



รายงานการวิจัย

การศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางัว
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

**Study of the culture of eating chili paste of Na Ngua Subdistrict
Mueang District Phetchabun Province**

อภิชาติ สุวรรณชื่น
สาขาการงานอาชีพและเทคโนโลยี
คณะเทคโนโลยีการเกษตรและเทคโนโลยีอุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ประจำปีงบประมาณ 2564

รายงานการวิจัยสมบูรณ

**การศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนาजूว
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์**

**Study of the culture of eating chili paste of Na Ngua Subdistrict
Mueang District Phetchabun Province**

อภิชาติ สุวรรณชื่น

**สาขาการงานอาชีพและเทคโนโลยี
คณะเทคโนโลยีการเกษตรและเทคโนโลยีอุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์**

**ทุนอุดหนุนภายในคณะ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ประจำปีงบประมาณ 2564**

ชื่องานวิจัย	การศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางัว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ Study of the culture of eating chili paste of Na Ngua Subdistrict Mueang District Phetchabun Province
ผู้วิจัย	อภิชาติ สุวรรณชื่น
ผู้ร่วมวิจัย	-
สาขาวิชา	การงานอาชีพและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีเสร็จวิจัย 2564

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยผสมวิธีทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางัว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาของน้ำพริก ของตำบลนางัว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ และเพื่อศึกษารูปแบบของน้ำพริกในตำบลนางัว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

พบว่า พฤติกรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางัว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 76.75 กินน้ำพริกทุกวัน กินน้ำพริกในมือเย็น กับมือเช้า คิดเป็นร้อยละ 48.5 ซึ่งส่วนใหญ่กินน้ำพริกกับข้าวเหนียวเป็นหลัก คิดเป็นร้อยละ 66.0 และทำกินเองที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 43.25 กินคู่กับผักต้ม/ผักลวก/ผักนึ่ง 92.5 ของทอดต่างๆ (ไก่ทอด หมูทอด ปลาทอด ไช้ทอด ผักทอด ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 73.5 กินน้ำพริกเพราะรสชาติดี อร่อย คิดเป็นร้อยละ 33.75 ชอบน้ำพริกที่มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม คิดเป็นร้อยละ 69.0 กินน้ำพริกปลาบ่อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.25 น้ำพริกมีลักษณะเปียก ชื่น มีน้ำขลุกขลิก คิดเป็นร้อยละ 69.5 วัตถุดิบหลักหรือส่วนผสมหลักที่ได้ในน้ำพริกคือผัก คิดเป็นร้อยละ 44.75 พริกที่ใช้ในน้ำพริกเป็นพริกแห้ง คิดเป็นร้อยละ 42.25 วิธีการปรุงน้ำพริกจะนำส่วนผสมไปย่างและนำส่วนผสมมาโขลกแล้วนำมาผสมกับเครื่องปรุง คิดเป็นร้อยละ 43.0 เครื่องปรุงที่ให้รสชาติเค็มในน้ำพริก คือ ปลาบ่อ/น้ำปลาบ่อ ส่วนใหญ่เครื่องปรุงที่ให้รสชาติหวานในน้ำพริกได้แก่ น้ำตาลทรายขาว/แดง คิดเป็นร้อยละ 41.0 เครื่องปรุงที่ให้รสชาติเปรี้ยวในน้ำพริกมะนาว คิดเป็นร้อยละ 39.75 เนื้อสัตว์ที่นำมาผสมในน้ำพริก ได้แก่ ปลาบ่อ ปลาทู ปลาทูน่า ปลาช่อน

น้ำพริกที่ชาวบ้านตำบลนางัว ทำกินในชุมชนนั้นเป็นสูตรที่ถ่ายทอดสืบต่อกันมารุ่นสู่รุ่นภายในครอบครัวของตนเอง แต่ไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่าใครเป็นผู้ริเริ่มทำ และน้ำพริกบางชนิดก็มีการนำมาดัดแปลงบ้างตามยุคสมัยหรือวัตถุดิบที่มีในชุมชน หรือสิ่งที่หาได้ง่ายในชุมชนของ

ตนเอง จนกลายเป็นสูตรที่ทำกันเป็นที่แพร่หลายในชุมชน เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกแมงดา ชุปบัก
เขือ ชุปเห็ด แจ่วปลาร้า แจ่วบักเขือเครือ เป็นต้น

รูปแบบของน้ำพริก จำแนกได้ 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ แจ่ว ชุป น้ำพริก วัตถุดิบส่วนใหญ่เป็น
พืชผักสวนครัว ได้แก่ พริก หอม กระเทียม เห็ด มะเขือชนิดต่างๆ มะนาว ส่วนผสมบางอย่างก็เป็นการ
ถนอมอาหารแล้วเก็บไว้กินเองภายในครอบครัว เช่น มีปลามากก็นำปลามาหมักทำเป็นปลาร้า
หรือนำไปย่างทำเป็นปลาแห้ง หรือบางอย่างก็ได้มาจากสวน ท้องไร่ท้องนา ได้แก่ ไข่มดแดง แมงดา
มะม่วงดิบ มะนาว มะขามอ่อน ยอดมะขาม มะกอก เครื่องเคียงที่กินคู่กับน้ำพริก แบ่ง 2 กลุ่ม ได้แก่
(1) กลุ่มผักพื้นบ้าน ผักสวนครัว ได้แก่ กระถิน หน่อไม้ หน่อข่าอ่อน ยอดกระถิน เม็ดกระถิน ผักบุ้ง
นา มะเขือชนิดต่างๆ ผักหวาน ผักอีงอ (ผักกรูด) กระเจี๊ยบ ถั่วพู ถั่วพิกยาว ถั่วพู (ผักเพกา) ดอกแค
ยอดแค กวางตุ้ง (2) กลุ่มเนื้อสัตว์ ได้แก่ ปลา หมู ไก่ เนื้อวัว ปูนา เป็นต้น ซึ่งนำเนื้อสัตว์เหล่านี้ไป
ปรุงสำเร็จผ่านกระบวนการต้ม นึ่ง ทอด หรือไม่ก็ปิ้งย่าง เช่น ปลาตุ๋นย่าง หมูทอด ไก่ย่าง ไก่ทอด เนื้อ
วัวแดดเดียวทอด ปูนาแห้ง ปลาทุทอด ปลานึ่ง เป็นต้น ซึ่งชาวบ้านตำบลนางั่ว กินน้ำพริกในช่วงมือ
เช้า กับ มือเย็นเป็นส่วนใหญ่ เพราะเป็นมื้ออาหารที่สมาชิกอยู่ครบกันทั้งบ้าน

คำสำคัญ : วัฒนธรรมการกิน, น้ำพริก

Abstract

This research is a research that combines both quantitative research methods, and qualitative research with purpose To study the culture of eating chili paste in Na Ngua Sub-district, Mueang District, Phetchabun Province to study the history of chili paste of Na Ngua Subdistrict, Mueang District, Phetchabun Province and to study the pattern of chili paste in Na Ngua Sub-district, Mueang District, Phetchabun Province.

Found that the eating behavior of chili paste in Na Ngua Sub-district, Mueang District, Phetchabun Province Most of them accounted for 76.75% percent, eating chili paste every day. Eat chili paste at dinner and breakfast, accounting for 48.5%, most of them eat chili paste with sticky rice. Accounted for 66.0% and made their own meals at home. 43.25% eat with boiled vegetables/boiled vegetables/steamed vegetables 92.5% various fried foods (fried chicken, fried pork, fried fish, fried eggs, fried vegetables, etc.), 73.5% eat chili paste because it tastes good and delicious, accounting for 33.75% like it Chili paste with sour and salty taste accounted for 69.0% eat fermented fish chili paste most often. Accounted for 84.25 percent. Chili pastes are wet, moist, and have a bit of water. Accounted for 69.5 percent. The main ingredient or main ingredient in chili paste is vegetables. Accounted for 44.75%. Chili used in Nam Prik was dried chilli. Accounted for 42.25 percent. The method of cooking chili paste is the ingredients are grilled and the ingredients are pounded and mixed with seasonings. Accounted for 43.0%. The seasoning that gives salty taste in chili paste is fermented fish/fermented fish sauce most of the seasonings that give a sweet taste in chili paste are: white/red sugar accounted for 41.0% of the seasoning that gives sour taste in lime chili paste accounted for 39.75 percent. Meat mixed in chili paste, including mackerel, grilled fish, grilled catfish.

Chili paste at the villagers of Na Ngua Subdistrict Cooking in the community is a recipe passed down from generation to generation within their own families. But I can't say for sure who initiated it. And some types of chili paste are adapted according to the era or raw materials in the community. or something that is easy to find in their own community Until becoming a recipe that is widely used in the community such as chili paste, fermented fish paste, horseradish chili paste, aubergine soup, mushroom soup, Jaew fermented fish, Jaew fermented fish sauce, etc.

Forms of Nam Prik can be classified into 3 major groups, namely Jaew, Soup, Nam Prik. Most of the raw materials are vegetables such as chili, onion, garlic, mushrooms, various types of

eggplant, and lemon. Some ingredients are food preservation and are kept for eating within the family. marinated to make pickled fish or grilled to make grilled fish or something obtained from the garden Rice fields include red ant eggs, pimp, raw mango, lime, young tamarind, tamarind shoots, olives, side dishes eaten with chili paste, divided into 2 groups: (1) Local vegetables, kitchen garden vegetables such as acacia, bamboo shoots, young galangal shoots, acacia shoots, acacia seeds, morning glory, various types of eggplant, sweet vegetables, krut, okra, winged bean, squash beans, blue tongue (peka pods), kae flowers, yok kae, Cantonese (2) Meat groups include fish, pork, chicken, beef, crab, etc., which are cooked through the process of boiling, steaming, frying or grilling, such as grilled catfish, fried pork, grilled chicken, fried chicken, fried sun-dried beef, steamed crab, mackerel fry Steamed fish, etc., which the villagers of Tambon Na Ngua Mostly eat chili paste during breakfast and dinner. Because it is a meal that the members are in the whole house.

Keywords: Food Culture, Chili Paste

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัย เรื่องการศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนาजू อำเภอเมือง จังหวัด เพชรบูรณ์ เถมนี่สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเพราะได้รับความร่วมมือจากองค์การบริหารส่วนตำบลนาजू รวมถึงบุคคลในท้องถิ่นจากหลายๆ ชุมชนทุกภาคส่วน ที่ตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยครั้งนี้ และให้ข้อมูลด้านต่างๆ ขอบคุณทุกท่านที่ช่วยประสานงานและอนุเคราะห์ในเรื่องเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยจนทำให้โครงการวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณะเทคโนโลยีการเกษตรและเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ที่สนับสนุนเงินทุนวิจัยในครั้งนี้ และทำหน้าที่ในการประสานงานจนทำให้การดำเนินโครงการวิจัยสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีมา ณ ที่นี้ด้วย

อภิชาติ สุวรรณชื่น

9 สิงหาคม 2564

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ข
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตโครงการวิจัย	2
นิยามศัพท์	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
กรอบแนวคิดของโครงการวิจัย	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ประวัติและความสำคัญของน้ำพริกต่อสังคมไทย	5
ประเภทของน้ำพริก	5
องค์ประกอบของน้ำพริก	8
ประโยชน์ของน้ำพริก	10
คุณค่าโภชนาการและสมุนไพรในสำหรับน้ำพริก	11
สรรพคุณสมุนไพรในน้ำพริก	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	17
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	17
การเก็บรวบรวมข้อมูล	18
การวิเคราะห์ข้อมูล	19
ระยะเวลาและสถานที่ในการดำเนินการวิจัย	20

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	
วัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์	21
ประวัติความเป็นมาของน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์	32
รูปแบบของน้ำพริกในของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์	34
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	38
อภิปรายผล	41
ข้อเสนอแนะ	44
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	44
บรรณานุกรม	45
ภาคผนวก	47
ประวัติผู้วิจัย	56

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ปริมาณสารอาหารต่างๆ ในเครื่องปรุงน้ำพริก	13
2	แผนการดำเนินการวิจัย	20
3	ข้อมูลส่วนบุคคล	23
4	พฤติกรรมการกินน้ำพริก	26
5	ลักษณะและวิธีการปรุงน้ำพริกที่ท่านกิน	30

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พลตรี ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช กล่าวไว้ว่า “น้ำพริกเป็นกับข้าวพื้นฐานของไทย นอกจากจะเป็นศูนย์กลางคือ ตั้งอยู่ตรงกลางของสำหรับซึ่งมีกับข้าวอื่นๆ มาแวดล้อมประกอบแล้วนั้น น้ำพริกนั้นยังเป็นวัฒนธรรมไทยอีกอย่างหนึ่ง คนไทยต้องรู้จักน้ำพริก รับประทานน้ำพริกให้เป็นหมายความว่าต้องรู้จักวิธีที่จะเอาอะไรจิ้มกับน้ำพริกแนมด้วยอะไร ปลาอย่างหรือปลาทอด”

ในบรรดาทั้งกับข้าว กับปลาทั้งหลายของคนไทย อาหารที่คนทุกภาค ไม่ว่าจะเหนือ ใต้ อีสาน กลาง รับประทานกันคงหนีไม่พ้น “น้ำพริก” ซึ่งวัตถุดิบที่ใช้ก็มีเพียงแค่ พริก เกลือ หอม กระเทียม อีกทั้งวัตถุดิบธรรมชาติในท้องถิ่นที่นำมาใช้ปรุงประกอบก็ยังสะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทยแต่โบราณ แต่ทว่าในปัจจุบันวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทยก็เปลี่ยนแปลงไปโดยเฉพาะการหลงใหลเข้ามาของอาหารนานาชาติ ทั้งตะวันตกแบบอาหารจานด่วน อาหารบุฟเฟต์ อาหารปิ้งย่าง ทำให้คนไทยหันไปนิยมบริโภคอาหารนานาชาติ ซึ่งสวนทางกับชาวตะวันตกที่หันมารับประทานอาหารไทยมากขึ้น แต่คนไทยอาจจะลืมไปว่า สิ่งเหล่านี้มีผลในการป้องกันโรคได้ ซึ่งเมนู “น้ำพริก ผักจิ้ม” จะเป็นตัวช่วยให้คนไทยกินผักได้มากขึ้น (กองโภชนาการ, 2544) ถึงแม้ว่าในปัจจุบันคนไทยหันไปรับวัฒนธรรมอาหารจากนานาชาติมากขึ้น แต่ก็ยังมีคนบางกลุ่มที่ยังอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยโดยนำน้ำพริกไปแปรรูปให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถหาซื้อได้ง่ายและสะดวกขึ้น เป็นการเพิ่มมูลค่าให้ผลิตภัณฑ์ เพิ่มรายได้ให้กับคนในท้องถิ่นและการปรับตัวให้เข้ากับสังคมโลกได้ (สิริมนต์ ชายเกตุ, 2553)

ทุกภาคจะมีสูตรน้ำพริกประจำถิ่นของตนเอง ความแตกต่างของน้ำพริกขึ้นอยู่กับเครื่องปรุงหลักเป็นสำคัญ ซึ่งความหลากหลายของสูตรน้ำพริกแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาคนไทยในการสร้างสรรค์และดัดแปลงส่งผลให้น้ำพริกเป็นอาหารประจำชาติหรือเป็นอาหารประจำท้องถิ่นนั้นๆ ที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นตนเอง และน้ำพริก เป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพมากมายควรค่าที่จะอยู่คู่กับครัวไทย ซึ่งคนไทยคงต้องหันกลับมามองของดีที่มีอยู่ใกล้ตัวเรา สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ คนไทยเองต้องตระหนักและเห็นคุณค่าของภูมิปัญญาไทยที่บรรพบุรุษได้สั่งสมและถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ดังนั้นจึงไม่สายเกินไปที่เราจะหันมาส่งเสริมให้มีการอนุรักษ์อาหารไทยที่

ทรงคุณค่าเช่นนี้ไว้ตลอดไป (พจน์ สัจจะ, 2544) แต่ด้วยสาเหตุจากปัญหาในปัจจุบันเกิดมาจากที่คนไทยนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปมากขึ้น จึงทำให้คนในยุคปัจจุบันไม่นึกถึงเมนูน้ำพริก

