



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

วิธีการบริโภคผักพื้นบ้านของผู้บริโภค

บริโภคผักพื้นบ้านของผู้บริโภค

ผักพื้นบ้านหมวดที่ผู้บริโภคนิยมบริโภคมากที่สุดได้แก่ หมวดเครื่องปรุงรส รองลงมาได้แก่ หมวดดอก ยอด ใบ หมวดผล และหมวดผัก ตามลำดับ ต่อไปขอกล่าวถึงวิธีการนำผักพื้นบ้านในแต่ละหมวดมาประกอบอาหาร โดยเรียงลำดับจากผักพื้นบ้านที่ผู้บริโภคนิยมมากที่สุด 10 อันดับแรก ในหมวดเครื่องปรุงรส และในหมวด ดอก ใบ ยอด และ 5 อันดับแรกในหมวดผัก และหมวดผล ซึ่งข้อมูลในหัวข้อนี้คาดว่าจะมีประโยชน์ต่อผู้ที่มีความสนใจในการบริโภคผักพื้นบ้านแต่ไม่ทราบวิธีการนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหาร

การนำเสนอข้อมูลจะเริ่มจากผักพื้นบ้านในหมวดที่มีผู้บริโภคนิยมบริโภคมากที่สุด โดยเรียงอันดับจากชนิดผักพื้นบ้านที่ผู้บริโภคนิยมบริโภคมากที่สุดในแต่ละหมวด

หมวดเครื่องปรุงรส

ผักพื้นบ้านในหมวดนี้จะได้รับความนิยมจากผู้บริโภคมากที่สุด เนื่องจากผู้บริโภคจำเป็นต้องใช้เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร เพื่อเพิ่มรสชาติ ผักพื้นบ้านในหมวดเครื่องปรุงรสที่ได้รับความนิยมมากที่สุดเรียงตามลำดับได้แก่

1. กระเทียม

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ หัว โดยผู้บริโภคนิยมนำกระเทียมมาใช้เป็นส่วนผสมของน้ำพริกทุกชนิด และใช้ในการประกอบอาหารเกือบทุกประเภท เช่น ผัดผัก

กระเทียมเจียวโรยหน้า และใช้ในการดับกลิ่นคาว และปรุงรสในอาหาร

2. ตะไคร้

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ เหง้าและลำต้นอ่อน ดอก โดยผู้บริโภคนำตะไคร้ไปใช้ปรุงรสอาหารเพื่อดับกลิ่นคาว และช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอม เช่น ใส่ในอาหารประเภท ยำ ต้มยำ แกงส้ม น้ำยา และเป็นส่วนผสมในน้ำพริกแกงเผ็ด นอกจากนี้ผู้บริโภคนิยมนำตะไคร้มาทำเป็นน้ำสมุนไพรไว้บริโภคภายในครัวเรือน

3. ขิง

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ เหง้า หน่ออ่อน เนื้ออ่อนในลำต้น ช่อดอกอ่อน โดยผู้บริโภคนำขิงมาใช้ในการแต่งกลิ่นอาหาร เพิ่มรสชาติ และดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ เช่น ใช้โรยหน้าปลาแห้ง โรยหน้าโจ๊กหรือผสมในน้ำจิ้มข้าวมันไก่ ต้มส้มปลา แกงฮังเล ยำกุ้งแห้ง ขิงยำ เป็นเครื่องเคียงของเมี่ยงคำ หรือทำเป็นขนมหวาน เช่น บัวลอยไข่หวาน มันเทศต้ม เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้บริโภคยังบริโภคขิงในรูปแบบของขิงผงสำเร็จรูปพร้อมดื่มอีกด้วย

4. ข่า

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ เหง้า หน่ออ่อน เนื้ออ่อนในลำต้น โดยผู้บริโภคนำมาใช้เป็นเครื่องเทศแต่งกลิ่นอาหารและดับกลิ่นคาวพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น ต้มยำปลา ข้าวต้มปลา ต้มข่าไก่ เป็นส่วนผสมในน้ำพริกเครื่องแกงต่างๆ นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนผสมของลูกแป้งที่ใช้ทำข้าวหมากและเหล้า ดอกและลำต้นอ่อนผู้บริโภคนำมาใช้รับประทานเป็นผักสด

5. พริกขี้หนู

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ผล โดยผู้บริโภคนำมาใช้เพิ่มรสในอาหาร เช่น น้ำพริก แกง ผัด ยำ ต้ม หมก หลน และใช้ตกแต่งอาหารให้ดูสวยงามรับประทาน

