการอาหารแลกเปลี่ยนหมวดข้าว-แป้ง	88
ตารางที่ 4-6	รายการอาหารแลกเปลี่ยนหมวดผลไม้	90
ตารางที่ 4-7	รายการอาหารแลกเปลี่ยนหมวดนม	93
ตารางที่ 4-8	คุณค่าอาหารท้องถิ่นภาคกลางคำนวณโดยใช้ตารางแลกเปลี่ยนอาหาร	95
ตารางที่ 4-9	การวิเคราะห์หาคุณค่าอาหารโดยใช้วิธีการทางเคมี	97
ตารางที่ 4-10	คุณค่าอาหารท้องถิ่นในประเทศไทย	98
ตารางที่ 5-1	พืชผักพื้นบ้านจำแนกตามความนิยมในการกินของแต่ละท้องถิ่น และลักษณะการนำไปใช้	105
ตารางที่ 5-2	พืชผักพื้นบ้านจำแนกตามชื่อเรียกแต่ละท้องถิ่น	121
ตารางที่ 6-1	คุณค่าทางโภชนาการของเห็ดชนิดต่าง ๆ	155
ตารางที่ 6-2	คุณค่าทางโภชนาการในกลุ่มวิตามินและเกลือแร่ของเห็ดชนิดต่าง ๆ	156
ตารางที่ 7-1	ทรัพยากรประเภทย่อยที่มีรายงานการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติ และการเพาะเลี้ยงในประเทศไทย	175
ตารางที่ 7-2	ชนิดของแมลงที่ชาวบ้านนิยมกิน	184

	หน้า	
ตารางที่ 7-3	คุณค่าทางโภชนาการของแมลงบางชนิดที่พบในภาคอีสาน ต่อน้ำหนักสด 100 กรัม เปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์อื่น ๆ ที่นิยมบริโภค	187
ตารางที่ 7-4	คุณค่าทางโภชนาการของแมลง	187
ตารางที่ 7-5	เหตุผลที่ชาวบ้านชอบกินแมลงเป็นอาหาร	189
ตารางที่ 11-1	รายละเอียดพฤติกรรมการกินอาหารของกลุ่มคนในสภาวะการณ์ต่าง ๆ	322
ตารางที่ 12-1	คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ	344
ตารางที่ 12-2	คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารท้องถิ่นภาคอีสาน	353
ตารางที่ 13-1	คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง	366
ตารางที่ 13-2	คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารท้องถิ่นภาคใต้	377



สารบัญภาพ

	หน้า	
ภาพที่ 2-1	พื้นที่เขตจังหวัดในภาคเหนือของประเทศไทย	32
ภาพที่ 2-2	พื้นที่เขตจังหวัดในภาคอีสานของประเทศไทย	35
ภาพที่ 2-3	พื้นที่เขตจังหวัดในภาคกลางของประเทศไทย	37
ภาพที่ 2-4	พื้นที่เขตจังหวัดในภาคใต้ของประเทศไทย	38
ภาพที่ 5-1	ดอกติวและยอดติว	137
ภาพที่ 5-2	เหมงมะพร้าว	138
ภาพที่ 5-3	ดอกก้าน, กะแตง	138
ภาพที่ 5-4	มะม่วงเบา	139
ภาพที่ 5-5	ดอกสลิด	139
ภาพที่ 6-1	ส่วนประกอบของดอกเห็ด	146
ภาพที่ 6-2	เห็ดไข่ห่าน	154
ภาพที่ 6-3	เห็ดขอน, เห็ดม่วง	154
ภาพที่ 6-4	เห็ดหล่ม	155
ภาพที่ 6-5	เตา หรือ เทา	158
ภาพที่ 7-1	ส่วนประกอบของแมลง	172
ภาพที่ 7-2	ส่วนต่าง ๆ ของกิ้ง	174
ภาพที่ 7-3	จักจั่น	190
ภาพที่ 7-4	ไข่มดแดง	190
ภาพที่ 7-5	แมลงกระซอน, แมลงกิซอน	191
ภาพที่ 7-6	ตัวต่ออ่อน	191
ภาพที่ 8-1	ลูกกระวาน	212
ภาพที่ 8-2	ลูกจันทร์เทศและดอกจันทร์เทศ	212
ภาพที่ 8-3	ส้มแขก	213
ภาพที่ 8-4	อบเชย	213