แต่ด้วยสาเหตุจากปัญหาในปัจจุบันเกิดมาจากที่คนไทยนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปมากขึ้น จึงทำให้คนในยุคปัจจุบันไม่นึกถึงเมนูน้ำพริก และสภาพสังคมในปัจจุบันที่จากสังคมชนบท เปลี่ยนเป็นสังคมเมืองมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นตำบลที่ไม่ห่างจากเมืองมากนักประมาณ 15 กิโลเมตร จากตัวเมืองเพชรบูรณ์ เป็นตำบลที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีหลายหลากมีแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม มีประวัติยาวนาน และเป็นตำบลที่มีสภาพกึ่งเมืองกึ่งชนบท ผู้วิจัยจึงคิดที่จะศึกษาถึงวัฒนธรรมการกินน้ำพริก ประวัติความเป็นมาของน้ำพริก และรูปแบบของน้ำพริกในตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อรวบรวมข้อมูลเป็นฐานข้อมูลเชิงวัฒนธรรม เพื่อเก็บไว้เป็นมรดกทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้นเพื่อทอดถ่ายต่อไปในอนาคต

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

1.2.2 เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาของน้ำพริก ของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

1.2.3 เพื่อศึกษารูปแบบของน้ำพริกในตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

1.3 ขอบเขตโครงการวิจัย

1.3.1 ขอบเขตพื้นที่ในการวิจัย

1.3.1.1 พื้นที่ในการทำวิจัยเพื่อออกสำรวจ เก็บข้อมูลตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

1.3.1.2 พื้นที่ในการออกแบบและสร้างเครื่องมือเก็บข้อมูล มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาเฉพาะวัฒนธรรมการกินน้ำพริก ประวัติความเป็นมาของน้ำพริก และรูปแบบของน้ำพริกในตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์เท่านั้น

1.3.3 ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชากรในตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งมีประชากรทั้งสิ้น 12,789 คน (ฝ่ายทะเบียน, 2563)

1.3.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 10 เดือน ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2563 ถึงเดือนสิงหาคม 2564

1.4 นิยามศัพท์

วัฒนธรรมการกิน หมายถึง พฤติกรรมการกินของคนในตำบลนางั่ว ที่มีการปฏิบัติสืบต่อเนื่องกันมาเป็นระยะเวลา

น้ำพริก หมายถึง น้ำพริกที่มีการปรุง และนิยมทำกินกันในตำบลนางั่ว

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 ประโยชน์ต่อคณะผู้วิจัย

ได้พัฒนาตนเองในด้านวิชาการในวัฒนธรรมการกินน้ำพริก ประวัติความเป็นมาของน้ำพริก และรูปแบบของน้ำพริกในตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

1.5.2 ประโยชน์ต่อมหาวิทยาลัย

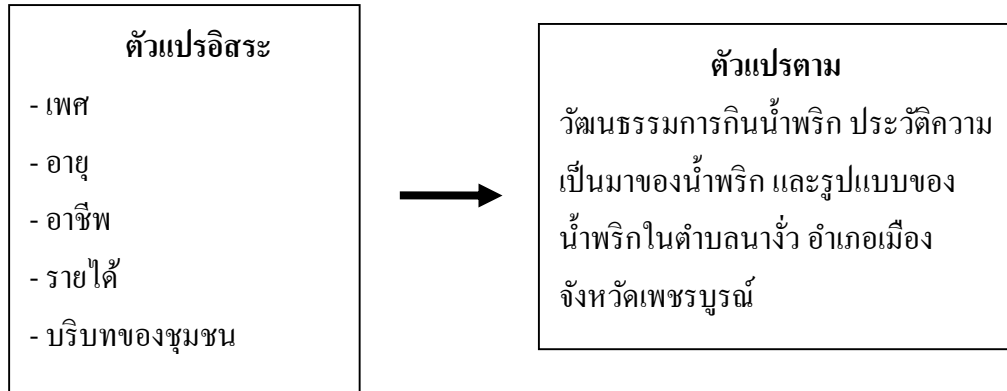
ได้ฐานข้อมูลเรื่องวัฒนธรรมการกินน้ำพริก ประวัติความเป็นมาของน้ำพริก และรูปแบบของน้ำพริกในตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

1.5.3 ประโยชน์ต่อสังคมและชุมชน

ประชาชนคนในท้องถิ่น และผู้ที่สนใจได้เรียนรู้ รับรู้ถึงวัฒนธรรมการกินน้ำพริก ประวัติความเป็นมาของน้ำพริก และรูปแบบของน้ำพริกในตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

1.6 กรอบแนวคิดของโครงการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีหัวข้อต่างๆ ได้แก่ ประวัติและความสำคัญของน้ำพริกต่อสังคมไทย ประเภทของน้ำพริก องค์ประกอบของน้ำพริก ประโยชน์ของน้ำพริก คุณค่าโภชนาการและสมุนไพรในสำหรับน้ำพริก และสรรพคุณสมุนไพรในน้ำพริก

2.1 ประวัติและความสำคัญของน้ำพริกต่อสังคมไทย

น้ำพริก มีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา โดยคำว่า "น้ำพริก" มีความหมายมาจากการปรุงด้วยการนำสมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศกลิ่นแรง มาโขก บด รวมกัน เพื่อใช้สำหรับจิ้ม โดยมี ดอกแค มะเขือยาว แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือม่วง ถั่วพู สัตว์น้ำต่างๆ เช่น ปลา กุ้ง เป็นต้น (ปยุตฺถ เมฆเจียว, 2559) น้ำพริก เป็นอาหารที่อยู่คู่คนไทยมานานหลายร้อยปี ช่วงแรกๆ ที่น้ำพริกเข้ามาในเมืองไทย ถูกใช้เพื่อการดับกลิ่นคาวในอาหารและกินพร้อมอาหาร สำหรับวิธีการทำน้ำพริกก็ไม่ยุ่งยากอะไร เพียงแค่มีรสเผ็ดของพริก รสเปรี้ยวของผลไม้ รสหวานจากน้ำตาล และรสเค็มจากเกลือและน้ำปลา เอามาผสมรวมๆ กันเท่านั้นก็เรียกว่า “น้ำพริก” (พิชญาดา เจริญจิต, 2564)

คนในสมัยก่อนนิยมรับประทานสัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก จึงอาจคิดค้นน้ำพริกขึ้น เพื่อเพิ่มรสชาติและดับกลิ่นคาวต่างๆ น้ำพริก ถูกใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารต่างๆ หรือใช้ในการรับประทาน เป็นกับข้าว ก็ได้ และยังได้รับความนิยมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สำหรับน้ำพริกแบบที่ใช้เป็นเครื่องปรุงส่วนผสมนั้น เกิดขึ้นเพราะอาหารไทยจำพวกแกง จำเป็นที่จะต้องมีส่วนประกอบ หรือกรรมวิธีการทำที่ค่อนข้างซับซ้อน ผู้ปรุงจึงคิดทำน้ำพริกขึ้น เพื่อรวบรวมส่วนผสมต่างๆ นั้นเข้าด้วยกัน เป็นการลดขั้นตอนการปรุงลง และยังสามารถทำเก็บไว้ได้ในจำนวนมาก ในบันทึกทูตฝรั่งเศสครั้งสมเด็จพระนารายณ์ บอกว่า คนไทยทั่วๆ ไปกินข้าวกับผลไม้ และปลาเค็มเล็กน้อย ไม่มีการเอ่ยถึงพริก บันทึกทูตฝรั่งเศสระบุว่าเมื่อพระยาโกษาปานเดินทางไปฝรั่งเศสได้นำปลาไปด้วย จึงสันนิษฐานว่า คนไทยน่าจะเริ่มรู้จักทำน้ำพริก ราวปลายกรุงศรีอยุธยา เนื่องจากเดิมเรากินปลาเป็นพื้น เลี้ยงไก่ก็เอาไว้กินไข่ น่าจะเพราะสืลข้อ 1 ของพุทธศาสนา บอกให้ไม่ฆ่าสัตว์ การฆ่าสัตว์ใหญ่จึงเป็นเรื่องต้องทำใจมาก การกินหมูและวัว เป็นเรื่องของคนจีน และฝรั่งเศสนำความนิยมนั้นเข้ามา ในปัจจุบัน ได้มีการนำน้ำพริกชนิดต่างๆ มาดัดแปลงเป็นอาหาร

หลากหลายประเภท รวมถึงนำมาผัดกับข้าว เช่น ข้าวผัดน้ำพริกนรก ข้าวผัดน้ำพริกปลาหู เป็นต้น วงวิชาการ สันนิษฐานว่าพริก ซึ่งเป็นพืชพื้นเมืองของอเมริกาได้ น่าจะเข้ามาสู่ภูมิภาคนี้กับเรือของพวกโปรตุเกส ซึ่งในเมืองไทยคือ สมัยสมเด็จพระเอกาทศรถ ก่อนสมเด็จพระนารายณ์ไม่นานนั้น (ปุ่นขุน เมฆเขียว, 2559)

น้ำพริก เป็นอาหารหลักคู่ครัวไทยมาตั้งแต่อดีต ซึ่งมักจะขาดไม่ได้ในสำรับอาหารไทยๆ จัดเป็นอาหารสุขภาพชั้นเยี่ยม เพราะทั้งส่วนผสมและวิธีการกินคู่กับผักเคียงที่ให้รสชาติ และได้ประโยชน์ทั้งโปรตีน วิตามินครบถ้วน อีกทั้งยังไม่ต้องกังวลใจกับคอเลสเตอรอล ซึ่งเป็นปัญหาขอดิตของคนในยุคสมัยนี้ ซึ่งส่วนผสมหลักของน้ำพริกนั้นส่วนมากจะใช้พืชผักสมุนไพรที่นิยมปลูกเป็นผักสวนครัวที่หาได้ง่ายมีประโยชน์กับร่างกาย เช่น กระเทียม พริก มะนาว มะขาม และของที่มีติดครัวอยู่แล้วอย่าง กะปิ กุ้งแห้ง น้ำปลา น้ำตาล ถ้าไม่มีมะขาม มะนาว ก็ปรุงรสความเปรี้ยวด้วยมะม่วง ตะลิงปลิง มะอึก มะดัน แทนก็ได้ นอกจากนี้ใช้ผลไม้รสเปรี้ยวแล้ว น้ำพริกยังใช้ปลาแห้งต่างๆ มาทำได้อีก เช่น ปลาช่อนแห้ง ปลาสลิด หรือแม้แต่พืชผักอื่นๆ ที่ไม่มีรสจัด ก็ยังนำมาตำหรือทำน้ำพริกได้ เช่น ใบมะกรูด ใบตำมั่ง กล้วยดิบ เห็ด และรวมทั้งอาหารอื่นๆ ที่มักมีติดครัวอยู่แล้วสามารถนำมาปรุงเป็นน้ำพริกรสแซ่บๆ ได้ เช่น ไข่ต้ม ไข่เค็ม ปลากระป๋อง เต้าหู้ยี้ เต้าเจี้ยว ปลาเค็ม ปลาร้า เป็นต้น (พิชญาดา เจริญจิต, 2564)

ความสำคัญของน้ำพริกต่อสังคมไทย

ในบรรดาข้าวทั้งหมดที่คนส่วนใหญ่รับประทานกัน คือ น้ำพริก ทางภาคใต้เรียก น้ำชุบ ภาคอีสาน เรียก แก้ว และ ป่น น่าจะเป็นอาหารที่นิยมมากที่สุดเป็นอันดับแรก

น้ำพริก คือ อาหารสำคัญที่เชื่อมโยงทรัพยากรทางอาหารที่สำคัญที่สุดของเรา คือ ข้าว ปลา ผักพื้นเมืองเข้าด้วยกัน โดยที่ตั้งของประเทศไทยและภูมิภาคเอเชียเป็นแหล่งกำเนิดและศูนย์กลางความหลากหลายทางชีวภาพสำคัญของข้าวและปลา รวมทั้งผักพื้นเมือง การพัฒนา น้ำพริกเพื่อนำมาเป็นอาหาร จึงเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษในการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มี น้ำพริก เป็นอาหารพื้นถิ่นของไทย นิยมรับประทานทุกครัวเรือน มีลักษณะแตกต่างกันตามภูมิภาค นิยมรับประทานกับผักชนิดต่างๆ และมีเครื่องเคียงเครื่องแนมด้วยซึ่งในแต่ละภูมิภาคมีลักษณะดังนี้ (นิรมล ยวนบุญย์ และคณะ, 2550)

ภาคเหนือ น้ำพริกจะทำจากพริกหนุ่ม พริกขี้หนู กระเทียม หอมแดง และถั่วเน่าเป็นสำคัญ เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน น้ำพริกน้ำปู เป็นต้น รสน้ำพริกทางภาคเหนือจะไม่เผ็ดมากสักเท่าไร

น้ำพริกของทางภาคเหนือ สำหรับเครื่องปรุงน้ำพริกของคนเหนือ ต้องเอาไปย่างหรือเผาให้สุกก่อน เพื่อจะช่วยเพิ่มความหอมและอร่อยให้มากขึ้น แต่ถ้าเป็นน้ำพริกสูตรดั้งเดิมจะปรุงรสด้วยเกลือเป็นหลัก ส่วนผสมของน้ำพริกส่วนใหญ่ได้มาจากท้องถิ่นนั้นๆ เช่น เนื้อสัตว์ พืช ผัก แมลง และที่ขาดไม่ได้ คือ ถั่วเน่า (ถั่วเหลืองที่เอามาหมักแล้วทำเป็นแผ่นตากแห้ง) แทนการใช้กะปิ จึงทำให้มีกลิ่นและรสชาติเฉพาะตัวไม่เหมือนใคร น้ำพริกที่ขึ้นชื่อและถือเป็นเอกลักษณ์ของภาคเหนือ เช่น น้ำพริกฮ่อ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปู (น้ำปู หรือ น้ำปู ได้จากการดำนุสตะเกี่ยวกับจนวนวด) น้ำพริกข่า เป็นต้น

ภาคอีสาน น้ำพริกมีหลายชนิดมา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิธีการปรุงด้วย ภาคอีสานเรียก น้ำพริก ว่า “ป่น” คือการนำส่วนผสมทุกอย่างมาตำรวมกัน รสออกจัดทุกชนิด คือ เผ็ดจัด เค็มจัดเปรี้ยวปานกลาง มีเครื่องปรุงมากมาย ซึ่งน้ำพริกภาคอีสาน ต้องกินกับข้าวเหนียวและอาหารพวก นึ่ง ปิ้ง ทอด น้ำพริกอีสานส่วนมากจะมีรสเผ็ดนำ เค็มตาม ส่วนความหวานและเปรี้ยวได้รสชาติตามธรรมชาติของเครื่องปรุงเท่านั้น แต่ที่ขาดไม่ได้ คือ ปลาแร่ สำหรับน้ำพริกของคนอีสานที่ทุกคนรู้จัก เช่น ปลา ร้าบอง น้ำจิ้มแจ่ว น้ำพริกปลาแร่ ป่นปลาแร่ ป่นปลาแห้ง ป่นกบ ป่นปูนา เป็นต้น

ภาคกลาง น้ำพริกมีหลายชนิดมาก รสชาติกลมกล่อม มีทั้งเผ็ด เค็ม เปรี้ยว และหวาน ที่ผสมกันพอเหมาะ เพราะภาคกลางได้รับอิทธิพลจากครัววังหลวงที่เน้นเรื่องความสวยงาม จึงเป็นน้ำพริกพื้นฐานที่กินกันในปัจจุบัน ได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะขามสด น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาแห้ง น้ำพริกเผา เป็นต้น

ภาคใต้ เป็นแหล่งที่น้ำพริกอาหารรสจัด รสชาติเผ็ดร้อนและจัดจ้าน มีการรับประทานกับผักหลายชนิด น้ำพริกภาคใต้ วิธีการทำมีหลายแบบ เช่น ใช้คลุกเคล้ารวมกันด้วยมือเรียก “น้ำซุบหย่า” หรือ “น้ำซุบโจร” แต่ถ้าตำและปรุงให้เข้ากันเรียก “น้ำซุบผัด” น้ำพริกคนใต้ส่วนมากจะมีพริก หัวหอมแดง และกะปิ น้ำพริกภาคใต้รสชาติจะเผ็ดร้อนและจัดจ้านได้จาก พริกสด พริกแห้ง พริกไทย รสเค็มจากกะปิ เกลือ รสเปรี้ยวจากส้มแขก ตะลิงปลิง ระกำ มะนาว มะขามเปียก หรือ มะขามสด น้ำพริกของคนใต้ที่รู้จักกันดี เช่น น้ำพริกไตปลาแห้ง น้ำพริกโจร น้ำพริกกุ้งเสียบ น้ำพริกพริกไทย น้ำพริกมะขามทอด เป็นต้น (พิชญาดา เจริญจิต, 2564)