6. สารระเหย

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ใบและลำต้น โดยผู้บริโภคนำสารระเหยมาลดกลิ่นคาวของอาหารจำพวกพว้า ย่า และลาบ และทานสดเคียงกับน้ำพริก

7. มะกรูด

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ใบ ผล ผิวของผล และน้ำมะกรูด โดยผู้บริโภคนิยมนำใบมะกรูดมาใช้ในการปรุงแต่งกลิ่นอาหาร เช่น แกงเผ็ด ต้มยำ ใช้โรยในอาหาร เช่น ห่อหมก ผิวมะกรูดใช้เป็นส่วนผสมของน้ำพริกแกงต่างๆ และนำน้ำมะกรูดมาใช้ดับกลิ่นคาว และปรุงอาหารให้มีรสเปรี้ยว โดยทั่วไปผู้บริโภคนิยมนำน้ำมะกรูดในอาหารประเภท แกงส้ม แกงคั่ว

8. โหระพา

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ใบ และยอดอ่อน เนื่องจากโหระพาเป็นพืชที่มีกลิ่นหอม ผู้บริโภคจึงนิยมนำโหระพามาช่วยแต่งกลิ่นรสของอาหารให้รับประทาน และดับกลิ่นคาวของอาหาร เช่น ผัดหอย ผัดเนื้อ หรือนำมาใช้ประกอบอาหารประเภทอื่นๆ เช่น แกงเลียง แกงเผ็ด และรับประทานสดเป็นเครื่องเคียงกับน้ำพริก

9. กระเพรา

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ใบ และดอก โดยผู้บริโภคนำกระเพรามาใช้แต่งกลิ่นอาหารและดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ เช่น ใส่น้ำในแกงป่า แกงเผ็ด ผัดเผ็ด ผัดกระเพรากับเนื้อสัตว์ต่างๆ เป็นต้น

10. ขมิ้น

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ เหง้า และแง่ง โดยผู้บริโภคนิยมนำมาใช้เป็นส่วนผสมในแกงเพื่อเพิ่มให้มีสีนํ้ารับประทาน

หมวดดอก ยอด และใบ

ผักพื้นบ้านในหมวดนี้โดยมากจะออกเป็นฤดูกาล แต่บางชนิดมีให้บริโภคตลอดทั้งปี ผักพื้นบ้านที่ผู้บริโภคนิยมบริโภคส่วนมากจะสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลากหลายชนิด ซึ่งผักพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 10 อันดับแรก ได้แก่

1. ผักบุ้งเมือง

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ใบ และยอดอ่อน โดยผู้บริโภคนิยมนำมารับประทานสดแกล้มกับส้มตำหรือนํ้าพริก และนำไปแกงส้มใส่ปลาช่อน

2. ตำลึง

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ยอดอ่อน และใบอ่อน โดยผู้บริโภคนำยอดอ่อนและใบอ่อนไปลวกและนึ่งเป็นผักจิ้มกับนํ้าพริก และนำไปปรุงอาหารเป็นแกงเลียง แกงจืด

3. ผักฮ้วน

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ยอดอ่อน ใบอ่อน และยอดอ่อน โดยผู้บริโภคนิยมรับประทานผักฮ้วนหมูในช่วงหน้าแล้งมากกว่าหน้าฝน เนื่องจากหน้าฝนผักฮ้วนหมูจะมีรสขมมาก แต่หน้าแล้งจะมีรสขมอมหวาน ผู้บริโภคนำมาทานสดเป็นผักแกล้มนํ้าพริกหรือตำมะม่วง หรือนำมาต้มหรือลวกเป็นผักจิ้มกับนํ้าพริก และแกงกับปลาแห้ง

4. ชะอม

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ยอด โดยผู้บริโภคนำยอดชะอมมารับประทานสดกับส้มตำ หรือนํ้าพริก ลวกทานเป็นเครื่องเคียงกับลาบ และนำยอดอ่อนไปแกง เช่น แกงแค เป็นต้น

5. ผักปลัง

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ยอด ใบ และดอกอ่อน โดยผู้บริโภคนิยมนำผักปลังไปต้ม ลวก หรือนึ่ง แกล้มนํ้าพริก หรือนำไปใส่แกงแค แกงส้ม แกงปลา ผักกับเหนม หรือใส่แกงอ่อม หอย

6. ผักแว่น

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ยอดอ่อนและเถาอ่อน โดยผู้บริโภคนิยมนำมา แว่นมารับประทานสดแกล้มกับน้ำพริก

7. ผักเห็ด

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ใบอ่อน และยอดอ่อน ผักเห็ดมีรสเปรี้ยว มัน ผู้บริโภคมีวิธีรับประทาน 2 วิธี คือ รับประทานสด โดยนำยอดอ่อนไปลวก นึ่ง ผักจิ้ม น้ำพริก วิธีที่สอง นำยอดอ่อน ใบอ่อน ไปแกงกับซี่โครงหมู แกงกับปลา แกงเผ็ด และยำผักเห็ด

8. ผักหวาน

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ยอดอ่อน ใบอ่อนและดอกอ่อน โดยผู้บริโภคนิยมนำผักหวานมาหนึ่งหรือรับประทานสดกับน้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลาร้า หรือแกง แกงผักหวานกับไข่มดแดง แกงผักหวานกับปลาแห้ง หรือแกงเรียงปลากกรอบ ยำกับปลาหนึ่ง และแกงแค

9. ผักเชียงดา

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ยอดอ่อน ใบอ่อน และดอก ผักเชียงดาจะมีรสขมมัน ผู้บริโภคนิยมนำมาแกงกับปลาแห้ง หรือแกงกับไข่มดแดง แกงร่วมกับผักเสี้ยว นำมาแกงแคกับผักชนิดอื่นๆ เช่น ผักชะโอม ผักเสี้ยว ซึ่งเมื่อแกงรวมกันแล้วจะทำให้ไม่มีรสขม และในปัจจุบันมีร้านจำหน่ายถ้วยเต็วนำผักเชียงดาเป็นผักประกอบในถ้วยเต็วจำหน่ายให้แก่ลูกค้า และนอกจากนี้ผู้บริโภคนำผักเชียงดาไปทานสดแกล้มกับส้มตำ ลาบหลู้

10. ผักสะแล

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ยอดอ่อน ใบอ่อน และผลอ่อน สะแลมีรสมัน ผู้บริโภคจึงนิยมนำมาแกงกับปลาอย่าง ใสในแกงส้ม หรือลวกทานแกล้มกับน้ำพริก

หมวดผัก

ผักพื้นบ้านในหมวดนี้ได้รับความนิยมน้อยที่สุด เนื่องจากหารับประทานค่อนข้างยาก และผักมีรสชาติขม กลิ่นฉุน สำหรับผักพื้นบ้านหมวดผักที่ผู้บริโภคนิยมบริโภค 5 อันดับแรกได้แก่

1. เพกา

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ผักอ่อน ยอดอ่อน และดอกอ่อน โดยผู้บริโภคนำยอดอ่อนของเพกาไปรับประทานเป็นผักสด ส่วนดอกต้มหรือลวกให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก ผักอ่อนของเพกามีรสขม ผู้บริโภคใช้วิธีเผาให้สุกเพื่อลดรสขม โดยการเผาไฟให้ผิวนอกไหม้เกรียม และขูดผิวที่ไหม้ไฟออก จากนั้นนำไปรับประทานโดยอาจรับประทานเป็นผักร่วมกับน้ำพริก ลาบ ยำ และนำไปหั่นฝอยตามขวางเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปรงเป็นแกง ผัด หรือยำ

2. ถั่วพู

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ฝักอ่อน โดยผู้บริโภคนำฝักอ่อนมาหนึ่งหรือรับประทานสดเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริก แกงกับหอยขม หรือใส่ในแกงแครงร่วมกับผักชนิดอื่นๆ

3. มะรุม

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ฝักอ่อน ยอดอ่อน และดอกอ่อน โดยผู้บริโภคนำฝักอ่อนของมะรุมไปแกงกับปลาอย่าง กระจุกซี่ โครกหมู หรือเนื้อหมู แกงส้มและยอดและดอกอ่อนไปลวกหรือต้มรับประทานกับน้ำพริกตาแดง

4. ถั่วแปบ

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ฝักอ่อน โดยผู้บริโภคนิยมนำมอลวกจิ้มทานกับน้ำพริก ใส่ในแกงแค ทำแกงส้ม ผัดน้ำมันหอย ยำ

5. กระจับเตียว

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ฝัก โดยผู้บริโภคนิยมนำมอลวกก่อนจะรับประทานเนื่องจากกระจับเตียวจะมีเมือกแล้วจิ้มทานกับน้ำพริก

หมวดผล

ผักพื้นบ้านหมวดผลโดยส่วนมากจะใช้เป็นส่วนประกอบในการทำน้ำพริก หรือทานสด แกงส้มกับน้ำพริก ผักพื้นบ้านหมวดผลที่มีผู้นิยมบริโภค 5 อันดับแรกได้แก่