2.2 ประเภทของน้ำพริก

“น้ำพริก” เป็นวิธีปรุงอาหารหรือเครื่องปรุงอาหาร โดยการนำเครื่องปรุงชนิดต่างๆ ลงโหลรวมกันในครก โดยมากเป็นวิธีปรุงอาหารประเภทน้ำพริกต่างๆ และคำว่า “ตำ” ยังใช้เรียกนำหน้าอาหารบางชนิด ที่ปรุงคล้ายๆ แต่ทำการคลุกเคล้ากันในครกโดยการตำเช่น ตำเทา (เตา) ตำบ่าโอ (ส้มโอ) ตำบ่าเขือ ตำบ่าม่วง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การตำมักใช้กับอาหารประเภท น้ำพริก ซึ่งมีอยู่หลายชนิด การเรียกชื่อน้ำพริกแต่ละชนิด มักจะเรียกตามส่วนประกอบหลักที่นำมาทำ ซึ่งอาจเป็นเนื้อสัตว์ พืชผัก แมลงหรือผลผลิตจากพืชหรือสัตว์ก็ได้ ประเภทของพริก ที่นำมาตำน้ำพริก ก็มีทั้งพริกดิบ หรือ พริกหนุ่ม และพริกแห้ง ส่วนประกอบของน้ำพริก โดยทั่วไปแล้ว ซึ่งสามารถจำแนกประเภทของน้ำพริกได้ดังนี้ (บุญยง นุช เมฆเขียว, 2559)

2.2.1 การจัดประเภทน้ำพริกตามชนิดของพริก

- น้ำพริกที่ทำจากพริกแห้ง ลักษณะโดยทั่วไป จะมีสีแดงตามสีของพริก และมีรสชาติเผ็ดกว่าน้ำพริกที่ทำจากพริกสดเป็นส่วนประกอบ เครื่องปรุงจะรวมเป็นเนื้อเดียว บางชนิดอาจมีน้ำเป็นส่วนผสม มีลักษณะขลุกขลิก น้ำพริกที่ทำจากพริกแห้ง ได้แก่ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกอ่อน น้ำพริกข่า น้ำพริกปลา

- น้ำพริกที่ทำจากพริกสด ซึ่งน้ำพริกจะมีสีออกเขียวๆ ตามลักษณะของพริก มีรสชาติเผ็ดน้อยกว่า น้ำพริกที่ทำจากพริกแห้ง น้ำพริกที่ทำจากพริกสดได้แก่ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกอีเก้

2.2.2 การจัดประเภทน้ำพริกตามส่วนประกอบทั่วไป

- น้ำพริกมาตรฐาน ซึ่งมีส่วนประกอบหลักคือ พริกสด กระเทียม กะปิ กุ้งแห้ง น้ำตาลปึก มะนาว น้ำปลาเล็กน้อย หรือเรียกว่า น้ำพริกกะปิ หลักการทำน้ำพริกมาตรฐาน จะเป็นมาตรฐานของน้ำพริกอื่นอีกมากมาย โดยน้ำพริกต่างๆ จะมีเครื่องปรุงที่อยู่ในเกณฑ์ของน้ำพริกมาตรฐานทั้งสิ้น หากดัดแปลงหรือเพิ่มเติมส่วนประกอบอื่นลงไปอีก ก็จะได้น้ำพริกชนิดใหม่อีกครกหนึ่ง ที่มีชื่อเรียกแตกต่างกันไป

- น้ำพริกที่ใส่ของเปรี้ยวแทนมะนาว โดยใช้สิ่งที่มีรสเปรี้ยวแทนมะนาว ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะม่วง มะขาม และผักที่มีรสเปรี้ยว เช่น ใบมะขามอ่อน จะต้องลดมะนาวลงไปบ้าง ส่วนเครื่องปรุงอื่น เหมือนน้ำพริกมาตรฐานทุกอย่าง เมื่อใช้สิ่งใดเพิ่มเป็นพิเศษ ก็จะเรียกชื่อตาม

ส่วนผสมที่เพิ่มกำกับชื่อน้ำพริกนั้น เช่น น้ำพริกมะขาม น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกใบมะขามอ่อน น้ำพริกมะดัน

- น้ำพริกที่ใส่ของเค็มแทนกะปิ โดยใช้สิ่งที่มีรสเค็มแทนกะปิ เช่น หวานเลียม เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ โดยคงใส่กะปิ เพื่อให้ได้รสชาติที่พอดี ไม่เค็มจนเกินไป ส่วนผสมที่ใช้ปรุงอื่น จะเหมือนกับน้ำพริกมาตรฐานทุกอย่าง แล้วเรียกชื่อตามที่ใช้ปรุงนั้นๆ เช่น น้ำพริกหวานเลียม น้ำพริกเต้าหู้ยี้

- น้ำพริกที่ใส่ส่วนผสมอื่น ใช้ส่วนผสมอื่นเพิ่มเติมนอกเหนือจากน้ำพริกมาตรฐาน เช่น มะเขือพวง ผักชี ข่า แมงดา ไข่ปูทะเล เป็นต้น แล้วมักเรียกชื่อตามส่วนผสมที่ใช้ปรุงนั้นๆ เช่น น้ำพริกมะเขือพวง น้ำพริกข่า น้ำพริกไข่ปูทะเล

2.2.3 การจัดประเภทน้ำพริกตามส่วนประกอบเนื้อสัตว์

- เนื้อสัตว์กึ่ง ปู ปลา หมู ไช้เค็ม เป็นส่วนผสม เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปูเค็ม น้ำพริกกุ้ง น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกปลาทุ น้ำพริกแห้ง

- มังสวิรัติ เป็นน้ำพริกที่ไม่มีเนื้อสัตว์ในส่วนผสมเลย เช่น น้ำพริกเต้าหู้ น้ำพริกเห็ดนางฟ้า

2.2.4 การจัดประเภทน้ำพริกตามรสชาติ

- รสเผ็ดเปรี้ยว เค็ม หวาน เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะม่วง

- รสเผ็ดเปรี้ยว เค็ม เช่น น้ำพริกปลาป่น

2.2.5 การจัดประเภทน้ำพริกตามวิธีการหุงต้ม

- ประเภทรับประทานสด ในขั้นตอนการทำหรือดำน้ำพริก จะไม่ใช้ความร้อนในการประกอบอาหารเลย เช่น น้ำพริกมะดัน น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกส้มมะขามเปียก

- ประเภทที่ต้องเผาสารผสม เช่น พริก กระเทียม กะปิ หอมแดง ต้องนำไปเผาเพื่อให้เกิดกลิ่นหอม เช่น น้ำพริกเผา น้ำพริกแจ่ว น้ำพริกหนุ่ม

- ประเภทผัด หลังจากตำส่วนผสมของน้ำพริกแล้ว จึงนำลงมาผัด กับน้ำมันพืชให้สุกและหอม แล้วปรุงรส เช่น น้ำพริกมะขามสด น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกกระเทียม (สำนักพิมพ์แสงแดด, 2556)

2.3 องค์ประกอบของน้ำพริก

นิรมล ชวนบุญ และคณะ (2550) กล่าวว่า จากการศึกษารวบรวมสูตรน้ำพริกจากเอกสารต่างๆ จำนวน 315 สูตร และสูตรอาหารจากชุมชนต่างๆ 35 ชุมชนจำนวน 191 สูตร พบว่า โครงสร้างของน้ำพริกประกอบไปด้วยองค์ประกอบดังนี้

2.3.1 ส่วนประกอบหลัก

มี 3 องค์ประกอบหลักที่สำคัญ คือ

- ส่วนที่ให้ความเผ็ดคือพริก เป็นองค์ประกอบที่จะขาดเสียมิได้สำหรับ การทำน้ำพริก
- ส่วนประกอบที่ทำให้เค็ม เช่น กะปิ เกลือ น้ำปลา ถั่วเน่า เต้าเจี้ยว ปลา ร้า ปลาเค็ม ฯลฯ
- เครื่องเทศ ได้แก่ หอม หรือกระเทียม (หรือบางกรณีจะมีข่า เช่นน้ำพริก ของทางอีสาน และทางเหนือ)

2.3.2 ส่วนประกอบปรุงแต่งรส

มี 2 ส่วนสำคัญ

- ส่วนที่ปรุงรสเปรี้ยว ได้แก่ มะนาว มะขามเปียก มะขามสด และผลไม้ ชนิดต่างๆ
- ส่วนที่ปรุงรสหวาน ได้แก่ น้ำตาลต่างๆ เช่น น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทราย

2.3.3 ส่วนที่เพิ่มรสชาติอื่นๆ

มี 2 ประเภท ได้แก่

- เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น ปลาแห้ง กุ้งแห้ง ไข่เค็ม แมงดา แมงดาทะเล ปูไข่
- พืชผักอื่นๆ เช่น มะเขือขื่น มะเขือเปาะ มะอึก ผักชี ตะไคร้ รัญพืช ฯลฯ

2.4 ประโยชน์ของน้ำพริกเพื่อสุขภาพ

บุญนุษ เมฆเขียว (2559) กล่าวว่า คุณสมบัติทางยาของน้ำพริก ได้ถูกประกาศโดยกระทรวงสาธารณสุข และมุ่งส่งเสริมให้แพร่หลายมากขึ้นสำหรับผู้บริโภค

นอกจากจะเป็นอาหารที่มีคุณค่าแล้ว ยังช่วยประหยัดค่ารักษาสุขภาพของคนไทย ไม่ต่ำกว่าพันล้านบาทต่อปี น้ำพริก มีส่วนผสมของสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยมีส่วนประกอบทั่วไป คือ พริก กระเทียม หอมแดง กุ้ง น้ำปลา และปลาร้า น้ำพริก สามารถเพิ่มการสร้างเซลล์กำจัดเชื้อโรคได้อย่างเป็นธรรมชาติ ส่งเสริมระบบการไหลเวียนโลหิต และระบบการหายใจให้ดีขึ้น ซึ่งช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน

น้ำพริก มีส่วนประกอบของ antioxidants และ anti-aging ซึ่งสามารถลดการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ได้ร้อยละ 20 และโรคสมอง โรคทางสมอง ได้ร้อยละ 26 ถึง 42 นอกจากนี้ น้ำพริกยังสนับสนุนให้คนทั่วไปนิยมทานมากกว่าผัก ด้วยรสชาติที่เผ็ดร้อน เราไม่สามารถที่จะทานน้ำพริกโดยไม่ทานผักและข้าวไปด้วยได้ ทางกรมแพทย์ยืนยันแล้วว่า เส้นใยผักช่วยในระบบการย่อยอาหาร

สำนักพิมพ์แสงแดด (2556) “น้ำพริก” มีประโยชน์กับร่างกายเพราะมีส่วนผสมของสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยหลักๆ คือ พริก กระเทียม หอมแดง กะปิ กุ้ง น้ำปลา และปลาร้าในน้ำพริกบางประเภท ที่สามารถเพิ่มการสร้างเซลล์กำจัดเชื้อโรคได้อย่างเป็นธรรมชาติ ช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิตและระบบการหายใจ ที่สำคัญช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจและโรคเบาหวานได้ด้วย และด้วยรสชาติที่เผ็ดร้อนทำให้ต้องรับประทานคู่กับผักต่างๆ ทั้งผัดสดและผัดต้ม จึงเพิ่มเส้นใยให้กับระบบย่อยอาหารด้วย อีกทั้งส่วนประกอบต่างๆ ของน้ำพริกไม่มีน้ำตาลและไขมัน ซึ่งทำให้ไม่เกิดการสะสมของไขมันในร่างกาย

ประโยชน์ที่ได้จากส่วนประกอบหลักแต่ละอย่างของน้ำพริก

สำนักศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ (2560) กล่าวว่า ส่วนประกอบหลักแต่ละอย่างของน้ำพริก ส่วนใหญ่เป็นพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ จำแนกได้หลักๆ ดังนี้

พริก มีสารแคปไซซินที่ทำให้เผ็ดร้อนถึงใจ และมีสารแคโรทีนอยด์ ซึ่งล้วนมี

คุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้สดชื่น ตื่นตัว ขับลมในลำไส้ กระตุ้นความเจริญอาหาร และยังมีวิตามินซีที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของหลอดเลือด เสริมการสร้างคอลลาเจนในชั้นผิว และช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย จึงเหมาะกับคนที่แพ้อากาศหรือเป็นหวัดบ่อย

กะปิ มีแคลเซียมมากกว่านมวัวถึง 15 เท่า ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง และมีวิตามินบี 12 ที่ช่วยบำรุงระบบประสาท และเสริมการสร้างเม็ดเลือด ช่วยป้องกันอาการของโรคโลหิตจางได้ และมีสารแอสตาแซนทิน ที่มีในสัตว์ทะเลอย่างกุ้งหรือเคย เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีต่อร่างกายและผิวพรรณ

กระเทียม มีอัลซิลินและซัลเฟอร์สูง ช่วยลดอาการขาดหลอดเลือดของเส้นผม ลดความดันโลหิต ช่วยไม่ให้เลือดจับตัวเป็นลิ่มหรืออุดตันตามผนังหลอดเลือด จึงป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิตและเสริมภูมิคุ้มกันด้านร่างกายได้

หอมแดง มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น สามารถป้องกันการติดเชื้อ และช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดได้ นอกจากนี้หอมแดงยังมีฟอสฟอรัสปริมาณสูง ช่วยบำรุงประสาทและความจำ ทำให้สมองแจ่มใส

มะนาว มีวิตามินซีสูง มีสรรพคุณทางยาตามตำรับสมุนไพรไทย สามารถแก้และรักษาโรคที่เกิดจากธาตุต่างๆ ได้หลายโรค โดยเฉพาะน้ำมะนาวที่เป็นกรด มีรสเปรี้ยว สามารถรับประทานได้นั้น มีประโยชน์สารพัด เช่น ช่วยรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง หรือปวดท้อง แก้อ่อนใน บำรุงธาตุ ช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นต้น

ข่า รสเผ็ดปร่าและร้อน ช่วยขับลมให้กระจาย แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ ขับคาวในอาหาร

มะเขือส้ม ผลสดช่วยขับพิษที่คั่งค้างในร่างกาย ช่วยให้เจริญอาหาร และเป็นยาระบายอ่อนๆ

มะเขือเทศ ผลสุก เป็นยาระบายอ่อนๆ ในผลสุกมีสารไลโคปีน (Lycopene) ซึ่งเป็นสารสีแดง มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือด

เลือดหัวใจ และรื้อรอยเหี่ยวย่น และยังช่วยย่อยอาหาร ช่วยระบาย ช่วยในการฟอกเลือด น้ำจากผลใช้แก้กระหาย มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน โรคหวัด และช่วยให้ผิวพรรณดี

มะขาม มะขามสด รสเปรี้ยวฝาด ช่วยระบายท้อง แก้ท้องอืด บรรเทาอาการไอ ทำให้ชุ่มคอ ระลายเสมหะ **มะขามเปียก** แก้ประหาย เป็นยาล้างเลือดที่ตกค้างในหญิงหลังคลอดใหม่ ช่วยระบายท้อง และบรรเทาอาการริดสีดวงกำเริบ

มะอึก แก้เสมหะ แก้ไอ คับพิษร้อน เมล็ดแก้ปวดฟัน

ตะไคร้ รักษาหิด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ แก้อหิวตโรค ชงเป็นชาแก้อาการ

2.5 คุณค่าโภชนาการและสมุนไพรในลำรับน้ำพริก

นิรมล ขุนบุญ และคณะ (2550) คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกไม่ได้อยู่ที่ตัวองค์ประกอบของเครื่องปรุงน้ำพริกเท่านั้น แต่อยู่ที่ “ลำรับน้ำพริก” ซึ่งหมายถึงผักแนมและเครื่องเคียงที่กินกับน้ำพริกเป็นสำคัญด้วย คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณสมุนไพรขององค์ประกอบต่างๆ ของน้ำพริกมีดังนี้

ตารางที่ 1 ปริมาณสารอาหารต่างๆ ในเครื่องปรุงน้ำพริก

เครื่องปรุง (100 กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (หน่วยสากล)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)
พริกชี้ฟ้า	-	-	-	-	21,450	100
พริกขี้หนู	-	-	-	-	2,415	44
พริกหนุ่ม	-	-	-	-	-	188
พริกชี้ฟ้า	1.9	14	40	0.6	-	89
พริกชี้ฟ้า เขียว	2.1	16	46	0.8	65	142
พริกชี้ฟ้า แดง	3.0	8	52	1.2	156	134
พริกชี้ฟ้า แห้ง	15	66	394	12.9	-	107
หอมแดง	-	26	43	0.7	-	6
หอมแดง	2.2	29	61	4.7	527	88
กระเทียม	-	18	88	1.8	-	10
กระเทียม	6.1	23	155	1.3	-	14

ตารางที่ 1 (ต่อ)

เครื่องปรุง (100 กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (หน่วยสากล)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)
น้ำปลา (ปลา ใส่ตัน)	2.12	0.76	0.53	107.30	-	-
น้ำปลา (ปลา หลังเคี้ยว)	2.02	4.66	-	-	-	-
น้ำปลา (ปลา ทูแวก)	1.96	4.31	1.22	0.405	-	-
น้ำปลาเกรด	11.6	39	-	2.9	-	-
ปลาร้า (เนื้อ)	14.15	939.55	648.2	4.25	-	-
ปลาร้า (น้ำ)	3.2	76.5	42.5	-	-	-
ปลาร้า จาก ท้องตลาด	13.3	1477	806	5.5	-	-
ปลาร้า ปลา กระดี่	8.2	908	418	4.2	-	-
ปลาร้า ปลา ช่อน	11.1	193	121	3.5	-	-
ปลาร้า ปลา รวม	6.1	683	400	4.4	-	-
กุ้งแห้งตัวเล็ก	46.4	2,305	625	20	-	-
กะปิ	-	1,554	630	-	-	-
กะปิ (เคย)	25.84	-	-	-	-	-
กะปิ (ปลา)	22.25	3.72	0.27	-	-	-

ที่มา : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2542)

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สิริมนต์ ชายเกตุ (2553) ได้ศึกษาการบริโภคน้ำพริกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงรับประทานน้ำพริก 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ น้ำพริกส่วนใหญ่ได้มาจากร้านขายกับข้าวริมทางหรือตลาดชอบน้ำพริกกะปิ (42%) น้ำพริกตาแดง (29%) น้ำพริกปลาร้าสุก (41%) และน้ำพริกกะปิ (48%) ตามลำดับ ผักที่ผู้บริโภครับประทานกับน้ำพริกพบว่า รับประทานแตงกวา (27%) รองลงมาคือ ถั่วฝักยาว (19.0%) และมะเขือเปราะ (18.3%) ตามลำดับ ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริก พบว่า เพศ อาชีพ รายได้ และความชอบผลิตภัณฑ์น้ำพริกมีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

ศรีเวียงค์ ทิพกานนท์ และวรรณธิชา ลาภศิริ (2550) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์น้ำพริกในจังหวัดปราจีนบุรี ผู้บริโภคส่วนใหญ่ชอบรับประทานผลิตภัณฑ์น้ำพริกเนื่องจากมีรสชาติดี อร่อย และนิยมบริโภคน้ำพริกปลาร้ามากที่สุด โดยเลือกซื้อจากตลาดนัดหรือตลาดสดที่มีแหล่งผลิตในจังหวัดปราจีนบุรี ปัจจัยสำคัญในการเลือกซื้อน้ำพริก คือ รสชาติอร่อย สะอาด ปราศจากสิ่งปลอมปน และต้องการบรรจุเป็นแก้ว มีขนาดบรรจุ 100 กรัม ราคา 10-20 บาท ซึ่งผู้บริโภคได้เสนอแนะให้ผู้ผลิตปรับปรุงและพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้หลากหลาย มีรสชาติดี มีขนาดบรรจุและราคาที่เหมาะสม เพิ่มการจำหน่ายให้มากขึ้น และส่งเสริมการตลาดเพื่อให้ผลิตภัณฑ์น้ำพริกเป็นสินค้าประจำจังหวัดต่อไป

พิชศาล พันธุ์วัฒนา (2562) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนเมืองวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร พบว่า (1) คนเมืองวัยทำงานส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 68.4 อายุระหว่าง 41-50 ปี ร้อยละ 38.8 พื้นเพเป็นคนกรุงเทพฯ ร้อยละ 47.6 อาศัยในคอนโดมิเนียมร้อยละ 37.6 สถานภาพสมรสร้อยละ 57.8 มีบุตรธิดา 2 คนร้อยละ 41.4 สัญชาติไทยร้อยละ 97.0 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 86.4 และไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 78.7 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชนร้อยละ 48.6 มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 35,001-45,000 บาทร้อยละ 43.7 (2) คนเมืองในวัยทำงานส่วนใหญ่บริโภคอาหารประเภทอาหารตามสั่งร้อยละ 58.7 ที่ผ่านการปรุงแบบต้มหรือลวกสุกร้อยละ 46.3 รสชาติเผ็ดร้อยละ 52.8 สิ่งที่น่าสนใจเรื่องแรกในการบริโภคอาหารคือ ความสะดวกรวดเร็วร้อยละ 43.4 มีค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหาร 300-499 บาทต่อวันร้อยละ 3.6 น้อยกว่า 100 บาทร้อยละ 18.7 100-299 บาทร้อยละ 34.6 300-499 บาทร้อยละ 29.3 500-699 บาทและ

ร้อยละ 13.8 มีค่าใช้จ่ายตั้งแต่ 700 บาทขึ้นไป และ กลุ่มอาหารที่บริโภคเป็นประจำได้แก่ อาหาร
กล่องโฟม/พลาสติก และพืชผักสวนครัว ตรงข้ามกับอาหารเสริมและ วิตามินที่ไม่นิยมบริโภค

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาของน้ำพริก ของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ และเพื่อศึกษารูปแบบของน้ำพริกในตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ประชากรในตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งมีประชากรทั้งสิ้น 12,789 คน (ฝ่ายทะเบียน, 2563)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 400 คน ซึ่งถือว่าเพียงพอที่จะเป็นตัวแทนของประชากรโดยใช้ตาราง Determining Sample Size From a Given Population ของ Krejcie and Motgan (ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และสุภาพ นัตรภรณ์, 2555) ซึ่งกำหนดไว้เพียง 370 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ได้มาจากการสุ่มประชากร โดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental sampling)

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ตอน และแบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 7 ประเด็นคำถามซึ่งแต่รายละเอียดดังนี้

- แบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการกินน้ำพริก

ตอนที่ 3 ลักษณะและวิธีการปรุงน้ำพริก

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- **แบบสัมภาษณ์** ซึ่งแบ่งออกเป็น 7 ประเด็นคำถาม ดังนี้

- น้ำพริกพื้นบ้านของตำบลนางั่ว ที่ทำกินในชุมชน มีชื่อว่าอะไร ลักษณะ

แบบใด

- น้ำพริกสูตรนี้เป็นน้ำพริกที่สืบทอดกันมาจากคนในชุมชนหรือคิด

ดัดแปลงขึ้นมาใหม่

- มีวัตถุดิบหรือส่วนผสมอะไรบ้าง

- วัตถุดิบที่ใช้หาได้จากในชุมชน หรือต้องหาซื้อมาจากแหล่งอื่น

- มีขั้นตอนการทำอย่างไร

- เครื่องเคียงที่กินกับน้ำพริก

- น้ำพริกรับประทานเวลาใด ฤดูไหน

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ใช้การวิจัยผสานวิธีทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นการผสานในระดับของการเก็บข้อมูล โดยการสัมภาษณ์คนต่างกลุ่มในเรื่องเดียวกัน เป็นวิธีหนึ่งเพื่อยืนยันข้อมูลจากแหล่งที่ต่างกัน (Triangulation of Sources) และเป็นการเสริมความเชื่อมั่นได้ (พ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และสุภาพ นัฏราภรณ์, 2555) โดยดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ

ระยะที่ 1 เพื่อศึกษาข้อมูลเบื้องต้น บริบทของชุมชน การดำเนินชีวิต การกินน้ำพริก และรูปแบบของน้ำพริกในตำบลนางั่ว เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม

ระยะที่ 2 เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาของน้ำพริกในตำบลนางั่ว เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสัมภาษณ์

3.4 การสร้างเครื่องมือ

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

แบบสอบถามเรื่อง การศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

- ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการกินน้ำพริก

- สร้างแบบสอบถามเรื่อง การศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว

อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

- นำแบบสอบถามเรื่อง การศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และพิจารณาความเหมาะสมใน ประเด็นที่ศึกษา ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ
- นำแบบสอบถามเรื่อง การศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
- นำแบบสอบถามเรื่อง การศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ มาจัดทำสำเนาต้นฉบับจริง ใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลกับกลุ่ม ตัวอย่าง

แบบสัมภาษณ์เรื่อง การศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

- ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการกินน้ำพริก
- กำหนดประเด็นในการสัมภาษณ์ มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด
- กำหนดรูปแบบ และขั้นตอนในการใช้แบบสัมภาษณ์
- นำแบบสัมภาษณ์เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และพิจารณาความเหมาะสมใน ประเด็นที่ศึกษา ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ
- นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
- นำแบบสัมภาษณ์มาจัดทำสำเนาต้นฉบับจริง ใช้เป็นเครื่องมือในการสัมภาษณ์

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์แบบสอบถามเรื่อง การศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของ ตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ และแบบสัมภาษณ์ แล้วจึงวิเคราะห์และประมวลผล ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยโปรแกรมสำเร็จรูป ดังรายละเอียด

- แบบสอบถามเรื่อง การศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์นำมาแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ
- การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ แบ่งผลการวิจัยออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

- วัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์
- ประวัติความเป็นมาของน้ำพริก ของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์
- รูปแบบของน้ำพริกในตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

วัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

ผลการศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้จำแนกออกเป็น 3 ส่วนคือ ข้อมูลส่วนบุคคล (ตารางที่ 3) พฤติกรรมการกินน้ำพริก (ตารางที่ 4) และลักษณะและวิธีการปรุงน้ำพริก (ตารางที่ 5)

ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ

พบว่า เกินครึ่งหนึ่งมาเล็กน้อยเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 51.25 ที่เหลือร้อยละ 48.75 เป็นเพศชาย

อายุปัจจุบัน

พบว่า ส่วนใหญ่มีช่วงอายุระหว่าง 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.0 รองลงมา มีช่วงอายุระหว่าง 51-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.25 ส่วนที่เหลือเรียงตามลำดับดังนี้ช่วงอายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.75 ช่วงอายุระหว่าง 61 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 13.25 ช่วงอายุระหว่าง 21-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 8.25 และช่วงอายุต่ำกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 4.5

สถานภาพ

พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งมีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 47.3 รองลง มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 35.8 และส่วนที่เหลือคิดเป็นร้อยละ 17.0 มีสถานภาพ หย่าร้าง / หม้าย / แยกกันอยู่

ระดับการศึกษา

พบว่า มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับประถมศึกษา หรือต่ำกว่า ซึ่งมีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกับ คิดเป็นร้อยละ 27.75 และคิดเป็นร้อยละ 25.25 ส่วนระดับปริญญาตรี หรือ สูงกว่า คิดเป็นร้อยละ 23.5 ส่วนที่เหลือมีการศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) คิดเป็นร้อยละ 14.25 และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.คิดเป็นร้อยละ 9.25 ตามลำดับ

อาชีพ

พบว่า ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 25.25 รองลงมาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 16.5 ส่วนที่เป็นประกอบอาชีพพนักงานเอกชน รับจ้างทั่วไป ค้าขาย แม่บ้าน และข้าราชการ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 13.25 ร้อยละ 12.75 ร้อยละ 10.75 ร้อยละ 9.5 และร้อยละ 4.25 ตามลำดับ

รายได้ต่อเดือน

พบว่า มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 5,001 - 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 37.0 รองลงมามีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 22.0 ส่วนที่เหลือเรียงลำดับตามนี้ มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 10,001-15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 16.75 รายได้ต่อเดือนระหว่าง 15,001-20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 14.75 รายได้ต่อเดือนระหว่าง 20,001-30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 6.75และมีรายได้ต่อเดือน 30,001 บาท ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 2.75

ภูมิลำเนา

พบว่า เกินครึ่งหนึ่งเป็นคนในพื้นที่ตำบลนางั่ว แต่กำเนิดคิดเป็นร้อยละ 61.75และส่วนที่คิดเป็นร้อยละ 38.25 เป็นคนนอกพื้นที่ตำบลนางั่ว ที่ย้ายเข้าอาศัย

ตารางที่ 3 ข้อมูลส่วนบุคคล

(n = 400)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<u>เพศ</u>		
ชาย	195	48.75
หญิง	205	51.25
รวม	400	100.0
<u>อายุปัจจุบัน</u>		
ต่ำกว่า 20 ปี	18	4.5
21-30 ปี	33	8.25
31-40 ปี	87	21.75
41-50 ปี	112	28.0
51-60 ปี	97	24.25
61 ปีขึ้นไป	53	13.25
รวม	400	100
<u>สถานภาพ</u>		
โสด	143	35.8
สมรส	189	47.3
หย่าร้าง / หม้าย / แยกกันอยู่	68	17.0
รวม	400	100.0
<u>ระดับการศึกษา</u>		
ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า	101	25.25
มัธยมศึกษาตอนต้น	111	27.75
มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.	37	9.25
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)	57	14.25
ปริญญาตรี หรือ สูงกว่า	94	23.5
รวม	400	100.0

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n = 400)		
ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<u>อาชีพ</u>		
เกษตรกร	101	25.25
รับจ้างทั่วไป	51	12.75
ข้าราชการ	17	4.25
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	31	7.75
แม่บ้าน	38	9.5
พนักงานเอกชน	53	13.25
ค้าขาย	43	10.75
ธุรกิจส่วนตัว	66	16.5
รวม	400	100.0
<u>รายได้ต่อเดือน</u>		
น้อยกว่า 5,000 บาท	88	22.0
5,001 - 10,000 บาท	148	37.0
10,001-15,000 บาท	67	16.75
15,001-20,000 บาท	59	14.75
20,001-30,000 บาท	27	6.75
30,001 บาท ขึ้นไป	11	2.75
รวม	400	100.0
<u>ภูมิลำเนา</u>		
เป็นคนในพื้นที่ตำบลนางั่ว แต่กำเนิด	247	61.75
เป็นคนนอกพื้นที่ตำบลนางั่ว ที่ย้ายเข้าอาศัย	153	38.25
รวม	400	100.0

พฤติกรรมการกินน้ำพริก

ท่านกินน้ำพริกบ่อยแค่ไหน

พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 76.75 กินน้ำพริกทุกวัน รองลงมากินน้ำพริกเป็นประจำ (3-5 ครั้งต่ออาทิตย์) คิดเป็นร้อยละ 15.75 ส่วนที่เหลือมีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 4.45 กินน้ำพริกบางครั้ง (1-2 ครั้งต่ออาทิตย์) และกินน้ำพริกนานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 2.75 ตามลำดับ

มื้ออาหารในการกินน้ำพริก

พบว่า ส่วนใหญ่เกือบครึ่งหนึ่งกินน้ำพริกในมื้อเย็น กับมื้อเช้า คิดเป็นร้อยละ 48.5 กับคิดเป็นร้อยละ 41.75 ส่วนที่เหลืออีก 9.75% กินน้ำพริกในช่วงมื้อกลางวัน

ท่านกินน้ำพริกกับข้าวหรือข้าวแปรรูปชนิดใด

พบว่า เกินครึ่งหนึ่งกินน้ำพริกกับข้าวเหนียวเป็นหลัก คิดเป็นร้อยละ 66.0 รองลงมากินน้ำพริกกับข้าวเจ้า คิดเป็นร้อยละ 26.75 ส่วนกินน้ำพริกกับเส้นขนมจีน และเส้นก๋วยเตี๋ยวมีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันคือ 4.5% กับ 2.75% ตามลำดับ

น้ำพริกที่ท่านกินได้มาจากแหล่งใด

พบว่า ส่วนใหญ่ทำกินเองที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 43.25 รองลงมา ตลาดนัด/ตลาดสด คิดเป็นร้อยละ 31.75 ส่วนที่เหลืออีก 25.0% ได้มาจากร้านค้าปลีกทั่วไป/ร้านขายของชำ

กินน้ำพริกคู่กับสิ่งใด

พบว่า ส่วนใหญ่ผักต้ม/ผักลวก/ผักนึ่ง 92.5 รองลงมามีสัดส่วนใกล้เคียงกันคือกินน้ำพริกกับของทอดต่างๆ (ไก่ทอด หมูทอด ปลาทอด ไช้ทอด ผักทอด ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 73.5 กับกินน้ำพริกคู่กับของปิ้งย่างต่างๆ (ไก่ย่าง, ปลาตุ๋นปิ้ง, คอหมูย่าง ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 64.75 ส่วนที่เหลือมีสัดส่วนลดหลั่นลงไปตามนี้ กินน้ำพริกคู่กับไข่ต้ม 28.0% แครบหมู 18.5% ผักดอง 15.75% และข้าวเกรียบ 3.25% ตามลำดับ

เหตุผลในการกินน้ำพริก

พบว่า ส่วนใหญ่กินน้ำพริกเพราะรสชาติดี อร่อย คิดเป็นร้อยละ 33.75 รองลงมามีราคาไม่แพง คิดเป็นร้อยละ 25.75 ส่วนที่เหลือมีวิธีการปรุงที่ง่ายคิดเป็นร้อยละ 18.75 สะดวกหาซื้อได้ง่าย 14.0% และอีก 7.75% มีคุณค่าทางอาหาร

รสชาติของน้ำพริกที่ท่านชอบกิน

พบว่า ส่วนใหญ่ชอบน้ำพริกที่มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม คิดเป็นร้อยละ 69.0 รองลงมาชอบ รสชาติกลมกล่อม 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวาน คิดเป็นร้อยละ 20.75 และส่วนที่เหลืออีก 10.25 % ชอบ รสชาติหวานนำ

ชนิดหรือชื่อของน้ำพริกที่ท่านกิน หรือกินบ่อยที่สุด

พบว่า สามในสี่ กินน้ำพริกปลา ร้าบ่อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.25 รองลงมามีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน น้ำพริกตาแดง คิดเป็นร้อยละ 69.75 กับน้ำพริกปลาอย่าง คิดเป็นร้อยละ 64.5 ส่วนที่เหลือเรียงลำดับตามนี้ แจ่วบอง 53.25% ป่นปลา 48.25% น้ำพริกแมงดา 37.75 % น้ำพริกมะขาม 30.75% น้ำพริกกะปิ 27.5% น้ำพริกเผา 18.25% น้ำพริกจี่กา 15.25% น้ำพริกปลาทุ 14.25% น้ำพริก ลงเรือ 3.25% และอื่นๆ 0.5% ได้แก่ แจ่วเห็ด ซุปเห็ด เป็นต้น

ตารางที่ 4 พฤติกรรมการกินน้ำพริก

(n=400)		
พฤติกรรมการกินน้ำพริก	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<u>ท่านกินน้ำพริกบ่อยแค่ไหน</u>		
ทุกวัน	307	76.75
เป็นประจำ (3-5 ครั้งต่ออาทิตย์)	63	15.75
บางครั้ง (1-2 ครั้งต่ออาทิตย์)	19	4.75
นานๆ ครั้ง	11	2.75
รวม	400	100.0
<u>มื้ออาหารในการกินน้ำพริก</u>		
มื้อเช้า	167	41.75
มื้อกลางวัน	39	9.75
มื้อเย็น	194	48.5

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n=400)

พฤติกรรมการกินน้ำพริก	จำนวน(คน)	ร้อยละ
รวม	400	100.0
<u>ท่านกินน้ำพริกกับข้าวหรือข้าวแปรรูปชนิดใด</u>		
ข้าวเจ้า	107	26.75
ข้าวเหนียว	264	66.0
เส้นขนมจีน	18	4.5
เส้นก๋วยเตี๋ยว	11	2.75
รวม	400	100.0
<u>น้ำพริกที่ท่านกินได้มาจากแหล่งใด</u>		
ทำกินเองที่บ้าน	173	43.25
ร้านค้าปลีกทั่วไป/ร้านขายของชำ	100	25.0
ตลาดนัด/ตลาดสด	127	31.75
รวม	400	100.0
<u>กินน้ำพริกคู่กับสิ่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</u>		
ของทอดต่างๆ (ไก่ทอด หมูทอด ปลาทอด ไข่ทอด ผักทอด ฯลฯ)	294	73.5
ของปิ้งย่างต่างๆ (ไก่ย่าง, ปลาตากแห้ง, คอหมูย่าง ฯลฯ)	259	64.75
ไข่ต้ม	112	28.0
ผักต้ม/ผักลวก/ผัดน้ำมัน	370	92.5
ผัดคอง	63	15.75
แคบหมู	74	18.5
ข้าวเกรียบ	13	3.25
<u>เหตุผลในการกินน้ำพริก</u>		
รสชาติดี อร่อย	135	33.75
มีวิธีการปรุงที่ง่าย	75	18.75
มีคุณค่าทางอาหาร	31	7.75
สะดวก หาซื้อได้ง่าย	56	14.0
มีราคาไม่แพง	103	25.75

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n=400)		
พฤติกรรมการกินน้ำพริก	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<u>รสชาติของน้ำพริกที่ท่านชอบกิน</u>		
รสชาติกลมกล่อม 3 รสเปรี้ยว เค็ม หวาน	83	20.75
รสชาติหวานนำ	41	10.25
รสชาติเปรี้ยว เค็ม	276	69.0
รวม	400	100.0
<u>ชนิดหรือชื่อของน้ำพริกที่ท่านกิน หรือกินบ่อยที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ชื่อ)</u>		
น้ำพริกกะปิ	110	27.5
น้ำพริกปลาทุ	57	14.25
น้ำพริกเผา	73	18.25
น้ำพริกมะขาม	123	30.75
น้ำพริกปลาย่าง	258	64.5
น้ำพริกปลาร้า	337	84.25
แจ่วบอง	213	53.25
ป่นปลา	193	48.25
น้ำพริกลงเรือ	13	3.25
น้ำพริกซีกา	61	15.25
น้ำพริกตาแดง	279	69.75
น้ำพริกแมงดา	151	37.75
อื่นๆ	2	0.5

ลักษณะและวิธีการปรงน้ำพริกที่ทานกิน

ลักษณะของน้ำพริกที่ทานกิน

พบว่า เกือบครึ่งน้ำพริกมีลักษณะเปียก ขึ้น มีน้ำขลุกขลิก คิดเป็นร้อยละ 69.5 รองลงมา มีสัดส่วนใกล้เคียงกันน้ำพริกมีลักษณะแห้งเป็นผง คิดเป็นร้อยละ 18.25 และมีลักษณะเป็นของเหลว คิดเป็นร้อยละ 12.25

วัตถุดิบหลักหรือส่วนผสมหลักที่ทานใส่น้ำพริก

พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งวัตถุดิบหลักหรือส่วนผสมหลักที่ใส่น้ำพริกคือผัก คิดเป็นร้อยละ 44.75 รองลงมาเป็นเนื้อสัตว์ คิดเป็นร้อยละ 39.5 ส่วนที่เหลืออีก 15.75% คือเครื่องเทศ

ลักษณะของพริกที่ใช้น้ำพริก

พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งพริกที่ใช้น้ำพริกเป็นพริกแห้ง คิดเป็นร้อยละ 42.25 รองลงมาคือพริกสด คิดเป็นร้อยละ 32.0 และพริกป่น คิดเป็นร้อยละ 25.75 ตามลำดับ

ลักษณะและวิธีการปรงน้ำพริก

พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งวิธีการปรงน้ำพริกจะนำส่วนผสมไปย่างและนำส่วนผสมมาโขลกแล้วนำมาผสมกับเครื่องปรุง คิดเป็นร้อยละ 43.0 รองลงมาคั่วส่วนผสมและนำมาโขลกแล้วนำไปผัดก่อนกิน คิดเป็นร้อยละ 28.25 เจียววัตถุดิบทุกอย่าง ก่อนนำมาผสมกับเครื่องปรุง คิดเป็นร้อยละ 20.5 และอีก 8.25% คือ อื่นๆ ซึ่งวิธีการปรงน้ำพริกคือ นำส่วนผสมที่เตรียมไว้ผสมเข้าด้วยกันโดยที่ไม่ผ่านกระบวนการหรือผ่านความร้อน

เครื่องปรุงที่ให้รสชาติเค็มในน้ำพริก

พบว่า เกือบครึ่งหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 44.5 เครื่องปรุงที่ให้รสชาติเค็มในน้ำพริก คือ ปลา ร้า/น้ำปลาร้า รองลงมาได้แก่ น้ำปลา คิดเป็นร้อยละ 25.2 ส่วนที่เหลือมีสัดส่วนใกล้เคียงกันได้แก่ เกลือ 15.5% และกะปิ 14.5%

เครื่องปรุงที่ให้รสชาติหวานในน้ำพริก

พบว่า ส่วนใหญ่เครื่องปรุงที่ให้รสชาติหวานในน้ำพริกได้แก่ น้ำตาลทรายขาว/แดง คิดเป็นร้อยละ 41.0 รองลงมาได้แก่ น้ำตาลมะพร้าว (น้ำตาลปี๊ป) คิดเป็นร้อยละ 37.25 น้ำตาลอ้อย คิดเป็นร้อยละ 18.0 และน้ำเชื่อม 18% ตามลำดับ

เครื่องปรุงที่ให้รสชาติเปรี้ยวในน้ำพริก

พบว่า ส่วนใหญ่เครื่องปรุงที่ให้รสชาติเปรี้ยวในน้ำพริกมะนาว คิดเป็นร้อยละ 39.75 รองลงมาคือ มะขามสด และมะม่วง ซึ่งมีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันซึ่งคิดเป็นร้อยละ 28.5 และร้อยละ 21.5 ส่วนที่เหลือซึ่งมีสัดส่วนที่ลดหลั่นดังนี้ มะขามเปียก 5.25% มะกอก 2.75% มะดัน 1.0% ตะลิงปลิง 0.75% และ ยอดมะขามอ่อน 0.5%

เนื้อสัตว์ที่ท่านชอบนำมาผสมในน้ำพริก

พบว่า เนื้อสัตว์ที่นำมาผสมในน้ำพริกส่วนใหญ่ซึ่งมีสัดส่วนใกล้เคียงกันคิดเป็นร้อยละ 37.5 และร้อยละ 35.25 ได้แก่ ปลาทุ ปลาย่าง รองลงมา ปลาชุกย่าง คิดเป็นร้อยละ 13.25 และส่วนที่เหลือมีสัดส่วนที่ลดหลั่นดังนี้ หมู 5.75% กุ้งแห้ง 5.25% และกุ้งสด 3.0% ตามลำดับ

ตารางที่ 5 ลักษณะและวิธีการปรุงน้ำพริกที่ท่านกิน

(n=400)

ลักษณะและวิธีการปรุงน้ำพริกที่ท่านกิน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<u>ลักษณะของน้ำพริกที่ท่านกิน</u>		
ลักษณะแห้งเป็นผง	73	18.25
ลักษณะเปียก ชื่น มีน้ำขลุกขลิก	278	69.5
ลักษณะเป็นของเหลว	49	12.25
รวม	400	100.0
<u>วัตถุดิบหลักหรือส่วนผสมหลักที่ท่านใส่ในน้ำพริก</u>		
เนื้อสัตว์	158	39.5
ผัก	179	44.75
เครื่องเทศ	63	15.75
รวม	400	100.0
<u>ลักษณะของพริกที่ใช้ในน้ำพริก</u>		
พริกแห้ง	169	42.25
พริกสด	128	32.0
พริกป่น	103	25.75
รวม	400	100.0

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n=400)

ลักษณะและวิธีการปรุงน้ำพริกที่ทานกิน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<u>ลักษณะและวิธีการปรุงน้ำพริก</u>		
คั่วส่วนผสมและนำมาโขลกแล้วนำไปผัดก่อนกิน	113	28.25
ย่างและนำส่วนผสมมาโขลกแล้วนำมาผสมกับ	172	43.0
<u>เครื่องปรุง</u>		
เจียววัตถุดิบทุกอย่าง ก่อนนำมาผสมกับเครื่องปรุง	82	20.5
อื่นๆ	33	8.25
รวม	400	100.0
<u>เครื่องปรุงที่ให้รสชาติเค็มในน้ำพริก</u>		
กะปิ	58	14.5
ปลาร้า/น้ำปลาร้า	178	44.5
น้ำปลา	102	25.5
ถั่วเน่า	0	0
เกลือ	62	15.5
รวม	400	100.0
<u>เครื่องปรุงที่ให้รสชาติหวานในน้ำพริก</u>		
น้ำตาลทรายขาว/แดง	164	41.0
น้ำตาลอ้อย	72	18.0
น้ำตาลมะพร้าว (น้ำตาลปี๊ป)	149	37.25
น้ำเชื่อม	15	3.75
รวม	400	100.0
<u>เครื่องปรุงที่ให้รสชาติเปรี้ยวในน้ำพริก</u>		
มะนาว	159	39.75
มะขามสด	114	28.5
มะขามเปียก	21	5.25
ยอดมะขามอ่อน	2	0.5
มะคั้น	4	1.0

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n=400)

ลักษณะและวิธีการปรุงน้ำพริกที่ท่านกิน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
มะม่วง	86	21.5
มะกอก	11	2.75
ตะลิงปลิง	3	0.75
รวม	400	100.0
<u>เนื้อสัตว์ที่ท่านชอบนำมาผสมในน้ำพริก</u>		
ปลาดุกย่าง	53	13.25
ปลาทุ	150	37.5
หมู	23	5.75
ปลาช่อน	141	35.25
กุ้งสด	12	3.0
กุ้งแห้ง	21	5.25
รวม	400	100.0

ประวัติความเป็นมาของน้ำพริก ของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือวิจัย คือแบบสัมภาษณ์ โดยการตั้งคำถามเชิงลึก เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของน้ำพริก ของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ 2 ประเด็น คือ (1) น้ำพริกพื้นบ้านของตำบลนางั่ว ที่ทำกินในชุมชน มีชื่ออะไร ลักษณะแบบใด และ (2) น้ำพริกสูตรนี้เป็นน้ำพริกที่สืบทอดกันมาจากคนในชุมชนหรือคิดค้นเปลี่ยนแปลงขึ้นมาใหม่ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

น้ำพริกพื้นบ้านของตำบลนางั่ว ที่ทำกินในชุมชน มีชื่ออะไร ลักษณะแบบใด

จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ พบว่า น้ำพริกพื้นบ้านที่ชาวบ้านตำบลนางั่ว ที่ทำกินในชุมชนดังที่ชาวบ้าน กล่าวว่า

“น้ำพริกที่ขายทำกินกัน มันเรียกชื่อไม่ถูก แต่ก็เรียกต่อๆ กันมาว่า ซุปเห็ด ซุปบักเห็ด ปรุงรสด้วย น้ำมะนาว ผงชูรส น้ำปลาขาว และน้ำปลานิดหน่อย ”

“เมื่อเย็นทุกวันต้องทำแจ่วกินกับผักนึ่ง ผักสด ที่หาเองได้จากแถวบ้าน ถ้าไม่ได้กิน กินข้าวไม่อร่อย ทำกันง่ายๆ ไม่ได้มีขั้นตอนอะไรมาก”

“ส่วนใหญ่น้ำพริกแห้ง หอม กระเทียม ที่มีอยู่ที่บ้านมาเผา แล้วก็ตำๆ รวมกัน พอเข้ากันดีก็นำมาปรุงรสชาติ ตามชอบ ใส่น้ำปลาร้า บิบนมะนาว และผงชูรส แค่นี้ก็เสร็จ แม้ก็เรื่องวุ้นน้ำพริก”

ซึ่งจากคำพูดของชาวบ้านผู้วิจัยสามารถจำแนกได้ 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ แจ่ว ซุป และน้ำพริก ซึ่งแต่ละชนิดก็จะมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันตามวัตถุดิบ หรือส่วนผสมที่นำมาใช้ในการปรุง ซึ่งชนิดแรกได้แก่ “แจ่ว” จากการสัมภาษณ์พบว่า เมนู “แจ่ว” ของชาวบ้านมีชื่อเรียกว่า แจ่วปลาร้า แจ่วน้ำปลา ซึ่งลักษณะของ “แจ่ว” มี 2 ลักษณะคือ แจ่วปลาร้า มีลักษณะเปียก ชื่น มีน้ำขลุกขลิก และแจ่วน้ำปลา มีลักษณะเป็นของเหลว คือน้ำพริกปั่น น้ำปลา น้ำมะนาว และผงชูรส ผสมรวมรวมกัน

ชนิดที่ 2 ได้แก่ “ซุป” ซึ่งเมนูซุปของชาวบ้านมีชื่อเรียกว่า ซุปเห็ด ซุปบักเห็ด ซึ่งลักษณะของ “ซุป” มีลักษณะเปียก ชื่น มีน้ำขลุกขลิก ส่วนผสมหลักคือผักที่หาได้จากแถวที่อาศัย หรือเห็ดที่หาได้จากในป่า เช่น เห็ดละ โกง เห็ดโคร เห็ดน้ำหมาก เห็ดแป้ง เป็นต้น แล้วเห็ด หรือมะเขือที่มีไปอย่าง หรือต้ม นึ่ง รวมกับพริกสด หอมแดง และกระเทียม แล้วนำส่วนผสมทั้งหมดมาโขลกรวมกัน พอหยาบๆ แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำมะนาว และผงชูรสเล็กน้อย แล้วรับประทานกับข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ผักนึ่ง ผักสด เป็นต้น

ชนิดที่ 3 ได้แก่ “น้ำพริก” ซึ่งลักษณะของน้ำพริก ชาวบ้านจะนำพริกแห้งหรือพริกสด หอม กระเทียม นำไปคั่ว หรือย่าง แล้วนำส่วนผสมมาโขลกรวมกันแล้วปรุงรสชาติดด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว ผงชูรส อาจจะมีเพิ่มส่วนผสมอื่นๆ เช่นเนื้อสัตว์ ได้แก่ ปลาทุ ปลาตุก แมงดา หรือจำพวกปลาอย่างปลาร้า ลงไปเพิ่มเติมก็ได้ ซึ่งจากการสัมภาษณ์น้ำพริกที่กินกันแพร่หลายในชุมชน ได้แก่ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาย่าง หรือน้ำพริกแมงดา

น้ำพริกสูตรนี้เป็นน้ำพริกที่สืบทอดกันมาจากคนในชุมชนหรือคิดดัดแปลงขึ้นมาใหม่

จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ พบว่า น้ำพริกที่ชาวบ้านตำบลนางั่ว ที่ทำกินในชุมชนนั้นเป็นสูตรที่ถ่ายทอดสืบทอดกันมารุ่นสู่รุ่นภายในครอบครัวของตนเองแต่ไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่าใครเป็นผู้ริเริ่มทำ และน้ำพริกบ้างชนิดก็มีการนำมาดัดแปลงบ้างตามยุคสมัยหรือวัตถุดิบที่มีในชุมชน

หรือสิ่งที่หาได้ง่ายในชุมชนของตนเอง จนกลายเป็นสูตรที่ทำกันเป็นที่แพร่หลายในชุมชน เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกแมงดา ชุปบักเจือ ชุปเห็ด แจ่วปลาร้า แจ่วบักเจือเคี้ยว ดังที่ชาวบ้าน กล่าวว่า

“น้ำพริกที่ทำกินก็ทำตามแม่สอนมา และสังเกตจากการทำของแม่ที่ให้เราเห็นมาตั้งแต่เด็ก”

“ชุบเห็ด ก็ทำกินกันเกือบทุกบ้าน แต่จะทำให้ช่วงหน้าฝน เพราะมีเห็ดมาเลยนำมาทำเป็น ชุปเห็ดกิน ทำง่าย อร่อย สูตรที่ทำก็ทำตามแม่สอนมา มีดัดแปลงบ้าง บ้างครั้งถ้ามีวัตถุดิบอื่นๆ เช่น มะเขือเครือ หรือบักเจือ (มะเขือ) ก็เอามาทำกินได้แทนเห็ดได้เหมือนกัน”

“น้ำพริกส่วนใหญ่ทำกินกันมานานมาก ทำกินกันทุกบ้าน ปู่ย่าตายายบอกต่อกันมา บ้างวันนี้ก็อยากกินน้ำพริกปลาร้า ก็ตำกินเอง หรือถ้าซื้อก็ซื้อบ้าง เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกตาแดง หรือไม้น้ำพริกต่างๆ ที่ขายในตลาด”

รูปแบบของน้ำพริกในตำบลนาจั่ว อำเภอมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือวิจัย คือแบบสัมภาษณ์ โดยการตั้งคำถามเชิงลึก เกี่ยวกับรูปแบบของ น้ำพริกในตำบลนาจั่ว อำเภอมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ 5 ประเด็น คือ (1) มีวัตถุดิบหรือส่วนผสมอะไรบ้าง (2) วัตถุดิบที่ใช้หาได้จากในชุมชน หรือต้องหาซื้อมาจากแหล่งอื่น (3) มีขั้นตอนการทำอย่างไร (4) เครื่องเคียงที่กินกับน้ำพริก และ (5) น้ำพริกรับประทานเวลาใด ฤดูไหน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

มีวัตถุดิบหรือส่วนผสมอะไรบ้าง

จากการสัมภาษณ์ พบว่า วัตถุดิบส่วนใหญ่ที่ใช้ในการทำน้ำพริก แบ่งออกเป็น 2 ส่วน (1) วัตถุดิบ ได้แก่ พริก หอม กระเทียม เห็ด มะเขือชนิดต่างๆ มะเขือเครือ ไข่ต้มแดง แมงดา ปลาอย่าง ส่วนที่ (2) ส่วนผสมหรือเครื่องปรุงที่ให้รสชาติ ได้แก่ มะม่วงดิบ มะนาว มะขามอ่อน ยอดมะขาม มะกอก เกลือ ปลาร้า ซึ่งเป็นวัตถุดิบและส่วนผสมที่หาได้จากในชุมชน หรือบริเวณรอบๆ บ้าน ดังที่ชาวบ้าน กล่าวว่า

“น้ำพริก 1 ถ้วยทำง่ายๆ ของที่บ้านมีครบ ไม่ต้องซื้อ ทั้งพริก หอม กระเทียม มีเต้ามัน ปลาร้าก็หมักไว้ มะนาว มะขาม ก็มีอยู่ข้างบ้าน”

“วัตถุดิบมีรอบบ้านไม่ต้องซื้อ ทั้งพริก หอม กระเทียม บ้างอย่างก็เก็บมาจากนา ทั้งมะกอก มะม่วง เรามีครบ ไม่ต้องหาซื้อทำงานๆ กินง่าย ๆ “

“ซุ๊ปเห็ด จะทำกินช่วงหน้าฝน เพราะมีเห็ด ส่วนผสมก็มี เห็ดอย่าง พริกสดย่างไป หอม กระเทียม ย่างไฟให้หอม แล้วนำมาโขลกรวมกัน แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา มะนาว น้ำปลาร้า และผงชูรส ก็กินได้แล้ว”

“แจ่วบักเชื้อเค็รือ อร่อย ทำง่าย ส่วนผสมไม่เยอะ ได้แก่ บักเชื้อเค็รือ พริกป่น มะนาว น้ำปลา และน้ำปลาร้า นำทุกอย่างมาผสมๆ เข้าด้วยกัน จิ้มกับข้าวเหนียวกินกับผักหนึ่ง ปลานึ่ง แซ่บหลาย”

วัตถุดิบที่ใช้หาได้จากในชุมชน หรือต้องหาซื้อมาจากแหล่งอื่น

จากการสัมภาษณ์ พบว่า วัตถุดิบเกือบทั้งหมดหาได้จากในชุมชน ท้องไร่ท้องนา รอบบ้าน ริมรั้วบ้าน ซึ่งวัตถุดิบส่วนใหญ่เป็นพืชผักสวนครัว ที่ชาวบ้านปลูกเองไว้กินที่บ้าน ได้แก่ พริก หอม กระเทียม เห็ด มะเขือชนิดต่างๆ มะเขือเค็รือ มะนาว หรือส่วนผสมบางอย่างก็เป็นการถนอมอาหารแล้วเก็บไว้กินเองภายในครอบครัว เช่น มีปลามากก็นำปลามาหมักทำเป็นปลาร้า หรือนำไปย่างทำเป็นปลาแห้ง หรือบางอย่างก็ได้มาจากสวน ท้องไร่ท้องนา ได้แก่ ไข่แมงดา แมงดา มะม่วงดิบ มะนาว มะขามอ่อน ยอดมะขาม มะกอก หรือบางอย่างก็หาซื้อมาเก็บไว้ ได้แก่ กะปิ เกลือ น้ำปลา น้ำตาล ดังที่ชาวบ้าน กล่าวว่า

“ไปไร่ไปนา เก็บมะขามอ่อน มะม่วงดิบ ก็เก็บกลับมาเอาไปไว้ทำกับข้าวกับปลา กิน”

“พริก ก็ปลูกเอง หอม กระเทียม ก็ปลูกเอง มะนาวที่สวนก็มี ไม่เห็นต้องซื้ออะไรเลย ปลาร้าก็หมักเอง”

“กะปิ น้ำปลา น้ำตาล ถ้าไม่พอก็หาซื้อได้จากร้านขายของชำในชุมชน หรือไม่มีฝากใครซื้อมาจากในเมือง”

“อย่างได้อะไรก็สามารถหาซื้อได้จากตลาดนัด ทั้งแมงดา ไข่แมงดา หรือเห็ด หรือไม่มีก็สามารถหาเองได้จากม่อนนา หรือสวนของที่บ้านๆ”

(2) กลุ่มเนื้อสัตว์ ได้แก่ ปลา หมู ไก่ เนื้อวัว ปูนา เป็นต้น ซึ่งนำเนื้อสัตว์เหล่านี้ไปปรุงสำเร็จผ่านกระบวนการต้ม นึ่ง ทอด หรือไมก็ปิ้งย่าง เช่น ปลาชุกย่าง หมูทอด ไก่ย่าง ไก่ทอด เนื้อวัวแดดเดียวทอด ปูนาึ่ง ปลาทอด ปลานึ่ง เป็นต้น

น้ำพริกรับประทานเวลาใด ฤดูไหน

จากการสัมภาษณ์ พบว่าชาวบ้านกินน้ำพริกในช่วงมือเช้า กับ มือเย็นเป็นส่วนใหญ่ เพราะเป็นมื้ออาหารที่สมาชิกอยู่ครบกันทั้งบ้าน จึงได้กินอาหารเข้ารวมกัน ซึ่งน้ำพริกเป็นเมนูอีกหนึ่งอย่างที่ต้องมีประจำในสำหรับอาหารของแต่ละบ้าน แต่น้ำพริกบางชนิดต้องทำกินเป็นฤดูหรือเป็นช่วงที่วัตถุดิบชนิดนั้นมีตามธรรมชาติ เช่น ซุปเห็ด ชาวบ้านจะทำกินในช่วงฤดูฝน เพราะในช่วงฤดูฝนจะมีเห็ดออกมามากมาย ชาวบ้านจะเข้าไปหาเห็ดในป่าเพื่อเอามาทำกับข้าว และถ้าเหลือจากการกินก็จะนำไปจำหน่าย หรือไข่มดแดง ชาวบ้านมักนำมาทำน้ำพริกกินในช่วงปลายเดือนมีนาคม ถึงปลายเดือนเมษายน แต่ส่วนใหญ่ น้ำพริกทำกินได้ตลอดปีไม่มีระบุฤดู หรือช่วงในการกิน เพราะวัตถุดิบบางอย่างเช่น ปลาย่าง ปลาร้า สามารถเก็บไว้กินได้ตลอดปี ดังที่ชาวบ้าน กล่าวว่า

“เดี๋ยวนี้อยากกินน้ำพริกอะไรก็ทำกินได้ทั้งปี เพราะที่บ้านย่างปลาเก็บไว้ หมักปลาร้าเก็บไว้เลยทำกินได้ตลอดปี”

“ส่วนใหญ่ น้ำพริกทำกันกันทุกมือ แต่มือที่อร่อยและทำกินบ่อยสุดก็มือเย็น เพราะกินข้าวรวมกันทั้งบ้าน นั่งกินรวมกันกินน้ำพริกได้อร่อยสุด และเป็นเมนูที่ขาดไม่ได้ ถ้าขาดน้ำพริก กินข้าวไม่อร่อย ต้องมีติดสำหรับไว้ตลอด”

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาของน้ำพริก ของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ และเพื่อศึกษารูปแบบของน้ำพริกในตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในตำบลนางั่ว จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา การวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลได้ดังนี้

ข้อมูลส่วนบุคคล

พบว่า เกินครึ่งหนึ่งมาเล็กน้อยเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 51.25 มีช่วงอายุระหว่าง 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.0 เกือบครึ่งหนึ่งมีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 47.3 มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับประถมศึกษา หรือต่ำกว่า ซึ่งมีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกับ คิดเป็นร้อยละ 27.75 และคิดเป็นร้อยละ 25.25 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 25.25 มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 5,001 - 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 37.0 และเกินครึ่งหนึ่งเป็นคนในพื้นที่ตำบลนางั่ว แต่กำเนิดคิดเป็นร้อยละ 61.75

พฤติกรรมการกินน้ำพริก

พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 76.75 กินน้ำพริกทุกวัน เกือบครึ่งหนึ่งกินน้ำพริกในมือเย็นกับมือเช้า คิดเป็นร้อยละ 48.5 เกินครึ่งหนึ่งกินน้ำพริกกับข้าวเหนียวเป็นหลัก คิดเป็นร้อยละ 66.0 ส่วนใหญ่ทำกินเองที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 43.25 ส่วนใหญ่ผักต้ม/ผักลวก/ผัดนึ่ง 92.5 รองลงมามีสัดส่วนใกล้เคียงกันคือกินน้ำพริกกับของทอดต่างๆ (ไก่ทอด หมูทอด ปลาทอด ไช้ทอด ผักทอด ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 73.5 กับกินน้ำพริกคู่กับของปิ้งย่างต่างๆ (ไก่ย่าง, ปลาตุ๋นปิ้ง, คอหมูย่าง ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 64.75 ส่วนใหญ่กินน้ำพริกเพราะรสชาติดี อร่อย คิดเป็นร้อยละ 33.75 ส่วนใหญ่ชอบน้ำพริกที่มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม คิดเป็นร้อยละ 69.0 สามในสี่ กินน้ำพริกปลาย่างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.25 รองลงมามีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน น้ำพริกตาแดง คิดเป็นร้อยละ 69.75 กับน้ำพริกปลา

คิดเป็นร้อยละ 64.5 ส่วนที่เหลือเรียงลำดับตามนี้ แจ่วบอง 53.25% ป่นปลา 48.25% น้ำพริกแมงดา 37.75 % น้ำพริกมะขาม 30.75% น้ำพริกกะปิ 27.5% น้ำพริกเผา 18.25% น้ำพริกชีฟ้า 15.25% น้ำพริกปลาทุ 14.25% น้ำพริกปลาร้า 3.25% และอื่นๆ 0.5% ได้แก่ แจ่วเห็ด ชุปเห็ด เป็นต้น

ลักษณะและวิธีการปรุงน้ำพริกที่ทานกิน

พบว่า เกือบครึ่งน้ำพริกมีลักษณะเปียก ขึ้น มีน้ำขลุกขลิก คิดเป็นร้อยละ 69.5 เกือบครึ่งหนึ่งวัตถุดิบหลักหรือส่วนผสมหลักที่ใส่น้ำพริกคือผัก คิดเป็นร้อยละ 44.75 เกือบครึ่งหนึ่งพริกที่ใช้ในน้ำพริกเป็นพริกแห้ง คิดเป็นร้อยละ 42.25 วิธีการปรุงน้ำพริกจะนำส่วนผสมไปย่างและนำส่วนผสมมาโขลกแล้วนำมาผสมกับเครื่องปรุง คิดเป็นร้อยละ 43.0 เกือบครึ่งหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 44.5 เครื่องปรุงที่ให้รสชาติเค็มในน้ำพริก คือ ปลาร้า/น้ำปลาร้า ส่วนใหญ่เครื่องปรุงที่ให้รสชาติดหวานในน้ำพริกได้แก่ น้ำตาลทรายขาว/แดง คิดเป็นร้อยละ 41.0 ส่วนใหญ่เครื่องปรุงที่ให้รสชาติดเปรี้ยวในน้ำพริกมะนาว คิดเป็นร้อยละ 39.75 เนื้อสัตว์ที่นำมาผสมในน้ำพริกส่วนใหญ่ซึ่งมีสัดส่วนใกล้เคียงกันคิดเป็นร้อยละ 37.5 และร้อยละ 35.25 ได้แก่ ปลาทุ ปลาอย่าง รองลงมา ปลาชุกย่าง คิดเป็นร้อยละ 13.25 และส่วนที่เหลือมีสัดส่วนที่ลดหลั่นดังนี้ หมู 5.75% กุ้งแห้ง 5.25% และกุ้งสด 3.0% ตามลำดับ

ประวัติความเป็นมาของน้ำพริก ของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

น้ำพริกที่ชาวบ้านตำบลนางั่ว ทำกินในชุมชนนั้นเป็นสูตรที่ถ่ายทอดสืบต่อกันมารุ่นสู่รุ่นภายในครอบครัวของตนเอง แต่ไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่าใครเป็นผู้ริเริ่มทำ และน้ำพริกบางชนิดก็มีการนำมาดัดแปลงบ้างตามยุคสมัยหรือวัตถุดิบที่มีในชุมชน หรือสิ่งที่หาได้ง่ายในชุมชนของตนเอง จนกลายเป็นสูตรที่ทำกันเป็นที่แพร่หลายในชุมชน เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกแมงดา ชุปปักเชื้อ ชุปเห็ด แจ่วปลาร้า แจ่วปักเชื้อเคี้ยว เป็นต้น

รูปแบบของน้ำพริกในตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

รูปแบบของน้ำพริกของตำบลนางั่ว สามารถจำแนกได้ 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ แจ่ว ชุป และน้ำพริกซึ่งแต่ละชนิดก็จะมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันตามวัตถุดิบ หรือส่วนผสมที่นำมาใช้ในการปรุง ซึ่งชนิดแรกได้แก่

“แจ่ว” เมนู “แจ่ว” ของชาวบ้านมีชื่อเรียกว่า แจ่วปลาร้า แจ่วน้ำปลา ซึ่งลักษณะของ “แจ่ว” มี 2 ลักษณะคือ แจ่วปลาร้า มีลักษณะเปียก ขึ้น มีน้ำขลุกขลิก และแจ่วน้ำปลา มีลักษณะเป็นของเหลว คือน้ำพริกป่น น้ำปลา น้ำมะนาว และผงชูรส ผสมรวมรวมกัน

“ซูป” ซึ่งเมนูซูปของชาวบ้านมีชื่อเรียกว่า ซูปเห็ด ซูปบักเชื่อ ซึ่งลักษณะของ “ซูป” มีลักษณะเป็ยก ขึ้น มีน้ำขลุกขลิก ส่วนผสมหลักคือผักที่หาได้จากแถวที่อาศัย หรือเห็ดที่หาได้จากในป่า เช่น เห็ดตะไกร เห็ดโคร เห็ดน้ำหมาก เห็ดแป้ง เป็นต้น แล้วเห็ด หรือมะเขือที่มีไปย่าง หรือต้มหนึ่ง ร่วมกับพริกสด หอมแดง และกระเทียม แล้วนำส่วนผสมทั้งหมดมาโขลกรวมกันพอหยาบๆ แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำมะนาว และผงชูรสเล็กน้อย แล้วรับประทานกับข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ผักหนึ่ง ผักสด เป็นต้น

“น้ำพริก” ซึ่งลักษณะของน้ำพริก ชาวบ้านจะนำพริกแห้งหรือพริกสด หอม กระเทียม นำไปคั่ว หรือย่าง แล้วนำส่วนผสมมาโขลกรวมกันแล้วปรุงรสชาติด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว ผงชูรส อาจจะมีเพิ่มส่วนผสมอื่นๆ เช่นเนื้อสัตว์ ได้แก่ ปลาทุ ปลาตุก แมงดา หรือจำพวกปลาอย่าง ปลาร้า ลงไปเพิ่มเติมก็ได้ ซึ่งจากการสัมภาษณ์น้ำพริกที่กินกันแพร่หลายในชุมชน ได้แก่ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาอย่าง หรือน้ำพริกแมงดา

ส่วนใหญ่วัตถุดิบที่ใช้ในการทำน้ำพริก แบ่งออกเป็น 2 ส่วน (1) วัตถุดิบ ได้แก่ พริก หอม กระเทียม เห็ด มะเขือชนิดต่างๆ มะเขือเครือ ไช้ผดแดง แมงดา ปลาอย่าง ส่วนที่ (2) ส่วนผสมหรือเครื่องปรุงที่ให้รสชาติ ได้แก่ มะม่วงดิบ มะนาว มะขามอ่อน ยอดมะขาม มะกอก เกลือ ปลาร้า น้ำตาลทราย เป็นวัตถุดิบและส่วนผสมที่หาได้จากในชุมชน หรือบริเวณรอบๆ บ้าน เกือบทั้งหมดหาได้จากในชุมชน ห้องไร่ห้องนา รอบบ้าน ริมรั้วบ้าน ซึ่งวัตถุดิบส่วนใหญ่เป็นพืชผักสวนครัว ที่ชาวบ้านปลูกเองไว้กินที่บ้าน ได้แก่ พริก หอม กระเทียม เห็ด มะเขือชนิดต่างๆ มะเขือเครือ มะนาว หรือส่วนผสมบางอย่างก็เป็นการถนอมอาหารแล้วเก็บไว้กินเองภายในครอบครัว เช่น มีปลามากก็ นำปลามาหมักทำเป็นปลาร้า หรือนำไปย่างทำเป็นปลาอย่าง หรือบางอย่างก็ได้มาจากสวน ห้องไร่ ห้องนา ได้แก่ ไช้ผดแดง แมงดา มะม่วงดิบ มะนาว มะขามอ่อน ยอดมะขาม มะกอก หรือบางอย่างก็หาซื้อมาเก็บไว้ ได้แก่ กะปิ เกลือ น้ำปลา น้ำตาล โดยขั้นตอนการปรุงน้ำพริกของชาวบ้าน ส่วนใหญ่จะนำวัตถุดิบที่ได้มา นำไปเผา หรือย่างกับเตาถ่านจนสุก หรือไม่ก็คั่วกับไฟอ่อนจนหอม แล้วนำส่วนผสมทั้งหมดที่ย่างหรือเผาไปโขลกรวมกันแล้วก็ปรุงรสชาติตามใจชอบ เครื่องเคียงที่กินคู่กับน้ำพริก แบ่ง 2 กลุ่ม ได้แก่ (1) กลุ่มผักพื้นบ้าน ผักสวนครัว ได้แก่ กระถิน หน่อไม้ หน่อข้าวอ่อน ยอดกระถิน เม็ดกระถิน ผักบุ้งนา มะเขือชนิดต่างๆ ผักหวาน ผักอิงอ (ผักกรูด) กระเจี๊ยบ ถั่วพู ถั่ว พักยาว ถั่วลิสง (ผักเพกา) ดอกแค ยอดแค กวางตุ้ง เป็นต้น ซึ่งนำไปลวก หรือนึ่งให้สุกก่อนแล้วกินคู่กับน้ำพริก หรือไม่ก็กินเป็นผักสด (2) กลุ่มเนื้อสัตว์ ได้แก่ ปลา หมู ไก่ เนื้อวัว ปูนา เป็นต้น ซึ่งนำเนื้อสัตว์เหล่านี้ไปปรุงสำเร็จผ่านกระบวนการต้ม นึ่ง ทอด หรือไม่ก็ปิ้งย่าง เช่น ปลาตุกย่าง หมูทอด ไก่ย่าง ไก่ทอด เนื้อวัวแดดเดียวทอด ปูนาหนึ่ง ปลาทุทอด ปลาหนึ่ง เป็นต้น ซึ่งชาวบ้านตำบลนางัว กินน้ำพริกในช่วงมือเช้า กับ มือเย็นเป็นส่วนใหญ่ เพราะเป็นมื้ออาหารที่สมาชิกอยู่ครบกันทั้งบ้าน

จึงได้กินอาหารเข้ารวมกัน ซึ่งน้ำพริกเป็นเมนูอีกหนึ่งอย่างที่ต้องมีประจำในสำหรับอาหารของแต่ละบ้าน แต่น้ำพริกบางชนิดต้องทำกินเป็นฤดูหรือเป็นช่วงที่วัตถุดิบชนิดนั้นมีตามธรรมชาติ เช่น ชุปเห็ด ชาวบ้านจะทำกินในช่วงฤดูฝน เพราะในช่วงฤดูฝนจะมีเห็ดออกมามากมาย ชาวบ้านจะเข้าไปหาเห็ดในป่าเพื่อเอามาทำกับข้าว และถ้าเหลือจากการกินก็จะนำไปจำหน่าย หรือไข่มดแดง ชาวบ้านมักนำมาทำน้ำพริกกินในช่วงปลายเดือนมีนาคม ถึงปลายเดือนเมษายน แต่ส่วนใหญ่ น้ำพริกทำกินได้ตลอดปีไม่มีระบุนฤดู หรือช่วงในการกิน เพราะวัตถุดิบบางอย่างเช่น ปลาช่อน ปลาร้า สามารถเก็บไว้กินได้ตลอดปี

อภิปรายผล

จากการศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

ผลการศึกษาพฤติกรรมกรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 76.75 กินน้ำพริกทุกวัน กินน้ำพริกในมือเย็น กับมือเช้า คิดเป็นร้อยละ 48.5 ซึ่งส่วนใหญ่กินน้ำพริกกับข้าวเหนียวเป็นหลัก คิดเป็นร้อยละ 66.0 และทำกินเองที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 43.25 กินคู่กับผักต้ม/ผักลวก/ผักนึ่ง 92.5 ของทอดต่างๆ (ไก่ทอด หมูทอด ปลาทอด ไช้ทอด ผักทอด ฯลฯ) คิดเป็นร้อยละ 73.5 กินน้ำพริกเพราะรสชาติดี อร่อย คิดเป็นร้อยละ 33.75 ชอบน้ำพริกที่มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม คิดเป็นร้อยละ 69.0 กินน้ำพริกปลาร้าบ่อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.25 น้ำพริกมีลักษณะเปียก ชื่น มีน้ำขลุกขลิก คิดเป็นร้อยละ 69.5 วัตถุดิบหลักหรือส่วนผสมหลักที่ได้ในน้ำพริกคือผัก คิดเป็นร้อยละ 44.75 พริกที่ใช้ในน้ำพริกเป็นพริกแห้ง คิดเป็นร้อยละ 42.25 วิธีการปรุงน้ำพริกจะนำส่วนผสมไปย่างและนำส่วนผสมมาโขลกแล้วนำมาผสมกับเครื่องปรุง คิดเป็นร้อยละ 43.0 เครื่องปรุงที่ให้รสชาติเค็มในน้ำพริก คือ ปลาร้า/น้ำปลาร้า ส่วนใหญ่เครื่องปรุงที่ให้รสชาติหวานในน้ำพริกได้แก่ น้ำตาลทรายขาว/แดง คิดเป็นร้อยละ 41.0 เครื่องปรุงที่ให้รสชาติเปรี้ยวในน้ำพริกมะนาว คิดเป็นร้อยละ 39.75 เนื้อสัตว์ที่นำมาผสมในน้ำพริก ได้แก่ ปลาทุบ ปลาช่อน ปลาดุกย่าง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สิริมนต์ ชายเกตุ (2553) ได้ศึกษาการบริโภคน้ำพริกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษพบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงรับประทานน้ำพริก 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ น้ำพริกส่วนใหญ่ได้มาจากร้านขายกับข้าวริมทางหรือตลาด ชอบน้ำพริกกะปิ (42%) น้ำพริกตาแดง (29%) น้ำพริกปลาร้าสุก (41%) และน้ำพริกกะปิ (48%) ตามลำดับ ผักที่ผู้บริโภครับประทานกับน้ำพริกพบว่า รับประทานแตงกวา (27%) รองลงมาคือ ถั่วฝักยาว (19.0%) และมะเขือเปราะ (18.3%) ตามลำดับ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีเวียงค์ ทิพกานนท์ และวรรณทิชา ลาภศิริ (2550) ได้ศึกษา

พฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์น้ำพริกในจังหวัดปราจีนบุรี ผู้บริโภคส่วนใหญ่ชอบรับประทานผลิตภัณฑ์น้ำพริก เนื่องจากมีรสชาติดี อร่อย และนิยมบริโภคน้ำพริกปลาร้ามากที่สุด โดยเลือกซื้อจากตลาดนัดหรือตลาดสดที่มีแหล่งผลิตในจังหวัดปราจีนบุรี ปัจจัยสำคัญในการเลือกซื้อน้ำพริกคือ รสชาติอร่อย สะอาด ปราศจากสิ่งปลอมปน และต้องการบรรจุเป็นแก้ว มีขนาดบรรจุ 100 กรัม ราคา 10-20 บาท ซึ่งผู้บริโภคได้เสนอแนะให้ผู้ผลิตปรับปรุงและพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้หลากหลาย มีรสชาติดี มีขนาดบรรจุและราคาที่เหมาะสม เพิ่มการจำหน่ายให้มากขึ้น และส่งเสริมการตลาดเพื่อให้ผลิตภัณฑ์น้ำพริกเป็นสินค้าประจำจังหวัดต่อไป

จากการศึกษารูปแบบของน้ำพริกของตำบลนางิ้ว สามารถจำแนกได้ 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ แจ่ว ชุป และน้ำพริกซึ่งแต่ละชนิดก็จะมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันตามวัตถุดิบ ซึ่ง “แจ่ว” มีลักษณะ มี 2 ลักษณะคือ แจ่วปลาร้า มีลักษณะเปียก ชื่น มีน้ำขลุกขลิก และแจ่วน้ำปลา มีลักษณะเป็นของเหลว คือน้ำพริกปั่น น้ำปลา น้ำมะนาว และผงชูรส ผสมรวมรวมกัน “ชุป” ซึ่งเมนูชุปของชาวบ้านมีชื่อเรียกว่า ชุปเห็ด ชุปบักเห็ด ซึ่งลักษณะของ “ชุป” มีลักษณะเปียก ชื่น มีน้ำขลุกขลิก ส่วนผสมหลักคือผักที่หาได้จากแถวที่อาศัย หรือเห็ดที่หาได้จากในป่า เช่น เห็ดละโงก เห็ดโคร เห็ดน้ำหมาก เห็ดแป้ง เป็นต้น แล้วเห็ด หรือมะเขือที่มีไปย่าง หรือคั้ม นึ่ง รวมกับพริกสด หอมแดง และกระเทียม แล้วนำส่วนผสมทั้งหมดมาโขลกรวมกันพอหยาบๆ แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำมะนาว และผงชูรสเล็กน้อย แล้วรับประทานกับข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ผักนึ่ง ผักสด เป็นต้น “น้ำพริก” ซึ่งลักษณะของน้ำพริก ชาวบ้านจะนำพริกแห้งหรือพริกสด หอม กระเทียม นำไปคั่ว หรือย่าง แล้วนำส่วนผสมมาโขลกรวมกันแล้วปรุงรสชาติดด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว ผงชูรส อาจจะมีเพิ่มส่วนผสมอื่นๆ เช่นเนื้อสัตว์ ได้แก่ ปลาทุ ปลาตุก แมงดา หรือจำพวกปลาอย่าง ปลาร้า ลงไปเพิ่มเติมก็ได้ ซึ่งได้แก่ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาอย่าง หรือน้ำพริกแมงดา ซึ่งสอดคล้องกับ พิชญาดา เจริญจิต (2564) ที่กล่าวว่าภาคอีสาน น้ำพริกมีหลายชนิดมา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิธีการปรุงด้วย ภาคอีสานเรียก น้ำพริกว่า “ปั่น” คือการนำส่วนผสมทุกอย่างมาตำรวมกัน รสออกจัดทุกชนิด คือ เผ็ดจัด เค็มจัดเปรี้ยวปานกลาง มีเครื่องปรุงมากมาย ซึ่งน้ำพริกภาคอีสาน ต้องกินกับข้าวเหนียวและอาหารพวก นึ่ง ปิ้ง ทอด น้ำพริกอีสานส่วนมากจะมีรสเผ็ดนำ เค็มตาม ส่วนความหวานและเปรี้ยวได้รสชาติตามธรรมชาติของเครื่องปรุงเท่านั้น แต่ที่ขาดไม่ได้ คือ ปลาร้า สำหรับน้ำพริกของคนอีสานที่ทุกคนรู้จัก เช่น ปลาร้าบอง น้ำจิ้มแจ่ว น้ำพริกปลาร้า ปั่นปลาร้า ปั่นปลาหนัง ปั่นกบ ปั่นปูนา เป็นต้น

ซึ่งส่วนใหญ่วัตถุดิบที่ใช้ในการทำน้ำพริก แบ่งออกเป็น 2 ส่วน (1) วัตถุดิบ ได้แก่ พริก หอม กระเทียม เห็ด มะเขือชนิดต่างๆ มะเขือเครือ ไข่มดแดง แมงดา ปลาอย่าง ส่วนที่ (2) ส่วนผสมหรือเครื่องปรุงที่ให้รสชาติ ได้แก่ มะม่วงดิบ มะนาว มะขามอ่อน ยอดมะขาม มะกอก เกลือ ปลาร้า น้ำตาลทราย เป็นวัตถุดิบและส่วนผสมที่หาได้จากในชุมชน หรือบริเวณรอบๆ บ้าน เกือบทั้งหมด

หาได้จากในชุมชน ท้องไร่ท้องนา รอบบ้าน ริมรั้วบ้าน ซึ่งวัตถุดิบส่วนใหญ่เป็นพืชผักสวนครัว ที่ชาวบ้านปลูกเองไว้กินที่บ้าน ได้แก่ พริก หอม กระเทียม เห็ด มะเขือชนิดต่างๆ มะเขือเครือ มะนาว หรือส่วนผสมบางอย่างก็เป็นการถนอมอาหารแล้วเก็บไว้กินเองภายในครอบครัว เช่น มีปลามากก็นำปลามาหมักทำเป็นปลาร้า หรือนำไปย่างทำเป็นปลาแห้ง หรือบางอย่างก็ได้มาจากสวน ท้องไร่ ท้องนา ได้แก่ ไข่มดแดง แมงดา มะม่วงดิบ มะนาว มะขามอ่อน ยอดมะขาม มะกอก หรือบางอย่างก็หาซื้อมาเก็บไว้ ได้แก่ กะปิ เกลือ น้ำปลา น้ำตาล โดยขั้นตอนการปรุงน้ำพริกของชาวบ้าน ส่วนใหญ่จะนำวัตถุดิบที่ได้มา นำไปเผา หรือย่างกับเตาถ่านจนสุก หรือไม่ก็คั่วกับไฟอ่อนจนหอม แล้วนำส่วนผสมทั้งหมดที่ย่างหรือเผาไปโขลกรวมกันแล้วก็ปรุงรสชาติตามใจชอบ เครื่องเคียงที่กินคู่กับน้ำพริก แบ่ง 2 กลุ่ม ได้แก่ (1) กลุ่มผักพื้นบ้าน ผักสวนครัว ได้แก่ กระถิน หน่อไม้ หน่อข้าวอ่อน ยอดกระถิน เม็ดกระถิน ผักบุ้งนา มะเขือชนิดต่างๆ ผักหวาน ผักอิงอ (ผักกรูด) กระเจี๊ยบ ถั่วพู ถั่ว พักยาว ถั่วงอก (ผักเพกา) ดอกแค ยอดแค กวางตุ้ง เป็นต้น ซึ่งนำไปปลวก หรือนึ่งให้สุกก่อนแล้วกินคู่กับน้ำพริก หรือไม่ก็กินเป็นผักสด (2) กลุ่มเนื้อสัตว์ ได้แก่ ปลา หมู ไก่ เนื้อวัว ปูนา เป็นต้น ซึ่งนำเนื้อสัตว์เหล่านี้ไปปรุงสำเร็จผ่านกระบวนการต้ม นึ่ง ทอด หรือไม่ก็ปิ้งย่าง เช่น ปลาตุ๋นย่าง หมูทอด ไก่ย่าง ไก่ทอด เนื้อวัวแดดเดียวทอด ปูนาหนึ่ง ปลาทุทอด ปลาหนึ่ง เป็นต้น ซึ่งชาวบ้านตำบลนางั่ว กินน้ำพริกในช่วงมือเช้า กับ มือเย็นเป็นส่วนใหญ่ เพราะเป็นมื้ออาหารที่สมาชิกอยู่ครบกันทั้งบ้าน จึงได้กินอาหารเข้ารวมกัน ซึ่งน้ำพริกเป็นเมนูอีกหนึ่งอย่างที่ต้องมีประจำในสำหรับอาหารของแต่ละบ้าน แต่น้ำพริกบางชนิดต้องทำกินเป็นฤดูหรือเป็นช่วงที่วัตถุดิบชนิดนั้นมีตามธรรมชาติ เช่น ชุปเห็ด ชาวบ้านจะทำกินในช่วงฤดูฝน เพราะในช่วงฤดูฝนจะมีเห็ดออกมามากมาย ชาวบ้านจะเข้าไปหาเห็ดในป่าเพื่อเอามาทำกับข้าว และถ้าเหลือจากการกินก็จะนำไปจำหน่าย หรือไข่มดแดง ชาวบ้านมักนำมาทำน้ำพริกกินในช่วงปลายเดือนมีนาคม ถึงปลายเดือนเมษายน แต่ส่วนใหญ่ น้ำพริกทำกินได้ตลอดปีไม่มีระบุฤดู หรือช่วงในการกิน เพราะวัตถุดิบบางอย่างเช่น ปลาแห้ง ปลาร้า สามารถเก็บไว้กินได้ตลอดปี ซึ่งสอดคล้องกับ นิรมล ขุนบุญ และคณะ (2550) กล่าวว่า อาหารของชุมชนไม่ว่าจะเป็นเมนูต้ม แกง หรือน้ำพริกชนิดต่างๆ มีแหล่งของวัตถุดิบหรือแหล่งอาหารมาจากธรรมชาติ สำหรับผัก มีทั้งปลูกไว้กินเอง ผักริมรั้ว และผักจากป่าหรือผักจากทุ่งนา

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาและวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนวทางการศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ควรมีการจัดประชุมหรือแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมการกินของแต่ละตำบล และจัดการองค์ความรู้เรื่องวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว ให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อที่จะได้ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือนักเรียน นักศึกษา และคนในชุมชนได้รับรู้และรับทราบวัฒนธรรมและรากฐานของชุมชน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรمرارทำวิจัย ในเรื่องเกี่ยวกับวัฒนธรรมในด้านอื่นๆ หรือสิ่งที่เป็นเอกลักษณ์ของตำบลนางั่ว เพื่อจะได้จัดเป็นองค์ความรู้และนำไปถ่ายทอดแก่คนรุ่นหลังต่อไป

บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2544. **ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- นิรมล ชวนบุญย์, วราลักษณ์ ไชยทัพ, นันทนา กันตริ, สุรสม กฤษณจุฑา, พิเชษฐ์ ปานคำ, และ สามารถ สะกวี. 2550. **น้ำพริก : ฐานทรัพยากรอาหาร วิถีชีวิต ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดีการพิมพ์.
- บุญนุษ เมฆเจียว. 2559. **ประวัติความเป็นมาของน้ำพริก และคุณประโยชน์** (Online).
<https://sites.google.com/site/khxngfakxuthay/prawatikar-suksa>. 13 ธันวาคม 2563.
- ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และสุภาพ นัฏราภรณ์. 2555. **การออกแบบการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ฝ่ายทะเบียน. 2563. **ข้อมูลจำนวนประชากรตำบลนางัว** (Online). www.na-ngua.go.th/history.php, 10 พฤศจิกายน 2563.
- พจน์ สัจจะ. 2544. **น้ำพริกอาหารคลาสสิกคู่ชีวิตคนไทย**. นิตยสารอาหารและวัฒนธรรม, ปีที่ 8 (ฉบับที่ 41) กันยายน 2544.
- พิชญาดา เจริญจิต. 2564. **น้ำพริก อาหารหลักคู่ครัวไทย วิธีทำแสนง่าย ได้ประโยชน์** (Online).
https://www.technologychaoban.com/folkways/article_22699. 21 พฤษภาคม 2564.
- พิชาส พันธ์วัฒนา. (2562). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนเมืองวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร**. สำนักงานป้องกันการควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น, ปีที่ 26(ฉบับที่ 2), พฤษภาคม-สิงหาคม 2560.

ศรีเวียง ทิพกานนท์ และวรรณทิศา ลาถศิริ. 2550. พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์น้ำพริกใน
จังหวัดปราจีนบุรี. วารสารเกษตรนเรศวร, ปีที่ 10(ฉบับที่ 1), ตุลาคม 2549-มีนาคม 2550.

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2542. น้ำพริกสุขภาพ (Online).

<https://www.agricultureandfoodpolicy.org/article/alternative/c-0001/>. 25 เมษายน 2564.

สำนักพิมพ์แสงแดด. 2556. รสชาติอาหารไทย ตำรับแต่ดั้งเดิม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:
บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.

สำนักศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ. 2560. คุณประโยชน์ ในน้ำพริกยอดนิยม (Online). [https://www.](https://www.thaihealth.or.th/Content/38957-)

[thaihealth.or.th/Content/38957-](https://www.thaihealth.or.th/Content/38957-). 25 มิถุนายน 2564.

สิริมนต์ ชายเกตุ, ศาลินา วงษ์ไทย, อรุษา เขาวนลิขิต, อุดิสาณ์ พาชีศรีพาพล, ชาดิษฐ์ การะเวก,
และสมชาย สุริยะศิริบุตร. 2553. การบริโภคน้ำพริกของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี), ปีที่ 2(ฉบับที่ 3),
มกราคม – มิถุนายน 2553.

ภาคผนวก



แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางั่ว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

คำชี้แจง

แบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการกินน้ำพริก

ตอนที่ 3 ลักษณะและวิธีการปรุงน้ำพริก

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

กรุณาตอบตามความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ เพราะคำตอบทุกข้อมีความสำคัญต่อการวิจัยเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

นายอภิชาติ สุวรรณชื่น

อาจารย์ประจำหลักสูตรวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี

คณะเทคโนโลยีการเกษตรและเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุปัจจุบัน

☐ ต่ำกว่า 20 ปี

☐ 21-30 ปี

☐ 31-40 ปี

☐ 41-50 ปี

☐ 51-60 ปี

☐ 61 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพ

☐ โสด

☐ สมรส

☐ หย่าร้าง / หม้าย / แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา

☐ ประถมศึกษา หรือต่ำกว่า

☐ มัธยมศึกษาตอนต้น

☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.

☐ ประกาศนียบัตร

วิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ☐ปริญญาตรี หรือ สูงกว่า

5. อาชีพ

☐ เกษตรกร

☐ รับจ้างทั่วไป

☐ ข้าราชการ

☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ

☐ แม่บ้าน

☐ พนักงานเอกชน

☐ ค้าขาย

☐ ธุรกิจส่วนตัว

☐ อื่นๆ (โปรดระบุ.....)

6. รายได้ต่อเดือน

☐ น้อยกว่า 5,000 บาท

☐ 5,001 - 10,000 บาท

☐ 10,001-15,000 บาท

☐ 15,001-20,000 บาท

☐ 20,001-30,000 บาท

☐ 30,001 บาท ขึ้นไป

7. ภูมิฐานะ

- ☐ เป็นคนในพื้นที่ตำบลนางั่ว แต่กำเนิด
- ☐ เป็นคนนอกพื้นที่ตำบลนางั่ว ที่ย้ายเข้ามาอาศัย
(อยู่ในระยะ.....ปี ย้ายมาจากตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....)

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการกินน้ำพริก

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริง

1. ท่านกินน้ำพริกบ่อยแค่ไหน

- ☐ ทุกวัน ☐ เป็นประจำ (3-5 ครั้งต่ออาทิตย์)
- ☐ บางครั้ง (1-2 ครั้งต่ออาทิตย์) ☐ นานๆ ครั้ง

2. มีอาหารในการกินน้ำพริก

- ☐ มื้อเช้า ☐ มื้อกลางวัน ☐ มื้อเย็น

3. ท่านกินน้ำพริกกับข้าวหรือข้าวแปรูปชนิดใด

- ☐ ข้าวเจ้า ☐ ข้าวเหนียว
- ☐ เส้นขนมจีน ☐ เส้นก๋วยเตี๋ยว
- ☐ อื่นๆ (.....)

4. น้ำพริกที่ท่านกินได้มาจากแหล่งใด

- ☐ ทำกินเองที่บ้าน ☐ ร้านค้าปลีกทั่วไป/ร้านขายของชำ
- ☐ ตลาดนัด/ตลาดสด ☐ อื่นๆ (.....)

5. กินน้ำพริกคู่กับสิ่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ของทอดต่างๆ (ไก่ทอด หมูทอด ปลาทอด ไช้ทอด ผักทอด ฯลฯ)
- ☐ ของปิ้งย่างต่างๆ (ไก่อ่าง, ปลาตุ๋นปิ้ง, คอหมูย่าง ฯลฯ)
- ☐ ไข่ต้ม
- ☐ ผักต้ม/ผักลวก/ผัดนึ่ง
- ☐ ผักสดชนิดต่างๆ
- ☐ ผักดอง
- ☐ แคบหมู
- ☐ ข้าวเหนียว
- ☐ อื่นๆ (.....)

6. เหตุผลในการกินน้ำพริก

- | | |
|---|---|
| ☐ รสชาติดี อร่อย | ☐ มีวิธีการปรุงที่ง่าย |
| ☐ มีคุณค่าทางอาหาร | ☐ สะดวก หาซื้อได้ง่าย |
| ☐ มีราคาไม่แพง | ☐ อื่นๆ (.....) |

7. รสชาติของน้ำพริกที่ท่านชอบกิน

- | | |
|---|--|
| ☐ รสชาติกลมกล่อม 3 รสเปรี้ยว เค็ม หวาน | ☐ รสชาติหวานนำ |
| ☐ รสชาติเปรี้ยว เค็ม | ☐ อื่นๆ (.....) |

8. ชนิดหรือชื่อของน้ำพริกที่ท่านกิน หรือกินบ่อยที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|--|
| ☐ น้ำพริกกะปิ | ☐ น้ำพริกปลาทุ |
| ☐ น้ำพริกเผา | ☐ น้ำพริกมะขาม |
| ☐ น้ำพริกปลาล่าง | ☐ น้ำพริกปลาร้า |
| ☐ แจ่วบอง | ☐ ป่นปลา |
| ☐ น้ำพริกขมิ้น | ☐ น้ำพริกขี้กา |
| ☐ น้ำพริกตาแดง | ☐ น้ำพริกแมงดา |
| ☐ อื่นๆ (.....) | |

ตอนที่ 3 ลักษณะและวิธีการปรุงน้ำพริกที่ท่านกิน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริง

1. ลักษณะของน้ำพริกที่ท่านกิน

- | | |
|--|---|
| ☐ ลักษณะแห้งเป็นผง | ☐ ลักษณะเปียก ชื่น มีน้ำขลุกขลิก |
| ☐ ลักษณะเป็นของเหลว | ☐ อื่นๆ (.....) |

2. วัตถุดิบหลักหรือส่วนผสมหลักที่ท่านใส่ในน้ำพริก

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ เนื้อสัตว์ | ☐ ผัก |
| ☐ เครื่องเทศ | ☐ อื่นๆ (.....) |

3. ลักษณะของพริกที่ใช้ในน้ำพริก

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ☐ พริกแห้ง | ☐ พริกสด |
| ☐ พริกปั่น | ☐ อื่นๆ (.....) |

4. ลักษณะและวิธีการปรุงน้ำพริก

- | |
|--|
| ☐ คั่วส่วนผสมและนำมาโขลกแล้วนำไปผัดก่อนกิน |
| ☐ ย่างและนำส่วนผสมมาโขลกแล้วนำมาผสมกับเครื่องปรุง |
| ☐ เจียววัตถุดิบทุกอย่าง ก่อนนำมาผสมกับเครื่องปรุง |
| ☐ อื่นๆ (.....) |

5. เครื่องปรุงที่ให้รสชาติเค็มในน้ำพริก

- | | |
|---------------------------------|---|
| ☐ กะปิ | ☐ ปลาร้า/น้ำปลาร้า |
| ☐ น้ำปลา | ☐ ถั่วเน่า |
| ☐ เกลือ | ☐ อื่นๆ (.....) |

6. เครื่องปรุงที่ให้รสชาติหวานในน้ำพริก

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ น้ำตาลทรายขาว/แดง | ☐ น้ำตาลอ้อย |
| ☐ น้ำตาลมะพร้าว (น้ำตาลปี๊ป) | ☐ น้ำเชื่อม |
| ☐ อื่นๆ (.....) | |

7. เครื่องปรุงที่ให้รสชาติเปรี้ยวในน้ำพริก

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ มะนาว | ☐ มะขามสด |
| ☐ มะขามเปียก | ☐ ยอดมะขามอ่อน |
| ☐ มะคัง | ☐ มะม่วง |
| ☐ มะกอก | ☐ ตะลิงปลิง |
| ☐ อื่นๆ (.....) | |

8. เนื้อสัตว์ที่ท่านชอบนำมาผสมในน้ำพริก

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ☐ ปลาชุกย่าง | ☐ ปลาทุ |
| ☐ หมู | ☐ ปลาย่าง |
| ☐ กุ้งสด | ☐ กุ้งแห้ง |
| ☐ อื่นๆ (.....) | |

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....



แบบสัมภาษณ์

งานวิจัยเรื่อง

การศึกษาวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของตำบลนางัว อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์

วัน เดือน ปีที่เข้าสัมภาษณ์.....

ผู้สัมภาษณ์.....

ประเด็นในการสัมภาษณ์

1. น้ำพริกพื้นบ้านของตำบลนางัว ที่ทำกินในชุมชน มีชื่อว่าอะไร ลักษณะแบบใด

.....

.....

.....

.....

2. น้ำพริกสูตรนี้เป็นน้ำพริกที่สืบทอดกันมาจากคนในชุมชนหรือคิดดัดแปลงขึ้นมาใหม่

.....

.....

.....

.....

3. มีวัตถุดิบหรือส่วนผสมอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

4. วัตถุดิบที่ใช้หาได้จากในชุมชน หรือต้องหาซื้อมาจากแหล่งอื่น

.....

.....

.....

.....

5. มีขั้นตอนการทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

6. เครื่องเคียงที่กินกับน้ำพริก

.....

.....

.....

.....

7. น้ำพริกรับประทานเวลาใด ฤดูไหน

.....

.....

.....

.....

ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย): นายอภิชาติ สุวรรณชื่น

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ): Mr. Apiachat Suwanachuen

2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน: 1-6406-00153-47-1

3. ตำแหน่งปัจจุบัน: อาจารย์

4. สังกัดสาขาวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีการเกษตรและเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ 83 หมู่ 11 ถนนสระบุรี-หล่มสัก ตำบลสะเดียง อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ 67000

โทรศัพท์มือถือ: 094-731-4456

E-mail: Apiachat20@gmail.com

5. ประวัติการศึกษา

วุฒิ	ปี พ.ศ.	ชื่อสถานศึกษา
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา)	2560	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ศิลปศาสตรบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)	2556	มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ

คหกรรมศาสตรศึกษา, คหกรรมศาสตร์, การศึกษา, ศิลปวัฒนธรรมไทย, การพัฒนาผลิตภัณฑ์, ศิลปะประดิษฐ์