1. มะเจือพวง

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ผลอ่อน โดยผู้บริโภคนำผลอ่อนมาลวกหนึ่งเผา หรือทานสดกับน้ำพริก ลาบ และนำมาใส่ในน้ำพริกกะปิ และแกงเหี่ยวหวาน

2. ขนุน

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ผลอ่อน โดยผู้บริโภคนำผลอ่อนมาตำขนุน แกงขนุน ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักแกล้มกับลาบ และน้ำพริก

3. มะระจีนก

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ผลอ่อน โดยผู้บริโภคนำผลอ่อนมาลวก ต้ม หนึ่งรับประทานกับน้ำพริกต่างๆ

4. มะเจือแจ้

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ผลอ่อน โดยผู้บริโภคนำผลอ่อนมารับประทานดิบแกล้มกับลาบ และน้ำพริก

5. ฟักทอง

ส่วนที่ผู้บริโภคนำมาใช้ประกอบอาหารคือ ยอดอ่อนและผล โดยผู้บริโภคนิยมนำฟักทองมาต้มทานแก้มกับน้ำพริก ใส่ในแกงเลียง และผัดฟักทองใส่ไข่

สรุปแล้วจะเห็นได้ว่าวิธีการบริโภคผักพื้นบ้านของผู้บริโภคนั้นมีความหลากหลาย ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าโดยมากผู้บริโภคนิยมใช้ปลาแห้งและถั่วเน่าในการปรุงรสอาหาร ซึ่งอาหารบางอย่างต้องใช้มะแขว่นเป็นองค์ประกอบสำคัญ วิธีการนำเอาผักพื้นบ้านมาบริโภคมีดังนี้

- ผักจิ้ม ใช้บริโภคทั้งผักสด หรือบางชนิดต้องนึ่ง ลวก หรือต้มเสียก่อน โดยเฉพาะผักที่มีรสขมต้องต้ม และบีบน้ำออกเสียก่อน
- ผักกับลาบ นิยมบริโภคเป็นผักสด
- แกงเมือง เครื่องปรุงมีไม่มาก ได้แก่ หอมแดง กระเทียม พริก ถั่วเน่า และชะอม
- แกงแค นิยมใช้ผักพื้นบ้านหลายๆชนิดมาทำ
- ตำ นำผักพื้นบ้านมาตำเพื่อจิ้มกับข้าวเหนียว เช่น ตำหนูน ตำมะเขือ
- ส้า หรือยำ มักจะไม่เปรี้ยวจัดซึ่งบางอย่างต้องนำไปผัดด้วย

ผักที่จำเป็นในการใช้ปรุงรสอาหาร ได้แก่

1. ผักหละ (ชะอม) ใช้ใส่แกงพื้นเมืองทำให้รสชาติดีขึ้น เช่น แกงขนุน แกงหัวปลี เป็นต้น
2. มะแขว่น เป็นเครื่องเทศสำคัญในการปรุงรสลาบ และแกง นอกจากนี้ผลสดยังใช้กับลาบอีกด้วย ในบางพื้นที่มีพืชสกุลเดียวกับมะแขว่น ใช้เป็นเครื่องเทศทดแทนกันได้
3. จะคร้าน เป็นเครื่องเทศที่ใช้ตำดินใส่แกงแค โดยเฉพาะ มีรสเผ็ดเล็กน้อย
4. ถั่วเน่า ที่ได้จากการหมักถั่วเหลืองใช้ประกอบอาหารหลายอย่าง เช่น น้ำพริกถั่วเน่า ใส่แกง เป็นต้น

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาววรรณวิไล จุลพันธ์
วัน เดือน ปี เกิด	20 มีนาคม 2523
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2540 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (เศรษฐศาสตร์เกษตร) คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2544
ประสบการณ์	ผู้ช่วยนักวิจัยโครงการ “Regoverning Market.” เดือนพฤษภาคม 2547 – ตุลาคม 2547 ผู้ช่วยนักวิจัยโครงการวิจัยเชิงบูรณาการเรื่องการเพิ่มศักยภาพการแข่งขัน ของประเทศด้านการส่งออกลำไยและผลิตภัณฑ์ลำไยด้วยระบบห่วงโซ่ อุปสงค์ ภายใต้โครงการย่อยผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมของการ จัดการระบบการผลิต และความเป็นไปได้ของการขยายผลของระบบการ ผลิต คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เดือนพฤศจิกายน 2547 – กันยายน 2548

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved