



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การศึกษาศักยภาพของตำรับอาหารไทยเพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหาร  
สำหรับสอนนักท่องเที่ยว

The Study of the Potential of Thai Food Recipes to be Developed as  
Food Menus to Teach Tourists

ดร.อรอนงค์ ทองมี

ดร.โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรนุช ฉายศิริโชติ

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

พ.ศ. 2561

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต





รายงานการวิจัย

เรื่อง

การศึกษาศักยภาพของตำรับอาหารไทยเพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหาร  
สำหรับสอนนักท่องเที่ยว

The Study of the Potential of Thai Food Recipes to be Developed as  
Food Menus to Teach Tourists

ดร.อรอนงค์ ทองมี

ดร.โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรนุช ฉายศิริโชติ

(โรงเรียนการเรือน)

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

พ.ศ. 2561

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต

(งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากงบประมาณแผ่นดินด้านการวิจัย ปีงบประมาณ พ.ศ. 2560)

หัวข้อวิจัย	การศึกษาศักยภาพของตำรับอาหารไทยเพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับ สอนนักท่องเที่ยว
ผู้ดำเนินการวิจัย	ดร.อรอนงค์ ทองมี ดร.โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรนุช ฉายศิริโชติ
ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.ชำนาญ รอดเหตุภัย
หน่วยงาน	โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ปี พ.ศ.	2561

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาตำรับอาหารไทยที่เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยว และ 2) เพื่อศึกษาศักยภาพตำรับอาหารไทยที่สามารถพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว โดยผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ตำรา บทความ และจากแบบสอบถามนักท่องเที่ยว การสังเกต การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญอาหารไทย ผู้รู้ และผู้เกี่ยวข้อง/ผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยวจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน การศึกษาความต้องการของนักท่องเที่ยว การสนทนากลุ่มและการประชุมเชิงปฏิบัติการ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงพรรณนา เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม (Survey guide) และแบบสัมภาษณ์ (Interview) กับกลุ่มผู้รู้ 6 คน กลุ่มผู้ปฏิบัติ และกลุ่มทั่วไป (ประชาชนและนักท่องเที่ยว) จำนวน 80 คน ใช้การสังเกต (Observation) แบบมีส่วนร่วม และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ดำเนินการการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) 6 คน และการประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) 6 คน

ผลการวิจัยพบว่า นักท่องเที่ยวต่างชาติส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 35-44 ปี เป็นนักท่องเที่ยวจากประเทศจีน (China) มีจำนวนมากที่สุด นักท่องเที่ยวเดินทางมาประเทศไทย 1 ครั้ง และพำนักในเมืองไทย 1 วัน ถึง 1 สัปดาห์ ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้ด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้ว่าเอกลักษณ์ของอาหารไทย คือ รสชาติกลมกล่อม และเครื่องดื่มของไทยที่ได้รับความนิยม คือ น้ำมะพร้าว อาหารไทยประเภทแกง ได้แก่ แกงเขียวหวาน ประเภทต้ม ได้แก่ ต้มยำกุ้ง ประเภทผัด ได้แก่ ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ประเภททอด ได้แก่ เปาะเปี๊ยะทอด ประเภทยำ ได้แก่ ส้มตำไทย ประเภทอาหารจานเดียว ได้แก่ ผัดไทย ประเภทรับประทานเล่น/ออร์เดิร์ฟ ได้แก่ กล้วย่าง ประเภทอาหารหวานไทย ได้แก่ ข้าวเหนียวมะม่วง

ด้านการศึกษาศักยภาพตำรับอาหารไทยที่สามารถพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว พบว่า อาหารไทยมีศักยภาพในด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย คุณค่าทางภูมิปัญญาและ

วัฒนธรรม คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพร คุณค่าทางโภชนาการ **อาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ** รสชาติของอาหารไทยอาหารแต่ละอย่างมีรสเฉพาะตัว รูปแบบการจัดการอาหารซึ่งอาหารของแต่ละชุมชนมีความแตกต่างกัน การจัดเสิร์ฟโดยเฉพาะอาหารจากในวังที่มีการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง กลิ่นของอาหารไทยมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวจากเครื่องเทศ

ส่วนการจัดรายการอาหารไทยเพื่อสอนนักท่องเที่ยว การจัดการอาหารให้ผู้เรียนเป็นวิธีการที่สำคัญมาก เป็นหัวใจของการนำเสนออาหารไทยสู่นักท่องเที่ยว ทางด้านความต้องการของนักท่องเที่ยว เมื่อพิจารณากลุ่มนักท่องเที่ยวจากภูมิลาเนาที่แตกต่างกันซึ่งมีความสนใจอาหารไทยแตกต่างกัน ฉะนั้นความต้องการที่จะเรียนรู้อาหารไทยจึงแตกต่างกัน ด้วยเหตุนี้ผู้สอนจึงควรพิจารณารายการอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของนักท่องเที่ยว ทางด้านความกลมกลืนของรายการอาหารนั้นพบว่า อาหารไทยเมื่อปรุงประกอบขึ้นจะต้องรับประทานร่วมกันได้ รวมถึงจะต้องสอนให้รับประทานเป็นด้วย ตัวอย่างของเครื่องแนมอาหารประเภทแกงเผ็ด ได้แก่ ปลาแห้ง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม เป็นต้น ส่วนตัวอย่างรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว จากผลการสำรวจรายการอาหารไทยที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวต่างชาติ พบว่ารายการอาหารไทยประเภทต่าง ๆ ที่ได้รับความนิยมและเป็นตัวอย่างของการจัดรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว มีดังนี้

- กลุ่มที่ 1 แกงเขียวหวาน ผัดเผ็ดมะม่วงหิมพานต์ ไก่ทอดกระเทียม/ไก่ทอดเกลือ ทับติมกรอบ
- กลุ่มที่ 2 ต้มยำกุ้ง ผัดฉ่าทะเล ข้าวผัดหมูใส่ไข่ บัลลอยเผือก
- กลุ่มที่ 3 ฉู่ฉี่กุ้ง แกงจืดผักกวม ทอดมันปลา ยำเนื้อย่าง สาकुเปียกลำไย
- กลุ่มที่ 4 ผัดไทย ไก่ย่าง เปาะเปี๊ยะทอด ข้าวเหนียวมะม่วง
- กลุ่มที่ 5 ข้าวผัดสับปะรด ต้มข่าไก่ ยำทะเล ส้มชยาฟักทอง

**การส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารไทย** ความนิยมอาหารไทยในปัจจุบันพบว่ามีมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง แนวทางปฏิบัติสำหรับหน่วยงานภาครัฐคือ การสร้างและการควบคุมมาตรฐานการจัดการเรียนการสอน เช่น การจัดการอบรมผู้สอน การจัดให้มีการศึกษาดูงาน และการสร้างเกณฑ์มาตรฐานการสอน

**การสอนอาหารไทยนักท่องเที่ยว** กิจกรรมการเรียนการสอนควรมีการแนะนำรายการอาหารไทยที่ละรายการ ประวัติของอาหาร ที่มา โอกาสที่รับประทาน เกร็ดความรู้ แนะนำวัตถุดิบ และวัตถุดิบทดแทน โดยเริ่มการเตรียมวัตถุดิบไปพร้อมกัน ระหว่างการจัดกิจกรรม ผู้สอนควรอธิบายเทคนิคการทำและอธิบายสิ่งสำคัญ รวมถึงเอกลักษณ์ของอาหารแต่ละชนิด

<b>Research Title</b>	The Study of the Potential of Thai Food Recipes to be Developed as Food Menus to Teach Tourists
<b>Researcher</b>	Miss Onanong Thongmee Miss Sorat Wisutthipaet Assist. Prof. Dr. Teeranuch Chysirichote
<b>Researcher Consultants</b>	Assoc. Prof. Chamnan Rodhaedphai Ph.D,
<b>Organization</b>	School of Culinary Arts Suan Dusit University
<b>Year</b>	2018

The objectives of this research are 1) to study the favorite Thai food recipes for tourists and 2) to study the potential of Thai food recipes to be developed as food menus to teach tourists. The authors collected information from textbooks, articles and tourist questionnaires, interviews with Thai food experts, involved persons from public and private sectors, studied tourists' needs, focus groups and workshops. After that, using descriptive analysis for answering the objectives. Tools of this research were survey guides and interviews with 6 experts, practitioner groups and general (people and tourists) by using participant observation, non-participant observation, focus group discussions with 6 people and workshops with 6 people.

The research results found that most foreign tourists are male between 35 - 44 years old. The highest number of tourists is from China. Tourists came to Thailand and stayed for 1 - 7 days. The perception of information about Thai food, Thai desserts and beverages found that respondents were knowledgeable about Thai food, Thai desserts and beverages in overall with high levels and the respondents were aware that the identity of Thai food was mellow taste. The favorite beverage was coconut water, favorite curry was Green Curry, favorite soup was Tom Yum Goong, favorite stir-fry was Cashew Nut Stir-fry, favorite fry was Spring Roll. Favorite salad was Papaya Salad, favorite a la carte was Pad Thai, favorite appetizer/dessert was Mango and Sweet Sticky Rice.

The study of the potential of Thai food recipes to be developed as food menus to teach tourists found that Thai food has potential in various aspects,

including the value of wisdom and culture, medicinal properties of vegetables and herbs, nutritive value. Thai food is food for health. The taste of each Thai food has its own flavor. Also, each community have their own different management style. Especially, serving food in the palace, where the culinary creations are elaborately flavored and the aroma of Thai food is unique from the spices.

Thai food menus for teaching tourists found that the management of Thai food menu list is very important. It can be vital presenter for Thai food to tourists in the needs of tourists. When considering different types of tourists from different regions, the interest of Thai food is different as well. For this reason, the instructor should consider food menu which suit the needs of the tourists. The harmony of Thai food menu found that when cooked, all menu must be able to eat together and instructor must teach them how to eat as well. The example of side dish for spicy curry namely; dried fish, salted beef, salted fish, etc. In addition, the survey result of popular Thai food from foreign tourists found that there are various types of Thai dishes that are popular. The examples of a food program for teaching tourists are as follows;

- 1<sup>st</sup> Menu: Green curry, Chicken Fried with Garlic/fried Chicken with Salted, Cashew nut stir-fry, Tab Tim Krob (Water chestnuts in coconut milk)
- 2<sup>nd</sup> Menu: Tom Yum Goong, Stir-fried spicy seafood, Fried rice with pork, Taro balls in coconut milk
- 3<sup>rd</sup> Menu: Curry-fried shrimps, Clear soup with vegetables, Fried fish-Paste Cake, Grill beef salad, Saku Peak with Longan
- 4<sup>th</sup> Menu: Pad Thai, Grill chicken, Spring roll, Mango and Sweet sticky rice
- 5<sup>th</sup> Menu: Pineapple fried rice, Tom Kha Gai (Thai chicken coconut soup), Spicy Seafood Salad, Egg Custard in Pumpkin

**Encouraging tourists to learn Thai food.** The popularity of Thai food today is constantly increasing. The guideline for government sectors is to create and control teaching and learning standards, such as instructor training, visiting study and establishment of teaching standards.

**Teaching Thai food for tourists.** Teaching activities should include lists of Thai dishes as well as its history, chance to eat, eating tips, introduce raw material and substitute raw material and then prepare the material together. During the event, the instructor should explain the technique and tell the students what is important for cooking Thai food including the identity of each type of food.

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ โดยได้รับความอนุเคราะห์และความกรุณาจากบุคคลหลายฝ่าย ประกอบด้วย คณาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ เจ้าหน้าที่ภาครัฐ ผู้ประกอบการ ผู้ผลิตอาหาร นักท่องเที่ยว และผู้สนใจซื้ออาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รองศาสตราจารย์ ดร.ชำนาญ รอดเหตุภัย อาจารย์วาสนา เลิกเปลี่ยน อาจารย์มณี สุวรรณผ่อง อาจารย์เสาวณีย์ รัตนสุวรรณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศรีสมร คงพันธุ์ อาจารย์วันดี ณ สงขลา และอาจารย์ ดร.พรดารา เขตต์ทองคำ ในการให้ความอนุเคราะห์ ด้านข้อมูล และให้ความช่วยเหลือ รวมทั้งอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลต่าง ๆ ทำให้งานวิจัย สำเร็จลุล่วงเป็นไปด้วยดี

คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยเรื่อง “การศึกษาศักยภาพของตำรับอาหารไทยเพื่อ พัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว” จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจศึกษาค้นคว้าอาหาร ไทยที่เป็นภูมิปัญญาไทยและมรดกทางวัฒนธรรมให้อยู่คู่กับสังคมไทย โดยชุมชน หน่วยงานภาครัฐ และเอกชนร่วมมือกันอนุรักษ์และฟื้นฟูอาหารไทย ให้เป็นการสร้างอาชีพและสร้างรายได้ เพื่อพัฒนา เศรษฐกิจต่อไป

คณะผู้วิจัย

พ.ศ.2561

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตการวิจัย	2
คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
แผนการถ่ายทอดเทคโนโลยีหรือผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย	3
<b>บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>4</b>
อาหารไทย	4
รายการอาหาร	10
การท่องเที่ยว	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
กรอบแนวคิดในการวิจัย	27
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>28</b>
วิธีดำเนินการวิจัย	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล	29
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	29
การวิเคราะห์ข้อมูล	30
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	31

	หน้า
<b>บทที่ 4 ผลการวิจัย</b>	32
ตอนที่ 1 ตำรับอาหารไทยที่เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยว	32
ตอนที่ 2 ศักยภาพของตำรับอาหารไทยที่สามารถพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอน นักท่องเที่ยว	42
 <b>บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	56
สรุปผลการวิจัย	56
อภิปรายผลการวิจัย	61
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป	69
 <b>บรรณานุกรม</b>	70
บรรณานุกรมภาษาไทย	70
บรรณานุกรมภาษาต่างประเทศ	72
 <b>ภาคผนวก</b>	73
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	74
ภาคผนวก ข ตำรับอาหารไทยเพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว	95
ภาคผนวก ค รูปภาพกิจกรรม	106
 <b>ประวัติคณะผู้วิจัย</b>	109

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	ข้อมูลสถิตินักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เดินทางเข้าประเทศไทย ปี 2559 จำแนกตามสัญชาติ	21
4.1	จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ	33
4.2	จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงอายุ	33
4.3	จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามกลุ่มประเทศ	34
4.4	จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนครั้งที่ มาประเทศไทย	34
4.5	จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามคู่สมรสที่ เป็นคนไทย	35
4.6	จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระยะเวลาที่ พำนักในเมืองไทย	35
4.7	ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มของนักท่องเที่ยวต่างชาติ	36
4.8	การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความนิยมอาหารไทย	38

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
2.1	ตัวอย่างรายการอาหารชุด	11
2.2	กรอบแนวคิดในการวิจัย	27
ค-1	สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ	107
ค-2	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	108

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญ

บนผืนแผ่นดินที่อุดมสมบูรณ์ของประเทศไทยที่มีความต่อเนื่องจากอดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นที่ประจักษ์ต่อสายตาของชาวโลกว่า มีอัตลักษณ์ที่พร้อมสรรพและเอื้อต่อการดำเนินชีวิตตลอดมา ความมั่งคั่งด้านทรัพยากรอาหารทำให้เกิดการสร้างสรรค การใช้ชีวิตดิบในการประกอบอาหาร และปรุงรสอย่างลงตัว กลมกล่อม หลากหลาย และสามารถถ่ายทอดสู่รุ่นหลังอย่างต่อเนื่อง จนมีอรรถรสเป็นที่ยอมรับทั้งด้าน รสชาติ กลิ่น สี และสัมผัส นอกจากนี้ยังมีวิธีการปรุงประกอบอย่างประณีต ความลงตัวดังกล่าวทำให้อาหารไทยได้รับความนิยมนิยมมา

การถ่ายทอดวัฒนธรรมวิถีชีวิตแห่งความเป็นไทยผ่านวัฒนธรรมอาหารที่ดำเนินควบคู่กับการท่องเที่ยวของไทยในปัจจุบัน สะท้อนให้เห็นเป็นลักษณะเด่นที่นักท่องเที่ยวต้องสัมผัส จากข้อมูลของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยพบว่า อาหารไทยเป็นสิ่งที่นักท่องเที่ยวให้ความสำคัญเป็นลำดับ 2 รองจากที่พัก (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 2557) และจากผลการสำรวจรวบรวมข้อมูลจากวีซ่าและสมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก (พาด้า) หรือ Asia Pacific Travel Intentions Survey 2010 พบว่า นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติตัดสินใจเดินทางมาประเทศไทยอีกครั้งด้วยประเด็นนักท่องเที่ยวติดใจในรสชาติอาหารไทยที่โดดเด่น โดยเลือกให้เป็นเหตุผลอันดับหนึ่งในการตัดสินใจเดินทางมาเที่ยวประเทศไทย (สมบูรณ์ ครอบธีรนนท์, 2551) นอกจากนี้ยังมีข้อมูลที่สอดคล้อง คือ หน่วยงานต่าง ๆ ที่ได้ทำการสำรวจความนิยมบริโภคอาหารไทยและการรับรู้อาหารไทยพบว่า เมนูอาหารไทยซึ่งเป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมในระดับโลก เช่น ผัดไทย แกงมัสมั่น ส้มยำ และต้มยำกุ้ง นอกจากนี้อาหารไทยยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน

จากศักยภาพที่โดดเด่นของอาหารไทย จึงถูกใช้เป็นสื่อกลางในการถ่ายทอด เรียนรู้ เป็นสิ่งแทนคำพูด หรือเป็นสัญลักษณ์แทนเชื้อชาติหรือชนชาติได้โดยไม่ต้องมีคำอธิบาย อาหารเป็นหนึ่งในทรัพยากรท่องเที่ยวที่มีความสำคัญและมีบทบาทในการดึงดูดนักท่องเที่ยวจากดินแดนต่าง ๆ สู่แหล่งท่องเที่ยวแต่ละแห่งได้ไม่น้อย สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ที่กำหนดในแผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติให้ประเทศไทยมีขีดความสามารถในการแข่งขันในมิติของการพัฒนาการใช้สินค้าและบริการท่องเที่ยวอย่างมีประสิทธิภาพ และในการกำหนดกลุ่มเป้าหมายนักท่องเที่ยวที่เหมาะสมกับการลงทุนทางด้านทรัพยากรของประเทศ (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 2555) การสัมผัสและรับรู้อาหารไทยของนักท่องเที่ยวพบว่า มีความต้องการที่จะศึกษาและเรียนรู้การทำอาหารไทย โดยสนใจที่จะเรียนรู้การปรุงอาหารเหล่านี้อย่างถูกต้อง การบริการสอนทำอาหารไทย

จึงเกิดขึ้น โดยใช้ช่องทางที่เป็นความชำนาญของผู้ประกอบอาหาร และรายการอาหารที่นักท่องเที่ยวต้องการและสนใจที่จะทดลองทำ เช่น ต้มยำกุ้ง ผัดไทย รวมถึง กอบแก้ว นางพินิจ (2554) กล่าวว่า ชั้นเรียนสอนทำอาหารไทยกำลังได้รับความนิยมอย่างสูงในหมู่นักท่องเที่ยว เพราะอาหารไทยเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเข้าถึงวัฒนธรรมแบบไทย ทั้งยังเป็นส่วนสำคัญทางการตลาดของ “แบรนด์ไทย” ในระดับนานาชาติ ความต้องการของนักท่องเที่ยวที่จะเรียนรู้อาหารไทยจึงพบว่ายังไม่มีความชัดเจนด้านตำรับอาหารที่เป็นมาตรฐาน การสื่อสาร รสชาติอาหาร และการนำเสนออาหารในรูปแบบรายการอาหาร

การศึกษาศักยภาพตำรับอาหารไทยประเภทต่าง ๆ ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน เพื่อต้องการพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว เป็นแนวทางการจัดทำรายการอาหารและชุดอาหารมาตรฐาน ที่จะเป็นพื้นฐานในการนำเสนออาหารต่อผู้สอนอาหารไทย ผู้ปรุงอาหารไทย และผู้เกี่ยวข้องและตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจสูงสุดแก่นักท่องเที่ยว และเป็นการถ่ายทอดวัฒนธรรมครัวไทย อาหารไทย ให้แพร่หลายในระดับโลกต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาตำรับอาหารไทยที่เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยว
2. เพื่อศึกษาศักยภาพของตำรับอาหารไทยที่สามารถพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว

### ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยการประเมินศักยภาพตำรับอาหารไทยเพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาตำรับอาหารไทยจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญอาหารไทย ผู้รู้ และผู้เกี่ยวข้อง/ผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยว ศึกษาจากการจัดลำดับรายการอาหารยอดนิยมจากหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และศึกษาความต้องการของนักท่องเที่ยว และนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหาร ชุดอาหารเพื่อสอนนักท่องเที่ยว

## คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

ศักยภาพ หมายถึง ความสามารถและความพร้อมของตำรับอาหารไทย ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน และเครื่องดื่ม ที่จะเอื้ออำนวยต่อการพัฒนา การปรับปรุง การจัดการ ทำให้เกิดการนำคุณสมบัติที่มีอยู่พัฒนา หรือทำให้ปรากฏเป็นที่ประจักษ์ได้

ตำรับอาหารไทย หมายถึง รายการอาหารชนิดใด ๆ ที่คนไทย นำวัตถุดิบที่หาได้หรือที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาหุงต้มเพื่อใช้เป็นอาหาร และได้ปฏิบัติสืบต่อมาหลายชั่วอายุคน จนเกิดเป็นวัฒนธรรมที่ตกทอดของคนไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน

รายการอาหาร หมายถึง เอกสารที่ระบุอาหารและเครื่องดื่ม เพื่อจุดประสงค์แสดงให้เห็นข้อมูลของอาหาร เพื่อสื่อสารให้ลูกค้าหรือผู้บริโภครับรู้ มีหลายรูปแบบ เช่น รายการอาหารแบบเลือกสั่ง รายการอาหารแบบชุด รายการอาหารพิเศษต่าง ๆ

นักท่องเที่ยว หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เดินทางจากท้องถิ่น อันเป็นที่อยู่โดยปกติของตนไปยังท้องถิ่นอื่นเป็นการชั่วคราวด้วยความสมัครใจ และด้วยวัตถุประสงค์ที่มีใช้เพื่อประกอบอาชีพหรือหารายได้

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลการวิจัยทำให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตำรับอาหารไทยที่ได้รับความนิยม และได้ข้อมูลที่เป็นความต้องการที่จะเรียนรู้อาหารไทยของนักท่องเที่ยว เพื่อที่นำมาศึกษาวิเคราะห์ความเป็นไปได้ และศักยภาพในการพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว
2. บุคคล องค์กร ผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญอาหารไทย สร้างแนวทางการร่วมมือในการพัฒนารายการอาหารเพื่อสอนนักท่องเที่ยว

## แผนการถ่ายทอดเทคโนโลยีหรือผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย

การศึกษาวิจัยการประเมินศักยภาพตำรับอาหารไทยเพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว สามารถนำเสนอเป็นข้อมูลต่อผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ มหาวิทยาลัย ศูนย์ฝึกอบรมอาชีพ กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อร่วมกันพัฒนารายการอาหารให้มีมาตรฐานนำไปใช้ส่งเสริมและสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อการสร้างมูลค่าเพิ่มด้านการท่องเที่ยวได้

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อาหารไทยเป็นวัฒนธรรมที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต และเป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพ มีส่วนประกอบของสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ด้วยประเพณีและวัฒนธรรมที่สืบเนื่องกันมานาน อาหารไทยจึงมีความหลากหลาย

#### 1. อาหารไทย

##### 1.1 ความหมายของอาหารไทย

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2541) กล่าวว่า อาหาร หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่รับเข้าสู่ร่างกาย (ไม่จำเป็นว่าการต้ม การกิน หรือการฉีด ฯลฯ) แล้วเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย โดยให้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง

กอบแก้ว นาจพินิจ (2542) กล่าวว่า อาหารเป็นสิ่งที่มนุษย์รับประทานเข้าไปเพื่อเป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต มีคุณสมบัติในการบำรุงรักษาซ่อมแซมร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ เมื่อนำมาปรุงแต่งด้วยวัตถุดิบ และวิธีการโดยเฉพาะตามแบบวัฒนธรรมไทย จึงเรียกว่า “อาหารไทย”

อมราภรณ์ วงศ์พิท (2551) กล่าวว่า อาหารไทย หมายถึง อาหารที่ประชาชนซึ่งอาศัยอยู่ในเขตประเทศไทย นำวัตถุดิบที่หาได้หรือที่มีอยู่ในบริเวณนั้นมาหุงต้มเพื่อใช้เป็นอาหาร และได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคน จนเกิดเป็นวัฒนธรรมการรับประทานของคนไทย และยอมรับเป็นอาหารประจำชาติไทยในที่สุด

สรุปได้ว่า อาหารไทยเป็นสิ่งที่มนุษย์รับประทานเพื่อเป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต โดยนำวัตถุดิบหลักที่มีในประเทศไทยมาหุงต้มเพื่อใช้เป็นอาหาร และได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคน จนเกิดเป็นวัฒนธรรมการปรุง และการรับประทานของคนไทย

##### 1.2 ความสำคัญของอาหารไทย

1.2.1 อาหารไทยเป็นอาหารที่ให้สารอาหารครบทุกหมู่ อาหารไทยมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ประกอบไปด้วย ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก และอื่น ๆ ที่รับประทานร่วมกันในสำรับในแต่ละมื้อ จึงทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน

1.2.2 อาหารไทยเป็นยาป้องกันและรักษาโรค อาหารไทยแทบทุกชนิดประกอบไปด้วยเครื่องเทศและสมุนไพรเสมอ ทั้งยังช่วยชูกลิ่นในอาหาร ทำให้อาหารมีเอกลักษณ์เฉพาะ เช่น

กระเพรา โหระพา มักใส่ในอาหารเพื่อให้มีกลิ่นหอม ขณะเดียวกันก็ให้คุณประโยชน์ในด้านการป้องกันโรคด้วย

1.2.3 อาหารไทยเป็นกิจกรรมที่สร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและชุมชน โดยการทำอาหารไทยและการรับประทานร่วมกันในครอบครัว ทำให้สมาชิกในครอบครัวได้อยู่ร่วมกันพร้อมหน้า มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างสมาชิก ขณะเดียวกัน เมื่อชุมชนมีกิจกรรมหรืองานบุญ การร่วมแรงร่วมมือทำอาหารเพื่อเลี้ยงพระ รับประทานแตกต่างกัน และรับประทานร่วมกัน ก็จะทำให้มีกิจกรรมร่วมกันเกิดจากอาหารไทย

สรุปได้ว่า อาหารไทยมีความสำคัญด้านคุณค่าทางโภชนาการ มีคุณสมบัติเป็นยาป้องกันและรักษาโรค และยังมีความสำคัญต่อครอบครัวและชุมชน นอกจากนี้อาหารไทยในปัจจุบันยังมีความสำคัญด้านอื่น ๆ อีกมาก เช่น ด้านการท่องเที่ยว ด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น

### 1.3 อาหารไทยในยุคสมัยต่าง ๆ

1.3.1 สมัยกรุงสุโขทัย อาหารไทยในสมัยสุโขทัยได้อาศัยหลักฐานจากศิลาจารึกและวรรณคดีสำคัญ คือ ไตรภูมิพระร่วงของพญาสิทธิ ที่ได้กล่าวถึงอาหารไทยในสมัยนั้นว่า มีข้าวเป็นอาหารหลักโดยรับประทานร่วมกันกับเนื้อสัตว์ที่ส่วนใหญ่ได้มาจากปลา มีเนื้อสัตว์อื่นบ้าง รับประทานผลไม้เป็นของหวาน การปรุงอาหารได้ปรากฏคำว่า “แกง” ในไตรภูมิพระร่วงที่เป็นที่มาของคำว่า ข้าวหม้อแกงหม้อ ผักที่กล่าวถึงในศิลาจารึก คือ แพง แดง และน้ำเต้า ส่วนอาหารหวานใช้วัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น ข้าวตอก และน้ำผึ้ง ส่วนหนึ่งนิยมรับประทานผลไม้แทนอาหารหวานไทย (มัลลิกา พงศ์ปริตร, 2535)

1.3.2 สมัยกรุงศรีอยุธยา สมัยนี้ถือว่าเป็นยุคทองของอาหารไทย ได้มีการติดต่อกับชาวต่างประเทศมากขึ้น ทั้งชาวตะวันตกและตะวันออก จากบันทึกเอกสารของชาวต่างประเทศพบว่า คนไทยกินอาหารแบบเรียบง่าย ยังคงมีปลาเป็นหลัก มีต้ม แกง และคาดว่ามีการใช้น้ำมันในการประกอบอาหาร แต่เป็นน้ำมันจากมะพร้าวและกะทิ มากกว่าไขมันหรือน้ำมันจากสัตว์มาทำอาหาร คนไทยสมัยนั้นมีการถนอมอาหาร เช่น การนำไปตากแห้ง หรือทำเป็นปลาเค็ม มีอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริกกะปิ นิยมบริโภคสัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ไม่นิยมนำมาฆ่าเพื่อใช้เป็นอาหาร ได้มีการกล่าวถึงแกงปลาต่าง ๆ ที่ใช้เครื่องเทศ เช่น แกงที่ใส่หัวหอม กระเทียม สมุนไพรหวาน และเครื่องเทศแรง ๆ ที่คาดว่านำมาใช้ประกอบอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อปลา หลักฐานจากการบันทึกของบาทหลวงชาวต่างชาติที่แสดงให้เห็นว่า อาหารของชาติต่าง ๆ เริ่มเข้ามามากขึ้นในสมเด็จพระนารายณ์ เช่น ญี่ปุ่น โปรตุเกส เหล้าองุ่นจากสเปน เปรูเซีย และฝรั่งเศส สำหรับอิทธิพลของอาหารจีนนั้นคาดว่า เริ่มมีมากขึ้นในช่วงยุคกรุงศรีอยุธยาตอนปลายที่ไทยติดสัมพันธ์กับชาติตะวันตก

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าอาหารไทยในสมัยอยุธยาได้รับวัฒนธรรมจากอาหารโดยผ่านทาง การมีสัมพันธไมตรี ทั้งทางการทูตและทางการค้ากับประเทศต่าง ๆ และจากหลักฐานที่ปรากฏทางประวัติศาสตร์ว่าอาหารต่างชาติส่วนใหญ่แพร่หลายอยู่ในราชสำนัก ต่อมาจึงกระจายสู่ประชาชน และกลมกลืนกลายเป็นอาหารไทยไปในที่สุด (มัลลิกา พงศ์ปริตร, 2535)

1.3.3 สมัยกรุงธนบุรี จากหลักฐานปรากฏในหนังสือแม่ครัวหัวป่าก์ ซึ่งเป็นตำราการทำกับข้าวของไทย ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงษ์ พบความต่อเนื่องของวัฒนธรรมอาหารไทยจาก สมัยกรุงสุโขทัยมาถึงสมัยกรุงศรีอยุธยาและสมัยกรุงธนบุรี อีกทั้งยังเชื่อว่า เส้นทางอาหารไทยคงจะ เชื่อมจากสมัยกรุงธนบุรี ไปยังสมัยรัตนโกสินทร์ โดยผ่านทางหน้าที่ราชการและสังคมเครือญาติ อาหารไทยสมัยกรุงธนบุรีน่าจะคล้ายคลึงกับสมัยอยุธยา ตลอดจนมีอาหารประจำชาติจีนเพิ่มเข้ามา อีกด้วย (มัลลิกา พงศ์ปริตร, 2535)

1.3.4 สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ การศึกษาความเป็นมาของอาหารไทยในยุครัตนโกสินทร์นี้ ได้จำแนกตามยุคสมัยที่นักประวัติศาสตร์ได้กำหนดไว้ คือ ยุคที่ 1 พ.ศ. 2325–2394 อาหารไทยในยุค นี้เป็นลักษณะเดียวกันกับสมัยกรุงธนบุรี แต่มีอาหารไทยเพิ่มขึ้นอีก 1 ประเภท คือ นอกจากมีอาหาร คาว อาหารหวานแล้ว ยังมีอาหารว่างเพิ่มขึ้น ในช่วงนี้อาหารไทยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมอาหาร ของประเทศจีนมากขึ้น และมีการปรับเปลี่ยนเป็นอาหารไทยในที่สุด จากจดหมายเหตุความทรงจำของ กรมหลวงนรินทรเทวี กล่าวถึงเครื่องตั้งสำหรับคาวหวานของพระสงฆ์ ในงานสมโภชพระพุทธมณีนีรัตน มหาปฐมมาร (พระแก้วมรกต) ได้แสดงให้เห็นว่า รายการอาหารนอกจากจะมีอาหารไทย เช่น ผัก น้ำพริก ปลาแห้ง หน่อไม้ผัดแล้ว ยังมีอาหารที่ปรุงด้วยเครื่องเทศแบบอิสลามและมีอาหารจีน โดย สันเกตจากการใช้หมูเป็นส่วนประกอบ เนื่องจากหมูเป็นอาหารที่คนไทยไม่นิยม แต่คนจีนนิยม บพพระราชนิพนธ์กาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวาน ของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ได้ทรงกล่าวถึงอาหารคาวและอาหารหวานหลายชนิด ซึ่งได้สะท้อนภาพของอาหารไทยในราชสำนัก ที่ชัดเจนที่สุด แสดงให้เห็นลักษณะของอาหารไทยในราชสำนักที่มีการปรุงกลิ่นและรสอย่างประณีต และให้ความสำคัญของรสชาติอาหารมากเป็นพิเศษ กล่าวได้ว่าเป็นยุคสมัยที่มีศิลปะการประกอบ อาหารที่ค่อนข้างสมบูรณ์ที่สุด ทั้งรส กลิ่น สี และการตกแต่งให้สวยงาม รวมทั้งมีการพัฒนาอาหาร นานาชาติให้เป็นอาหารไทยอีกด้วย จากบทพระราชนิพนธ์ดังกล่าว ทำให้ได้รายละเอียดที่เกี่ยวกับ แบ่งประเภทของอาหารคาวหรือกับข้าว และอาหารว่าง อาหารคาว เช่น แกงชนิดต่าง ๆ เครื่องจิ้ม ยำต่าง ๆ เป็นต้น อาหารว่าง ส่วนใหญ่เป็นอาหารว่างคาว เช่น หมูแนม ลำเต็ย หู่ม รังนก เป็นต้น ส่วนอาหารหวานทำด้วยแป้งและไข่เป็นส่วนใหญ่ มีขนมที่มีลักษณะอกรอบ เช่น ขนมฝิง ขนม ลำเจียก และมีขนมที่มีน้ำหวานและกะทิเจืออยู่ด้วย เช่น ชำหริ่ม บัวลอย เป็นต้น นอกจากนี้วรรณคดี ไทยเรื่องขุนช้างขุนแผน ซึ่งถือว่าเป็นวรรณคดีที่สะท้อนวิถีชีวิตของคนในยุคนี้ พบว่า มีการ รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก ร่วมกับกับข้าวประเภทต่าง ๆ ได้แก่ แกง ต้ม ยำ และคั่ว อาหารมี

ความหลากหลายมากขึ้น ทั้งชนิดของอาหารคาวและอาหารหวาน และนิยมรับประทานขนมจีนน้ำยา อีกด้วย (มัลลิกา พงศ์ปริตร, 2535)

พ.ศ. 2394 – ปัจจุบัน ตั้งแต่ยุคสมัยรัชกาลที่ 4 ประเทศไทยมีการพัฒนาอย่างมาก และมีการตั้งโรงพิมพ์แห่งแรกในประเทศไทย ดังนั้น ตำรับอาหารการกินของไทยเริ่มมีการบันทึกมากขึ้น โดยเฉพาะในสมัยรัชกาลที่ 5 เช่น ในบทพระราชนิพนธ์เรื่องไกลบ้าน จดหมายเหตุ เสด็จประพาสต้น เป็นต้น และยังมีบันทึกต่าง ๆ โดยผ่านการบอกเล่าสืบทอดทางเครือญาติ และบันทึกที่เป็นทางการอื่น ๆ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้สะท้อนให้เห็นลักษณะของอาหารไทย มีความหลากหลายทั้งที่เป็นกับข้าว อาหารจานเดียว อาหารว่าง อาหารหวาน และอาหารนานาชาติ ทั้งเป็นวิธีการปรุงของราชสำนัก และวิธีการปรุงแบบชาวบ้านที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า อาหารไทยบางชนิดในปัจจุบันได้มีวิธีการปรุงหรือส่วนประกอบของอาหารผิดเพี้ยนไปจากของดั้งเดิม จึงทำให้รสชาติของอาหารไม่ใช่ตำรับดั้งเดิม และขาดความประณีตที่น่าจะถือว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของอาหารไทย (มัลลิกา พงศ์ปริตร, 2535)

#### 1.4 ลักษณะอาหารไทย

อาหารไทยมีลักษณะ “ต้องลิ้น ถูกปาก” เป็นจุดเด่นที่แตกต่างจากอาหารของชาติอื่น คือ มีรสชาติ “กลมกล่อม” เอกพล อ่อนนุ่มพันธ์ (2545) กล่าวว่า อาหารไทยประกอบด้วยรสชาติหลากหลาย ได้แก่ รสเปรี้ยว รสหวาน รสมัน รสเค็ม รสเผ็ด รสขม รสฝาด และรสจืด พร้อมสรรพ โดยขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารนั้น ๆ เป็นสำคัญ นอกจากนี้ยังมี กลิ่น สี สดส่วนของส่วนประกอบอาหารที่ปรุงอย่างลงตัว รวมทั้งการจัดแต่งอย่างสวยงาม การแกะสลักอย่างละเอียดอ่อน วิจิตรบรรจง เพื่อรับประทานเป็นเครื่องเคียง ความสวยงามประณีตเหล่านี้นับเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยทั้งสิ้น กอบแก้ว นางพินิจ (2542) ได้สรุปลักษณะของอาหารไทย ดังนี้

##### 1.4.1 รสอาหารไทย

อาหารไทยที่เรียกว่า “กลมกล่อม” นั้น ประกอบไปด้วยรสต่าง ๆ หลายรส หากบุคคลใดสามารถประกอบอาหารได้รสกลมกล่อม จะเรียกว่าเป็นผู้มี “รสมือ” รสอาหารไทยเป็นรสชาติที่เฉพาะเจาะจงเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย ไม่ว่าจะรับประทานที่ใด ก็สามารถบ่งบอกได้ว่าเป็นรสชาติของอาหารไทย รสต่าง ๆ ของอาหารไทย มีดังนี้

1.4.1.1 รสเปรี้ยว อาหารไทยประเภทน้ำพริก ต้มยำ ยำชนิดต่าง ๆ และแกงส้ม จะมีรสเปรี้ยวปรุงอยู่ด้วยเสมอ บางชนิดมีรสเปรี้ยวนำ บางชนิดต้องมีหลายรสพร้อมรสเปรี้ยว พืชสวนที่นำมาใช้ปรุงรสเปรี้ยว ได้แก่ มะนาว ตะลิงปลิง มะอึก มะดัน มะกรูด ส้มซ่า ส้มแขก ส้มเหม็น ส้มเขียวหวาน ระกำ มะกอก มะขาม ใบชะมวง มดแดง น้ำส้มสายชู สิ่งเหล่านี้นอกจากจะชูรสอาหารแล้ว ยังจะช่วยให้เนื้อสัตว์ไม่เลี่ยน และช่วยเจริญอาหาร

1.4.1.2 รสหวาน อาหารไทยนิยมใส่น้ำตาลให้มีรสค่อนข้างหวาน เช่น หมูหวาน พะโล้ ไข่ลูกเขย ปลาทุ้มเค็ม ขนมจีนน้ำพริก เป็นต้น แต่อาหารไทยประเภทอื่นอาจใส่น้ำตาลได้บ้าง เพื่อให้มีรสกลมกล่อมขึ้นแต่ไม่หวานเกินไป ไม่ใช่รสหวานนำ สิ่งที่น่ามาปรุงรสหวานได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว ตาลโตนด และน้ำอ้อย และรสหวานกลมกล่อมในแกงจืด นิยมใช้ความหวานจากเนื้อสัตว์กระดูกสัตว์ และผักบางชนิด เช่น หัวผักกาด เป็นต้น

1.4.1.3 รสมัน รสมันของอาหารไทยได้จากพืช เช่น มะพร้าว ถั่วลิสง เป็นสำคัญ นอกจากนั้นยังจะได้ความมันจากเนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง เป็นต้น เมื่อนำไปผสมอาหาร จะทำให้อาหารมีรสกลมกล่อม และนุ่มนวลขึ้น

1.4.1.4 รสเค็ม รสเค็มของอาหารไทยส่วนใหญ่ใช้น้ำปลาในการปรุงรส น้ำปลาไทยมีกลิ่นหอม เมื่อปรุงอาหารจะช่วยชูรสชาติ และนิยมใช้เกลือ ปลาร้า เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว และซอสปรุงรสเช่นกัน

1.4.1.5 รสเผ็ด รสดั้งเดิมของอาหารไทยมีรสเผ็ดไม่มากนัก ความเผ็ดของอาหารไทยมีไว้แก้เลี่ยน ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ และช่วยชูรสอาหาร จึงไม่จำเป็นต้องเผ็ดมากนัก ความเผ็ดในอาหารไทยขึ้นอยู่กับผู้ปรุงและผู้รับประทานเป็นสำคัญ รสเผ็ดของอาหารไทยได้มาจากพืชผักชนิดต่าง ๆ เช่น พริกสด พริกแห้ง พริกไทยสด พริกไทยแห้ง กระเทียม กานพลู ใบกระเพรา ขิง และกระชาย เป็นต้น

1.4.1.6 รสขมและรสฝาด ได้จากการนำพืชผักที่มีรสขมและรสฝาดมาประกอบเป็นอาหาร คนไทยนิยมรับประทานอาหารที่มีรสขมและรสฝาด ดังสำนวนที่ว่า “หวานเป็นลม ขมเป็นยา” ทั้งนี้เพื่อต้องการคุณค่าจากความขมของพืชผักต่าง ๆ ในอาหาร เพราะพืชผักหลายอย่างสามารถรับประทานเป็นยารักษาโรคหรือมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคได้ เช่น มะระ มะแว้ง สะเดา ดอกแค ยอดหวาย ผักเพกา ส่วนรสฝาด ได้จาก หัวปลี กัลยาดิบ ยอดมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น

#### 1.4.2 กลิ่นของอาหารไทย

อาหารไทยมีกลิ่นหอมของสมุนไพร เครื่องเทศ และเครื่องปรุงต่าง ๆ ที่เป็นกลิ่นเฉพาะตัวที่ไม่เข้มข้นรุนแรงจนเกินไป กลิ่นหอมต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยกระตุ้นเรียกน้ำย่อย ทำให้อาหารรับประทานอร่อย และช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ ทำให้ผู้รับประทานสามารถรับประทานด้วยความเจริญอาหาร เพราะมีกลิ่นหอมช่วยชูรส กลิ่นของอาหารไทย ดังนี้

1.4.2.1 กลิ่นที่ได้จากพืชสมุนไพรต่าง ๆ เป็นกลิ่นที่ หอม ฉุน และสามารถใช้ดับกลิ่นได้ เช่น กระชาย นิยมใส่กระชายในอาหารที่มีปลาเป็นส่วนประกอบ อาจใช้วิธีผาน หั่นเป็นเส้น แกะสลัก หรือโขลกลงในอาหารก็ได้ หรือตะไคร้ใช้ดับกลิ่นคาวปลาได้เช่นกัน และยังมีใส่ลงในอาหารประเภทยำ ปลา ต้มยำ และแกง หรือพริกไทยจะมีกลิ่นหอมฉุน มีรสชาติเผ็ดร้อน จึงนิยมนำมาใส่ในอาหารทั้งแบบดิบและแบบแห้ง โดยการบุงหรือป่น เพื่อประโยชน์ในการสร้างกลิ่นหอม

และดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ที่ใช้ในแกงป่า แกงเขียวหวาน และผัดเผ็ด และยังใช้กลิ่นหอมจากพืชผักอีกหลายชนิด เช่น ผิวและผลของมะกรูด รากและใบของผักชี ส่วนใบของพืชสวนครัว เช่น ใบกระเพรา ใบแมงลัก ใบยี่หระ เป็นต้น

1.4.2.2 กลิ่นที่ได้จากเนื้อสัตว์ ได้แก่ กลิ่นจากปลาอินทรีเค็ม ปลาทุเลา ปลาร้า กลิ่นจากแมงดา ถั่วเน่า และกลิ่นจากกะปิ ช่วยปรุงแต่งกลิ่นของอาหารให้มีลักษณะเฉพาะตัว และมีกลิ่นเฉพาะตัวอีกด้วย

#### 1.4.3 สีของอาหารไทย

สีของอาหารไทยเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจผู้พบเห็น เพราะคนไทยนั้น นอกจากจะนิยมรับประทานอาหารที่รสชาติอร่อยแล้ว ยังนิยม “อาหารตา” อีกด้วย อาหารไทยจึงได้รับการปรุงแต่งให้มีรสชาติดี และมีสีสวย เพื่อดึงดูดใจให้น่าลิ้มลอง สีต่าง ๆ ได้มาจากวัตถุดิบ ดังนี้

1.4.3.1 สีที่ได้จากพืช เช่น ใบโหระพา นิยมใส่เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงเพื่อให้เครื่องแกงมีสีสวย สีจากพริกที่มีทั้งสีเขียว สีแดง และสีเหลือง ใช้ได้ทั้งพริกสดและพริกแห้ง ใช้ปรุงแต่งสี สีจากขมิ้น อาหารที่ใส่ขมิ้นจะมีสีเหลือง นิยมใช้ขมิ้นทั้งในอาหารคาวและอาหารหวาน สีจากมะเขือเทศ นิยมนำมาใช้ปรุงอาหารและเป็นส่วนประกอบในการตกแต่งภาชนะ สีจากดอกไม้ เช่น ดอกอัญชัน กระเจี๊ยบ เป็นต้น

1.4.3.2 สีที่ได้จากสัตว์และผลผลิตจากสัตว์ เช่น สีจากมันกุ้ง สีจากไข่แดง นิยมนำมาเคลือบผิวอาหารให้มีความสวยงาม เช่น การชุบไข่ทอด การทอดไข่ สีจากกะปิ นิยมนำมาทำข้าวคลุกกะปิ และปรุงน้ำพริก เป็นต้น

ด้วยอาหารไทยมีลักษณะเฉพาะตัวดังกล่าวข้างต้นนั้น ทำให้สามารถอนุมานได้ว่าวิธีการรับประทานที่เป็นเอกลักษณ์ของคนไทยโดยวิธี “ร่วมสำรับ” เป็นรูปแบบการรับประทานอาหารที่มีรสชาติ และวิธีทำที่ต่างกัน นำมารับประทานร่วมกัน ดังที่กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร (2548) กล่าวว่า สมาชิกในครอบครัวจะล้อมวงรับประทานอาหารร่วมกันแทบทุกมื้อ ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของคนไทย สอดคล้องกับลักษณะอาหารที่แต่ละงานที่มีรส สี กลิ่น และสัมผัส ต่างกัน เมื่อนำมารับประทานด้วยกันในสำรับ จึงมีรสชาติ “กลมกล่อม” เข้ากันด้วยดี

กล่าวโดยสรุป อาหารไทยมีลักษณะเด่น คือ มีรสชาติกลมกล่อม เป็นการนำวัตถุดิบจากธรรมชาติอันหลากหลายด้วยคุณสมบัติด้านรส กลิ่น สี ฯลฯ มาจัดปรุงด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ อย่างลงตัวในทุกขั้นตอนของการทำอาหารมีความพิถีพิถันในการเตรียมวัตถุดิบ การประกอบอาหาร และการจัดเสิร์ฟ ที่จัดแต่งอย่างสวยงาม และนำมารับประทานร่วมกันเป็นสำรับ

## 2. รายการอาหาร

### 2.1 ความหมายของรายการอาหาร

นฤมล นันทริกซ์ (2559) กล่าวว่า การจัดรายการอาหารเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้มารับบริการเกิดความพึงพอใจ เพราะความพึงพอใจของผู้มารับบริการเป็นหัวใจสำคัญสำหรับห้องอาหาร

ดวงพร ทรงวิเศษ (2549) กล่าวว่า รายการอาหาร (Menu) หมายถึง บัตร แผ่นพับ หรือสมุดซึ่งภัตตาคารที่ให้บริการอาหารจัดทำขึ้น เพื่อให้ผู้มารับบริการทราบข้อมูลเกี่ยวกับอาหารนั้น ๆ

รายการอาหารหรือเมนู มีการกำหนดโครงสร้างที่ดี ช่วยในการขับเคลื่อนยอดขายของอาหารที่ทำกำไร ในขณะที่รายการอาหารทั้งหมด ช่วยให้ผู้บริหารโรคตัดสินใจได้ว่าสิ่งอะไร (ยูนิลีเวอร์ ฟู้ดส์ โซลูชันส์, 2558)

กล่าวโดยสรุป รายการอาหาร เป็นเอกสารที่ผู้ให้บริการอาหารจัดทำขึ้น เพื่อให้ผู้มารับบริการเลือกว่าต้องการอาหารอะไร และเกิดความพึงพอใจในเบื้องต้น

### 2.2 ประเภทรายการอาหาร

แม้ว่ารายการอาหารที่พบในห้องอาหาร หรือในภัตตาคาร จะมีหลายประเภทก็ตาม แต่อาจพิจารณาแยกออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ รายการอาหารหลัก ซึ่งเป็นรายการอาหารที่พนักงานบริการจะเสนอแก่ผู้รับบริการเป็นปกติ รายการอาหารประเภทนี้ถือเป็นรายการอาหารที่ต้องจำหน่ายเป็นประจำ และรายการอาหารอีกประเภทหนึ่ง เป็นรายการอาหารประยุกต์ ซึ่งภัตตาคารจะพัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในโอกาสต่าง ๆ รวมทั้งใช้เป็นกลยุทธ์สำหรับการส่งเสริมการขาย เพื่อดึงดูดกลุ่มเป้าหมายให้เกิดความสนใจ การพัฒนารายการอาหารเพื่อการส่งเสริมการขายเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับการประกอบธุรกิจภัตตาคาร ซึ่งเป็นงานที่ต้องอาศัยความชำนาญ ประสบการณ์ และความคิดสร้างสรรค์ เพื่อสร้างจุดขายให้เป็นที่น่าสนใจแก่ผู้บริโภค

#### 2.2.1 รายการอาหารหลัก

รายการอาหารหลัก ได้แก่ รายการอาหารที่ใช้ประจำห้องอาหาร ซึ่งพนักงานบริการจะนำเสนอแก่ผู้มารับบริการเมื่อเข้านั่งประจำโต๊ะอาหาร รายการอาหารหลักแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

##### 2.2.1.1 รายการอาหารชุด (Set menu หรือภาษาฝรั่งเศส เรียกว่า

Table d'hôte menu) อาหารชุด มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

- 1) รายการอาหารจำกัด
- 2) เป็นการเสนออาหารเป็นชุด ซึ่งประกอบด้วยอาหาร 2-3 ประเภท
- 3) ราคาขายคิดเป็นราคาเดียวต่อชุด

4) พนักงานบริการนำอาหารแต่ละอย่างมาจัดเสิร์ฟในเวลาที่กำหนด

หลักการจัดรายการอาหารชุด ประกอบด้วย อาหารจานแรก ๆ ซึ่งอาจจะ มีชนิดเดียวหรือหลายชนิด ขึ้นอยู่กับมื้ออาหารที่จัดเสิร์ฟ ราคา และความนิยมของผู้มารับบริการ อาหารจานแรกจะต้องมีอาหารหลักรวมอยู่ด้วย และอาหารจานสุดท้ายเป็นของหวานหรือผลไม้ รวม การจัดชาหรือกาแฟด้วย

30
<b>Light Meal</b>
Prawn Bahamas
Buttered Broccoli
Sauted Young Corn
Saffron Rice
Sweet and sour Pork

ภาพที่ 2.1 ตัวอย่างรายการอาหารชุด

การจัดรายการอาหารชุด มีข้อดีสำหรับทั้งในด้านของผู้รับบริการและผู้ประกอบการ คือ ช่วยให้ผู้มารับบริการได้รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับราคา ส่วนทางภัตตาคาร ก็มีข้อดีตรงที่ไม่ต้องเตรียมการสำหรับอาหารหลายประเภท การส่งอาหารประเภทรายการอาหารชุด ไม่ยุ่งยาก จึงนิยมสำหรับงานเลี้ยงเป็นหมู่คณะหรือใช้บริการในเวลาเร่งรีบ เช่น อาหารเช้า อาหารประเภทบุฟเฟต์ อาหารสำหรับงานเลี้ยง เป็นต้น

2.2.1.2 รายการอาหารแบบเลือกสั่ง (A la carte) ลักษณะของรายการอาหารแบบเลือกสั่งมี ดังนี้

1) เป็นรายการอาหารที่มีให้เลือกมาก ขนาดของรายการอาหารจึงใหญ่กว่ารายการอาหารชุด

2) จัดแบ่งอาหารประเภท เช่น การจัดแบบอาหารไทยอาจจะแบ่งเป็นอาหารประเภทแกง ประเภทผัด ประเภทเครื่องจิ้ม ประเภทกับแกล้ม ประเภทอาหารจานเดียว หากจัดอาหารต่างประเทศแบ่งเป็นอาหารประเภทเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก ขนมหวาน เป็นต้น

- 3) อาหารจะเตรียมขึ้น เมื่อผู้รับบริการสั่ง
- 4) การคิดราคาแยกแต่ละรายการ (Item)
- 5) โดยทั่วไปจะมีราคาสูงกว่ารายการอาหารชุด

การนำเสนออาหารประเภทอะลาคาร์ต (A la carte) หมายถึง ภัตตาคารต้องการให้ผู้มารับบริการเลือกสั่งอาหารตามรายการที่ปรากฏอยู่ในรายการอาหาร โดยมีราคากำกับไว้ดังตัวอย่างของรายการอาหารแบบเลือกสั่ง อะลาคาร์ตยังหมายถึงรวมถึง การสั่งอาหารจานพิเศษที่มีได้ปรากฏอยู่ในรายการอาหารได้อีกด้วย

### 2.2.2 รายการอาหารประยุกต์

นอกจากรายการอาหารประเภทชุดและแบบเลือกสั่ง ซึ่งจัดว่าเป็นรายการอาหารปกติที่ภัตตาคารควรจะมีอยู่แล้ว ยังมีรายการอาหารประเภทอื่น ๆ ที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในโอกาสต่าง ๆ เช่น

2.2.2.1 รายการอาหารบุฟเฟต์ (Buffet menu) แนวทางการจัดการอาหารบุฟเฟต์คล้ายกับการจัดการอาหารชุด แต่ต่างกันตรงที่อาหารทุกประเภทที่ปรุงเสร็จแล้ว จะถูกนำมาจัดไว้บนโต๊ะอาหารพร้อมกัน เพื่อให้ผู้มารับบริการตักอาหารด้วยตนเอง การจัดการอาหารแบบบุฟเฟต์เป็นที่ดึงดูดความสนใจแก่ผู้มารับบริการมาก เนื่องจากได้เห็นอาหารวางเรียงรายเป็นจำนวนมาก ส่วนใหญ่การกำหนดอาหารแบบนี้จะเลือกอาหารที่มีความหลากหลายทั้งชนิดและรสชาติของอาหาร หรืออาจจะมีอาหารชนิดอื่น ๆ คละเคล้ากันไป เช่น อาหารไทย อาหารฝรั่ง อาหารจีน หรืออาหารที่นิยมกันตามท้องถิ่น อาหารบางชนิดใช้พ่อครัวปรุงอาหารทันทีเมื่อแขกสั่ง เช่น อาหารประเภทยำ กว๊ายเดี่ยว เป็นต้น ผู้มารับบริการจะรับประทานอาหารมากน้อยเท่าใดก็ได้ โดยการตั้งราคาไว้แน่นอนเช่นเดียวกับรายการอาหารชุด

รายการอาหารบุฟเฟต์ เป็นที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายสำหรับการให้บริการอาหารทุกมื้อในช่วงเวลาที่ภัตตาคารต้องการให้บริการแก่คนจำนวนมากพร้อมกัน และมีเวลาจำกัดต้องเร่งรีบในการเสิร์ฟ นอกจากนี้ยังใช้สำหรับให้บริการจัดงานเลี้ยงเนื่องในโอกาสพิเศษต่าง ๆ ทั้งนี้เพราะสามารถประหยัดพนักงานได้มาก และผู้มารับบริการพอใจ เพราะมีอาหารหลายชนิดให้เลือก

2.2.2.2 รายการอาหารงานเลี้ยง (Banquets menu) การให้บริการอาหารในงานเลี้ยงเนื่องโอกาสต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานฉลองวันเกิด งานเลี้ยงหลังการประชุม สัมมนา เป็นต้น มักจะจัดเป็นอาหารชุด ซึ่งมีรายการอาหารตายตัวและตั้งราคาต่อหัวไว้ โดยไม่เปิดโอกาสให้ผู้รับประทานอาหารสั่งชนิดอื่น ๆ เพิ่มเติม ทั้งนี้ รายการอาหารและราคา จะเป็นข้อตกลงระหว่างภัตตาคารกับเจ้าของงานก่อนล่วงหน้า ซึ่งในทางปฏิบัติ ภัตตาคารจะมีรายการอาหารชุดสำหรับงานเลี้ยง ให้ผู้จัดงานเลือกตามใจชอบ อาหารแต่ละชุดมีราคากำหนดไว้แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับชนิดของ

อาหารและจำนวนรายการอาหาร การจัดอาหารสำหรับงานเลี้ยงจัดเป็นรูปแบบต่าง ๆ เช่น แบบ โต๊ะจีน แบบฝรั่ง แบบบุฟเฟต์ แบบขันโตก เป็นต้น

2.2.2.3 รายการอาหารสำหรับนักท่องเที่ยว (Tourist menu) การจัดการ รายการอาหารสำหรับนักท่องเที่ยว มักจะรวมอยู่ในเงื่อนไขการเดินทางท่องเที่ยวที่เป็นหมู่คณะ โดยมีบริษัทด้านการท่องเที่ยวเป็นผู้ประสานงานติดต่อกับภัตตาคารไว้ล่วงหน้า รายการอาหารสำหรับ กลุ่มผู้นักท่องเที่ยวมักจะเป็นรายการอาหารชุด โดยมีหลักการจัดการจะต้องคำนึงถึงพฤติกรรมการบริโภคของผู้ที่มาท่องเที่ยวเป็นประการสำคัญ ซึ่งต้องมั่นใจว่า ผู้มารับบริการยอมรับได้ในประเภท ลักษณะ และรสชาติของอาหารที่จัดให้ เช่น ชาวตะวันตกเป็นชาติที่รับประทานอาหารไม่เผ็ดร้อน การจัดการก็ต้องเลือกรายการที่มีรสชาติไม่เผ็ดร้อน เป็นต้น นอกจากนี้ภาษาที่ใช้ในรายการอาหาร หากเขียนเป็นภาษาท้องถิ่นควรจะมีคำอ่านที่เขียนเป็นภาษาอังกฤษเลียนเสียงคำอ่าน พร้อมทั้งคำอธิบายรายละเอียดของอาหารเป็นภาษาอังกฤษด้วย

2.2.2.4 รายการอาหารพิเศษ (Special menu) รายการอาหารพิเศษ เป็น รายการอาหารที่นำเสนอเพิ่มเติมจากรายการอาหารปกติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการส่งเสริมการขาย รายการอาหารพิเศษจัดในโอกาสต่าง ๆ ดังนี้

1) รายการอาหารพิเศษประจำวัน (Menu of the day) รายการอาหาร ประเภทนี้เป็นรายการอาหารที่จัดไว้สำหรับการบริการอาหารพิเศษเฉพาะบางวัน เพื่อให้ผู้รับบริการ เกิดความรู้สึกน่าสนใจที่อาหารไม่ซ้ำเหมือนกันทุกวัน การจัดรายการอาหารพิเศษเช่นนี้ มีข้อดีในด้านการดำเนินการกล่าวคือ อาจจะใช้ในกรณีที่มีวัตถุดิบบางชนิดอยู่ในระดับสินค้าคงคลังมาก อาหารพิเศษอาจจะจัดทำในลักษณะรายการอาหารพิเศษที่ไม่มีอยู่ในรายการอาหารหลัก หรืออาจตั้งราคา พิเศษเป็นที่น่าสนใจ อาหารพิเศษมักจะเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมากกว่าอาหารปกติ ดังนั้น จึงเป็นการดีที่สุดสำหรับการระบายวัตถุดิบบางชนิดที่ใกล้ถึงอายุการเก็บรักษา นำมาจัดเป็นรายการ อาหารพิเศษขึ้น ทั้งนี้เป็นหน้าที่ของหัวหน้าพ่อครัวจะต้องมีการประสานงานอย่างดีกับฝ่ายเก็บรักษา สินค้าคงคลังอยู่ตลอดเวลา เพื่อลดความเสียหายที่อาจจะเกิดขึ้น

2) รายการอาหารพิเศษประจำเดือน (Menu of the month) การ กำหนดรายการอาหารพิเศษประจำเดือนจำเป็นต้องมีการวางแผนล่วงหน้าไว้เป็นแผนปฏิบัติงาน ประจำปี สำหรับประเทศไทย เป็นประเทศที่ผลิตผลทางการเกษตรหมุนเวียนตลอดปี การกำหนด รายการอาหารพิเศษประจำเดือนจึงทำได้ไม่ยากนัก โดยการใช้หลักการ การจัดรายการอาหารให้ สอดคล้องกับวัตถุดิบที่มีอยู่ในฤดูกาลนั้น ๆ ซึ่งจะทำให้ได้วัตถุดิบที่สดมีคุณภาพดี และช่วยให้ ภัตตาคารมีกำไรสูงขึ้น เนื่องจากต้นทุนการผลิตลดลง เช่น การจัดเทศกาลข้าวแฉะในเดือนมีนาคม การจัดเทศกาลขนมที่รับประทานกับมะม่วงในเดือนพฤษภาคม เป็นต้น การประชาสัมพันธ์รายการ อาหารพิเศษเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดำเนินการก่อนล่วงหน้า จนกระทั่งถึงช่วงการจำหน่าย

เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับทราบข่าวสาร และมารับบริการในช่วงเวลาที่จัดขึ้น การประชาสัมพันธ์ทำได้หลายรูปแบบ เช่น การทำแผ่นโปสเตอร์ แผ่นพับ ลงหนังสือพิมพ์ นิตยสารต่าง ๆ ที่มีผู้อ่านตรงกับกลุ่มเป้าหมาย ส่วนในบริเวณห้องอาหารจะต้องมีการประชาสัมพันธ์เช่นเดียวกันในจุดที่แขกเห็นได้ชัดเจน และจุดที่สะดุดตาที่สุด เช่น จัดตัวอย่างอาหารไว้หน้าห้องอาหาร ติดโปสเตอร์ไว้ในลิฟต์ วางแผ่นประชาสัมพันธ์ไว้บนโต๊ะอาหารเพื่อให้ผู้รับบริการสะดุดตาก่อนที่จะดูรายการอาหารปกติ

3) รายการอาหารตามเทศกาล ผู้กำหนดอาหารอาจจัดรายการอาหารพิเศษให้สอดคล้องกับเทศกาลต่าง ๆ การกำหนดรายการอาหารจำเป็นต้องมีลักษณะอาหารที่รับประทานตามเทศกาลด้วย นอกจากนี้ยังควรเน้นถึงการจัดแต่งรายการอาหารด้วยภาพประกอบที่สอดคล้องกับเทศกาล ดังตัวอย่างรายการอาหารสำหรับเทศกาลอีสเตอร์ ซึ่งจะมีอาหารชนิดต่าง ๆ ที่ชาวตะวันตกรับประทานในช่วงเทศกาลนี้

4) รายการอาหารประจำชาติ การจัดรายการอาหารพิเศษในลักษณะที่เป็นเทศกาลประจำชาติต่าง ๆ รายการอาหารที่จัดขึ้นอาจจะเป็นการจำหน่ายอาหารประเภทบุฟเฟต์หรืออาหารตามสั่งสำหรับอาหารมื้อกลางวันและมื้อเย็น นอกจากการจัดอาหารแล้ว ภัตตาคารยังต้องมีการจัดบรรยากาศให้เหมาะสมด้วยการตกแต่งดนตรีพื้นเมือง นาฏศิลป์ การแสดง และระบำต่าง ๆ ประกอบด้วย ต้องใช้พ่อครัวที่มีชื่อเสียงที่มาจากภัตตาคารเจ้าของประเทศ สิ่งเหล่านี้จะต้องมีการประชาสัมพันธ์ล่วงหน้าซึ่งมักจะอาศัยความร่วมมือจากธุรกิจอื่น ๆ โดยเฉพาะสายการบินของประเทศนั้น ๆ

### 2.3 รายการอาหารไทย

รายการอาหารไทย สามารถจำแนกให้เห็นชัดเจนจากรูปแบบการปรุงและวิธีการรับประทาน ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน และเครื่องดื่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.3.1 อาหารคาว เป็นรูปแบบรายการอาหารที่รับประทานเป็นอาหารหลักร่วมกับข้าว เอกพล อ่อนนุ่มพันธ์ (2545) ได้กล่าวถึง รายการอาหารไทยจำแนกตามวิธีการปรุง สรุปได้ดังนี้

2.3.1.1 รายการอาหารประเภทแกง แกงไทยมีหลายชนิด อาหารประเภทต้มยังจัดอยู่ในอาหารประเภทแกง ได้แก่

- 1) แกงจืด เช่น แกงจืดกระต๊อหมูกับผัก
- 2) แกงเผ็ดใส่กะทิ เช่น แกงแดง แกงเขียวหวาน แกงมัสมั่น แกงกะหรี่
- 3) แกงเผ็ดไม่ใส่กะทิ รสเปรี้ยว เค็มหวาน เช่น แกงเทโพ แกงคั่วผักบุงกับปลาเค็ม
- 4) แกงไม่เผ็ดใส่กะทิ ต้มข่าไก่ ต้มข่าห้วปลี ต้มกะทิสายบัว แกงเลียง (บางชนิด)

- 5) แกงเผ็ดไม่ใส่กะทิ มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน แกงส้มต่าง ๆ แกงบอน
- 6) แกงรสไม่เผ็ดไม่ใส่กะทิ มีรสเปรี้ยว เค็มหวาน เช่น ต้มส้มต่าง ต้มสับปะรดกับหมูสามชั้น
- 7) แกงไม่ใส่กะทิ รสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด เช่น ต้มยำต่าง ๆ ต้มโคล้ง
- 8) แกงรสไม่เผ็ดไม่ใส่กะทิ รสเค็มหวาน ได้แก่ แกงบวน แกงหอม

#### 2.3.1.2 รายการอาหารประเภทผัด ได้แก่

- 1) ผัดจืด เป็นผัดที่ใช้เนื้อสัตว์ผัดกับผักเป็นหลัก ผัดอื่น ๆ เช่น ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดผักกาดดองใส่ไข่
- 2) ผัดเผ็ด เป็นอาหารไทยที่ค่อนข้างจะขาดไม่ได้ เนื่องจากรสเผ็ดทำให้อาหารไม่เลี่ยน เจริญอาหาร เช่น ผัดกระเพรา ผัดพริกแกง
- 3) ผัดพริกขิง ใช้พริกแกงประเภทเดียวกับแกงคั่ว นิยมผัดให้แห้ง เก็บไว้รับประทานได้นาน

#### 2.3.1.3 รายการอาหารประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่

- 1) น้ำพริก ภาคกลางเป็นภาคที่มีอาหารประเภทน้ำพริกหลายชนิด เป็นอาหารที่คนส่วนใหญ่นิยมรับประทาน แม้จะมีกับข้าวต่าง ๆ แล้วก็ตาม น้ำพริกที่นิยมรับประทานกันเป็นประจำ ได้แก่ น้ำพริกกะปิต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีน้ำพริกมะขาม น้ำพริกแมงดา น้ำพริกปลาย่าง น้ำพริกลงเรือ น้ำพริกขี้กา เป็นต้น
- 2) หลน เป็นเครื่องจิ้มชนิดหนึ่งของอาหารไทยภาคกลาง ส่วนใหญ่ประกอบด้วย จะเรียกชื่อตามสิ่งที่นำมาหลน เช่น เต้าหู้ยี้หลน ปลาเค็ม หลน กุ้งหลน เป็นต้น
- 3) กะปิคั่ว เป็นเครื่องจิ้มที่นับวันจะหายไป เนื่องจากคนรุ่นใหม่ไม่คุ้นเคย จึงควรช่วยกันอนุรักษ์ให้คนรุ่นหลังได้รู้จัก

#### 2.3.1.4 รายการอาหารประเภทยำ ได้แก่

- 1) ยำใส่กะทิหรือใส่มะพร้าวคั่ว มีหลายชนิด เช่น ยำทวาย ยำถั่วพู ยำส้มโอ ยำหนังหมู และยำผักกระเฉด เป็นต้น สำหรับยำผักกระเฉดนั้น จะใส่กะทิหรือไม่ใส่กะทิก็ได้
- 2) ยำไม่ใส่กะทิ ได้แก่ ยำใหญ่ ยำวุ้นเส้น ยำปลาตุ๋น ยำหมูย่าง

#### 2.3.1.5 รายการอาหารประเภททอด ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารในกลุ่มเครื่องเคียง

และของแถม เช่น ไข่ทอด หมูแดดเดียวทอด ทอดมัน ไก่ห่อใบเตย

2.3.1.6 รายการอาหารประเภทแป้ง ย่าง เป็นการนำเนื้อสัตว์และวัตถุดิบอื่น ๆ มาทำให้สุกเหนียวเตาไฟ เมื่อสุกสามารถนำไปรับประทานได้ทันที หรือจะนำไปปรุงเป็นอาหารอื่นก็ได้ เช่น แป้งย่างนำไปปรุงเป็นแกงเผ็ดแป้งย่าง หมูย่างนำไปปรุงเป็นยำหมูย่าง เป็นต้น

2.3.1.7 รายการประเภทอาหารจานเดียว เป็นอาหารพร้อมรับประทานอิม และมีคุณค่าครบในจานเดียว เช่น ข้าวคลุกกะปิ ข้าวผัดน้ำพริกขี้หนู ข้าวผัดสับปะรด ข้าวต้ม ขนมหินน้ำพริก-น้ำยา ก๋วยเตี๋ยว ผัดไทย เป็นต้น

2.3.1.8 นอกจากนี้ยังสามารถจัดรายการอาหาร เพื่อนำเสนอในลักษณะการใช้ วัตถุดิบหลักในอาหาร ดังนี้

- 1) รายการอาหารที่ใช้วัตถุดิบหลักจากหมู เช่น หมูผัดขิง แกงเทโพหมูสามชั้น ข้าวผัดหมู แกงป่าหมูป่า แกงคั่วสับปะรดหมูย่าง ผัดกระเพราหมู หมูผัดพริกอ่อน ราดหน้าหมู เป็นต้น
- 2) รายการอาหารที่ใช้วัตถุดิบหลักจากไก่และเป็ด เช่น ไก่ทอด ปีกไก่ เหล้าแดง ผัดซีเม่าไก่ ข้าวหมกไก่ ต้มข่าไก่ ไก่สามรส แกงเผ็ดแป้งย่าง ลาบเป็ด เป็นต้น
- 3) รายการอาหารที่ใช้วัตถุดิบหลักจากเนื้อวัว เช่น ผัดกระเพราเนื้อ ผัดเนื้อพริกไทยอ่อน เนื้อเค็มผัดหวาน แกงเนื้อพริกขี้หนู ลาบเนื้อ เนื้อแดดเดียว เนื้อตุ๋น เป็นต้น
- 4) รายการอาหารที่ใช้วัตถุดิบหลักจากกุ้ง เช่น กุ้งทอดซอสมะขาม ต้มยำกุ้ง ผัดสะตอกุ้ง แกงเลียงกุ้งสด กุ้งคั่วเกลือ ทอดมันกุ้ง หลนกุ้ง กุ้งอบหม้อดิน เป็นต้น
- 5) รายการอาหารที่ใช้วัตถุดิบหลักจากหมึก เช่น หมึกนึ่งมะนาว หมึกผัดฉ่า หมึกผัดกะเพรา แกงจืดหมึกยัดไส้ หมึกทอดกระเทียม หมึกต้มยำ เป็นต้น
- 6) รายการอาหารที่ใช้วัตถุดิบหลักจากปลา เช่น ปลาสามรส ปลาผัดเผ็ด แกงป่าปลา ปลาทอดราดน้ำปลา ปลาทอดลุยสวน ยำปลาฟู ปลาอย่าง-น้ำปลาทู ปลาผัดหวาน ปลานึ่งมะนาว หลนปลาเค็ม
- 7) รายการอาหารที่ใช้วัตถุดิบหลักจากอาหารทะเลอื่น ๆ เช่น ปูผัดผงกระหรี่ หลนปู ปูจ๋า แกงคั่วหอยแครง พล่าหอยแครง หอยแมลงภู่ ผัดฉ่า ยำไข่แมงดา เป็นต้น

- 8) รายการอาหารที่ใช้วัตถุดิบหลักจากผัก เช่น ยำมะเขือยาว ยำถั่วพู ผักผักต่าง ๆ แกงเลียงผักรวม ยำผักบุ้งทอด ยำทวาย แกงส้มผักรวม ชิงตอง เป็นต้น
- 9) รายการอาหารที่ใช้วัตถุดิบหลักอื่น ๆ เช่น ยำวุ้นเส้น วุ้นเส้นผัดไข่ ไข่ลูกเขย เต้าเจี้ยวหลน แหนมผัดไข่ ยำกุนเชียง

2.3.2 อาหารหวาน เป็นอาหารที่ไม่ใช่กับข้าว มักนิยมรับประทานหลังอาหารคาว หรือรับประทานเป็นอาหารว่าง อบเชย อิ่มสบาย (2539) แบ่งประเภทอาหารหวานไทย ดังนี้

- 2.3.2.1 ขนมประเภทไข่ เช่น ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด สังขยา ฯลฯ
- 2.3.2.2 ประเภทหนึ่ง เช่น ขนมชั้น ขนมสาเล่้ ขนมน้ำตาลดอกไม้ ขนมทราย ฯลฯ
- 2.3.2.3 ขนมประเภทต้ม เช่น ขนมต้มแดง ขนมต้มขาว มันต้มน้ำตาล ฯลฯ
- 2.3.2.4 ขนมประเภทกวน เช่น ขนมเปียกปูน ช่าหริ่ม ขนมตะโก้ ฯลฯ
- 2.3.2.5 ขนมประเภทอบและผิง เช่น ขนมดอกเกตุทวน ขนมหน้าฉนวน ฯลฯ
- 2.3.2.6 ขนมประเภททอด เช่น ขนมกง ขนมฝักบัว ขนมสามเกลอ ฯลฯ
- 2.3.2.7 ขนมประเภทปิ้ง เช่น ข้าวเหนียวปิ้ง ขนมจาก ฯลฯ
- 2.3.2.8 ขนมประเภทเชื่อม เช่น กลัวยเชื่อม สาเกเชื่อม ฯลฯ
- 2.3.2.9 ขนมประเภทฉาบ เช่น ฝือกฉาบ กลัวยฉาบ มันฉาบ ฯลฯ
- 2.3.2.10 ขนมประเภทน้ำกะทิ เช่น ฝือกน้ำกะทิ ลอดช่องน้ำกะทิ ฯลฯ
- 2.3.2.11 ขนมประเภทน้ำเชื่อม เช่น ผลไม้ลอยแก้ว วุ้นน้ำเชื่อม ฯลฯ
- 2.3.2.12 ขนมประเภทบวด เช่น กลัวยบวชชี แกงบวดฝือก ฯลฯ
- 2.3.2.13 ขนมประเภทแช่อิ่ม เช่น มะม่วงแช่อิ่ม มะเขือเทศแช่อิ่ม กระท้อนแช่อิ่ม ฯลฯ

2.3.3 เครื่องดื่ม เครื่องดื่มของไทยเป็นลักษณะเครื่องดื่มรับประทานดับร้อน มักใส่น้ำแข็งด้วยเสมอ ใช้วัตถุดิบจากสมุนไพร พืช และผลไม้ท้องถิ่น เช่น น้ำลำไย น้ำกระเจียว น้ำใบเตย น้ำตะไคร้ น้ำดอกอัญชัน น้ำใบบัวบก น้ำมะตูม น้ำมะขาม น้ำว่านกาบหอย น้ำส้มเขียวหวาน น้ำแดงโม น้ำสับปะรด น้ำชาเย็น น้ำชามะนาว เป็นต้น

### 3. การท่องเที่ยว

การท่องเที่ยวเป็นกิจกรรมที่สำคัญต่อระบบเศรษฐกิจและการพัฒนาเศรษฐกิจ กระบวนการจัดการท่องเที่ยวต้องผ่านกระบวนการจัดการองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยใช้ความรู้และการบูรณาการศาสตร์ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

### 3.1 ความหมายของการท่องเที่ยว

ฮอลโลเวย์ (Holloway, 1983) กล่าวว่า การท่องเที่ยว หมายถึง การเดินทางออกไปจากที่อยู่อาศัยไปยังสถานที่อื่นในระยะเวลาสั้น ๆ และทำกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างที่อยู่ในแหล่งท่องเที่ยว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการเยี่ยมชมภูมิทัศน์ หรือพักผ่อนท่องเที่ยว

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (2536) ให้ความหมายว่า การท่องเที่ยว หมายถึง ผลรวมของปรากฏการณ์ต่าง ๆ และความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักท่องเที่ยวกับธุรกิจและบริการต่าง ๆ รวมทั้งกับรัฐบาล ประเทศเจ้าภาพ และประชาชนในท้องถิ่น ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องอยู่ในกิจกรรมหรือกระบวนการในการดึงดูด ด้วยการให้การต้อนรับที่อบอุ่นและเปี่ยมไปด้วยไมตรีจิตแก่นักท่องเที่ยวหรือผู้มาเยือน

นิตา ซัชกุล (2551) กล่าวว่า การท่องเที่ยว เป็นกิจกรรมการเดินทางจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง ซึ่งนับจากจุดเริ่มต้นถึงจุดปลายทาง จะต้องประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการ เป็นอย่างน้อย คือ การเดินทาง การพักผ่อน และการรับประทานอาหาร

กล่าวได้ว่า การท่องเที่ยวเป็นการเคลื่อนย้ายของบุคคลจากที่อยู่อาศัยเดิมเดินทางไปยังที่อื่น เพื่อท่องเที่ยวหรือเพื่อเยี่ยมชม วัตถุประสงค์ประกอบไปด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีใช้เพื่อการทำงาน เช่น การเดินทางพักผ่อน การรับประทานอาหาร

### 3.2 วัตถุประสงค์ของการท่องเที่ยว

จากแรงกระตุ้นในการเดินทางที่แตกต่างกันทำให้ผู้มาท่องเที่ยวตัดสินใจเดินทางท่องเที่ยวด้วยวัตถุประสงค์ที่ต่างกัน การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (2536) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการท่องเที่ยว ดังนี้

3.2.1 การท่องเที่ยวเกิดขึ้นจากความอยากรู้อยากเห็นด้านต่าง ๆ เป็นการเดินทางท่องเที่ยวเพื่อให้ได้พบเห็นสิ่งแปลกใหม่ ได้แก่ วัฒนธรรม ประเพณีที่แตกต่างออกไป

3.2.2 การท่องเที่ยวที่เกิดขึ้นจากความต้องการที่จะพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อเป็นการคลายเครียดจากภารกิจประจำวัน ได้แก่ การเดินทางท่องเที่ยวตามแหล่งบริเวณที่มีความสวยงามตามธรรมชาติ งานศิลปะและการดนตรี หรือความบันเทิงอื่น ๆ

3.2.3 การท่องเที่ยวที่เกิดขึ้นจากความสนใจศาสนาและไสยศาสตร์ ได้แก่ การจาริกแสวงบุญ การนมัสการศาสนสถาน หรือเกจิอาจารย์ที่มีชื่อเสียงที่ผู้มาท่องเที่ยวนับถือ

3.2.4 การท่องเที่ยวที่เกิดจากอาชีพและธุรกิจของผู้ท่องเที่ยว ได้แก่ การเดินทางเพื่อสำรวจ ค้นคว้า การประชุม การสัมมนา การดูงาน การศึกษา ซึ่งเปรียบเสมือนการเดินทางทัศนศึกษา เพื่อเพิ่มพูนความรู้ หรือเพื่อเป็นเกียรติศักดิ์ศรีของผู้ท่องเที่ยวเอง

3.2.5 การท่องเที่ยวที่เกิดขึ้นจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น การเดินทางเพื่อมาเยี่ยมเยือนญาติพี่น้องเพื่อนฝูงในต่างถิ่น มักเกิดขึ้นในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ และช่วงเทศกาลต่าง ๆ

กล่าวโดยสรุป วัตถุประสงค์ของการท่องเที่ยว เป็นการเคลื่อนย้ายอย่างมีจุดหมายที่ต้องการจะรู้เห็นสิ่งแปลกใหม่ เป็นการพักผ่อนใจ หรือความสนใจในสิ่งต่าง ๆ เช่น ดูกีฬา ท่องเที่ยวแสวงบุญ การศึกษาดูงาน เป็นต้น

### 3.3 ความสำคัญของการท่องเที่ยว

การท่องเที่ยว เป็นอุตสาหกรรมบริการที่มีบทบาทสูงยิ่งในการนำเงินตราต่างประเทศเข้าสู่ระบบเศรษฐกิจของประเทศไทย มีความสำคัญต่อเศรษฐกิจสังคมวัฒนธรรมและการเมือง

นิศา ชัชกุล (2551) กล่าวถึงบทบาทและความสำคัญของการท่องเที่ยวที่ประกอบด้วยธุรกิจที่เกี่ยวข้องหลายประเภททั้งทางตรงและทางอ้อม จนเป็นอุตสาหกรรมท่องเที่ยว สรุปได้ดังนี้

3.3.1 บทบาทและความสำคัญต่อเศรษฐกิจ กล่าวคือ อุตสาหกรรมท่องเที่ยว ก่อให้เกิดรายได้ที่เกิดจากการใช้จ่ายของนักท่องเที่ยว ทำให้เกิดการหมุนเวียนของเงินตราและทำให้ผู้คนมีงานทำมากขึ้น และกระตุ้นให้เกิดการผลิตและนำทรัพยากรของท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

3.3.2 บทบาทและความสำคัญต่อสังคมและวัฒนธรรม การท่องเที่ยวมีส่วนในการส่งเสริมความสัมพันธ์ ก่อให้เกิดสันติภาพและมิตรไมตรี สร้างความเข้าใจอันดีต่อกันของผู้คนต่างถิ่นที่มาพบปะกัน เกิดการแลกเปลี่ยน รั่ววัฒนธรรมซึ่งกันและกัน

3.3.3 บทบาทและความสำคัญที่มีต่อการเมือง การท่องเที่ยวช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรและบุคคลในระดับต่าง ๆ องค์กรต่าง ๆ มีความร่วมมือกันในการพัฒนาช่วยเหลือ วิจัย มีทิศทางการพัฒนาในทิศทางเดียวกัน การท่องเที่ยวยังก่อให้เกิดสันติภาพระหว่างกันอีกด้วย

### 3.4 องค์ประกอบของธุรกิจการท่องเที่ยว

การดำเนินการด้านการท่องเที่ยวอย่างเป็นระบบเพื่อสร้างความยั่งยืนนั้น มีกระบวนการอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องมากมาย สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ จึงต้องจัดกระทำอย่างเป็นระบบ องค์ประกอบของการดำเนินธุรกิจการท่องเที่ยว กุลวรา สุวรรณพิมล (2548) ได้สรุปโดยย่อ ดังนี้

3.4.1 ธุรกิจที่พักแรม มุ่งที่ให้บริการด้านที่พักอาศัยแก่นักท่องเที่ยว มีหลายประเภท เช่น โรงแรม เกสต์เฮาส์ อะพาร์ตเมนต์ คอนโดมิเนียม ที่ตั้งแคมป์ บ้านพักรับรอง บ้านพักตากอากาศ ซึ่งสถานที่พักเหล่านี้จะต้องสะอาด สะดวกสบาย ปลอดภัย และมีราคาเหมาะสม

3.4.2 ธุรกิจขนส่ง เป็นธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับนักท่องเที่ยวโดยตรง ทำหน้าที่เคลื่อนย้ายนักท่องเที่ยวจากจุดเริ่มต้นไปจุดปลายทาง รวมถึงให้บริการจัดจำหน่ายตั๋วเดินทาง จัดพาหนะบริการจัดหาที่พัก และการจัดบริการนำเที่ยวไปสู่แหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ

3.4.3 ธุรกิจจำหน่ายสินค้าและของที่ระลึก นักท่องเที่ยวมักมีความต้องการที่จะใช้สินค้าอุปโภคและบริโภคในระหว่างการเดินทางเสมอ โดยเฉพาะสินค้าหรือบริการจากสถานที่ท่องเที่ยววนั้น ๆ การจำหน่ายของที่ระลึกจัดตั้งขึ้นเพื่อจำหน่ายสินค้าให้กับนักท่องเที่ยวโดยเฉพาะ

3.4.4 ธุรกิจอาหารและเครื่องดื่ม เป็นสิ่งสำคัญในการชักจูงให้นักท่องเที่ยวไปเที่ยว ณ แหล่งนั้น ๆ สิ่งชักจูงใจอาจจะเป็นความหรูหรา รสชาติของอาหาร ความแปลกพิเศษของอาหาร ซึ่งมักจะไม่มีขายที่อื่น ๆ สิ่งสำคัญของธุรกิจประเภทนี้ คือ การบริการที่คำนึงถึงคุณภาพ อาหารที่สะอาดถูกหลักอนามัย และราคาเหมาะสมกับคุณภาพ

3.4.5 ธุรกิจนำเที่ยว เป็นการติดต่อโดยตรงกับนักท่องเที่ยว ณ ที่ต่าง ๆ โดยผู้ที่ทำหน้าที่นี้ เรียกว่า มัคคุเทศก์ มีหน้าที่แนะนำ ดูแลให้นักท่องเที่ยวบรรลุจุดหมายในการท่องเที่ยว

3.4.6 ธุรกิจประเภทอื่น ๆ เป็นธุรกิจที่เป็นผลมาจากการพัฒนาทางนวัตกรรม (Innovation) และเทคโนโลยีใหม่ ๆ ของมนุษย์ เป็นการประกอบธุรกิจที่สร้างความสนุกสนานและความเพลิดเพลินให้แก่นักท่องเที่ยว

สรุปได้ว่า การท่องเที่ยวเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาประเทศในปัจจุบัน โดยมีคุณประโยชน์ต่าง ๆ มากมาย ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง

### 3.5 สถิตินักท่องเที่ยว

กลุ่มสถิติและเศรษฐกิจการท่องเที่ยว กรมการท่องเที่ยว (2560) นำเสนอข้อมูลสถิตินักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เดินทางเข้าประเทศไทย ปี 2559 จำแนกตามสัญชาติ รายละเอียดดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 ข้อมูลสถิตินักท่องเที่ยวต่างชาติที่เดินทางเข้าประเทศไทย ปี 2559 จำแนกตามสัญชาติ

หน่วยแสดง สัญชาติ	ร้อยละ											
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
<b>East Asia</b>	61.47	65.74	65.19	69.35	71.96	73.22	69.05	71.19	71.39	63.46	59.02	58.53
Asian	21.55	21.77	24.34	26.96	29.95	29.68	26.31	24.88	41.44	46.52	48.24	48.99
China	27.14	31.02	29.05	30.87	29.82	29.42	29.37	31.01	38.33	33.12	29.85	29.92
Hong Kong	1.28	2.03	2.44	1.93	2.37	3.21	2.87	2.98	3.44	3.66	3.05	3.51
Japan	4.08	4.32	4.21	4.05	4.07	4.16	3.99	5.39	7.42	6.93	8.40	7.20
Korea	5.83	4.78	3.50	3.62	3.89	4.42	4.56	4.90	6.27	6.92	7.92	7.90
Taiwan	1.41	1.62	1.44	1.71	1.64	2.07	1.66	1.67	2.79	2.50	2.26	2.09
Others	0.17	0.19	0.21	0.20	0.22	0.27	0.30	0.37	0.27	0.28	0.25	0.36
<b>Europe</b>	24.92	23.15	21.44	16.33	12.48	12.28	15.28	15.24	13.01	19.85	24.79	25.44
The Americas	4.60	4.12	4.41	4.06	4.19	4.25	3.68	2.92	3.45	4.72	5.89	5.52
South Asia	4.00	3.24	3.99	4.59	6.25	5.35	4.74	4.51	5.19	5.21	4.83	4.84
Oceania	2.58	1.93	2.41	2.87	2.65	3.35	3.04	2.97	3.07	3.14	2.83	2.79
Middle East	2.03	1.49	2.05	2.25	1.95	1.06	3.71	3.03	3.14	2.69	2.07	2.04
Africa	0.39	0.33	0.51	0.55	0.52	0.50	0.50	0.55	0.53	0.61	0.53	0.81
<b>Grand Total</b>	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

ที่มา: กรมการท่องเที่ยว (ข้อมูล ณ วันที่ 10 มกราคม 2560)

### 3.6 มาตรฐานบริการอาหารเพื่อการท่องเที่ยว

กรมการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2553) กำหนดมาตรฐานบริการอาหารเพื่อการท่องเที่ยวขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินและจัดระดับคุณภาพมาตรฐานบริการอาหารเพื่อการท่องเที่ยวในประเทศไทย เพื่อเสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดี และเพิ่มศักยภาพด้านการแข่งขัน เพื่อลดความเสี่ยง อันเนื่องมาจากการบริโภคอาหารและน้ำดื่มที่ไม่สะอาด ส่งเสริมการบริการอาหารในแหล่งท่องเที่ยวให้สะอาด ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ และเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในด้านการให้บริการอาหารแก่นักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศ ดังนี้

มาตรฐานบริการอาหารเพื่อการท่องเที่ยว หมายถึง การกำหนดแนวทางในการให้บริการด้วยอาหาร อันประกอบไปด้วยเรื่องของ สถานที่ปรุง ประกอบ จำหน่าย ผลิตภัณฑ์อาหาร และจัดบริการอาหาร โดยคำนึงถึงเรื่องสุขลักษณะและความปลอดภัยต่อผู้บริโภค ซึ่งรวมถึงนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ

มาตรฐานบริการอาหารเพื่อการท่องเที่ยว แบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่

1. ระดับพื้นฐาน (Minimum standard) เป็นระดับมาตรฐานที่ผู้ประกอบการด้านอาหารต้องมีและต้องปฏิบัติ เนื่องจากเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกฎหมาย ได้แก่ พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 พระราชบัญญัติเทคนิค พระราชบัญญัติกรมเจ้าท่า เป็นต้น หรือไม่ปฏิบัติถือว่าไม่ผ่านการพิจารณาในมาตรฐานนี้ จะไม่ได้รับการจัดระดับและไม่ได้รับการรับรองมาตรฐาน

2. ระดับเพื่อการท่องเที่ยว (Tourism standard) เป็นระดับมาตรฐานที่ถูกกำหนดขึ้นเพื่อรองรับการท่องเที่ยวในระดับนานาชาติโดยให้ความสำคัญกับทุกองค์ประกอบ ซึ่งประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ 20 เกณฑ์ 77 ตัวชี้วัด โดยเน้นในด้านการเพิ่มประสิทธิภาพ ยกกระดับคุณภาพบริการ สร้างมูลค่าเพิ่ม รวมทั้งเป็นการพัฒนาช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันในระดับสากล โดยผู้ประกอบการจะต้องมีคะแนนผ่านเกณฑ์ในคะแนนขั้นต่ำด้วย

## 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ และคนอื่น ๆ (2548) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาศักยภาพของอาหารไทย เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวไทยและต่างชาติ ต่อการบริการอาหารไทยในจังหวัดท่องเที่ยว ปัญหาและอุปสรรคในการบริการอาหารไทยสำหรับนักท่องเที่ยว แนวทางการพัฒนาศักยภาพอาหารไทยสำหรับนักท่องเที่ยวและแนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาศักยภาพของอาหารไทยเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว

ผลการศึกษาพบว่า การบริการอาหารไทยของร้านอาหารเป็นกิจกรรมหลักสำหรับนักท่องเที่ยวในแต่ละจังหวัด โดยมีอาหารเด่น และอาหารพื้นบ้านแตกต่างกันตามสภาพภูมิประเทศ

และวัฒนธรรมของแต่ละจังหวัด สำหรับกิจกรรมอื่นที่เกี่ยวกับอาหารที่จัดขึ้น ส่วนใหญ่เป็นการจัดตามภารกิจของหน่วยงานเพื่อคนในท้องถิ่นมากกว่าการส่งเสริมการท่องเที่ยว เจ้าหน้าที่และผู้ประกอบการให้ความเห็นว่า แต่ละจังหวัดมีอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง และมีศักยภาพที่จะส่งเสริมการท่องเที่ยวได้ในระดับมาก แต่การนำมาใช้เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวยังอยู่ในระดับปานกลาง ในความเห็นของนักท่องเที่ยวไทยเห็นว่าจุดเด่นของอาหารของจังหวัดต่าง ๆ ได้แก่ ความหลากหลายของอาหาร คุณภาพของอาหาร และการหาร้านอาหารได้สะดวก โดยแต่ละจังหวัดมีจุดเด่นด้านอาหารที่แตกต่างกัน นักท่องเที่ยวไทยมีความสนใจสินค้าอาหารของฝากมากกว่านักท่องเที่ยวต่างชาติ นักท่องเที่ยวต่างชาติส่วนใหญ่สนใจที่จะรับประทานอาหารไทยอีกภายหลังจากเดินทางกลับประเทศของตนเองแล้ว สิ่งที่จะทำให้ชาวต่างชาติล้มเลิกการรับประทานอาหารไทยเนื่องจากไม่ทราบส่วนประกอบของอาหารไทย รสชาติที่จัดจ้าน ไม่รู้จักวิธีรับประทาน และไม่รู้ว่ส่วนประกอบใดรับประทานได้ส่วนประกอบใดรับประทานไม่ได้ การบริการอาหารไทยสำหรับชาวต่างชาติควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร พยายามหลีกเลี่ยงส่วนประกอบที่ชาวต่างชาติไม่นิยมรับประทาน ประยุกต์ให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมการดื่มของบางประเทศ และปรับวิธีการบริการบางอย่างได้เป็นสากล นอกจากนี้ทุกกลุ่มตัวอย่างให้ความเห็นสอดคล้องกันว่าภาครัฐ เอกชน และประชาชนควรมีส่วนร่วมในการพัฒนาศักยภาพอาหารไทยเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว ควรมีการให้ข้อมูลอาหารเด่นในท้องถิ่นแก่นักท่องเที่ยว รวมทั้งเจ้าหน้าที่และประชาชนในท้องถิ่นเพื่อให้สามารถเผยแพร่แก่นักท่องเที่ยวได้ด้วย

ศาสตรา กระจวดนอก (2552) ศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดอาหารไทยให้แสดงออกซึ่งเอกลักษณ์ไทย โดยการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และสังเคราะห์องค์ความรู้จากวัฒนธรรมการกินอาหารไทยในอดีต ลักษณะการจัดอาหารไทยที่สื่อความเป็นเอกลักษณ์ไทย โดยดำเนินการสังเคราะห์องค์ความรู้พื้นฐาน การจัดอาหารไทยให้แสดงออกซึ่งเอกลักษณ์อาหารไทย ออกแบบการจัดอาหารไทยให้แสดงออกซึ่งเอกลักษณ์ไทย และสำรวจการยอมรับ จำนวน 12 เมนู จำแนกเป็น อาหารจากแรกอาหารประเภทแกง อาหารประเภทผัดหรือยำ และอาหารหวาน

ผลการวิจัยพบว่า ทิศทางการนำองค์ความรู้การจัดอาหารไทยให้แสดงออกซึ่งเอกลักษณ์อาหารไทยที่ได้สังเคราะห์ สามารถเป็นแนวทางในการออกแบบการจัดอาหารไทยที่แสดงออกซึ่งเอกลักษณ์ไทย สามารถนำไปใช้กับร้านอาหารไทยในต่างประเทศ โดยภาพรวมผลงานการออกแบบมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ผลรวมของการออกแบบจำแนกตามความคิดเห็น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีตามลำดับ คือ การจัดอาหารมีความร่วมสมัย การสื่อถึงเอกลักษณ์ไทยสามารถปฏิบัติได้จริงสำหรับร้านอาหารไทยในต่างประเทศ มีความสวยงาม น่ารับประทาน จากผลการศึกษาพบว่า อาหารไทยในต่างประเทศมีรูปแบบการยอมรับอาหารไทยสมัยใหม่หรืออาหารไทยประยุกต์มากขึ้น รวมถึงรูปแบบ

การบริการอาหาร การผนวกความรู้ที่เกี่ยวกับศิลปะกับวัฒนธรรมอาหารไทย สามารถนำเสนอเป็นแนวทางการสร้างมูลค่าให้กับอาหารไทยได้

ลฎาภา มอร์เตโร (2554) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง คำนิยามศัพท์อาหารไทยภาคกลาง และวิถีการครัวไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารวบรวมข้อมูลชื่ออาหาร คำศัพท์วัตถุดิบ เครื่องปรุงรส เครื่องเทศสมุนไพร คำศัพท์ศิลปะการปรุงและการตกแต่งอาหารไทย ศึกษาจากอาหารคาว อาหารว่างและอาหารหวาน ทำการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ คำบอกเล่าและประสบการณ์จากผู้มีชื่อเสียง ผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารไทย นักเขียน และอาจารย์ด้านอาหารไทย เป็นต้น นำข้อมูลมาบูรณาการจัดเรียงให้อยู่ในหมวดหมู่ที่เข้าใจง่าย พบว่า คำนิยามศัพท์เรียงลำดับ ก-ฮ มีมากกว่า 100 คำ ดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องตามกระบวนการ ทั้งเอกสาร ตำราวิชาการ การสัมภาษณ์ผู้รู้และผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ และยกตัวอย่างอาหาร เช่น ขนมจีน จากข้อมูลชื่ออาหารพบว่า ไม่ได้เกี่ยวข้องกับขนมใด ๆ และคำว่า จีน ก็ได้เกี่ยวข้องกับอาหารจีนเช่นกัน อธิบายลักษณะอาหารที่ทำมาจากแป้งข้าวเจ้าขนาดและใส่ลงในกระบอก ที่เจาะรูด้านล่าง เมื่อกดแป้งก็จะได้แป้งลักษณะเส้นออกมา นำมาจับเรียงเป็นกลุ่ม ๆ เรียกว่า จับ หรือหั่ว เมื่อบริโภคทานให้ราดน้ำยาให้ทั่ว ใช้ช้อนตักเส้นขนมจีนพร้อมกับคลุกเคล้าให้ทั่ว และมีเครื่องเคียงผักสด ผักลวก ผักดองตามชอบ ทว่าไม่นิยมเติมเครื่องปรุงรสอื่น ๆ ในขนมจีน

ธนิตา ปิติวรรณ (2555) ศึกษาแนวโน้มการยอมรับอาหารไทยของนักท่องเที่ยวต่างชาติ ที่มีต่ออาหารไทย 4 ภาค และขนมไทย ผลการวิจัยพบว่า นักท่องเที่ยวจำนวน 232 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีสถานที่พำนักในแถบยุโรปร้อยละ 81 มีคู่สมรสที่ไม่ใช่คนไทย มากกว่าครึ่งเคยเดินทางมาประเทศไทยแล้ว และมีระยะเวลาการพำนักในประเทศไทยน้อยกว่า 1 สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 81 จากการศึกษาความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่มีแนวโน้มการยอมรับอาหารไทยภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ ในด้านความรู้จัก ความสนใจ ความตั้งใจซื้ออาหารไทย และขนมไทย กล่าวได้ดังนี้ ผลการทดสอบสมมุติฐานแนวโน้มการยอมรับอาหารเหนือและอาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือพบว่า เพศ อายุ และถิ่นพำนักอาศัยแตกต่างกัน มีแนวโน้มการยอมรับอาหารไทยไม่แตกต่างกัน แต่การมีคู่สมรสที่เป็นคนไทย ระยะเวลาและจำนวนครั้งที่มาเที่ยวเมืองไทย มีผลต่อการยอมรับอาหารเหนือ อาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แนวโน้มการยอมรับอาหารภาคกลางพบว่า เพศ อายุ และถิ่นพำนักอาศัยแตกต่างกัน มีแนวโน้มการยอมรับอาหารไทยไม่แตกต่างกัน อาหารภาคใต้พบว่า เพศที่แตกต่างกัน มีผลต่อการให้การยอมรับอาหารภาคใต้ไม่แตกต่างกัน แต่อายุและประเทศที่พำนักมีผลต่อการยอมรับอาหารไทยภาคใต้และขนมไทย

ณัฐชรา กิจวิกรานต์ (2557) ศึกษาวิจัยเรื่องภาพลักษณ์อาหารไทย การรับรู้คุณภาพอาหารไทย และแนวโน้มพฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติพบว่า นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เดินทางมาท่องเที่ยวในประเทศไทยมีระดับภาพลักษณ์อาหารไทยโดยรวม

ในระดับมาก ทั้งในด้านคุณภาพของอาหารไทย ด้านบรรยากาศของร้านอาหารไทย ด้านความคุ้มค่าเงิน ด้านความแปลกใหม่ และด้านสิ่งดึงดูดใจ และส่วนประกอบ และจากการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้คุณภาพอาหารไทยพบว่า นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติมีการรับรู้คุณภาพอาหารไทย ด้านความแตกต่างด้านสุนทรียศาสตร์ ด้านความเป็นแก่นแท้อยู่ในระดับมาก

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่มีเพศแตกต่างกัน วัตถุประสงค์การเดินทาง จำนวนครั้งการเดินทางแตกต่างกัน มีแนวโน้มพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในอนาคตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่มี อายุ เชื้อชาติ อาชีพ รายได้ และระดับการศึกษาแตกต่างกันมีแนวโน้มพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในอนาคตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภาพลักษณ์อาหารไทยมีความสัมพันธ์กับแนวโน้มพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในอนาคต และการรับรู้ถึงคุณภาพอาหารไทยมีความสัมพันธ์กับแนวโน้มพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในอนาคตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภาพลักษณ์อาหารไทยมีความสัมพันธ์กับแนวโน้มพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในอนาคต ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า มีความสัมพันธ์กับแนวโน้มพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในอนาคต กล่าวคือนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติมีการรับรู้เกี่ยวกับภาพลักษณ์อาหารไทยด้านคุณภาพของอาหารไทยดีขึ้น จะมีแนวโน้มพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในอนาคตมากขึ้นตามไปด้วย

เบญญาภา อยู่โพธิ์ทอง และสมบัติ กาญจนกิจ (2560) ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวนานาชาติ เกี่ยวกับอาหารไทยริมบาทวิถี กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักท่องเที่ยวนานาชาติส่วนใหญ่เป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 51.50 จากกลุ่มประเทศต้นทาง อาเซียน เอเชียตะวันออก ยุโรป อเมริกา อย่างละเท่า ๆ คิดเป็นร้อยละ 25 มีอายุระหว่าง 20-29 ปี มีระดับการศึกษา ระดับปริญญาตรี มีรายได้เฉลี่ยต่อปีระหว่าง \$10,000-\$20,000 ด้านพฤติกรรมพบว่า นักท่องเที่ยวนานาชาติส่วนใหญ่เดินทางมาท่องเที่ยวกรุงเทพมหานครจำนวน 2-3 ครั้ง ฟ่านักในกรุงเทพมหานคร เดินทางมาท่องเที่ยวกรุงเทพมหานครกับครอบครัว มีวัตถุประสงค์เดินทางเข้ามาในกรุงเทพมหานคร เพื่อการท่องเที่ยว ส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารไทย มีความถี่ในการรับประทานอาหารไทยริมบาทวิถี จำนวน 2-5 ครั้ง มีค่าใช้จ่ายโดยรวมต่อมื้อในการรับประทานอาหารไทยริมบาทวิถีระหว่าง 51-100 บาท มีประสบการณ์เคยรับประทานอาหารริมบาทวิถีในประเทศอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ประเทศไทย มีทัศนคติในการ รับประทานอาหารไทยริมบาทวิถีด้วยตนเองมากที่สุด

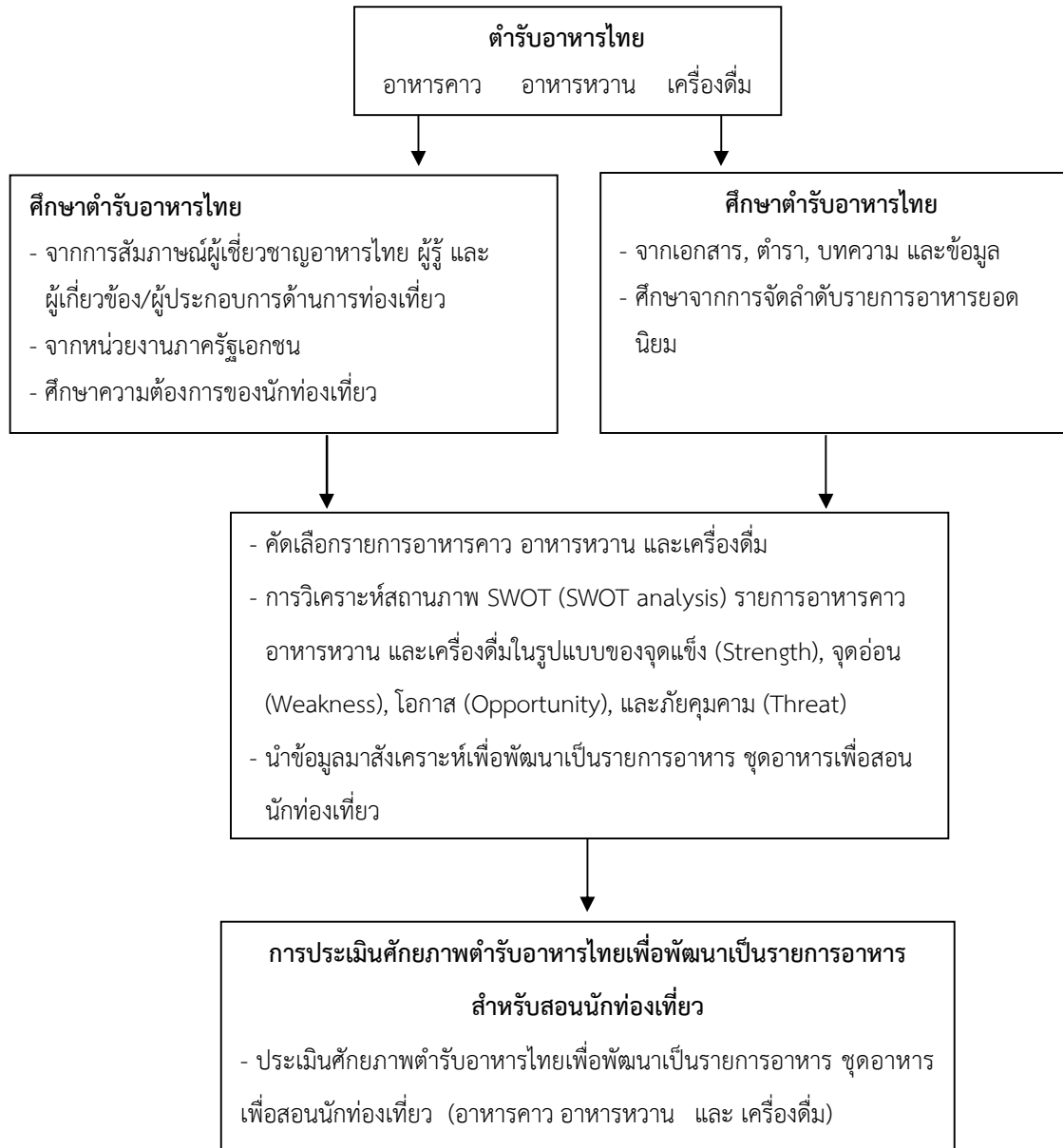
สำราญ โพธิ์จาด (2546) ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาการเรียนการสอนวิธีทำอาหารไทยสำหรับนักท่องเที่ยวต่างชาติ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการของนักท่องเที่ยวต่างชาติมีต่อเรียนการสอนวิธีทำอาหารไทยในจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อเป็นแนวทางการจัดการเรียนการสอนวิธีทำอาหารไทยที่สอดคล้องกับความต้องการของนักท่องเที่ยวต่างชาติพบว่า นักท่องเที่ยวต่างชาติที่เรียนวิธีการทำอาหารไทย ส่วนมากเป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 20-39 ปี ประกอบอาชีพเป็นพนักงาน

บริษัทเอกชน ระดับการศึกษา สูงกว่าปริญญาตรี มีวัตถุประสงค์การเดินทางเพื่อท่องเที่ยว มีลักษณะการเดินทางมากับเพื่อน ส่วนมากเคยรู้จักอาหารไทย แต่ไม่เคยรับการถ่ายทอดวิธีการทำอาหารไทย ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับชื่อและสถานประกอบการที่ดำเนินการสอนอาหาร ไทยจากหนังสือแนะนำการท่องเที่ยว และมีความต้องการเรียนทำอาหารไทยเพื่อนำความรู้ไปประกอบ อาหารเพื่อรับประทานเอง

สมศรี เจริญเกียรติคุณ, วิชรี ดิษยบุตร, อทิตตา บุญประเดิม, เย็นใจ ฐิตะฐาน และมัณฑนา ร่วมรักษ์ (2548) ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ โดยมุ่งให้การจัดชุดสำหรับอาหารไทย สามารถใช้เป็นต้นแบบในการนำไปจัด และปรับเหมาะสมกับแต่ละกลุ่มได้ง่ายขึ้น เช่น อาจจัดปรับโดยการเพิ่มอาหารหวาน หรือผลไม้ หรืออาหารระหว่างมือ หรือจัดปรับปริมาณข้าวและกับข้าวในสำรับให้มากขึ้นเป็นสัดส่วนตามความต้องการที่เพิ่มขึ้นได้ ทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อแพทย์ นักโภชนาการ นักกำหนดอาหาร อาหารตลอดจนผู้บริโภคทั่วไป ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่าย นอกจากนี้ยังใช้เป็นต้นแบบให้ผู้ประกอบการร้านอาหารไทย ได้จัดชุดสำหรับอาหารไทยที่เหมาะสมต่อสุขภาพไว้ในรายการอาหารของร้าน เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้ที่มารับบริการอีกด้วย ชุดสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพเบื้องต้น 8 สำรับ ดังนี้

สำหรับข้าวสวย น้ำพริกกุ้งสด-ผักแนม ปลาตุ๋นพริกและแกงจืดวุ้นเส้นไก่สับ สำหรับข้าวเหนียว ส้มยำไทย มะละกอ-ผักแนม ไก่ทอดสมุนไพร และต้มยำเห็ดน้ำใส สำหรับข้าวสวย ต้มยำกุ้งน้ำใส ทอดมันปลาทราย ผัดผักรวมน้ำมันหอย สำหรับข้าวสวย แกงเลียงกุ้งสด ท่อหมกปลาช่อนใบยอยำวุ้นเส้น สำหรับข้าวสวย แกงเผ็ดเป็ดย่าง ผัดคะน้าน้ำมันหอย ปลาสดทอด สำหรับข้าวแกงเขียวหวานไก่ ผักผักรวมน้ำมันหอย ปลาสดทอด สำหรับข้าวสวย น้ำพริกปลาร้า-ผักแนม ปลาตุ๋นพริก แกงจืดวุ้นเส้นไก่สับ และสำหรับข้าวเหนียว ส้มตำไทยมะละกอ แครอท-ผักแนม ไก่ทอดสมุนไพร ต้มยำเห็ดนางฟ้า

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 2.2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาศักยภาพตำรับอาหารไทยประเภทต่าง ๆ ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน เพื่อต้องการพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว เป็นแนวทางการจัดทำรายการอาหารและชุดอาหารมาตรฐาน ที่จะเป็นพื้นฐานในการนำเสนออาหารต่อผู้สอนอาหารไทย ผู้ปรุงอาหารไทย และผู้เกี่ยวข้องและตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจสูงสุดแก่นักท่องเที่ยว และเป็นการถ่ายทอดวัฒนธรรมครัวไทย อาหารไทยให้แพร่หลายในระดับโลกต่อไป

วิธีการดำเนินการวิจัยและสถานที่ทำการทดลอง/เก็บข้อมูล

เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยเก็บข้อมูลจากเอกสาร (Document analysis) และข้อมูลภาคสนาม (Field study) ใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Methodological triangulation) การวิเคราะห์ SWOT

### 1. วิธีดำเนินการวิจัย

#### 1.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) แบบสอบถาม (Survey guide) ได้แก่ กลุ่มผู้รู้ กลุ่มผู้ปฏิบัติ และกลุ่มทั่วไป (ประชาชนและนักท่องเที่ยว) จากหน่วยงานและสถานที่ต่าง ๆ เช่น อาจารย์มหาวิทยาลัย โรงเรียนสอนทำอาหารไทย ร้านอาหาร โรงแรม สถานที่ท่องเที่ยว วัด และห้างสรรพสินค้า เป็นต้น

2) แบบสัมภาษณ์ (Interview) ในการเก็บข้อมูลภาคสนาม เพื่อนำมาวิเคราะห์ตอบปัญหาของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกแบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือชุดต่อมา เพื่อเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยศึกษาประเภทและวิธีการสัมภาษณ์ มีดังนี้

(1) แบบสัมภาษณ์ชนิดไม่มีโครงสร้าง (Non - structured interview)

(2) แบบสัมภาษณ์ชนิดมีโครงสร้าง (Structured interview or Formal interview)

จำนวน 3 ชุด ใช้กับกลุ่มผู้รู้ 6 คน กลุ่มผู้ปฏิบัติ และกลุ่มทั่วไป (ประชาชนและนักท่องเที่ยว) 80 คน

3) การสังเกต (Observation) แบ่งเป็นการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant observation) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non - participant observation)

4) การสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) 6 คน

5) การประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) 6 คน

## 2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้ศึกษาวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยยึดข้อมูลที่มีลักษณะสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย สามารถตอบคำถามของการวิจัยได้ตามที่กำหนดไว้ ซึ่งมีวิธีการเก็บข้อมูลดังต่อไปนี้

2.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร โดยศึกษาค้นคว้าเอกสารประเภทหนังสือ ตำรา รายงานการประชุม งานวิจัย วิทยานิพนธ์ จากหน่วยราชการ ห้องสมุด สถาบันการศึกษา และอินเทอร์เน็ต โดยรวบรวมแยกประเด็นไว้ตามเนื้อหา

2.2 การเก็บข้อมูลจากภาคสนาม ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากพื้นที่ที่ทำการวิจัย โดยวิธีการสำรวจเบื้องต้น (Basic survey) สัมภาษณ์ที่ไม่เป็นทางการ (Information interview) และการสัมภาษณ์ที่เป็นทางการ (Formal interview) การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-Depth interview) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participant observation) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant observation) และการสนทนากลุ่ม (Focused group)

## 3. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

### 3.1 การจัดกระทำข้อมูล

ผู้วิจัยการจัดกระทำข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้มาจากการศึกษาเอกสาร และข้อมูลจากการลงพื้นที่ภาคสนาม โดยแยกตามความมุ่งหมายของการวิจัยมาจัดกระทำข้อมูล ดังต่อไปนี้

1) นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากเอกสารต่าง ๆ มาศึกษาอย่างละเอียดและดำเนินการจัดระบบหมวดหมู่ ตามความมุ่งหมายของการศึกษาวิจัยที่กำหนดไว้

2) นำข้อมูลจากการลงพื้นที่ภาคสนาม ที่เก็บรวบรวมได้จากการสำรวจเบื้องต้น การสังเกต การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม รวมถึงการประชุมเชิงปฏิบัติการ ซึ่งได้จัดบันทึกไว้ในฉบับที่กเสียงมาถอดความ แยกประเภท จัดหมวดหมู่ และสรุปสาระสำคัญ ตามประเด็นที่ทำการศึกษาวิจัย

### 3.2 ข้อมูลที่เก็บรวบรวม

นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากเอกสาร ข้อมูลภาคสนามที่รวบรวมได้จากการสำรวจเบื้องต้น การสังเกต การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม มาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ ซึ่งในการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ผู้ศึกษาวิจัยใช้วิธีตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยใช้วิธี Investigator triangulation โดยการนำข้อมูลไปให้ผู้ให้ข้อมูลอ่านหรือกลับไปสอบถามผู้ให้ข้อมูล

ซ้ำอีก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริง และใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Methodological triangulation) คือ การแสวงหาความเชื่อถือได้ของข้อมูลจากแหล่งที่แตกต่างกัน คือ มีวิธีการดังต่อไปนี้

1) การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data triangulation) คือ การพิสูจน์ว่าข้อมูลที่ผู้ศึกษาที่วิจัยได้มานั้นถูกต้องหรือไม่ วิธีการตรวจสอบ หรือการสอบแหล่งของข้อมูล แหล่งที่มา ที่จะพิจารณาในการตรวจสอบ ได้แก่ แหล่งเวลา หมายถึง ถ้าข้อมูลต่างเวลากันจะเหมือนกันหรือไม่ แหล่งสถานที่ หมายถึง ถ้าข้อมูลต่างสถานที่กันจะเหมือนกันหรือไม่ และแหล่งบุคคล หมายถึง หากบุคคลผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนไปข้อมูลจะเหมือนเดิมหรือไม่

2) การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้ศึกษาวิจัย (Investigator triangulation) คือ การตรวจสอบว่า ผู้ศึกษาวิจัยแต่ละคนจะได้ข้อมูลต่างกันอย่างใด โดยเปลี่ยนตัวผู้สังเกต แทนที่จะใช้ผู้ศึกษาวิจัยคนเดียวกันสังเกต

3) การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (Theory triangulation) คือ การตรวจสอบว่า ถ้าผู้ศึกษาวิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีที่จากเดิม จากให้การตีความข้อมูลแตกต่างกันเล็กน้อยเพียงใด

4) การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodological triangulation) คือ การใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลที่แตกต่างกัน เพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามความมุ่งหมายของการวิจัย โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวม จากเอกสารและข้อมูลภาคสนามที่ได้จากการสังเกต การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่มและการประชุมเชิงปฏิบัติการ มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป ดังต่อไปนี้

4.1 การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic induction) คือ วิธีตีความ สร้างข้อสรุปจากข้อมูลรูปธรรมหรือปรากฏการณ์ที่มองเห็น เมื่อนักวิจัยได้เห็นรูปธรรมหรือเหตุการณ์หลาย ๆ เหตุการณ์ แล้วก็ลงมือสร้างข้อสรุป ถ้าข้อสรุปนั้นยังไม่ได้รับการตรวจสอบยืนยันก็ถือเป็นสมมติฐานชั่วคราว (Working hypothesis) ถ้าหากได้รับการยืนยันแล้วก็ถือเป็นข้อสรุป

4.2 วิเคราะห์โดยการจำแนกชนิดข้อมูล (Typological analysis) คือ การจำแนกข้อมูลเป็นชนิด (Typologies) ตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกันไป

1) การกระทำ (Acts) คือ เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่งที่ไม่ยาวนานต่อเนื่อง

2) กิจกรรม (Activities) คือ เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ หรือขนบธรรมเนียมประเพณี พิธีกรรมที่เกิดขึ้นในลักษณะต่อเนื่อง และมีความผูกพันกับบุคคลบางคน หรือบางกลุ่ม

3) ความหมาย (Meanings) คือ การที่บุคคลอธิบาย หรือสื่อสาร หรือให้ความหมาย เกี่ยวกับการกระทำ และ/หรือกิจกรรม อาจเป็นการให้ความหมายในลักษณะเกี่ยวกับโลกทัศน์ ความเชื่อ ค่านิยม บรรทัดฐาน

4) ความสัมพันธ์ (Relationship) คือ ความเกี่ยวข้องระหว่างบุคคลหลาย ๆ คนใน สังคมที่ศึกษารูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง อาจเป็นรูปของการเข้ากันได้ หรือความขัดแย้งก็ได้

5) การมีส่วนร่วมในกิจกรรม (Participation) คือ การที่บุคคลมีความผูกพัน และ เข้าร่วมกิจกรรม หรือมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

6) สภาพสังคม (Setting) คือ สถานการณ์ หรือสภาพที่การกระทำ หรือกิจกรรมที่ ทำการศึกษาเกิดอยู่

## 5. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาวิจัยนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูลตามความมุ่งหมายการ วิจัย ด้วยวิธีการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive analysis) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เปรียบเทียบข้อมูลทางวิชาการที่ผู้วิจัยได้ยกขึ้นมาเป็นแนวคิดหลักในการวิจัยในครั้งนี้ โดยการนำ ข้อมูลที่ได้มาเขียนรายงานการวิจัยนำเสนอผลงานพร้อมตาราง และภาพประกอบที่เกี่ยวข้องในการ วิจัย

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การประเมินศักยภาพตำรับอาหารไทยเพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ตำรา บทความ และจากแบบสอบถาม การสังเกต การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญชาวไทย ผู้รู้ และผู้เกี่ยวข้อง/ผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยวจากหน่วยงานภาครัฐเอกชน ศึกษาความต้องการของนักท่องเที่ยว การสนทนากลุ่มและการประชุมเชิงปฏิบัติการ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงพรรณนา เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

4.1 ศึกษาตำรับอาหารไทยที่เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยว

4.2 เพื่อศึกษาศักยภาพตำรับอาหารไทยที่สามารถพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว

ในแต่ละจุดประสงค์ ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และจะสังเคราะห์ผลการวิจัยเพื่อสร้างข้อสรุปในแต่ละตอน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ตอนที่ 1 ตำรับอาหารไทยที่เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยว

1. ข้อมูลตำรับอาหารไทยที่นิยมของนักท่องเที่ยวต่างชาติ

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นนักท่องเที่ยวต่างชาติ นำเสนอในรูปแบบตารางพรรณนาความ และใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ และค่าร้อยละ

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มของนักท่องเที่ยว ซึ่งเป็นนักท่องเที่ยวต่างชาติ นำเสนอในรูปแบบตารางพรรณนาความ และใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความนิยมอาหารไทยของนักท่องเที่ยวต่างชาติ นำเสนอในรูปแบบตารางพรรณนาความ และใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ และค่าร้อยละ

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ตารางที่ 4.1** จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (ความถี่)	ร้อยละ
ชาย	228	57.00
หญิง	172	43.00
รวม	400	100.00

จากตารางจำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ จากนักท่องเที่ยวยุโรปต่างชาตินี้เป็นกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 57.00 และเป็นเพศหญิง ร้อยละ 43.00 ตามลำดับ

**ตารางที่ 4.2** จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงอายุ

ช่วงอายุ	จำนวน (ความถี่)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 25 ปี	39	9.75
25-34 ปี	78	19.50
35-44 ปี	143	35.75
45-55 ปี	86	21.50
55 ปี ขึ้นไป	54	13.50
รวม	100	100.00

จากตารางจำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงอายุ จากนักท่องเที่ยวยุโรปต่างชาตินี้เป็นกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 35-44 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.75 อายุระหว่าง 45-55 ปี และอายุระหว่าง 25-34 ปี มีสัดส่วนลดหลั่นกับตามลำดับ คือ ร้อยละ 21.50 และ 19.50 ตามลำดับ อายุ 55 ปีขึ้นไป ร้อยละ 13.50 และอายุต่ำกว่า 25 ปี ร้อยละ 9.75 ตามลำดับ

**ตารางที่ 4.3** จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามกลุ่มประเทศ

ประเทศ	จำนวน (ความถี่)	ร้อยละ
Asian	38	9.50
China	91	22.75
Hong Kong	6	1.50
Japan	26	6.50
Korea	15	3.75
Taiwan	8	2.00
Europe	79	19.75
The Americas	69	17.25
South Asia	22	5.50
Oceania	24	6.00
Middle East	18	4.50
Africa	4	1.00
รวม	100	100.00

จากตาราง จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามกลุ่มประเทศจากนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เป็นกลุ่มตัวอย่างพบว่า นักท่องเที่ยวจากประเทศจีน (China) มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.75 รองลงมาเป็นนักท่องเที่ยวกลุ่มประเทศแถบยุโรป (Europe) และอเมริกา (The Americas) ร้อยละ 19.75 และ 17.25 ตามลำดับ และมีนักท่องเที่ยวจากกลุ่มประเทศอื่น ๆ กระจายอยู่ทั่วไป

**ตารางที่ 4.4** จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนครั้งที่มาประเทศไทย

จำนวนครั้งที่มาเมืองไทย	จำนวน (ความถี่)	ร้อยละ
1 ครั้ง	142	35.50
2 ครั้ง	98	24.50
3 ครั้ง	66	16.50
มากกว่า 3 ครั้งขึ้นไป	94	23.50
รวม	400	100.00

จากตาราง จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนครั้งที่มาประเทศไทย จากนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เป็นกลุ่มตัวอย่างพบว่า นักท่องเที่ยวเดินทางมาประเทศไทย 1 ครั้ง มีสัดส่วนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.50 และเดินทางมาประเทศไทย 2 ครั้ง และมากกว่า 3 ครั้ง ในสัดส่วนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 24.50 และ 23.50 ตามลำดับ

**ตารางที่ 4.5** จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามคู่สมรสที่เป็นคนไทย

คู่สมรสคนไทย	จำนวน (ความถี่)	ร้อยละ
คู่สมรสคนไทย	58	14.50
คู่สมรสไม่ใช่คนไทย	342	85.50
รวม	400	100.00

จากตาราง จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามคู่สมรสที่เป็นคนไทย จากนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เป็นกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีคู่สมรสที่ไม่ใช่คนไทย ร้อยละ 58.50 และมีคู่สมรสที่เป็นคนไทย ร้อยละ 14.50

**ตารางที่ 4.6** จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระยะเวลาที่พำนักในเมืองไทย

ระยะเวลาที่พำนัก	จำนวน (ความถี่)	ร้อยละ
1 วัน - 1 สัปดาห์	313	78.25
มากกว่า 1 สัปดาห์	87	21.75
รวม	400	100.00

จากตาราง จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระยะเวลาที่พำนักในเมืองไทย จากนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เป็นกลุ่มตัวอย่างพบว่า ระยะเวลาที่พำนัก 1 วัน - 1 สัปดาห์ มีสัดส่วนร้อยละ 78.25 และมีระยะเวลาพำนักมากกว่า 1 สัปดาห์ ร้อยละ 21.75

สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นนักท่องเที่ยวต่างชาติ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 35-44 ปี มากที่สุด เป็นนักท่องเที่ยวจากประเทศจีน (China) มีจำนวนมากที่สุด นักท่องเที่ยวเดินทางมาประเทศไทย 1 ครั้ง และพำนักในเมืองไทย 1 วัน - 1 สัปดาห์ ส่วนใหญ่คู่สมรสไม่ใช่คู่สมรสที่เป็นคนไทย

## ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่ม

ตารางที่ 4.7 ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มของนักท่องเที่ยวต่างชาติ

ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	$\bar{x}$	ระดับความรู้
1. อาหารไทยมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน	3.55	มาก
2. เอกลักษณ์ของอาหารไทย คือ รสชาติที่กลมกล่อม	4.68	มากที่สุด
3. อาหารไทยมีส่วนประกอบของสมุนไพร และเครื่องเทศ	4.19	มาก
4. อาหารไทยใช้วัตถุดิบเฉพาะจากท้องถิ่น	3.34	ปานกลาง
5. อาหารไทยมีความประณีตในการปรุง	3.63	มาก
6. ขนมหไทยมีส่วนประกอบหลักจากแป้ง น้ำตาล มะพร้าว และไข่	3.82	มาก
7. เอกลักษณ์ของขนมหไทยคือมีความประณีตในการปรุง และการจัดเสิร์ฟ	3.72	มาก
8. ขนมหไทยนิยมใช้สีจากวัตถุดิบธรรมชาติ	3.25	ปานกลาง
9. อาหารที่รับประทานเล่นของไทยมีทั้งขนมหไทย และอาหารว่างไทย	3.27	ปานกลาง
10. เครื่องดื่มของไทยผลิตจากวัตถุดิบท้องถิ่น	3.68	มาก
11. เครื่องดื่มของไทยมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว	3.74	มาก
12. เครื่องดื่มของไทยที่ได้รับความนิยม คือ มะพร้าว	4.55	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>3.78</b>	<b>มาก</b>
<b>มุมมองที่มีต่ออาหารไทย</b>		
13. อาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มมีรสอร่อย	4.42	มาก
14. อาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มมีราคาเหมาะสม คุ่มค่าเงิน	4.17	มาก
15. อาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มมีคุณภาพ	3.85	มาก
16. อาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มสร้างสุนทรียศาสตร์ในการรับประทาน	4.23	มาก
17. อาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มมีชื่อเสียงในนานาชาติ	4.56	มากที่สุด
18. อาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มสามารถหาซื้อได้ง่าย	4.38	มาก
19. อาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มมีความสะอาด ปลอดภัย	4.16	มาก

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	$\bar{x}$	ระดับ ความรู้
20. หากได้รับการแนะนำให้รับประทานอาหารไทย ขนมหไทย เครื่องดื่มนที่แตกต่างจากเดิม มีความมั่นใจที่จะลอง รับประทาน	3.92	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.21</b>	<b>มาก</b>

จากผลการศึกษาข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มน ของนักท่องเที่ยวต่างชาติ ในด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยในภาพรวมระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) เท่ากับ 3.78 เมื่อพิจารณารายประเด็นพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นนักท่องเที่ยวต่างชาติมีความรู้ในประเด็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยคือ รสชาติที่กลมกล่อม ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.68 และประเด็นเครื่องดื่มนของไทยที่ได้รับความนิยม คือ ชาเย็น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.55 ตามลำดับ ประเด็นที่นักท่องเที่ยวมีความรู้ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ อาหารไทยมีส่วนประกอบของสมุนไพรและเครื่องเทศ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 ประเด็นขนมหไทยมีส่วนประกอบหลักจากแป้ง น้ำตาล มะพร้าว และไข่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 ประเด็นเครื่องดื่มนของไทยมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีค่าเฉลี่ย 3.74 ส่วนประเด็นที่นักท่องเที่ยวมีความรู้ในระดับปานกลาง ได้แก่ ประเด็นอาหารไทยใช้วัตถุดิบเฉพาะจากท้องถิ่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 ประเด็นอาหารที่รับประทานเล่นของไทยมีทั้งขนมหไทยและอาหารว่างไทย และประเด็นขนมหไทยนิยมใช้สีจากวัตถุดิบธรรมชาติ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 และ 3.25 ตามลำดับ

จากผลการศึกษาข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มน ของนักท่องเที่ยวต่างชาติ ในด้านมุมมองที่มีต่ออาหารไทยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีมุมมองที่มีต่ออาหารไทยในภาพรวมระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) เท่ากับ 4.21 เมื่อพิจารณารายประเด็นพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นนักท่องเที่ยวต่างชาติมีความรู้ในประเด็นอาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มนมีชื่อเสียงในนานาชาติ ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 ประเด็นอื่น ๆ ผู้ตอบแบบสอบถามมีมุมมองต่ออาหารไทยในระดับมากทุกประเด็น 3 อันดับแรก คือ ประเด็นอาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มนมีรสอร่อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 ประเด็นอาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มนสามารถหาซื้อได้ง่าย และประเด็นอาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มนสร้างสุนทรียศาสตร์ในการรับประทาน มีค่าเฉลี่ย 4.38 และ 4.23 ตามลำดับ

สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มน ของนักท่องเที่ยวต่างชาติพบว่า ด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมหไทย และเครื่องดื่มน ผู้ตอบ

แบบสอบถามมีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยในภาพรวมระดับมาก เมื่อพิจารณารายประเด็นพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้ว่าเอกลักษณ์ของอาหารไทย คือ รสชาติที่กลมกล่อม และมีความรู้ที่ถูกต้องของประเทศไทยที่ได้รับความนิยม คือ น้ำมะพร้าว ด้านมุมมองที่มีต่ออาหารไทย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีมุมมองที่มีต่ออาหารไทยในภาพรวมในระดับมาก โดยเห็นว่าอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มน่ามีชื่อเสียงในนานาชาติ

### ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความนิยมอาหารไทย

ตารางที่ 4.8 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความนิยมอาหารไทย

ความนิยมอาหารไทย (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	จำนวน	ร้อยละ
1. อาหารไทยประเภทแกง		
แกงเขียวหวาน	201	24.57
แกงพะแนง	169	20.66
คูี่ง	159	19.43
แกงเผ็ดเป็ดย่าง	143	17.48
แกงมัสมั่น	146	17.84
<b>รวม</b>	<b>818</b>	<b>100.0</b>
2. อาหารไทยประเภทต้ม		
ต้มยำไก่	168	24.88
ต้มยำกุ้ง	184	27.25
แกงจืดรวมมิตร	116	17.18
ไก่ต้มขมิ้น	108	16
ต้มโคล้งปลากรอบ	99	14.66
<b>รวม</b>	<b>675</b>	<b>100.0</b>
3. อาหารไทยประเภทผัด		
ปลาสามรส	87	11.46
ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์	136	17.91
ผัดเปรี้ยวหวาน	72	9.48
ผัดฉ่าทะเล	74	9.74
ผัดกระเพรา	103	13.57
<b>รวม</b>	<b>759</b>	<b>100.0</b>

## ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

ความนิยมอาหารไทย (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	จำนวน	ร้อยละ
4. อาหารประเภททอด		
ทอดมันปลา/กุ้ง	85	12.40
ไก่ทอดกระเทียม/ทอดเกลือ	83	12.11
เปาะเปี๊ยะทอด	88	12.84
กุ้งทอดซอสมะขาม	75	10.94
หมูทอดกระเทียม	67	9.78
<b>รวม</b>	<b>685</b>	<b>100.0</b>
5. อาหารประเภทยำ		
ยำเนื้อย่าง	81	11.26
ยำวุ้นเส้น	76	10.57
ส้มตำไทย	122	16.96
ยำรวมมิตร	74	10.29
ยำทะเล	72	10.01
<b>รวม</b>	<b>719</b>	<b>100.0</b>
6. อาหารประเภทอาหารจานเดียว		
ข้าวผัดสับปะรด	80	11.22
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	78	10.93
ผัดไทย	105	14.72
ผัดซีอิ้ว	76	10.65
ข้าวมันไก่	96	13.46
<b>รวม</b>	<b>713</b>	<b>100.0</b>
7. อาหารรับประทานเล่น/ออดิเฟอว์		
สาเกุ้ส้หมู/ข้าวเกรียบปากหม้อ	65	9.86
หมี่กรอบ	86	13.05
สะเต๊ะ	84	12.75
ไก่ย่าง	96	14.56
ขนมปังหน้ากุ้ง	63	9.56
<b>รวม</b>	<b>659</b>	<b>100.0</b>

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

ความนิยมอาหารไทย (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	จำนวน	ร้อยละ
8. อาหารหวานไทย		
ข้าวเหนียวมะม่วง	157	13.74
หม้อแกง	83	7.26
สังขยาฟักทอง	85	7.44
ไอศกรีมกะทิ/ไอศกรีมทุเรียน	97	8.48
สาकुเปี้ยกล้วย	89	7.78
<b>รวม</b>	<b>1143</b>	<b>100.0</b>
9. เครื่องดื่ม		
น้ำมะพร้าว	134	19.91
ชาเย็น	108	16.05
น้ำผึ้งมะนาว	67	9.95
น้ำมะม่วงปั่น	68	10.10
น้ำแตงโมปั่น	59	8.77
<b>รวม</b>	<b>673</b>	<b>100.0</b>

จากตารางการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความนิยมอาหารไทยของนักท่องเที่ยวต่างชาติ พบว่าอาหารไทยประเภทต่าง ๆ ที่นักท่องเที่ยวให้ความนิยม สามารถสรุปได้ดังนี้

อาหารไทยประเภทแกง แกงที่ได้รับความนิยมสูงสุดคือ แกงเขียวหวาน คิดเป็นร้อยละ 18.10 รองลงมาคือ แกงพะแนง และถั่วี่กึ่ง โดยพบว่า ได้รับความนิยมร้อยละ 14.30 และร้อยละ 13.70 ตามลำดับ ส่วนแกงมัสมั่น และแกงเผ็ดเป็ดย่าง ได้รับความนิยมสัดส่วนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 11.62 และ 10.52 ตามลำดับ

อาหารไทยประเภทต้ม พบว่า ต้มยำกุ้ง และต้มขาไก่ ได้รับความนิยมสูงสุดในสัดส่วนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 27.25 และ 24.88 ตามลำดับ ส่วนอาหารไทยประเภทต้มชนิดอื่น ๆ นักท่องเที่ยวที่ตอบแบบสอบถามให้ความนิยมในสัดส่วนที่ลดหลั่นกันลงมา ได้แก่ แกงจืดรวมมิตร ร้อยละ 17.18 ไก่ต้มขมิ้น ร้อยละ 16 และต้มโคล้งปลากรอบ ร้อยละ 14.66

อาหารไทยประเภทผัด อาหารไทยประเภทนี้ มีทั้งผัดจืดและผัดเผ็ด พบว่า ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ได้รับความนิยมสูงสุด ร้อยละ 17.93 รองลงมา คือ ผัดกระเพรา ผัดปลาสามรส และผัดฉ่าทะเล ได้รับความนิยมในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 13.57, 11.46 และ 9.75 ตามลำดับ

อาหารไทยประเภททอด อาหารที่ได้รับความนิยมสูงสุดคือ เปาะเปี๊ยะทอด มีสัดส่วนความนิยมร้อยละ 12.85 นอกจากนี้ทอดมันปลา/กุ้ง และไก่ทอดกระเทียม/ทอดเกลือ ยังได้รับความนิยมในสัดส่วนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 12.41 และ 12.12 ตามลำดับ อาหารอื่น ๆ ก็ได้รับความนิยมในสัดส่วนใกล้เคียงกัน เนื่องจากเป็นอาหารที่รับประทานได้ง่าย มีกลิ่นหอมเมื่อปรุงสุกใหม่ ได้แก่ กุ้งทอดขอสมะขาม ได้รับความนิยมร้อยละ 10.95 และหมูทอดกระเทียมร้อยละ 9.78

อาหารไทยประเภทยำ พบว่า ส้มตำไทย ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวต่างชาติสูงสุด มีสัดส่วนร้อยละ 16.97 รองลงมา คือ ยำเนื้อย่าง ยำวุ้นเส้น ยำรวมมิตร และยำทะเล ได้รับความนิยมในสัดส่วนที่ไม่แตกต่างกัน คือ ร้อยละ 11.27, 10.57, 10.29 และ 10.01 ตามลำดับ

อาหารไทยประเภทอาหารจานเดียว อาหารที่ได้รับความนิยมสูงสุดสองลำดับแรก คือ ผัดไทย และข้าวมันไก่ มีสัดส่วนร้อยละ 14.72 และ 13.46 ตามลำดับ ส่วนอาหารไทยประเภทอาหารจานเดียวชนิดอื่น ๆ นักท่องเที่ยวที่ตอบแบบสอบถาม ให้ความนิยมในสัดส่วนที่ลดหลั่นกันลงมา ได้แก่ ข้าวผัดสับปะรดร้อยละ 11.23 ข้าวผัดหมูใส่ไข่ร้อยละ 10.94 และผัดซีอิ๊วร้อยละ 10.66 ตามลำดับ

อาหารไทยประเภทอาหารรับประทานเล่น/ออร์เดิร์ฟ ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยว เช่นเดียวกัน อาหารที่ได้รับความนิยมสูงสุด ได้แก่ ไก่ย่าง มีสัดส่วนร้อยละ 14.56 รองลงมา คือ หมี่กรอบ และสะเต๊ะ มีสัดส่วนร้อยละ 13.05 และ 12.75 ตามลำดับ และอาหารรับประทานเล่น/ออร์เดิร์ฟ ที่ได้รับความนิยมในสัดส่วนที่ไม่แตกต่างกันมากนัก ได้แก่ สาकुใส่หมู/ข้าวเกรียบปากหม้อ ร้อยละ 9.86 และขนมปังหน้ากุ้งร้อยละ 9.56 ตามลำดับ

อาหารไทยประเภทอาหารหวานไทย พบว่า ข้าวเหนียวมะม่วงได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวมากที่สุด โดยมีสัดส่วนร้อยละ 13.74 ความนิยมอาหารหวานไทยยังมีลักษณะเกาะกลุ่มกัน ได้แก่ ไอศกรีมกะทิ/ไอศกรีมทุเรียน สาकुเปียกลำไย สังขยาฟักทอง และขนมหม้อแกง ในสัดส่วนร้อยละ 8.48, 7.78, 7.44 และ 7.26 ตามลำดับ

เครื่องดื่มของไทยที่ได้รับความนิยมจากชาวต่างชาติ พบว่า น้ำมะพร้าว และชาเย็น ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวสูงสุด โดยมีสัดส่วนร้อยละ 19.91 และ 16.05 ตามลำดับ เครื่องดื่มชนิดอื่น ๆ ที่ได้รับความนิยมตามลำดับ ดังนี้ น้ำมะม่วงปั่นร้อยละ 10.10 น้ำผึ้งมะนาวร้อยละ 9.90 และน้ำแตงโมปั่น ร้อยละ 8.77 ตามลำดับ

สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความนิยมอาหารไทยของนักท่องเที่ยวต่างชาติพบว่า อาหารไทยประเภทแกงที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ แกงเขียวหวาน แกงพะแนง ฉู่ฉี่กุ้ง แกงมัสมั่น และแกงเผ็ดเปิด่าง

อาหารไทยประเภทต้มที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ ต้มยำกุ้ง ต้มข่าไก่ แกงจืดรวมมิตร ไก่ต้มขมิ้น และต้มโคล้งปลากรอบ

อาหารไทยประเภทผักที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ ผักเม็ดยะมวงหิมพานต์ ผัดกระเพรา ผัดปลาสมรสด ผัดฉ่ำทะเล และผัดเปรี้ยวหวาน

อาหารไทยประเภททอดที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ เปาะเปี๊ยะทอด ทอดมันปลา/ กุ้ง ไก่ทอดกระเทียม/ทอดเกลือ กุ้งทอดซอสมะขาม และหมูทอดกระเทียม

อาหารไทยประเภทยำที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ ส้มตำไทย ยำเนื้อย่าง ยำวุ้นเส้น ยำรวมมิตร และยำทะเล

อาหารไทยประเภทอาหารจานเดียวที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ ผัดไทย ข้าวมันไก่ ข้าวผัดสับประรด ข้าวผัดหมูใส่ไข่ และผัดซีอิ้ว

อาหารไทยประเภทรับประทานเล่น/ออร์เดิร์ฟ ที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ ไก่ย่าง หมี่กรอบ สะเต๊ะ สาकुใส่หมู/ข้าวเกรียบปากหม้อ และขนมปังหน้ากุ้ง

อาหารไทยประเภทอาหารหวานไทยที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ ข้าวเหนียวมะม่วง ไอศกรีมกะทิ/ไอศกรีมทุเรียน สาคุเปียกลำไย สังขยาฟักทอง และขนมหม้อแกง

เครื่องดื่มของไทยที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ น้ำมะพร้าว ชาเย็น น้ำมะม่วงปั่น น้ำผึ้งมะนาว และน้ำแดงโมปั่น

## ตอนที่ 2 ศึกษาศักยภาพตำรับอาหารไทยที่สามารถพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว

อาหารไทย สะท้อนถึงวัฒนธรรมที่เด่นชัดของคนไทยที่แสดงในเห็นเป็นรูปแบบของการดำเนินชีวิตจากอดีตจนถึงปัจจุบัน เมื่ออาหารไทยได้รับความนิยม จึงเกิดความต้องการที่จะเรียนรู้จากบุคคลต่างวัฒนธรรม ตำรับอาหารไทยที่สามารถพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ในประเด็นดังต่อไปนี้

### 1. การบริโภคอาหารไทยของนักท่องเที่ยวที่มีแรงจูงใจต่อความต้องการเรียนอาหารไทย

อาหารไทยได้รับการเผยแพร่ไปทั่วโลก ผู้คนต่างถิ่นที่ได้ลองรับประทาน และมีโอกาสเดินทางมาท่องเที่ยวในประเทศไทย จึงลองรับประทานอาหารไทยยังสถานที่ต่าง ๆ พฤติกรรมช่วงเวลาที่ได้รับประทานอาหาร และการจัดทำรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว นำเสนอ ดังนี้

**พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารไทย** วันดี ณ สงขลา กล่าวว่า การเลือกรับประทานอาหารของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ จะเลือกรับประทานอาหารที่ตนคุ้นเคย หรือเคยรับประทานมาก่อนหน้านี้ และนักท่องเที่ยวจะศึกษาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ มาล่วงหน้า เช่น ข้อมูลจากสื่อออนไลน์ มัคคุเทศก์ นักท่องเที่ยวมีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารซ้ำ (วันดี ณ สงขลา,

สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) และเมื่อคุ้นเคยหรือสนใจมากขึ้น จึงเริ่มที่จะศึกษาอาหารไทยและเรียนรู้รายการอาหารไทยที่ชอบ สอดคล้องกับผลการศึกษาข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มของนักท่องเที่ยวต่างชาติ ในประเด็นความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่ม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยในภาพรวมในระดับมาก ซึ่งนักท่องเที่ยวจะคุ้นชินกับอาหารไทยสมัยใหม่ที่มีการปรับรสชาติ (พรตารา เขตต์ทองคำ, สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) และการนำเสนอให้นักท่องเที่ยวสนใจจนบางครั้งอาจจะคิดเพิ่มขึ้นไป โดยนักท่องเที่ยวที่มาจากต่างถิ่น มีความชอบในอาหารไทยแตกต่างกัน เช่น นักท่องเที่ยวชาวรัสเซียชอบรับประทานข้าวซอยมาก จึงมีความสนใจที่จะเลือกศึกษาข้าวซอย เริ่มจากการศึกษาวัตถุดิบ แหล่งวัตถุดิบ และคาดคะเนความเป็นไปได้ที่จะนำกลับไปปรุงหรือทำขึ้นที่ประเทศของตน เมื่อนักท่องเที่ยวพิจารณาว่ามีความเป็นไปได้ และมีเวลาที่จะเรียนรู้อาหารไทย จะศึกษาข้อมูลและเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ต่อไป สำหรับนักท่องเที่ยวที่ได้ศึกษาข้อมูลอาหารไทยมาบ้างแล้ว และมีความสนใจในอาหารไทยมาก ๆ จะพบว่ากลุ่มนี้มีจุดประสงค์เพื่อมาเรียนรู้อาหารไทยโดยเฉพาะ และเดินทางท่องเที่ยวเพื่อสัมผัสวัฒนธรรมและประเพณีต่าง ๆ เป็นจุดประสงค์รองก็พบได้บ่อยครั้งเช่นกัน (ศรีสมร คงพันธ์, สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2561)

นอกจากนี้ วาสนา เลิกเปลี่ยน (สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2561) ยังได้กล่าวว่า จากแผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2560-2564) พบว่า สถานการณ์และแนวโน้มการท่องเที่ยวของประเทศไทย มีแนวโน้มขยายตัวอย่างต่อเนื่อง จากจำนวนนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เพิ่มขึ้นเป็นอันดับที่ 11 ของโลก และแนวโน้มในระยะ 10 ปีข้างหน้า นักท่องเที่ยวที่ยังคงเป็นกลุ่มนักท่องเที่ยวหลักของโลกคือกลุ่มนักท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม และกลุ่มนักท่องเที่ยวที่มีแนวโน้มเติบโตได้แก่ กลุ่มนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เนื่องจากประเทศไทยมีศักยภาพ และความได้เปรียบในเชิงปริมาณและความหลากหลายของแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและธรรมชาติ มีความพร้อมและความครบถ้วนทางการแพทย์ รวมถึงทางกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (DITP) ที่แสดงข้อมูลโดยการจัดอันดับของ The International Healthcare Research Center (IHRC) พบว่าอุตสาหกรรมท่องเที่ยวเชิงการแพทย์ของไทยติดอันดับ 6 ของโลก และมีนักท่องเที่ยวเชิงการแพทย์มากที่สุด ถึงราวร้อยละ 38 ของภูมิภาคเอเชียทั้งหมด (ธัญยาพร เล้าโสภากิริมย์, 2560) นอกจากนี้ กลุ่มนักท่องเที่ยวทั้งสองกลุ่มนี้จะมีความสนใจต่อการเลือกบริโภคอาหารไทยอย่างแน่นอน เพราะอาหารไทยเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทย สำหรับกลุ่มนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ จะมีความสนใจอาหารไทยเชิงสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ควบคู่กับการบำบัดและการดูแลสุขภาพ ดังนั้น จึงมีแนวโน้มความต้องการที่จะเรียนรู้อาหารไทย (วาสนา เลิกเปลี่ยน, สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2561)

สรุปได้ว่า การบริโภคอาหารไทยของนักท่องเที่ยว ส่วนใหญ่จะรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารไทยบ้างพอสมควร หรือเคยได้ลองรับประทานมาแล้ว เมื่อมาท่องเที่ยวในประเทศไทยจึงมี

ความคุ้นเคยกับรายการอาหารนั้น ๆ และเลือกที่จะรับประทานอีก และมักจะเลือกรับประทานรายการอาหารนั้นซ้ำ เมื่อให้ความสนใจ หรือเมื่อมีโอกาสจึงมีความต้องการที่จะเรียนรู้และลองปฏิบัติ โดยวิธีศึกษาค้นคว้าแหล่งเรียนรู้จากสื่อออนไลน์ สอบถามจากมัคคุเทศก์ และสอบถามข้อมูลจากสถานที่พัก

**ช่วงเวลาการรับประทานอาหารไทย** จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ปฏิบัติและกลุ่มทั่วไป (ประชาชนและนักท่องเที่ยว) พบว่า การบริโภคอาหารไทย ช่วงเวลาที่นักท่องเที่ยวได้เห็นและได้รับประทานอาหารไทย ได้แก่ ช่วงเวลากลางวันหรือมือกกลางวัน เมื่อเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่าง ๆ และรับประทานอาหารไทยในช่วงเวลาเย็นหรือมือเย็นในร้านอาหาร ห้องอาหารหรือบริเวณสถานที่พัก การบริโภคอาหารไทยยังพบว่า นักท่องเที่ยวที่ไม่คุ้นเคยหรือไม่มั่นใจจะเลือกรับประทานอาหารไทยเป็นบางชนิดหรือลองรับประทานร่วมกับอาหารชนิดอื่น ๆ หรือรับประทานในรูปแบบลองรับประทาน สาเหตุของการลองรับประทานอาหารไทยของนักท่องเที่ยว จากเหตุผลต่าง ๆ เช่น ถูกนำเสนอให้ลองรับประทานจากผู้อื่น อยากลองรับประทานเอง เพราะเห็นว่าน่าอร่อย และเห็นคนไทยรับประทานอร่อยจึงอยากลองรับประทาน (วันดี ณ สงขลา, สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) เมื่อได้รับประทานแล้ว จึงมีความชอบและเห็นประโยชน์ในอนาคตที่อยากจะเรียนรู้วิธีการทำอาหารไทย เพราะเห็นว่าอาหารไทยเป็นยา ความสนใจในอาหารไทยมีมากขึ้น เนื่องจากนักท่องเที่ยวเห็นว่าอาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และหากได้รับประทานอาหารไทยเชิงสุขภาพ จะยิ่งช่วยบำรุงสุขภาพและทำให้หายป่วยได้เร็ว (วาสนา เล็กเปลี่ยน, สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2561) ช่วงเวลาที่ได้รับประทานอาหารไทยพบว่า ช่วงเวลากลางวันหรือมือกกลางวันที่นักท่องเที่ยวได้เดินทางไปท่องเที่ยวจะมีความสนใจต่ออาหารไทยมาก เพราะเป็นช่วงเวลาที่นักท่องเที่ยวยังสถานที่ต่าง ๆ และเห็นอาหารไทยหลายประเภท ทั้งได้เห็นวิถีการดำเนินชีวิตปกติโดยทั่วไปของคนไทยที่สอดคล้องกับการกินการอยู่ เช่น การรับประทานข้าวแกง การรับประทานก๋วยเตี๋ยวร้านปากซอยและร้านริมถนน ซึ่งคนไทยปฏิบัติกันโดยทั่วไป (วันดี ณ สงขลา, สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) ในช่วงเวลาเย็นการรับประทานอาหารจะเป็นไปโดยไม่รีบร้อนและผ่อนคลาย และในบางครั้งอาหารไทยถูกนำเสนอในช่วงเวลานี้ ช่วงเวลาเย็นเป็นอีกช่วงเวลาหนึ่งที่นักท่องเที่ยวได้สัมผัสกับวัฒนธรรมอาหารของไทยสำหรับประเทศไทยในสายตาของนักท่องเที่ยวเห็นว่าสามารถเสาะหาอาหารได้ทุกพื้นที่และตลอดเวลา และในกรุงเทพมหานคร อาหารริมทาง (Street Food) สามารถพบได้ทั่วไป แหล่งอาหารที่นักท่องเที่ยวรู้จักดี (วาสนา เล็กเปลี่ยน, สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2561) เช่น เขาวราชไชน่าทาวน์ ถนนข้าวสาร สอดคล้องกับข้อมูลผลการสำรวจของสำนักข่าว CNN จัดอันดับให้กรุงเทพมหานครเป็น “สวรรค์แห่งอาหารริมทาง” หรือเมืองที่มีอาหารริมทาง (Street Food) ดีที่สุดในโลก (Shea, 2018)

สรุปได้ว่า ช่วงเวลาที่นักท่องเที่ยวจะได้มีโอกาสพบเห็นอาหารไทยและวิถีการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนไทย เมื่อได้เดินทางไปยังสถานที่

ต่าง ๆ ในช่วงเวลากลางวันหรืออาหารมื้อกลางวันจะได้มีโอกาสลิ้มลองอาหารไทย โดยนักท่องเที่ยว จะลองรับประทานอาหารไทยที่ต้นคูนเคย หรือเคยรับประทานมาก่อนหน้านี้ ช่วงเวลาเย็นหรือมือเย็น นักท่องเที่ยวมีช่วงเวลาที่ผ่อนคลาย อาจจะมีโอกาสได้พบเห็นบรรยากาศการนำเสนออาหาร โดยเฉพาะบรรยากาศในเมืองใหญ่ และมีโอกาสได้ลองรับประทานอาหารไทย การพิจารณาชิมลอง หรือทดลองรับประทานอาหารไทยนั้น จะพิจารณาจากอาหารที่ต้นเคยลองรับประทาน หรืออาหารที่ ต้นคูนเคยมาก่อนหน้านี้ และพิจารณาจากความนิยมของคนไทยโดยนักท่องเที่ยวจะต้องมั่นใจว่า สะอาดปลอดภัยเพียงพอ

## 2. การศึกษาศักยภาพตำรับอาหารไทยที่สามารถพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอน นักท่องเที่ยว

2.1 คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม โดยพืชผัก สมุนไพร เครื่องเทศ แต่ละอย่าง จะมีรสชาติ และลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เช่น ขี้เหล็กจะมีรสขม ยิ่งกว่ายาขมใด ๆ เพราะ ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เมื่อนำมาทำเป็นแกงขี้เหล็กโดยมีส่วนผสมของน้ำพริกแกง (น้ำพริกแกง คือ การนำเอาสมุนไพร และเครื่องเทศหลายอย่างมาผสมเข้าด้วยกัน) กะทิและเนื้อสัตว์ทำให้อาหารจาก ผักที่ขมเกิดความอร่อย เป็นต้น โดยการใช้เครื่องเทศชนิดต่าง ๆ เพราะนอกจากจะทำให้อาหารมีรส และกลิ่นตามที่ต้องการแล้ว ส่วนใหญ่ยังมีสรรพคุณทางยา เช่น กระเทียม มีฤทธิ์อย่างอ่อนในการลด ระดับไขมันในเลือด ลดความดัน เป็นต้น นอกจากนี้อาหารเป็นสื่อทางความเชื่อและพิธีกรรมต่าง ๆ อาหารไทยเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมานาน แต่แม้จะมีเอกลักษณ์และความโดดเด่นจากส่วนผสม จากสมุนไพร แต่อาหารในแต่ละภูมิภาคก็มีความแตกต่างกันอาหารไทย เป็นอาหารประจำของ ประเทศไทย ที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีต จนเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ ถือ ได้ว่าอาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติที่สำคัญของไทย

2.2 คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพร ซึ่งเป็นเครื่องปรุงของอาหารแต่ละ จาน เช่น เส้นใยอาหารในมะเขือพวงช่วยกวาดน้ำตาลในเลือด พริกทำให้การไหลเวียนของเลือดดี หอมแดงและกระเทียมที่ใส่น้ำพริกแกงช่วยลดไขมันในเลือด สลายลิ่มเลือด ลดความดัน พืชผัก พื้นบ้านไทยส่วนใหญ่เป็นพืชที่สามารถปลูกและเก็บกินได้หลาย ๆ ปี ถ้าอาหารไทยได้รับความนิยม มากขึ้น เกษตรกรย่อมปรับเปลี่ยนพื้นที่การเกษตรมาเพาะปลูกพืชผักพื้นบ้านมากขึ้น ซึ่งจะช่วย อนุรักษ์พันธุ์พืชของท้องถิ่น เพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพ และสร้างความสมดุลให้แก่ระบบนิเวศ ทำให้ชุมชนพึ่งตนเองได้ในด้านอาหารมากขึ้น นำไปสู่การพัฒนาชุมชนท้องถิ่นอย่างบูรณาการ ซึ่งจะ ช่วยให้ทุกคนในสังคมมีสุขภาพดี ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา รวมถึงเป็นรากฐานที่สำคัญของ ธุรกิจชุมชน

**2.3 คุณค่าทางโภชนาการ** อาหารไทยแต่ละจานมีสารอาหารหลายตัว สารอาหารแต่ละตัวร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้ต้องทำงานร่วมกัน เช่น วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวง เมื่อใส่ในแกงเขียวหวาน ร่างกายจะใช้วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวงได้ก็ต้องได้ไขมันจากกะทิและโปรตีนจากไก่ เป็นต้น พร้อมให้คำแนะนำในการประกอบอาหารและตารางเมนูอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและหลักสุขภาพ

**2.4 อาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ** อาหารไทยช่วยป้องกันโรคที่พบบ่อยในสังคมสมัยใหม่ ได้แก่ โรคอ้วน โรคคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งได้จำแนกตามกรรมวิธีในการปรุง และมีรายละเอียดของเครื่องปรุง และวิธีทำอย่างครบถ้วน ตลอดจนลักษณะเด่นของอาหารไทยในการช่วยป้องกันโรค คำแนะนำในการปรุงอาหารให้อร่อยอย่างมีคุณค่า และข้อบัญญัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

**2.5 รสชาติของอาหารไทย** อาหารไทยเป็นอาหารที่ประกอบด้วยรสเข้มข้น มีเครื่องปรุงหลายอย่าง รสชาติอาหารแต่ละอย่างมีรสเฉพาะตัว การใช้เครื่องปรุงรสต่าง ๆ ก็ไม่เหมือนกัน การปรุงอาหารไทยให้อร่อยต้องใช้ความชำนาญ และประสบการณ์ ตลอดจนกรรมวิธีในการประกอบอาหารไทย ผู้ทำจะต้องพิถีพิถัน ประณีต มีขั้นตอนเพื่อให้อาหารน่ารับประทาน ผู้ประกอบอาหารไทยต้องศึกษาจากตำราอาหารไทยและผู้เชี่ยวชาญ การทำ นอกจากนี้เอกลักษณ์ในด้านรสชาติของอาหารไทยที่ไม่มีชาติใด เหมือนมีหลากหลายรสชาติในเมนูเดียว มีความกลมกล่อม เช่น แกงเขียวหวานไก่ก็จะมีทั้งรสเผ็ดรสหวาน และรสเค็ม แต่ลักษณะคือ จะมีรสหนึ่งเป็นรสนำ และมีอีกรสหนึ่งเป็นรสตาม นอกจากนี้อีกจุดเด่นหนึ่งของอาหารไทยคือผักต่าง ๆ ของไทย ที่นำมาประกอบอาหารล้วนแต่มีคุณสมบัติเป็นสมุนไพรอีกด้วย

**2.6 รูปแบบการจัดการอาหาร** ซึ่งอาหารของชุมชนจะแตกต่างกันออกไป แต่เดิมในช่วงที่ทรัพยากรธรรมชาติยังอุดมสมบูรณ์ อาหารจากธรรมชาติมีความหลากหลายและอุดมสมบูรณ์มาก ชาวบ้านจะหาอาหารจากแหล่งอาหารธรรมชาติเท่าที่จำเป็นที่จะบริโภคในแต่ละวันเท่านั้น เช่น การหาปลาจากแม่น้ำ ไม่จำเป็นต้องจับปลาฆ่าทั้งหมดแล้ว และหากวันใดจับปลาได้มากก็แปรรูปเป็นปลาร้า หรือปลาแห้งไว้บริโภคได้นาน ส่งผลให้ชาวบ้านพึ่งพาอาหารจากตลาดน้อยมาก นอกจากนี้อาหารประจำครัวเรือน ชาวบ้านให้ความสำคัญเกี่ยวกับการผลิตอาหาร คือ ผลิตให้เพียงพอต่อการบริโภค มีเหลือแบ่งปันให้ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน และทำบุญ

**2.7 การจัดเสิร์ฟ** โดยเฉพาะอาหารจากในวังที่มีการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ เช่น ขนมขอม่วง จ่ามงกุฎ หม่อม ลูกชุบ กระเช้าสีดา ทองหยิบหรืออาหารประเภทข้าวแช่ผัก และผลไม้แกะสลัก เป็นต้น ตลอดจนอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียงของแถม เช่น น้ำพริกมะขามสด หรือน้ำพริกมะม่วง นอกจากนี้ยังมีของแถมอีกหลายชนิด เช่น ผักดอง ขิงดอง หอมแดงดอง สะเดาน้ำปลาหวานก็ต้องคู่กับกุ้งนึ่ง หรือปลาตุ๋นย่าง น้ำพริกปลาทูต้อง

แนมด้วยหมูหวาน แกงกะทิแนมด้วยปลาเค็ม ปลาสดทอดรับประทานกับน้ำพริกมะม่วง หรือไข่เค็ม ที่มีกะรับประทานกับน้ำพริกขี้เหล็ก เป็นต้น

**2.8 กลิ่นอาหารไทย** โดยอาหารไทยมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวจากเครื่องเทศ และผักต่าง ๆ รวมถึงสมุนไพรที่หลากหลาย ทำให้อาหารมีรสชาติเข้มข้น รวมถึงรสชาติอาหารแต่ละอย่างมีรสเฉพาะตัวตลอดจนการมีเครื่องปรุงหลายอย่าง

### 3. การนำเสนออาหารไทยให้นักท่องเที่ยวได้รับประทานและแนะนำให้เรียนรู้

ความสนใจที่มีต่ออาหารไทยทำให้นักท่องเที่ยวมีความต้องการที่จะเรียนรู้ นักท่องเที่ยวเห็นว่า เป็นวัฒนธรรมที่พึงใจ ต้องการรู้ให้ลึกและรู้ถึงวิธีการทำ และการใช้วัตถุดิบ ดังที่ พรตารา เขตต์ทองคำ (สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า นักท่องเที่ยวไม่ได้สนใจเพียงแค่น้ำพริก ละครายกับกะทิตั้งไฟให้เดือด และใส่เนื้อสัตว์ แต่นักท่องเที่ยวที่สนใจอาหารไทยยังอยากที่จะรู้เทคนิค วิธีการทำ ขั้นตอนการปรุงที่ทำให้อาหารอร่อยอีกด้วย ดังเช่น อาหารประเภทแกง นักท่องเที่ยวต้องเรียนรู้การทำ หรือการผัดเครื่องแกงให้หอมก่อนจึงใส่ส่วนผสมอื่น ๆ และในปัจจุบันถึงแม้ว่าจะมีสื่อออนไลน์ที่เผยแพร่การทำอาหารไทยมากมาย แต่ก็ยังคงให้ความสนใจวิธีการเรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญ ด้านอาหาร หรือผู้มีความรู้เช่นเดิม ประเด็นการนำเสนออาหารไทยให้กับนักท่องเที่ยว มีดังนี้

**ภาษาที่ใช้การนำเสนอและการสื่อสาร** ภาษาที่จะสื่อสารกับนักท่องเที่ยวโดยทั่วไปแล้ว จะต้องเป็นภาษาสากลหรือภาษาของนักท่องเที่ยว เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ทั้งนี้ การใช้ภาษาสำหรับถ่ายทอดอาหารไทยสู่ชาวต่างชาติ นั้น จะไม่เหมือนการสนทนาโดยทั่วไป วันดี ณ สงขลา (สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า หากผู้สอนอาหารไทยสามารถสื่อสารด้วยภาษาอื่นได้ ก็จะสามารถถ่ายทอดรายละเอียดของอาหารไทยได้อย่างลึกซึ้ง แต่หากเป็นการถ่ายทอดโดยผ่านการแปลผู้ที่ถ่ายทอด (ล่าม) ควรมีความรู้หรือความเข้าใจด้านอาหารไทย และมีความรู้ในอาหารชนิดนั้น ๆ อยู่บ้าง เพื่อจะได้เพิ่มรายละเอียดของอาหารให้ผู้เรียนได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น โดยศรีสมร คงพันธุ์ (สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า อาหารไทยสามารถขายตัวเองได้ ฉะนั้นผู้ที่ถ่ายทอดจะต้องเสนอรายละเอียดของอาหารไทยให้ครบถ้วน ทั้งด้านที่ปรากฏ เช่น สี สัน หน้าตาของอาหาร รสชาติของอาหารที่ถูกต้อง รวมถึงการนำเสนอประโยชน์ และคุณค่าของอาหาร องค์ประกอบของอาหาร ชนิดนั้น ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจอาหารไทยมากขึ้น นอกจากนี้ พรตารา เขตต์ทองคำ (สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) ได้กล่าวว่า ผู้สอนในปัจจุบันจะมีความรู้ภาษาอังกฤษดีจึงทำให้ง่ายต่อการสอนและการเรียนรู้ของชาวต่างชาติ แต่ไม่แน่ใจในความรู้ด้านอาหารและการถ่ายทอดที่เป็นแบบแผนที่ถูกต้องของอาหารไทย แต่สิ่งที่ควรกระทำเมื่อนำเสนออาหารไทย คือ การสร้างบรรยากาศที่เหมาะสม หากบรรยากาศการเรียนรู้ผ่อนคลายและเป็นกันเอง มีการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย มีการเรียบเรียง

ขั้นตอนการทำอาหารที่น่าสนใจ ก็จะช่วยส่งเสริมการนำเสนออาหารได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังต้องให้ความสำคัญกับการติดต่อประสานงานทั้งก่อนเรียนทำอาหารและหลังจากเรียนทำอาหารด้วย

กล่าวโดยสรุปว่า การสอนอาหารไทยให้กับชาวต่างชาติ ข้อแรกที่ควรคำนึงถึงคือการใช้ภาษาสากลที่ผู้เรียนสามารถเข้าใจได้ และผู้สอน หรือผู้ถ่ายทอด ควรจะต้องมีความรู้ด้านอาหารบ้าง เพื่อจะได้ทำให้การเรียนการสอนมีความสมบูรณ์และครอบคลุมเนื้อหา หรือรายละเอียดที่เกี่ยวข้อง อันจะเป็นประโยชน์ต่อนักท่องเที่ยวต่อไป

**เทคนิคการนำเสนออาหารไทย** ภาพรวมของการนำเสนออาหารไทยจะต้องมีความพร้อมพื้นฐานที่สำคัญ เช่น สถานที่ ภาชนะ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์จากการเรียนทำอาหารไทย ศรีสมร คงพันธ์ (สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า นักท่องเที่ยวเห็นว่าอาหารไทยมีประโยชน์อย่างมาก โดยเฉพาะประโยชน์จากผักและสมุนไพร และเครื่องปรุงเครื่องเทศที่เป็นส่วนประกอบในอาหารไทย อาหารมีรสกลมกล่อม ครบรส จึงเป็นจุดสนใจของบุคคลทั่วไปและนักท่องเที่ยว และกล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้ที่มีความสนใจในอาหารไทย ต้องการเรียนรู้อาหารไทยอย่างแท้จริง มักจะจองคอร์สเรียน และเดินทางจากต่างประเทศเพื่อมาเรียนอาหารไทยโดยเฉพาะ ผู้สอนอาหารไทยจึงควรมีเทคนิคการนำเสนอให้ผู้เรียนได้รับความรู้แบบองค์รวม เช่น หากจะสอนข้าวซอย ผู้สอนควรจะต้องกล่าวถึงที่มาที่ไปของข้าวซอย หรือประวัติความเป็นมาของข้าวซอย วัตถุดิบสำคัญ และขั้นตอนการทำที่ชัดเจนเป็นเหตุเป็นผล และควรเพิ่มเติมคุณประโยชน์ของอาหาร และวิธีการรับประทาน โอกาสที่รับประทาน ฯลฯ สอดคล้องกับวันดี ณ สงขลา (สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า การสอนอาหารไทยให้กับนักท่องเที่ยวชาวต่างชาตินั้น ผู้เรียนส่วนใหญ่จะทราบความต้องการของตนเองที่มาจากความชอบอาหารชนิดนั้น ๆ จึงมีความสนใจที่จะเรียนรู้ เมื่อมีความสนใจเป็นเบื้องต้น กระบวนการสร้างความเข้าใจในภาพรวมจึงเกิดขึ้นไม่ยาก กิจกรรมการเรียนการสอนจึงควรผ่อนคลายและเป็นกิจกรรมที่สร้างความสุขและรอยยิ้มให้กับนักท่องเที่ยว และมีกลุ่มนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาเที่ยวและประทับใจอาหารไทย จนอยากเรียนรู้การทำอาหารไทย การจัดการสอนจึงต้องมีการนำเสนอและควรเตรียมความพร้อมตลอดเวลา นอกจากนี้ วาสนา เลิกเปลี่ยน (สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2561) ยังพบว่า กิจกรรมการทำอาหารเป็นกิจกรรมเสริมการท่องเที่ยวและส่งเสริมสุขภาพที่ดี และจำนวนนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่เดินทางมาท่องเที่ยวในเมืองไทยมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง การนำเสนออาหารไทยเชิงสุขภาพจึงควรเป็นการส่งเสริมด้วยเทคนิคต่าง ๆ เช่น การนำรายการอาหารไทย น้ำดื่ม เพื่อสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการต้อนรับ การจัดกิจกรรมสาธิตปรุงอาหารพร้อมรับประทานได้จริงในช่วงที่นักท่องเที่ยวรับประทานอาหาร การติดป้ายประกาศประชาสัมพันธ์ การจัดทำโปสเตอร์ และการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับช่วงเทศกาลและวันสำคัญของประเพณีไทย การจัดกิจกรรมร่วมกับเทศกาลต่าง ๆ ของไทย และยังสามารถจัดกิจกรรมที่ดึงดูดความสนใจอื่น ๆ เช่น

กิจกรรมการเรียนของเพื่อนรัก คู่รัก กิจกรรมร่วมระหว่างแม่-ลูก กิจกรรมที่เชื่อมโยงกับ ศิลปวัฒนธรรมไทยอื่น ๆ ฯลฯ การนำเสนอให้นักท่องเที่ยวที่มีความคุ้นเคยต่าง ๆ เหล่านี้ ย่อมเป็น เทคนิคสร้างแรงจูงใจให้นักท่องเที่ยวสนใจและอยากเรียนรู้อาหารไทย พรตารา เขตต์ทองคำ (สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า มาตรฐานการจัดการเรียนรู้ก็เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมาก เพราะนักท่องเที่ยวในปัจจุบันมีช่องทางการค้นคว้าศึกษาข้อมูลจึงสามารถหาข้อมูลที่เหมาะสมตาม ความต้องการ และสามารถพิจารณามาตรฐานการจัดการเรียนและเลือกเรียนได้ตามความเหมาะสม หากสถานที่เรียนและรูปแบบวิธีการจัดการเรียนมีมาตรฐาน ย่อมทำให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อมั่น และ ผู้เรียนได้รับความรู้จริง นอกจากนี้ยังพบอีกว่านักท่องเที่ยวที่สนใจวัฒนธรรมอาหารในรูปแบบ วัฒนธรรมแบบดั้งเดิม เช่น การก่อเตาถ่านและประกอบอาหารโดยใช้เตาถ่าน การหุงข้าวด้วยวิธี เช็ดน้ำ การนึ่งข้าวเหนียวด้วยหวด เป็นต้น สมหวัง พรหมชัย (สัมภาษณ์, 9 ธันวาคม 2560) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนอาหารไทยจะต้องจัดรูปแบบการนำเสนอให้เหมาะสม และต้อง ประชาสัมพันธ์ด้วยช่องทางต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้นักท่องเที่ยวทราบข้อมูล การจัดการเรียนการสอน ควรสร้างจุดเด่นของตนเอง สร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่สอดคล้อง และยกตัวอย่างกิจกรรม การเรียนการสอนอาหารไทยของตนที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ เช่น สถานที่พักริมน้ำ ทะเล จะนำเสนอและจัดการสอนยาทะเลในช่วงเย็นก่อนเวลาอาหารเย็น สถานที่พักในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จัดสอนส้มตำไทย เป็นต้น

สรุปได้ว่า การนำเสนออาหารไทย ต้องมีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน เพื่ออำนวยความสะดวก สะดวกให้กับผู้เรียน เมื่อนักท่องเที่ยวที่มีความสนใจอาหารไทยอาจจะเดินทางมาเพื่อจุดประสงค์เรียน อาหารไทยและท่องเที่ยวเป็นจุดประสงค์รอง และมีกลุ่มนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวและ ประทับใจอาหารไทยจึงอยากที่จะเรียนรู้ กระบวนการจัดการเรียนการสอนจึงต้องมีเทคนิคเพื่อให้ ผู้เรียนได้รับความรู้และได้รับความประทับใจ รวมถึงเทคนิคการประชาสัมพันธ์และการใช้สื่อออนไลน์ เป็นช่องทางการประชาสัมพันธ์กระบวนการจัดการเรียนการสอนต้องมีเทคนิคการสร้าง ความสนใจ เช่น การจัดกิจกรรมสาธิตปรุงอาหารพร้อมรับประทานได้จริงในช่วงที่นักท่องเที่ยวรับประทานอาหาร

#### **ช่วงเวลาการนำเสนออาหารไทยและการจัดการเรียนการสอนอาหารไทย**

ช่วงเวลาการนำเสนออาหารไทย วาสนา เลิกเปลี่ยน (สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการนำเสนออาหารไทยควรเป็นช่วงเวลาที่เป็นโอกาสต้อนรับและ ช่วงเวลารับประทานอาหาร เพราะเป็นช่วงเวลามีนักท่องเที่ยวมีความสนใจต่ออาหาร ช่วงเวลาที่ ต้อนรับ จะได้มีโอกาสนำเสนออาหารรับประทานเล่น และเครื่องดื่มแบบไทย เช่น ชานมเย็น ช่วงเวลารับประทานอาหารกลางวันและรับประทานอาหารเย็น สามารถนำเสนออาหารไทยที่เป็นที่ นิยม หรืออาหารไทยท้องถิ่นเพิ่มเติมจากอาหารหลักได้ สอดคล้องกับวันดี ณ สงขลา (สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวถึงกระบวนการที่สถานประกอบการ ร้านอาหารนำเสนออาหารไทยและ

ขนมไทยว่า จะนำเสนอในช่วงการรับประทานอาหาร โดยจัดเป็นรายการอาหารพิเศษ หรือจัดรายการอาหารในปริมาณไม่มากนัก เพื่อให้พนักงานที่เกี่ยวข้องได้ทดลองรับประทานอาหาร และหากพนักงานที่เกี่ยวข้องมีความสนใจมาก ก็จะเลือกรับประทาน และมีโอกาสได้เรียนรู้ในโอกาสต่อไป ศรีสมร คงพันธ์ (สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า ในช่วงเวลาที่มีอาหารนั้น ๆ อาจจะจัดทำอาหารแสดงให้เห็นกระบวนการทำอาหารในขณะนั้นเพื่อดึงดูดความสนใจ เช่น ผัดไทย ผัดซีอิ้ว ส้มตำ ขนมครก ก๋วยเตี๋ยว ข้าวซอย เป็นต้น เพื่อให้พนักงานที่เกี่ยวข้องได้เห็นลักษณะอาหาร ได้กลิ่น และลองรับประทานอาหาร เมื่อนักท่องเที่ยวสนใจสามารถจัดคอร์สเรียนต่อไปได้ วาสนา เลิกเปลี่ยน (สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวเพิ่มเติมว่า ควรนำเสนออาหารไทยเชิงสุขภาพในกลุ่มนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยนักท่องเที่ยวกลุ่มนี้ มีแนวโน้มใส่ใจรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอยู่แล้ว และอาหารไทยก็เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ หากนำเสนอรายการอาหารที่เป็นทางเลือกให้กับนักท่องเที่ยวที่รักสุขภาพ

การจัดการเรียนการสอนอาหารไทย ที่สัมพันธ์กับช่วงเวลาและความต้องการของนักท่องเที่ยว จากข้อมูลนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เป็นกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระยะเวลาที่พำนัก 1 วัน – 1 สัปดาห์ มีสัดส่วนร้อยละ 78.25 การวางแผนที่จะท่องเที่ยวในประเทศไทยจึงมีระยะเวลาไม่มากนัก การจัดการเรียนการสอนจึงต้องพิจารณาช่วงเวลาและรายการอาหารที่เหมาะสม พรตารา เขตต์ทองคำ (2561 : สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอาจจะจัดรายการอาหารโดยใช้เวลาไม่มากนัก รายการอาหารใดที่ต้องเตรียมวัตถุดิบ และการตัดแต่งที่ใช้เวลานาน อาจจะเตรียมไว้หรือทำไว้บางส่วนก็ได้ การจัดลำดับการเรียนการสอนก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน หากมีรายการอาหารมากกว่า 1 รายการ ผู้สอนจะต้องพิจารณาการจัดลำดับและจัดกระบวนการทำงานที่ต่อเนื่องกัน การสอนอาหารไทย เมื่อนักท่องเที่ยวเรียนแล้วจะต้องจัดให้นักท่องเที่ยวได้รับประทานฝีมือตนเองด้วย วันดี ณ สงขลา (สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการสอนต้องสอดคล้องกับช่วงเวลารับประทานอาหาร เช่น จัดกิจกรรมก่อนมื้อกลางวัน เพื่อให้พนักงานที่เกี่ยวข้องได้รับประทานในมื้อกลางวัน การจัดกิจกรรมการสอนรายการอาหารไทย หากมีเพียง 1 รายการ ไม่ควรใช้เวลาเกิน 1 ชั่วโมง หากเป็นรายการอาหารที่มีรายละเอียดมาก ควรเตรียมไว้ล่วงหน้าบางส่วน แต่ทั้งนี้จะต้องลงรายละเอียดขั้นตอนการทำอย่างครบถ้วน และอธิบายสอดคล้องความรู้ เพื่อให้พนักงานที่เกี่ยวข้องได้เข้าใจ พร้อมยกตัวอย่างการทำแกงเขียวหวานที่มีการใส่ผักที่แตกต่างกัน ความอธิบายให้นักท่องเที่ยวได้รับรู้และเข้าใจว่าไม่ถือเป็นสิ่งผิด เพราะท้องถิ่นไทยมีวัตถุดิบที่แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น และแตกต่างกันไปตามฤดูกาล ฉะนั้น การใส่หน่อไม้ ยอดมะพร้าว มะเขือยาว มะเขือเปราะ อย่างใดอย่างหนึ่งในแกงเขียวหวานไม่ถือว่าเป็นสิ่งผิดแต่อย่างใด และเพิ่มเติมว่า ควรนำเสนอในรูปแบบทันสมัย ให้นักท่องเที่ยวได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม และสร้างความประทับใจ ศรีสมร คงพันธ์ (สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวเพิ่มเติมที่สอดคล้องกันว่า เส้นท์ของอาหารไทยมาจากรสมือ อาหารไทยจึงมีรายละเอียดแตกต่างกันไปตามวัตถุดิบและ

ท้องถิ่นที่อาศัย และยังกล่าวถึงกิจกรรมการจัดการเรียนการสอน ที่ต้องสร้างความเข้าใจด้านอาหารไทยให้กับนักท่องเที่ยว พร้อมทั้งการให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ เช่น การใช้วัตถุดิบทดแทน การจัดเสิร์ฟ คุณประโยชน์ของอาหาร เป็นต้น และกล่าวเพิ่มเติมว่า กิจกรรมการเรียนการสอนอาจจะนำเสนอให้นักท่องเที่ยวด้วยระยะเวลาไม่มาก รายการอาหารเหมาะสม แต่หากนักท่องเที่ยวที่สนใจเรียนรู้อาหารไทยที่แท้จริง นักท่องเที่ยวจะบอกจุดประสงค์และลักษณะรายการอาหารที่อยากเรียนรู้ เช่น รายการอาหารไทยภาคเหนือ รายการอาหารไทยร่วมสมัย รายการอาหารไทย Street Food เป็นต้น

สรุปได้ว่าช่วงเวลาการนำเสนออาหารไทยและการจัดการเรียนการสอนอาหารไทยให้กับนักท่องเที่ยวนั้นจะต้องคำนึงถึงระยะเวลาที่นักท่องเที่ยวพำนักอยู่ในประเทศไทยเป็นสำคัญ และนำเสนอการจัดรายการอาหารไทยสำหรับสอนนักท่องเที่ยวในรูปแบบต่าง ๆ เป็นการประชาสัมพันธ์ และใช้ช่วงเวลารับประทานอาหารมือต่าง ๆ เป็นช่วงเวลาที่แนะนำเสนออาหารไทยได้อย่างเหมาะสม ส่วนช่วงเวลาที่สามารถนำเสนออาหารว่างและเครื่องดื่มได้อย่างเหมาะสม คือ ช่วงเวลาการต้อนรับนักท่องเที่ยว การจัดการเรียนการสอนอาหารไทยให้กับนักท่องเที่ยว ต้องคำนึงถึงระยะเวลาการพำนักและการเดินทางท่องเที่ยว และต้องเป็นรายการอาหารที่นักท่องเที่ยวสนใจและชอบรับประทาน การจัดการเรียนการสอนอาหาร 1 รายการ ควรใช้ระยะเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง และจัดการเรียนการสอนก่อนมื้ออาหาร เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้รับประทานอาหารไทยที่ตนเองได้ลงมือทำ

#### 4. การจัดรายการอาหารไทยเพื่อสอนนักท่องเที่ยว

การจัดรายการอาหารให้ผู้เรียนเป็นวิธีการที่สำคัญมาก เป็นหัวใจของการนำเสนออาหารไทยสู่นักท่องเที่ยว วันดี ณ สงขลา (สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า การจัดรายการอาหารเพียง 1 รายการ จะมีรายละเอียดของกิจกรรมการเรียนการสอนไม่ยุ่งยาก และจัดสอนตามความต้องการของนักท่องเที่ยว หรือเป็นการนำเสนออาหารที่สอดคล้องกับเทศกาล หรือช่วงเวลาที่สำคัญในขณะนั้น เช่น ช่วงเทศกาลปีใหม่ไทย ฉะนั้น จึงควรสร้างความสมบูรณ์ให้กับรายการอาหารด้วยองค์ประกอบอื่นเพิ่มเติมให้กับนักท่องเที่ยวได้ เช่น การจัดเสิร์ฟ การจัดองค์ประกอบอื่น ๆ ร่วม เช่น การจัดเครื่องเคียง การเลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์สำหรับจัดเสิร์ฟและตกแต่งจานอาหาร และการจัดรายการอาหารเป็นชุดอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยวจะมีรายละเอียดที่ต้องคำนึงถึงจำนวนมาก ดังนี้

**ความต้องการของนักท่องเที่ยว** เมื่อพิจารณากลุ่มนักท่องเที่ยวจากภูมิสำเนาที่แตกต่างกัน จะมีความสนใจอาหารไทยที่แตกต่างกันบ้าง ฉะนั้น ความต้องการที่จะเรียนรู้อาหารไทยจึงแตกต่างกัน ศรีสมร คงพันธ์ (สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวยกตัวอย่างนักท่องเที่ยวจากประเทศจีน ต้องการเรียนต้มยำไก่ กล้วยบวชชี นักท่องเที่ยวจากประเทศรัสเซีย ต้องการเรียนข้าวซอย เนื้อฝอย นักท่องเที่ยวจากญี่ปุ่นต้องการเรียนแกงฮังเล ส้มขยาพิททอง เป็นต้น ผู้สอนจึงควร

พิจารณารายการอาหารให้เหมาะสมจากความต้องการของนักท่องเที่ยว และผู้สอนจะต้องพิจารณา กำหนดรายการอาหารไทยที่เป็นที่นิยมบริโภคจากชาวต่างชาติ โดยคัดเลือกรายการอาหารเหล่านั้น จากความนิยมบริโภคของนักท่องเที่ยว นอกจากนี้ วันดี ณ สงขลา (สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า รายการอาหารยอดฮิตต้องจัดให้เป็นรายการอาหารที่พร้อมนำเสนอให้นักท่องเที่ยว และเป็น จัดทำให้เป็นปัจจุบัน มีปริมาณเหมาะสม เช่น แกงเขียวหวาน ต้มยำกุ้ง ผัดไทย และกล่าวว่า การ นำเสนออาหารไทยอาจจะเปลี่ยนแปลงได้ตามช่วงเวลา โดยคำนึงถึงประโยชน์ของนักท่องเที่ยวและ ประโยชน์ในแง่ธุรกิจ ฉะนั้น จึงต้องจัดเตรียมรายการอาหารเพื่อนำเสนอให้นักท่องเที่ยวไว้ให้พร้อมเสมอ

**ความกลมกลืนของรายการอาหาร** การจัดรายการอาหารที่มากกว่า 1 อย่างเพื่อสอน นักท่องเที่ยว จะต้องใช้ความรู้ด้านการจัดสำรับมาเป็นข้อมูลร่วมพิจารณารายการอาหารด้วย โดย ศรีสมร คงพันธ์ (สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า จุดเด่นของอาหารไทย คือ รสชาติ เมื่อจัด รายการอาหารร่วมกัน ต้องคำนึงถึงการรับประทานร่วมกันด้วย เช่น เมื่อจัดรายการอาหารสอน นักท่องเที่ยวและจัดให้รับประทานได้ในมื้อกลางวัน ผู้สอนจะต้องพิจารณารายการอาหารที่ รับประทานร่วมกันได้จริง หากมีรายการอาหารที่มีลักษณะคล้ายกัน มีรสชาติไปทางเดียวกัน ก็จะทำให้รับประทานไม่อร่อย และไม่ถูกต้องตามวิธีการจัดสำรับไทย เช่น หากจะมีรายการอาหาร ประเภทแกงสอนนักท่องเที่ยวก็ควรจะมีเพียงแกงชนิดเดียว และมีรายการอาหารประเภทอื่นร่วมด้วย วันดี ณ สงขลา (สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า อาหารไทยเมื่อปรุงประกอบขึ้นจะต้อง รับประทานร่วมกันได้ โดยอาหารไทยแต่ละชนิดจะปรุงให้รสต่าง ๆ เช่นกัน ซึ่งแตกต่างจากอาหาร ชาติอื่น ๆ ที่มีรสเพียง 2-3 รส ทั้งยังมีเครื่องเคียง ของแถม เพื่อแก้กันและส่งเสริมกันให้การ รับประทานอาหารอร่อยมากขึ้น การจัดรายการเพื่อสอนนักท่องเที่ยว จะต้องคำนึงถึงสิ่งนี้ด้วย กล่าวคือ เมื่อสอนให้ทำเป็นก็ต้องสอนให้รับประทานเป็น พร้อมยกตัวอย่าง เครื่องแถมอาหาร ประเภทแกงเผ็ด ได้แก่ ปลาแห้ง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ซึ่งผู้เรียนที่เป็นนักท่องเที่ยวอาจจะไม่ต้องลงมือทำ เครื่องแถมด้วยตนเอง แต่เมื่อจะรับประทานควรจัดเสิร์ฟด้วย เพื่อให้อาหารอร่อยและถูกต้องตาม หลัก

**ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว** จากผลการสำรวจรายการอาหารไทย ที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวต่างชาติ พบว่ารายการอาหารไทยประเภทต่าง ๆ ที่ได้รับความนิยม สามารถจัดเป็นรายการอาหารเพื่อสอนนักท่องเที่ยวได้ทั้งหมด จากการประชุมกลุ่มย่อยผู้รู้และผู้เกี่ยวข้อง แสดงตัวอย่างการจัดรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 แกงเขียวหวาน ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ไก่ทอดกระเทียม/ไก่ทอดเกลือ  
ทับทิมกรอบ
- กลุ่มที่ 2 ต้มยำกุ้ง ผัดฉ่าทะเล ข้าวผัดหมูใส่ไข่ บัวย่อยเผือก
- กลุ่มที่ 3 ญี่จี่กุ้ง แกงจืดผักกวม ทอดมันปลา ยำเนื้อย่าง สาหร่ายเปียกกล้วย

กลุ่มที่ 4 ผัดไทย ไก่ย่าง เปาะเปี๊ยะทอด ข้าวเหนียวมะม่วง

กลุ่มที่ 5 ข้าวผัดสับปะรด ต้มข้าวไก่ ยำทะเล สังขยาฟักทอง

วาสนา เลิกเปลี่ยน (สัมภาษณ์, 9 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า การจัดรายการอาหารเหล่านี้ หากจะส่งเสริมและพัฒนาให้เป็นรายการอาหารเพื่อสุขภาพก็ทำได้เช่นกัน เช่น แกงเขียวหวาน กล้วยี่ ที่สามารถใช้กะทิธัญพืชแทนกะทิสดได้ และรายการอาหารจะต้องปรับเปลี่ยนได้บ้างไม่ควรกำหนดตายตัว สอดคล้องกับ วันดี ณ สงขลา (สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) ที่กล่าวว่า การจัดรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยวต้องพิจารณารสชาติของอาหารด้วย เช่น นักท่องเที่ยวเป็นกลุ่มที่ไม่รับประทานเผ็ด นักท่องเที่ยวเป็นกลุ่มที่รักสุขภาพ นักท่องเที่ยวกลุ่มที่รับประทานอาหารมังสวิรัตินอกจากอาหารฮาลาล เป็นต้น

**การส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารไทย** ความนิยมอาหารไทยในปัจจุบันมีมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากความนิยมทำให้มีความต้องการที่จะศึกษาอาหารไทยมากขึ้น ศรีสมร คงพันธ์ (สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า แนวทางปฏิบัติสำหรับหน่วยงานภาครัฐ คือ การสร้างและควบคุมมาตรฐานการจัดการเรียนการสอน โดยพบว่า สถานที่สอนทำอาหารบางแห่งยังไม่มีมาตรฐานด้านการสอนอาหารไทย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรประสานงานและดูแลให้มีมาตรฐานด้านการจัดการเรียนการสอนอาหารไทย เช่น จัดการอบรมผู้สอน การจัดให้มีการศึกษาดูงาน และการสร้างเกณฑ์มาตรฐานการสอน ขณะเดียวกับ หน่วยงานภาคเอกชนที่ดำเนินการจัดสอน จะต้องดำเนินการสอนด้วยความถูกต้อง ดำเนินการสอนอาหารไทยที่ไม่ผิดเพี้ยนไปจากเดิม สอดคล้องกับ พรตารา เขตต์ทองคำ (สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) ที่กล่าวว่า การสอนอาหารไทยควรจะต้องคำนึงถึงเอกลักษณ์ของอาหารไทย และแนะนำการใช้วัตถุดิบทดแทน เช่น มะเขือเขียวทดแทนมะเขือเปราะ ไขมันแกวทดแทนหัวในการทำหัตถิมกรอบ เป็นต้น วันดี ณ สงขลา (สัมภาษณ์, 23 กุมภาพันธ์ 2561) กล่าวว่า หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสร้างความเข้าใจกับผู้นำเที่ยวถึงการนำเสนอวัฒนธรรมอาหารไทย ทั้งนี้การนำเสนอควรเป็นรูปแบบการส่งเสริม ไม่เป็นการบังคับ แต่เป็นรูปแบบการจูงใจส่งเสริมให้รู้จักและรับประทานจริง จนสามารถทำเองได้

#### **การสอนอาหารไทยนักท่องเที่ยว**

รายการอาหารไทยที่ได้รับการคัดเลือกและจัดกลุ่ม เมื่อนำไปปฏิบัติการสอน นักท่องเที่ยว สามารถสรุปได้ ดังนี้

สถานที่ ร้านซิกข์ฉา ถนนตะนาว ตำบลศาลเจ้าพ่อเสือ อำเภอพระนคร กรุงเทพฯ 10200

รายการอาหาร

กลุ่มที่ 4 ผัดไทย ไก่ย่าง เปาะเปี๊ยะทอด ข้าวเหนียวมะม่วง

วัน เวลาที่สอน 9 มกราคม พ.ศ. 2561

การเตรียมความพร้อม ผู้วิจัยได้นำรายการอาหารนำเสนอต่อสถานประกอบการ ดำเนินการพิจารณารายละเอียดและวางแผนร่วมกัน เพื่อนำเสนอรายการอาหารต่อนักท่องเที่ยว สถานประกอบการได้เสนอแนะกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีนักท่องเที่ยวจำนวนน้อย (1-3 คน) กิจกรรมจะดำเนินไปพร้อม ๆ กัน ไม่มีการสาธิตวิธีการทำ ก่อนที่นักท่องเที่ยวจะได้ลงมือทำ เพราะ จำนวนผู้เรียนไม่มาก ทำให้สามารถควบคุมกิจกรรมและเวลาได้

ดำเนินการประชาสัมพันธ์ด้วยการทำโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ การทำป้ายประชาสัมพันธ์ บริเวณต้องรับและบริเวณจุดชำระเงิน และเว็บไซต์ของสถานประกอบการ นักท่องเที่ยวที่มีความสนใจติดต่อสถานประกอบการและระบุความต้องการที่อยากเรียนอาหารไทย สถานประกอบการ นำเสนอรายการอาหารแก่นักท่องเที่ยว ทั้งนี้ต้องพิจารณายืดหยุ่นด้านเวลา เมื่อนักท่องเที่ยวเลือกรายการอาหาร จึงสอบถามข้อมูลเบื้องต้นของนักท่องเที่ยว เช่น นับถือศาสนาอะไร มีประวัติการแพ้ อาหารหรือไม่ เป็นต้น เพื่อเป็นข้อมูลที่จะดูแลนักท่องเที่ยวเบื้องต้น เมื่อได้นัดหมายแล้ว สถานประกอบการจะติดต่อนักท่องเที่ยวก่อนถึงกำหนดวันที่จะเรียน เพื่อยืนยันการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนอาหารไทย

กิจกรรมการเรียนการสอน ผู้สอนจะเตรียมสถานที่ เตรียมวัตถุดิบไว้ล่วงหน้า ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบ อาจจะต้องตัดแต่งไว้บางส่วน เมื่อนักท่องเที่ยวมาถึง กล่าวทักทายและพูดคุย มอบผ้ากันเปื้อน หมวก และให้นักท่องเที่ยวได้พักเพื่อผ่อนคลายสักครู่ จึงเข้าสู่กิจกรรมการเรียนการสอน ผู้สอนกล่าวทักทายอีกครั้ง และแนะนำรายการอาหารไทยทีละรายการ แนะนำประวัติ เล็กน้อย และจะกล่าวถึงประวัติของอาหาร ที่มา โอกาสที่รับประทาน เกร็ดความรู้สอดแทรกใน ขณะที่ปฏิบัติอาหารอีกครั้ง แนะนำวัตถุดิบ และวัตถุดิบทดแทน เริ่มการเตรียมวัตถุดิบไปพร้อมกัน ระหว่างกิจกรรมเป็นลักษณะผ่อนคลาย ไม่รีบร้อน มีการสนทนาโต้ตอบเป็นระยะ ๆ ผู้สอนอธิบาย เทคนิคการทำ และอธิบายสิ่งสำคัญ หรือเอกลักษณ์ของอาหารนั้น ๆ ขณะสอนผู้ช่วยสอนจะปฏิบัติหน้าที่ช่วยเก็บภาชนะ อุปกรณ์ ช่วยเตรียมภาชนะ ช่วยอำนวยความสะดวกให้นักท่องเที่ยวในขณะที่เรียน นักท่องเที่ยวได้ปฏิบัติอาหาร ได้ชิมและปรุงรสอาหารเอง และจัดเสิร์ฟอาหารเมื่อเสร็จ และรับประทานอาหารที่ทำ

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ยังเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม และสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนที่ได้เรียน และรับประทานอาหารที่เรียนพบว่า ผู้เรียนแสดงออกด้วยความพึงพอใจ

สรุปได้ว่าการจัดรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยวจะต้องมีรายละเอียดของ กิจกรรมการเรียนการสอนที่ไม่ยุ่งยากและจัดสอนตามความต้องการของนักท่องเที่ยว หรือเป็นการ นำเสนออาหารที่สอดคล้องกับเทศกาล หรือช่วงเวลาที่สำคัญในขณะนั้น โดยดำเนินการสอนให้ครบ

ถ้ายตามกระบวนการ ให้ความรู้ครอบคลุมและให้คำแนะนำที่เป็นอัตลักษณ์ของอาหารไทย และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อนักท่องเที่ยวที่จะปฏิบัติอาหารไทยในอนาคต

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การประเมินศักยภาพตำรับอาหารไทยเพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหาร สำหรับสอนนักท่องเที่ยว สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

##### ตอนที่ 1 ตำรับอาหารไทยที่เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยว

ข้อมูลทั่วไปของนักท่องเที่ยวต่างชาติ พบว่า นักท่องเที่ยวเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 35-44 ปี เป็นนักท่องเที่ยวจากประเทศจีน มีจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 22.75) นักท่องเที่ยวกลุ่มประเทศแถบยุโรป และอเมริกา (ร้อยละ 19.75 และ 17.25 ตามลำดับ) และมีนักท่องเที่ยวจากกลุ่มประเทศอื่น ๆ กระจายอยู่ทั่วไป และพบว่านักท่องเที่ยวเดินทางมาประเทศไทย เป็นครั้งแรกมากที่สุด (ร้อยละ 35.50) มีระยะเวลาที่พำนัก 1 วัน - 1 สัปดาห์

จากผลการศึกษาข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่ม ของนักท่องเที่ยวต่างชาติ ในด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่ม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยในภาพรวมระดับมาก และรับรู้ว่าการอาหารไทยมีรสชาติที่กลมกล่อมที่เป็นเอกลักษณ์ นักท่องเที่ยวมีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยในระดับมาก ได้แก่ อาหารไทยมีส่วนประกอบของสมุนไพรและเครื่องเทศ ประเด็นขนมไทยมีส่วนประกอบหลักจากแป้ง น้ำตาล มะพร้าว และไข่ และประเด็นเครื่องดื่มของไทยมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มุมมองนักท่องเที่ยวต่างชาติที่มีต่ออาหารไทย พบว่า นักท่องเที่ยวต่างชาติมีความรู้ในประเด็นอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มมีชื่อเสียงในนานาชาติในระดับมากที่สุด และมีข้อมูลการรับรู้ในระดับมากในประเด็นอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มมีรสอร่อย ประเด็นอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มสามารถหาซื้อได้ง่าย และประเด็นอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มสร้างสรรค์สุนทรียศาสตร์ในการรับประทาน

สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความนิยมอาหารไทยของนักท่องเที่ยวต่างชาติ พบว่า

อาหารไทยประเภทแกงที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ แกงเขียวหวาน แกงพะแนง ผู่ฉี่กุ้ง แกงมัสมั่น และแกงเผ็ดเปิดอย่าง

อาหารไทยประเภทต้มที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ ต้มยำกุ้ง ต้มข่าไก่ แกงจืดรวมมิตร ไก่ต้มขมิ้น และต้มโคล้งปลากรอบ

อาหารไทยประเภทผัดที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ผัดกระเพรา ผัดปลาสมรสด ผัดฉ่าทะเล และผัดเปรี้ยวหวาน

อาหารไทยประเภททอดที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ เปาะเปี๊ยะทอด ทอดมันปลา/ กุ้ง ไข่ทอดกระเทียม/ทอดเกลือ กุ้งทอดซอสมะขาม และหมูทอดกระเทียมพริกไทย

อาหารไทยประเภทยำที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ ส้มตำไทย ยำเนื้อย่าง ยำวุ้นเส้น ยำรวมมิตร และยำทะเล

อาหารไทยประเภทอาหารจานเดียวที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ ผัดไทย ข้าวมันไก่ ข้าวผัดสับประรด ข้าวผัดหมูใส่ไข่ และผัดซีอิ้ว

อาหารไทยประเภทรับประทานเล่น/ออร์เดิร์ฟที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ ไข่ย่าง หมี่กรอบสะเต๊ะ สาकुใส่หมู/ข้าวเกรียบปากหม้อ และขนมปังหน้ากุ้ง

อาหารไทยประเภทอาหารหวานไทยที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ ข้าวเหนียวมะม่วง ไอศกรีมกะทิ/ไอศกรีมทุเรียน สาकुเปียกลำไย สังขยาฟักทอง และขนมหม้อแกง

เครื่องดื่มของไทยที่ได้รับความนิยม 5 อันดับแรก ได้แก่ น้ำมะพร้าว ชาเย็น น้ำมะม่วงปั่น น้ำผึ้งมะนาว และน้ำแดงโมปั่น

การบริโภคอาหารไทยของนักท่องเที่ยว ส่วนใหญ่จะได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารไทยบ้างพอสมควรหรือเคยได้ลองรับประทานมาแล้ว เมื่อมาท่องเที่ยวในประเทศไทยจึงมีความคุ้นเคยกับรายการอาหารนั้น ๆ และเลือกที่จะรับประทานอีก และมักจะเลือกรับประทานรายการอาหารนั้นซ้ำเมื่อให้ความสนใจ หรือเมื่อมีโอกาสจึงมีความต้องการที่จะเรียนรู้และลองปฏิบัติ โดยวิธีศึกษาค้นคว้าแหล่งเรียนรู้จากสื่อออนไลน์ สอบถามจากมัคคุเทศก์ และสอบถามข้อมูลจากสถานที่พัก ช่วงเวลาที่นักท่องเที่ยวจะได้มีโอกาสพบเห็นอาหารไทยและวิถีการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนไทยเมื่อได้เดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่าง ๆ ในช่วงเวลากลางวันหรืออาหารมื้อกลางวันจะได้มีโอกาสลิ้มลองอาหารไทย และช่วงเวลาเย็นหรือมื้อเย็นนักท่องเที่ยวมีช่วงเวลาที่ผ่อนคลาย อาจจะมีโอกาสได้พบเห็นบรรยากาศการนำเสนออาหารโดยเฉพาะบรรยากาศในเมืองใหญ่ และมีโอกาสได้ลองรับประทานอาหารไทย โดยนักท่องเที่ยวจะต้องมั่นใจว่าสะอาดปลอดภัยเพียงพอ

**ตอนที่ 2** ศึกษาศักยภาพด้านอาหารไทยที่สามารถพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว

**2.1** ศึกษาศักยภาพด้านอาหารไทยที่สามารถพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว

1) **คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม** พืชผัก สมุนไพร เครื่องเทศ แต่ละอย่างจะมีรสชาติและลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เช่น ขี้เหล็กจะมีรสขม ยิ่งกว่ายาขมใด ๆ เพราะภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เมื่อนำมาทำเป็นแกงขี้เหล็กโดยมีส่วนผสมของน้ำพริกแกง (น้ำพริกแกง คือ

การนำเอาสมุนไพรและเครื่องเทศหลายอย่างมาผสมเข้าด้วยกัน) กะทิและเนื้อสัตว์ทำให้อาหารจากผักที่ขมเกิดความอร่อย เป็นต้น โดยการใช้เครื่องเทศชนิดต่าง ๆ เพราะนอกจากจะทำให้อาหารมีรสและกลิ่นตามที่ต้องการแล้ว ส่วนใหญ่ยังมีสรรพคุณทางยา เช่น กระเทียมมีฤทธิ์อย่างอ่อนในการลดระดับไขมันในเลือด ลดความดัน เป็นต้น นอกจากนี้ อาหารเป็นสื่อทางความเชื่อและพิธีกรรมต่าง ๆ อาหารไทยเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมานาน แต่แม้จะมีเอกลักษณ์และความโดดเด่นจากส่วนผสมจากสมุนไพรแต่อาหารในแต่ละภูมิภาคก็มีความแตกต่างกันอาหารไทย เป็นอาหารประจำของประเทศไทยที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ ถือได้ว่าอาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติที่สำคัญของไทย

**2) คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพร** เครื่องปรุงของอาหารแต่ละจาน เช่น เส้นใยอาหารในมะเขือพวงช่วยกวาดน้ำตาลในเลือด พริกทำให้การไหลเวียนของเลือดดี หอมแดงและกระเทียมที่ใส่ในน้ำพริกแกงช่วยลดไขมันในเลือด สลาลิมเลือด ลดความดัน พืชผักพื้นบ้านไทยส่วนใหญ่เป็นพืชที่สามารถปลูกและเก็บกินได้หลาย ๆ ปี ถ้าอาหารไทยได้รับความนิยมมากขึ้นเกษตรกรย่อมปรับเปลี่ยนพื้นที่การเกษตรมาเพาะปลูกพืชผักพื้นบ้านมากขึ้น ซึ่งจะช่วยอนุรักษ์พันธุ์พืชของท้องถิ่น เพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพ และสร้างความสมดุลให้แก่ระบบนิเวศ ทำให้ชุมชนพึ่งตนเองได้ในด้านอาหารมากขึ้น นำไปสู่การพัฒนาชุมชนท้องถิ่นอย่างบูรณาการ ซึ่งจะช่วยให้ทุกคนในสังคมมีสุขภาพดี ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา รวมถึงเป็นรากฐานที่สำคัญของธุรกิจชุมชน

**3) คุณค่าทางโภชนาการ** อาหารไทยแต่ละจานมีสารอาหารหลายตัว สารอาหารแต่ละตัวร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้ต้องทำงานร่วมกัน เช่น วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวง เมื่อใส่ในแกงเขียวหวาน ร่างกายจะใช้วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวงได้ก็ต้องได้ไขมันจากกะทิและโปรตีนจากไก่ เป็นต้น พร้อมให้คำแนะนำในการประกอบอาหาร และตารางเมนูอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและหลักสุขาภิบาล

**4) อาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ** อาหารไทยช่วยป้องกันโรคที่พบบ่อยในสังคมสมัยใหม่ ได้แก่ โรคอ้วน โรคคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งได้จำแนกตามกรรมวิธีในการปรุงและมีรายละเอียดของเครื่องปรุง และวิธีทำอย่างครบถ้วน ตลอดจนลักษณะเด่นของอาหารไทยในการช่วยป้องกันโรค คำแนะนำในการปรุงอาหารให้อร่อยอย่างมีคุณค่า และข้อบัญญัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

**5) รสชาติของอาหารไทย** อาหารไทยเป็นอาหารที่ประกอบด้วยรสเข้มข้น มีเครื่องปรุงหลายอย่าง รสชาติอาหารแต่ละอย่างมีรสเฉพาะตัว การใช้เครื่องปรุงรสต่าง ๆ ก็ไม่เหมือนกัน การปรุงอาหารไทยให้อร่อยต้องใช้ความชำนาญ และประสบการณ์ ตลอดจนกรรมวิธีในการประกอบอาหารไทย ผู้ทำจะต้องพิถีพิถัน ประณีต มีขั้นตอนเพื่อให้อาหารน่ารับประทาน ผู้ประกอบอาหารไทยต้องศึกษาจากตำราอาหารไทยและผู้เชี่ยวชาญการทำ นอกจากนี้ เกลักษณ์ในด้านรสชาติของอาหาร

ไทยที่ไม่มีชาติใดเหมือน มีหลากหลายรสชาติในเมนูเดียว มีความกลมกล่อม เช่น แกงเขียวหวานไก่ก็จะมีทั้งรสเผ็ดรสหวาน และรสเค็ม แต่ลักษณะ คือ จะมีรสหนึ่งเป็นรสนำ และมีอีกรสหนึ่งเป็นรสตาม นอกจากนี้ อีกจุดเด่นหนึ่งของอาหารไทยคือผักต่าง ๆ ของไทยที่นำมาประกอบอาหารล้วนแต่มีคุณสมบัติเป็นสมุนไพรอีกด้วย

6) **รูปแบบการจัดการอาหาร** ซึ่งอาหารของชุมชนแตกต่างกัน แต่เดิมในช่วงที่ทรัพยากรธรรมชาติยังอุดมสมบูรณ์ อาหารจากธรรมชาติมีความหลากหลายและอุดมสมบูรณ์มาก ชาวบ้านจะหาอาหารจากแหล่งอาหารธรรมชาติเท่าที่จำเป็นที่จะบริโภคในแต่ละวันเท่านั้น เช่น การหาปลาจากแม่น้ำ ไม่จำเป็นต้องจับปลามาซึ่งธรรมชาติไว้ และหากวันใดจับปลาได้มาก ก็แปรรูปเป็นปลาร้าหรือปลาแห้งไว้บริโภคได้นาน ส่งผลให้ชาวบ้านพึ่งพาอาหารจากตลาดน้อยมาก นอกจากนี้ อาหารประจำครัวเรือน ชาวบ้านให้ความสำคัญเกี่ยวกับการผลิตอาหาร คือ ผลิตให้เพียงพอต่อการบริโภค มีเหลือแบ่งปันให้ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้านและทำบุญ

7) **การจัดเสิร์ฟ** โดยเฉพาะอาหารจากในวังที่มีการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ เช่น ขนมขอม่วง จ่ามงกุฎ ห่อหมก ลูกชุบ กระเช้าสีดา ทองหยิบ หรืออาหารประเภทข้าวแช่ผัก และผลไม้แกะสลัก เป็นต้น ตลอดจนอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียงของแนม เช่น น้ำพริกมะขามสดหรือน้ำพริกมะม่วง นอกจากนี้ยังมีของแนมอีกหลายชนิด เช่น ผักดอง ชিংดอง หอมแดงดอง สะเดาน้ำปลาหวานก็ต้องคู่กับกุ้งนึ่งหรือปลาดุกย่าง น้ำพริกปลาร้าต้องแนมด้วยหมูหวาน แกงกะทิแนมด้วยปลาเค็ม ปลาสดทอดรับประทานกับน้ำพริกมะม่วง หรือไข่เค็มที่มักจะได้รับประทานกับน้ำพริกปลาร้า เป็นต้น

8) **กลิ่นอาหารไทย** โดยอาหารไทยมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวจากเครื่องเทศ และผักต่าง ๆ รวมถึงสมุนไพรที่หลากหลาย ทำให้อาหารมีรสชาติเข้มข้น รวมถึงรสชาติอาหารแต่ละอย่างมีรสเฉพาะตัว ตลอดจนการมีเครื่องปรุงหลายอย่าง

## 2.2. การนำเสนออาหารไทยให้นักท่องเที่ยวได้รับประทานและแนะนำให้เรียนรู้

1) **ภาษาที่ใช้ในการนำเสนอและการสื่อสาร** การสอนอาหารไทยให้กับชาวต่างชาติ ข้อแรกที่ต้องคำนึงถึง คือ การใช้ภาษาสากลที่ผู้เรียนสามารถเข้าใจได้ และผู้สอนหรือผู้ถ่ายทอดควรจะต้องมีความรู้ด้านอาหารบ้าง เพื่อจะได้ทำให้การเรียนการสอนมีความสมบูรณ์ และครอบคลุมเนื้อหาหรือรายละเอียดที่เกี่ยวข้อง การนำเสนออาหารไทยต้องมีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้เรียน เมื่อนักท่องเที่ยวมีความสนใจอาหารไทยอาจจะเดินทางมาเพื่อจุดประสงค์เรียนอาหารไทย และท่องเที่ยวเป็นจุดประสงค์รอง และมีกลุ่มนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาท่องเที่ยวและประทับใจอาหารไทยจึงอยากที่จะเรียนรู้ กระบวนการจัดการเรียนการสอนจึงต้องมีเทคนิคเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้และได้รับความประทับใจ รวมถึงเทคนิคการประชาสัมพันธ์และการใช้สื่อออนไลน์เป็นช่องทางการประชาสัมพันธ์ กระบวนการจัดการเรียนการสอนต้องมีเทคนิคการ

สร้างความสนใจ ช่วงเวลาการนำเสนออาหารไทยและการจัดการเรียนการสอนอาหารไทยให้นักท่องเที่ยว นั้น จะต้องคำนึงถึงระยะเวลาที่นักท่องเที่ยวพำนักอยู่ในประเทศไทยเป็นสำคัญ และนำเสนอการจัดรายการอาหารไทยสำหรับสอนนักท่องเที่ยวในรูปแบบต่าง ๆ เป็นการประชาสัมพันธ์ และใช้ช่วงเวลารับประทานอาหารมื้อต่าง ๆ เป็นช่วงเวลาที่นำเสนออาหารไทยได้อย่างเหมาะสม

**2) การจัดรายการอาหารไทยเพื่อสอนนักท่องเที่ยว** การจัดรายการอาหารให้ผู้เรียนเป็นวิธีการที่สำคัญมาก เป็นหัวใจของการนำเสนออาหารไทยสู่นักท่องเที่ยว รายละเอียดของกิจกรรมการเรียนการสอนไม่ยุ่งยาก และจัดสอนตามความต้องการของนักท่องเที่ยว หรือเป็นการนำเสนออาหารที่สอดคล้องกับเทศกาล หรือช่วงเวลาที่สำคัญในขณะนั้น เช่น ช่วงเทศกาลปีใหม่ไทย ฉะนั้นจึงควรสร้างความสมบูรณ์ให้กับรายการอาหารด้วยองค์ประกอบอื่นเพิ่มเติมให้กับนักท่องเที่ยวได้

**3) ความต้องการของนักท่องเที่ยว** เมื่อพิจารณากลุ่มนักท่องเที่ยวจากภูมิลำเนาที่แตกต่างกัน จะมีความสนใจอาหารไทยที่แตกต่างกันบ้าง ฉะนั้น ความต้องการที่จะเรียนรู้อาหารไทยจึงแตกต่างกัน ผู้สอนจึงควรพิจารณารายการอาหารที่เหมาะสมจากความต้องการของนักท่องเที่ยว และผู้สอนจะต้องพิจารณากำหนดรายการอาหารไทยที่เป็นที่นิยมบริโภคจากชาวต่างชาติ โดยคัดเลือกรายการอาหารเหล่านั้นจากความนิยมบริโภคของนักท่องเที่ยว ซึ่งการนำเสนออาหารไทยอาจจะเปลี่ยนแปลงได้ตามช่วงเวลา โดยคำนึงถึงประโยชน์ของนักท่องเที่ยวและประโยชน์ในแง่ธุรกิจ ฉะนั้น จึงต้องจัดเตรียมรายการอาหารเพื่อนำสอนนักท่องเที่ยวไว้ให้พร้อมเสมอ

**4) ความกลมกลืนของรายการอาหาร** อาหารไทยเมื่อปรุงประกอบขึ้นจะต้องรับประทานร่วมกันได้ รวมถึงจะต้องสอนให้รับประทานเป็น พร้อมยกตัวอย่างเครื่องแกงอาหารประเภทแกงเผ็ด ได้แก่ ปลาแห้ง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ซึ่งผู้เรียนที่เป็นนักท่องเที่ยวอาจจะไม่ต้องลงมือทำเครื่องแกงด้วยตนเอง แต่เมื่อจะรับประทานควรจัดเสิร์ฟด้วย เพื่อให้อาหารอร่อย และถูกต้องตามหลัก

**5) ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว** จากผลการสำรวจรายการอาหารไทยที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวต่างชาติพบว่า รายการอาหารไทยประเภทต่าง ๆ ที่ได้รับความนิยม สามารถจัดเป็นรายการอาหารเพื่อสอนนักท่องเที่ยวได้ทั้งหมดจากการประชุมกลุ่มย่อยผู้รู้ และผู้เกี่ยวข้อง แสดงตัวอย่างการจัดรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว ดังนี้

กลุ่มที่ 1 แกงเขียวหวาน ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ไก่ทอดกระเทียม/ไก่ทอดเกลือ  
ทับทิมกรอบ

กลุ่มที่ 2 ต้มยำกุ้ง ผัดฉ่าทะเล ข้าวผัดหมูใส่ไข่ บัวลอยเผือก

กลุ่มที่ 3 ฉู่ฉี่กุ้ง แกงจืดผักกวม ทอดมันปลา ยำเนื้อย่าง สาเกูปะการัง

กลุ่มที่ 4 ผัดไทย ไก่ย่าง เปาะเปี๊ยะทอด ข้าวเหนียวมะม่วง

กลุ่มที่ 5 ข้าวผัดสับประรด ต้มข่าไก่ ยำทะเล สังขยาฟักทอง

ดังนั้นการจัดรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยวต้องพิจารณารสชาติของอาหารด้วย เช่น นักท่องเที่ยวเป็นกลุ่มที่ไม่รับประทานเผ็ด นักท่องเที่ยวเป็นกลุ่มที่รักสุขภาพ นักท่องเที่ยวกลุ่มที่รับประทานอาหารมังสวิรัตินี้และอาหารฮาลาล เป็นต้น

6) การส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารไทย ความนิยมอาหารไทยในปัจจุบันมีมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากความนิยมทำให้มีความต้องการที่จะศึกษาอาหารไทยมากขึ้น แนวทางปฏิบัติสำหรับหน่วยงานภาครัฐ คือ การสร้างและควบคุมมาตรฐานการจัดการเรียนการสอน เช่น จัดการอบรมผู้สอน การจัดให้มีการศึกษาดูงาน และการสร้างเกณฑ์มาตรฐานการสอน ขณะเดียวกันหน่วยงานภาคเอกชนที่ดำเนินการจัดสอน จะต้องดำเนินการสอนด้วยความถูกต้อง ดำเนินการสอนอาหารไทยที่ไม่ผิดเพี้ยนไปจากเดิม ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรสร้างความเข้าใจกับผู้นำเที่ยวถึงการนำเสนอวัฒนธรรมอาหารไทย ทั้งนี้การนำเสนอควรเป็นรูปแบบการส่งเสริม ไม่เป็นการบังคับ แต่เป็นรูปแบบการจูงใจส่งเสริมให้รู้จัก และรับประทานจริง จนสามารถทำได้

7) การสอนอาหารไทยแก่นักท่องเที่ยว กิจกรรมการเรียนการสอน ผู้สอนกล่าวคำทักทายอีกครั้ง และแนะนำรายการอาหารไทยที่ละรายการ แนะนำประวัติเล็กน้อย และจะกล่าวถึงประวัติของอาหาร ที่มา โอกาสที่รับประทาน เกร็ดความรู้สอดแทรกในขณะปฏิบัติอาหารอีกครั้ง แนะนำวัตถุดิบ และวัตถุดิบทดแทน เริ่มการเตรียมวัตถุดิบไปพร้อมกัน ระหว่างกิจกรรมเป็นลักษณะผ่อนคลาย ไม่รีบร้อน มีการสนทนาโต้ตอบเป็นระยะ ๆ ผู้สอนอธิบายเทคนิคการทำ และอธิบายสิ่งสำคัญหรือเอกลักษณ์ของอาหารนั้น ๆ ขณะสอนผู้ช่วยสอนจะปฏิบัติหน้าที่ช่วยเก็บภาชนะ อุปกรณ์ช่วยเตรียมภาชนะ ช่วยอำนวยความสะดวกให้นักท่องเที่ยวในขณะที่เรียน นักท่องเที่ยวได้ปฏิบัติอาหารได้ชิมและปรุงรสอาหารเอง และจัดเสิร์ฟอาหารเมื่อเสร็จ และรับประทานอาหารที่ทำ

### 2.3 การจัดรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว

การจัดรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยวจะต้องมีรายละเอียดของกิจกรรมการเรียนการสอนที่ไม่ยุ่งยาก และจัดสอนตามความต้องการของนักท่องเที่ยว หรือเป็นการนำเสนออาหารที่สอดคล้องกับเทศกาล หรือช่วงเวลาที่สำคัญในขณะนั้น โดยดำเนินการสอนให้ครบถ้วนตามกระบวนการให้ความรู้ครอบคลุม และให้คำแนะนำที่เป็นอัตลักษณ์ของอาหารไทยและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อนักท่องเที่ยวที่จะปฏิบัติอาหารไทยในอนาคต

### อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยเรื่อง การประเมินศักยภาพตำรับอาหารไทยเพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ตำรา บทความ และจากแบบสอบถาม การสังเกต การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญอาหารไทย ผู้รู้ และผู้เกี่ยวข้อง/

ผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยวจากหน่วยงานภาครัฐเอกชน ศึกษาความต้องการของนักท่องเที่ยว การสนทนากลุ่ม และการประชุมเชิงปฏิบัติการ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงพรรณนา เพื่อตอบ วัตถุประสงค์ของการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

## 1. การศึกษาตัวรับอาหารไทยที่เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยว

### 1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ จากนักท่องเที่ยวต่างชาติ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 57.00 และเป็นเพศหญิงร้อยละ 43.00 ตามลำดับ

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามช่วงอายุ จากนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 35-44 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.75 อายุระหว่าง 45-55 ปี และอายุระหว่าง 25-34 ปี มีสัดส่วนลดหลั่นกับตามลำดับ คือ ร้อยละ 21.50 และ 19.50 ตามลำดับ อายุ 55 ปีขึ้นไป ร้อยละ 13.50 และอายุต่ำกว่า 25 ปี ร้อยละ 9.75 ตามลำดับ

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนครั้งที่มาประเทศไทย จากนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักท่องเที่ยวเดินทางมาประเทศไทย 1 ครั้ง มีสัดส่วนมากที่สุด ร้อยละ 35.50 และเดินทางมาประเทศไทย 2 ครั้ง และมากกว่า 3 ครั้งในสัดส่วนใกล้เคียงกันคือ ร้อยละ 24.50 และ 23.50 ตามลำดับ

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามคู่สมรสที่เป็นคนไทย จากนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีคู่สมรสที่ไม่ใช่คนไทย ร้อยละ 58.50 และมีคู่สมรสที่เป็นคนไทย ร้อยละ 14.50

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระยะเวลาที่พำนักในเมืองไทย จากนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ระยะเวลาที่พำนัก 1 วัน - 1 สัปดาห์ มีสัดส่วน ร้อยละ 78.25 และมีระยะเวลาพำนักมากกว่า 1 สัปดาห์ ร้อยละ 21.75

### 1.2 การวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่ม

ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่ม ของนักท่องเที่ยวต่างชาติ ในด้านมุมมองที่มีต่ออาหารไทยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีมุมมองที่มีต่ออาหารไทยในภาพรวมระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) เท่ากับ 4.21 เมื่อพิจารณารายประเด็นพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นนักท่องเที่ยวต่างชาติมีความรู้ในประเด็นอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มมีชื่อเสียงในนานาชาติในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 ประเด็นอื่น ๆ ผู้ตอบแบบสอบถามมีมุมมองต่ออาหารไทยในระดับมากทุกประเด็น 3 อันดับแรก คือ ประเด็นอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มมีรสอร่อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 ประเด็นอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มสามารถหาซื้อได้ง่าย และประเด็น

อาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มสร้างสุนทรียศาสตร์ในการรับประทาน มีค่าเฉลี่ย 4.38 และ 4.23 ตามลำดับ

### 1.3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความนิยมอาหารไทย

ข้อมูลเกี่ยวกับความนิยมอาหารไทยของนักท่องเที่ยวต่างชาติพบว่า อาหารไทยประเภทต่าง ๆ นักท่องเที่ยวให้ความนิยมสามารถสรุปได้ ดังนี้

อาหารไทยประเภทแกง แกงที่ได้รับความนิยมสูงสุดคือ แกงเขียวหวานคิดเป็นร้อยละ 18.10 รองลงมาคือ แกงพะแนง และผัดผักรัก โดยพบว่า ได้รับความนิยมร้อยละ 14.30 และ 13.70 ตามลำดับ ส่วนแกงมัสมั่น และแกงเผ็ดเปิด่าง ได้รับความนิยมสัดส่วนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 11.62 และ 10.52 ตามลำดับ อาหารไทยประเภทต้ม พบว่า ต้มยำกุ้ง และต้มยำไก่ ได้รับความนิยมสูงสุดในสัดส่วนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 18.96 และ 17.04 ตามลำดับ ส่วนอาหารไทยประเภทต้มชนิดอื่น ๆ นักท่องเที่ยวที่ตอบแบบสอบถามให้ความนิยมในสัดส่วนที่ลดหลั่นกันลงมา ได้แก่ แกงจืดรวมมิตรร้อยละ 10.07 ไก่ต้มขมิ้นร้อยละ 9.33 และต้มโคล้งปลากรอบร้อยละ 8.44 ตามลำดับ

อาหารไทยประเภทผัด อาหารไทยประเภทนี้มีทั้งผัดจืดและผัดเผ็ด พบว่า ผัดเผ็ดมะม่วงหิมพานต์ได้รับความนิยมสูงสุด ร้อยละ 17.93 รองลงมา คือ ผัดกระเพรา ผัดฉ่าทะเล และผัดปลาสามรสได้รับความนิยมในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 13.57, 11.46 และ 9.75 ตามลำดับ

อาหารไทยประเภททอด อาหารที่ได้รับความนิยมสูงสุด คือ เปาะเปี๊ยะทอด มีสัดส่วนความนิยมร้อยละ 12.85 นอกจากนี้ ทอดมันปลา/กุ้ง และไก่ทอดกระเทียม/ทอดเกลือ ยังได้รับความนิยมในสัดส่วนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 12.41 และ 12.12 ตามลำดับ อาหารอื่น ๆ ก็ได้รับความนิยมในสัดส่วนใกล้เคียงกัน เนื่องจากเป็นอาหารที่รับประทานได้ง่าย มีกลิ่นหอมเมื่อปรุงสุกใหม่ ได้แก่ กุ้งทอดซอสมะขาม ได้รับความนิยมร้อยละ 10.95 และหมูทอดกระเทียมร้อยละ 9.78

อาหารไทยประเภทยำ พบว่า ส้มตำไทย ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวต่างชาติสูงสุด มีสัดส่วนร้อยละ 16.97 รองลงมา คือ ยำเนื้อย่าง ยำวุ้นเส้น ยำรวมมิตร และยำทะเล ได้รับความนิยมในสัดส่วนที่ไม่แตกต่างกัน คือ ร้อยละ 11.27, 10.57, 10.29 และ 10.01 ตามลำดับ

อาหารไทยประเภทอาหารจานเดียว อาหารที่ได้รับความนิยมสูงสุดสองลำดับแรก คือ ผัดไทย และข้าวมันไก่ มีสัดส่วนร้อยละ 14.72 และ 13.46 ตามลำดับ ส่วนอาหารไทยประเภทอาหารจานเดียวชนิดอื่น ๆ นักท่องเที่ยวที่ตอบแบบสอบถามให้ความนิยมในสัดส่วนที่ลดหลั่นกันลงมา ได้แก่ ข้าวผัดสับปะรดร้อยละ 11.23 ข้าวผัดหมูใส่ไข่ร้อยละ 10.94 และผัดซีอิ้วร้อยละ 10.66 ตามลำดับ

อาหารไทยประเภทอาหารรับประทานเล่น/ออร์เดิร์ฟที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวเช่นเดียวกัน อาหารที่ได้รับความนิยมสูงสุด ได้แก่ ไก่ย่าง มีสัดส่วนร้อยละ 14.56 รองลงมา คือ หมี่กรอบ และสะเต๊ะ มีสัดส่วนร้อยละ 13.05 และ 12.75 ตามลำดับ และอาหาร

รับประทานเล่น/ออร์เดิร์ฟที่ได้รับความนิยมในสัดส่วนที่ไม่แตกต่างกันมากนัก ได้แก่ สาकुไส้หมู/ข้าวเกรียบปากหม้อร้อยละ 9.86 และขนมปังหน้ากุ้งร้อยละ 9.56 ตามลำดับ

อาหารไทยประเภทอาหารหวานไทย พบว่า ข้าวเหนียวมะม่วงได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวมากที่สุด โดยมีสัดส่วนร้อยละ 13.74 ความนิยมอาหารหวานไทยยังมีลักษณะเกาะกลุ่มกัน ได้แก่ ไอศกรีมกะทิ/ไอศกรีมทุเรียน สาकुเปียกลำไย สังขยาฟักทอง และขนมหม้อแกง ในสัดส่วนร้อยละ 8.48, 7.78, 7.44 และ 7.26 ตามลำดับ

เครื่องดื่มของไทยที่ได้รับความนิยมจากชาวต่างชาติ พบว่า น้ำมะพร้าว และชาเย็นได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวสูงสุด โดยมีสัดส่วนร้อยละ 19.91 และ 16.05 ตามลำดับ เครื่องดื่มชนิดอื่น ๆ ที่ได้รับความนิยมตามลำดับ ดังนี้ น้ำมะม่วงปั่นร้อยละ 10.10 น้ำผึ้งมะนาวร้อยละ 9.90 และน้ำแตงโมปั่นร้อยละ 8.77 ตามลำดับ

## 2. การศึกษาศักยภาพตำรับอาหารไทยที่สามารถพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว

### 2.1 การบริโภคอาหารไทยของนักท่องเที่ยวที่มีแรงจูงใจต่อความต้องการเรียนอาหารไทย

1) พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารไทย การเลือกรับประทานอาหารของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ จะเลือกรับประทานอาหารที่ตนคุ้นเคย หรือเคยรับประทานมาก่อนหน้านี้ และนักท่องเที่ยวจะศึกษาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ มาล่วงหน้า

2) ช่วงเวลาการรับประทานอาหารไทย จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ปฏิบัติและกลุ่มทั่วไป (ประชาชนและนักท่องเที่ยว) พบว่า การบริโภคอาหารไทย ช่วงเวลาที่นักท่องเที่ยวได้เห็นและได้รับประทานอาหารไทย ได้แก่ ช่วงเวลากลางวันหรือมื่อกลางวันเมื่อเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่าง ๆ และรับประทานอาหารไทยในช่วงเวลาเย็นหรือมื่อเย็นในร้านอาหาร ห้องอาหารหรือบริเวณสถานที่พัก การบริโภคอาหารไทยยังพบว่า นักท่องเที่ยวที่ไม่คุ้นเคยหรือไม่มั่นใจจะเลือกรับประทานอาหารไทยเป็นบางชนิด หรือลองรับประทานร่วมกับอาหารชนิดอื่น ๆ หรือรับประทานในรูปแบบลองรับประทาน

### 2.2 เพื่อศึกษาศักยภาพตำรับอาหารไทยที่สามารถพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว

1) คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม โดยพืชผัก สมุนไพร เครื่องเทศ แต่ละอย่างจะมีรสชาติและลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เช่น ขี้เหล็กจะมีรสขม ยิ่งกว่ายาขมใด ๆ เพราะภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เมื่อนำมาทำเป็นแกงขี้เหล็ก โดยมีส่วนผสมของน้ำพริกแกง (น้ำพริกแกง คือ การนำเอาสมุนไพรและเครื่องเทศหลายอย่างมาผสมเข้าด้วยกัน) กะทิและเนื้อสัตว์ทำให้อาหารจากผักที่ขมเกิดความอร่อย เป็นต้น โดยการใช้เครื่องเทศชนิดต่าง ๆ เพราะนอกจากจะทำให้อาหารมีรส

และกลืนตามที่ต้องการแล้ว ส่วนใหญ่ยังมีสรรพคุณทางยา เช่น กระเทียมมีฤทธิ์อย่างอ่อนในการลดระดับไขมันในเลือด ลดความดัน เป็นต้น

2) **คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพร** ซึ่งเป็นเครื่องปรุงของอาหารแต่ละจาน เช่น เส้นใยอาหารในมะเขือพวงช่วยกวาดน้ำตาลในเลือด พริกทำให้การไหลเวียนของเลือดดี หอมแดงและกระเทียมที่ใส่น้ำพริกแกงช่วยลดไขมันในเลือด สลาลิมเลือด ลดความดัน พืชผักพื้นบ้านไทยส่วนใหญ่เป็นพืชที่สามารถปลูกและเก็บกินได้หลาย ๆ ปี ถ้าอาหารไทยได้รับความนิยมมากขึ้น เกษตรกรย่อมปรับเปลี่ยนพื้นที่การเกษตรมาเพาะปลูกพืชผักพื้นบ้านมากขึ้น ซึ่งจะช่วยอนุรักษ์พันธุ์พืชของท้องถิ่น เพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพ และสร้างความสมดุลให้แก่ระบบนิเวศ

3) **คุณค่าทางโภชนาการ** อาหารไทยแต่ละจานมีสารอาหารหลายตัว สารอาหารแต่ละตัว ร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้ต้องทำงานร่วมกัน เช่น วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวง เมื่อใส่ในแกงเขียวหวาน ร่างกายจะใช้วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวงได้ก็ต้องได้ไขมันจากกะทิและโปรตีนจากไก่ เป็นต้น

4) **อาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ** อาหารไทยช่วยป้องกันโรคที่พบบ่อยในสังคมสมัยใหม่ ได้แก่ โรคอ้วน โรคคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งได้จำแนกตามกรรมวิธีในการปรุง และมีรายละเอียดของเครื่องปรุง และวิธีทำอย่างครบถ้วน ตลอดจนลักษณะเด่นของอาหารไทยในการช่วยป้องกันโรค

5) **รสชาติของอาหารไทย** อาหารไทยเป็นอาหารที่ประกอบด้วยรสเข้มข้น มีเครื่องปรุงหลายอย่าง รสชาติอาหารแต่ละอย่างมีรสเฉพาะตัว การใช้เครื่องปรุงรสต่าง ๆ ก็ไม่เหมือนกันอาหารไทยให้อร่อยต้องใช้ความชำนาญ และประสบการณ์ ตลอดจนกรรมวิธีในการประกอบอาหารไทย ผู้ทำจะต้องพิถีพิถัน ประณีต มีขั้นตอนเพื่อให้อาหารน่ารับประทาน

6) **รูปแบบการจัดการอาหาร** ซึ่งอาหารของชุมชนแตกต่างกัน แต่เดิมในช่วงที่ทรัพยากรธรรมชาติยังอุดมสมบูรณ์ อาหารจากธรรมชาติมีความหลากหลายและอุดมสมบูรณ์มาก ชาวบ้านจะหาอาหารจากแหล่งอาหารธรรมชาติเท่าที่จำเป็นที่จะบริโภคในแต่ละวันเท่านั้น เช่น การหาปลาจากแม่น้ำ ไม่จำเป็นต้องจับปลามาซึ่งธรรมชาติไว้ และหากวันใดจับปลาได้มากก็แปรรูปเป็นปลาร้าหรือปลาแห้งไว้บริโภคได้นาน ส่งผลให้ชาวบ้านพึ่งพาอาหารจากตลาดน้อยมาก

7) **การจัดเสิร์ฟ** โดยเฉพาะอาหารจากในวังที่มีการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ เช่น ขนมขอม่วง จ๋ามงกุฏ หู่ม ลูกชุบ กระเช้าสีดา ทองหยิบหรืออาหารประเภทข้าวแช่ ผักและผลไม้แกะสลัก เป็นต้น ตลอดจนอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียง ของแถม เช่น น้ำพริกมะขามสดหรือน้ำพริกมะม่วง

8) **กลิ่นอาหารไทย** โดยอาหารไทยมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวจากเครื่องเทศ และผักต่าง ๆ รวมถึงสมุนไพรที่หลากหลาย ทำให้อาหารมีรสชาติเข้มข้น รวมถึงรสชาติอาหารแต่ละอย่างมีรสเฉพาะตัว ตลอดจนการมีเครื่องปรุงหลายอย่าง

### 2.3 การนำเสนออาหารไทยให้นักท่องเที่ยวได้รับประทานและแนะนำให้เรียนรู้

ความสนใจที่มีต่ออาหารไทยทำให้นักท่องเที่ยวมีความต้องการที่จะเรียนรู้ นักท่องเที่ยวเห็นว่าป็นวัฒนธรรมที่พึงใจ ต้องการรู้ให้ลึก และรู้ถึงวิธีการทำและการใช้วัตถุดิบ

1) **ภาษาที่ใช้การนำเสนอและการสื่อสาร** ภาษาที่จะสื่อสารกับนักท่องเที่ยวโดยทั่วไปแล้ว จะต้องเป็นภาษาสากลหรือภาษาของนักท่องเที่ยว เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ทั้งนี้การใช้ภาษาสำหรับถ่ายทอดอาหารไทยสู่ชาวต่างชาติ นั้น จะไม่เหมือนการสนทนาโดยทั่วไป หากผู้สอนอาหารไทยสามารถสื่อสารด้วยภาษาอื่นได้ ก็จะสามารถถ่ายทอดรายละเอียดของอาหารไทยได้อย่างลึกซึ้ง แต่หากเป็นการถ่ายทอดโดยผ่านการแปล ผู้ที่ถ่ายทอด (ล่าม) ควรมีความรู้หรือความเข้าใจด้านอาหารไทยและมีความรู้ในอาหารชนิดนั้น ๆ อยู่บ้าง เพื่อจะได้เพิ่มรายละเอียดของอาหารให้ผู้เรียนได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น ดังนั้นผู้สอนในปัจจุบันควรมีความรู้ภาษาอังกฤษจึงทำให้ง่ายต่อการสอนและการเรียนรู้ของชาวต่างชาติ

2) **เทคนิคการนำเสนออาหารไทย** ภาพรวมของการนำเสนออาหารไทยจะต้องมีความพร้อมพื้นฐานที่สำคัญ เช่น สถานที่ ภาชนะ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์จากการเรียนทำอาหารไทย มาตรฐานการจัดการเรียนรู้ก็เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมาก เพราะนักท่องเที่ยวในปัจจุบันมีช่องทางการค้นคว้าศึกษาข้อมูลจึงสามารถหาข้อมูลที่เหมาะสมตามความต้องการ และสามารถพิจารณามาตรฐานการจัดการเรียนและเลือกเรียนได้ตามความเหมาะสม หากสถานที่เรียนและรูปแบบวิธีการจัดการเรียนมีมาตรฐาน ย่อมทำให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อมั่น และผู้เรียนได้รับความรู้จริง นอกจากนี้ยังพบอีกว่านักท่องเที่ยวที่สนใจวัฒนธรรมอาหารในรูปแบบวัฒนธรรมแบบดั้งเดิม เช่น การก่อเตาถ่านและประกอบอาหารโดยใช้เตาถ่าน การหุงข้าวด้วยวิธีเขี่ยน้ำ การนึ่งข้าวเหนียวด้วยหวด เป็นต้น ตลอดจนการจัดการเรียนการสอนอาหารไทยจะต้องจัดรูปแบบการนำเสนอให้เหมาะสมและต้องประชาสัมพันธ์ด้วยช่องทางต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อให้นักท่องเที่ยวทราบข้อมูล การจัดการเรียนการสอนควรสร้างจุดเด่นของตนเอง สร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่สอดคล้อง และยกตัวอย่างกิจกรรมการเรียนการสอนอาหารไทยของตนที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ เช่น สถานที่พักผ่อนทะเล จะนำเสนอและจัดการสอนย่างทะเลในช่วงเย็นก่อนเวลาอาหารเย็น สถานที่พักในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จัดสอนส้มตำไทย เป็นต้น

3) **ช่วงเวลาการนำเสนออาหารไทยและการจัดการเรียนการสอนอาหารไทย** ช่วงเวลาการนำเสนออาหารไทย ควรเป็นช่วงเวลาที่เป็นโอกาสต้อนรับ และช่วงเวลารับประทานอาหาร เพราะเป็นช่วงเวลามีนักท่องเที่ยวมีความสนใจต่ออาหาร ช่วงเวลาที่ต้องรับ จะได้มีโอกาสนำเสนอ

อาหารรับประทานเล่นและเครื่องดื่มแบบไทย เช่น ชาสมุนไพร ช่วงเวลารับประทานอาหารกลางวัน และรับประทานอาหารเย็น สามารถนำเสนออาหารไทยที่เป็นที่นิยม หรืออาหารไทยท้องถิ่นเพิ่มเติม จากอาหารหลักได้

#### 2.4 การจัดรายการอาหารไทยเพื่อสอนนักท่องเที่ยว

การจัดรายการอาหารให้ผู้เรียนเป็นวิธีการที่สำคัญมาก เป็นหัวใจของการนำเสนออาหารไทยสู่นักท่องเที่ยว การจัดรายการอาหารเพียง 1 รายการ จะมีรายละเอียดของกิจกรรมการเรียนการสอนไม่ยุ่งยาก และจัดสอนตามความต้องการของนักท่องเที่ยว หรือเป็นการนำเสนออาหารที่สอดคล้องกับเทศกาล หรือช่วงเวลาที่สำคัญในขณะนั้น เช่น ช่วงเทศกาลปีใหม่ไทย ฉะนั้นจึงควรสร้างความสมบูรณ์ให้กับรายการอาหารด้วยองค์ประกอบอื่นเพิ่มเติมให้กับนักท่องเที่ยวได้ เช่น การจัดเสิร์ฟ การจัดองค์ประกอบอื่น ๆ ร่วม เช่น การจัดเครื่องเคียง การเลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์สำหรับจัดเสิร์ฟและตกแต่งจานอาหาร และการจัดรายการอาหารเป็นชุดอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยวจะมีรายละเอียดที่ต้องคำนึงถึงจำนวนมาก ดังนี้

1) **ความต้องการของนักท่องเที่ยว** เมื่อพิจารณากลุ่มนักท่องเที่ยวจากภูมิลาเนาที่แตกต่างกัน จะมีความสนใจอาหารไทยที่แตกต่างกันบ้าง ฉะนั้นความต้องการที่จะเรียนรู้อาหารไทยจึงแตกต่างกัน รายการอาหารยอดฮิตต้องจัดให้เป็นรายการอาหารที่พร้อมนำเสนอให้นักท่องเที่ยวและเป็นจัดทำให้เป็นปัจจุบัน มีปริมาณเหมาะสม เช่น แกงเขียวหวาน ต้มยำกุ้ง ผัดไทย และกล่าวว่าการนำเสนออาหารไทยอาจจะเปลี่ยนแปลงได้ตามช่วงเวลา โดยคำนึงถึงประโยชน์ของนักท่องเที่ยวและประโยชน์ในแง่ธุรกิจ ฉะนั้นจึงต้องจัดเตรียมรายการอาหารเพื่อนำเสนอให้นักท่องเที่ยวไว้ให้พร้อมเสมอ

2) **ความกลมกลืนของรายการอาหาร** การจัดรายการอาหารที่มากกว่า 1 อย่างเพื่อสอนนักท่องเที่ยว จะต้องใช้ความรู้ด้านการจัดสำรับมาเป็นข้อมูลร่วมพิจารณารายการอาหารด้วย จุดเด่นของอาหารไทย คือ รสชาติ เมื่อจัดรายการอาหารร่วมกัน ต้องคำนึงถึงการรับประทานร่วมกันด้วย เช่น เมื่อจัดรายการอาหารสอนนักท่องเที่ยวและจัดให้รับประทานได้ในมื้อกลางวัน ผู้สอนจะต้องพิจารณารายการอาหารที่รับประทานร่วมกันได้จริง หากมีรายการอาหารที่มีลักษณะคล้ายกัน มีรสชาติไปทางเดียวกัน ก็จะทำให้รับประทานไม่อร่อย และไม่ถูกต้องตามวิธีการจัดสำรับไทย เช่น หากจะมีรายการอาหารประเภทแกงสอนนักท่องเที่ยว ก็ควรจะมีเพียงแกงชนิดเดียว และมีรายการอาหารประเภทอื่น

3) **ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว** จากผลการสำรวจรายการอาหารไทยที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวต่างชาติ พบว่า รายการอาหารไทยประเภทต่าง ๆ ที่ได้รับความนิยม สามารถจัดเป็นรายการอาหารเพื่อสอนนักท่องเที่ยวได้ทั้งหมด จากการประชุมกลุ่มย่อยผู้รู้และผู้เกี่ยวข้อง แสดงตัวอย่างการจัดรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว ดังนี้

กลุ่มที่ 1 แกงเขียวหวาน ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ไก่ทอดกระเทียม/ไก่ทอดเกลือ  
ทับทิมกรอบ

กลุ่มที่ 2 ต้มยำกุ้ง ผัดฉ่ำทะเล ข้าวผัดหมูใส่ไข่ บัวยอยเผือก

กลุ่มที่ 3 กล้วยกึ่ง แกงจืดผักรวม ทอดมันปลา ยำเนื้อย่าง สาकुเปียกกล้วย

กลุ่มที่ 4 ผัดไทย ไก่ย่าง เปาะเปี๊ยะทอด ข้าวเหนียวมะม่วง

กลุ่มที่ 5 ข้าวผัดสับปะรด ต้มข้าไก่ ยำทะเล สังขยาฟักทอง

การจัดรายการอาหารเหล่านี้ หากจะส่งเสริมและพัฒนาให้เป็นรายการอาหารเพื่อสุขภาพก็ทำได้เช่นกัน เช่น แกงเขียวหวาน กล้วย ที่สามารถใช้กะทิธัญพืชแทนกะทิสดได้ และรายการอาหารจะต้องปรับเปลี่ยนได้บ้าง ไม่ควรกำหนดตายตัว รวมถึงการจัดรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยวต้องพิจารณารสชาติของอาหารด้วย เช่น นักท่องเที่ยวเป็นกลุ่มที่ไม่รับประทานเผ็ด นักท่องเที่ยวเป็นกลุ่มที่รักสุขภาพ นักท่องเที่ยวกลุ่มที่รับประทานอาหารมังสวิรัตินักท่องเที่ยวและอาหารฮาลาล เป็นต้น

4) การส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารไทย ความนิยมอาหารไทยในปัจจุบันมีมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากความนิยมทำให้มีความต้องการที่จะศึกษาอาหารไทยมากขึ้น แนวทางปฏิบัติสำหรับหน่วยงานภาครัฐ คือ การสร้างและควบคุมมาตรฐานการจัดการเรียนการสอน โดยพบว่า สถานที่สอนทำอาหารบางแห่งยังไม่มีมาตรฐานด้านการสอนอาหารไทย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรประสานงานและดูแลให้มีมาตรฐานด้านการจัดการเรียนการสอนอาหารไทย เช่น จัดการอบรมผู้สอน การจัดให้มีการศึกษาดูงาน และการสร้างเกณฑ์มาตรฐานการสอน

5) การสอนอาหารไทยนักท่องเที่ยว รายการอาหารไทยที่ได้รับการคัดเลือกและจัดกลุ่มเมื่อนำไปปฏิบัติการสอนนักท่องเที่ยว สามารถสรุปได้ดังนี้

สถานที่ ร้านซิกข์จิว ถนนตะนาว ตำบลศาลเจ้าพ่อเสือ อำเภอพระนคร

กรุงเทพมหานคร 10200

รายการอาหาร

กลุ่มที่ 4 ผัดไทย ไก่ย่าง เปาะเปี๊ยะทอด ข้าวเหนียวมะม่วง

วัน เวลาที่สอน 9 มกราคม พ.ศ. 2561

การเตรียมความพร้อม ผู้วิจัยได้นำรายการอาหารนำเสนอต่อสถานประกอบการ ดำเนินการพิจารณารายละเอียดและวางแผนร่วมกัน เพื่อนำเสนอรายการอาหารต่อนักท่องเที่ยว สถานประกอบการได้เสนอแนะกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีนักท่องเที่ยวจำนวนน้อย (1-3 คน) กิจกรรมจะดำเนินไปพร้อม ๆ กัน ไม่มีการสาธิตวิธีการทำก่อนที่นักท่องเที่ยวจะได้ลงมือทำ เพราะจำนวนผู้เรียนไม่มาก ทำให้สามารถควบคุมกิจกรรมและเวลาได้

การจัดรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว จะต้องมียละเอียดของกิจกรรมการเรียนการสอนที่ไม่ยุ่งยาก และจัดสอนตามความต้องการของนักท่องเที่ยว หรือเป็นการนำเสนออาหารที่สอดคล้องกับเทศกาล หรือช่วงเวลาที่สำคัญในขณะนั้น โดยดำเนินการสอนให้ครบถ้วนตามกระบวนการ ให้ความรู้ครอบคลุมและให้คำแนะนำที่เป็นอัตลักษณ์ของอาหารไทย และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อนักท่องเที่ยวที่จะปฏิบัติอาหารไทยในอนาคต

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาเรื่อง ศักยภาพตำรับอาหารไทยเพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว ในครั้งต่อไป ผู้วิจัยขอแนะนำว่า

1) ควรศึกษาวิจัยและพัฒนาให้สอดคล้องกับศักยภาพตำรับอาหารไทย เพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว ให้สอดคล้องกับความต้องการของชุมชน รวมถึงผู้บริโภคทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ

2) ควรมีการวิจัยคิดค้นและศักยภาพตำรับอาหารไทยเพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยวมากกว่าที่เป็นอยู่ โดยใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น และการแปรรูป เพื่อเป็นการสร้างรายได้ให้กับชุมชนเป็นการสร้างอาชีพเกิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในชุมชน

3). ควรศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาเครือข่าย ตำรับอาหารไทยเพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว เพื่อเป็นประโยชน์ในเรื่องของการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ เพื่อเชื่อมโยงแลกเปลี่ยนวัตถุดิบ กระบวนการผลิต รูปแบบผลิตภัณฑ์ และช่องทางการจัดจำหน่ายร่วมกัน

## บรรณานุกรม

### บรรณานุกรมภาษาไทย

- กรมการส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ. (2560). การท่องเที่ยวเชิงการแพทย์ของสิงคโปร์ลดลง. สืบค้นเมื่อ 19 พฤษภาคม 2560, จาก [http://www.ditp.go.th/contents\\_attach/166811/166811.pdf](http://www.ditp.go.th/contents_attach/166811/166811.pdf)
- กรมการท่องเที่ยว. (2560). นำเสนอข้อมูลสถิตินักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เดินทางเข้าประเทศไทย ปี 2559. กรุงเทพฯ: กรมการท่องเที่ยว.
- กรมการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2553). กำหนดมาตรฐานบริการอาหารเพื่อการท่องเที่ยวขึ้น. กรุงเทพฯ: กรมการท่องเที่ยว.
- กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกกระทรวงสาธารณสุข. (2548). ภูมิปัญญาไทย: อาหารสมุนไพร. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและวัสดุภัณฑ์.
- กอบแก้ว นางพินิจ. (2542). อาหารไทย. กรุงเทพฯ: เสมาธรรม.
- กอบแก้ว นางพินิจ. (2542). อาหารไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- กอบแก้ว นางพินิจ. (2554). การสำรวจ 50 อาหารที่อร่อยที่สุดในโลกปี 2554 โดย ซีเอ็นเอ็น (CNN). สืบค้นเมื่อ 29 พฤษภาคม 2560, จาก <http://www.sareena07.blogspot.com/>
- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2536). ผลกระทบของการท่องเที่ยวต่อสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.
- กุลวรา สุวรรณพิมล. (2548). องค์ประกอบของการดำเนินธุรกิจการท่องเที่ยว: หลักการมัดคูกเทศก์. กรุงเทพฯ: แสงดาว.
- กุลวรา สุวรรณพิมล. (2554). หลักการมัดคูกเทศก์. กรุงเทพฯ: แสงดาว.
- ณัฐชรา กิจวิกรานต์. (2557). ภาพลักษณ์อาหารไทย การรับรู้คุณภาพอาหารไทยและแนวโน้มพฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ. วารสารวิชาการการท่องเที่ยวไทยนานาชาติ, 10(1), 12-28.
- ดวงพร ทรงวิเศษ. (2549). รายการอาหาร. สืบค้นเมื่อ 29 พฤษภาคม 2560, จาก <https://readthecloud.co/author/duangporn/>
- ธนิศา ปิติวรรณ. (2555). การยอมรับอาหารไทยของนักท่องเที่ยวต่างชาติที่มีต่ออาหารไทย 4 ภาค และขนมไทย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, คณะบริหารธุรกิจ, สาขาการตลาด.

- ฉันทยาพร เล้าโสภากิรมย์. (2560). *ท่องเที่ยวเชิงการแพทย์ โอกาสทองของไทยในอาเซียน*. สืบค้นเมื่อ 27 พฤษภาคม 2560, จาก <https://www.posttoday.com/aec/column/492041>
- นฤมล นันทกรักษ์. (2559). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการวางแผนรายการอาหาร หลักสูตรเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต*. กรุงเทพฯ: กราฟฟิคดีไซค์.
- นิรมล ยูวนบุญ และคณะ. (ม.ป.ป.). *น้ำพริก: ฐานทรัพยากรอาหาร วิธีชุมชนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์*. นนทบุรี: แผนทรัพยากรอาหาร มูลนิธิชีวีวิถี.
- นิตา ชัชกุล. (2551). *อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์. (2549). *น้ำพริกกับอาหารไทยเกี่ยวข้องกับอย่างไร ใน น้ำพริก: ฐานทรัพยากรอาหารชุมชนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์*. นนทบุรี: แผนทรัพยากรอาหาร มูลนิธิชีวีวิถี.
- เบญญาภา อยู่โพธิ์ทอง และสมบัติ กาญจนกิจ. (2560). *พฤติกรรมและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวนานาชาติเกี่ยวกับอาหารไทยริมบาทวิถี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- พรดารา เขตต์ทองคำ. อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง. (23 กุมภาพันธ์ 2561). สัมภาษณ์.
- มณี สุวรรณผ่อง. ครูใหญ่ประจำโรงเรียนการเรือนยิ่งเจริญ โรงเรียนการเรือนยิ่งเจริญ. (2 กุมภาพันธ์ 2561). สัมภาษณ์.
- มัลลิกา พงศ์ปริตร. (2535). *เมืองไทยของเราฉบับที่ 2 / สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ.
- ยูนิลีเวอร์ ฟู้ด โซลูชันส์. (2558). *ผลิตภัณฑ์และบริการจากเซฟลู่เซฟเทรนต์อาหาร 2018*. สืบค้นเมื่อ 11 พฤษภาคม 2560, จาก <http://www.unileverfoodsolutions.co.th/our-services/your-menu/menu-planning/menu-engineering>
- ลฎาภา มอร์เตโร. (2554). *ค่านิยมคัพอาหารไทยภาคกลางและวิถีการครัวไทย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- วันดี ณ สงขลา. ผู้อำนวยการโรงเรียนสอนอาหารครัววันดี โรงเรียนครัววันดี. (23 กุมภาพันธ์ 2561). สัมภาษณ์.
- วาสนา เลิกเปลี่ย. อาจารย์สาขาวิชาการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ. (9 กุมภาพันธ์ 2561). สัมภาษณ์.

- ศาสตรา กระจงนอก. (2552). *การจัดอาหารไทยให้แสดงออกซึ่งเอกลักษณ์ไทย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศิลปากร, คณะมัณฑนศิลป์.
- ศรีสมร คงพันธ์. ผู้อำนวยการโรงเรียนการเรือนยิ่งเจริญ โรงเรียนการเรือนยิ่งเจริญ. (2 กุมภาพันธ์ 2561). สัมภาษณ์.
- สมบูรณ์ ครอบิรินทร์. (2551). *กรมการท่องเที่ยว สถิตินักท่องเที่ยว*. สืบค้นเมื่อ 19 พฤษภาคม 2560 จาก <http://www.tourism.go.th>
- สมศรี เจริญเกียรติคุณ, วัชร ดิษยบุตร, อทิตตา บุญประเดิม, เย็นใจ จิตะฐาน และมัณฑนา ร่วมรักษ์. (2548). *การพัฒนาชุดสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมหวัง พรหมชัย. ผู้ประกอบการธุรกิจโรงแรมขนาดเล็ก. (9 ธันวาคม 2560). สัมภาษณ์.
- สำราญ โพธิ์จาด. (2545). *การศึกษาการเรียนการสอนวิธีทำอาหารไทยสำหรับนักท่องเที่ยวต่างชาติ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะมนุษยศาสตร์, สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว.
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2541). *หลักการโภชนาการปัจจุบัน* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- เสาวนีย์ รัตนสุวรรณ. อาจารย์ประจำด้านอาหารและโภชนาการ โรงเรียนการเรือนยิ่งเจริญ. (2 กุมภาพันธ์ 2561). สัมภาษณ์.
- อมรรกรณ์ วงษ์ฝึก. (2551). *แกง*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- เอกพล อ่อนนุ่มพันธ์. (2545). *อาหารไทย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- อบเชย อิมสบาย. (2539). *อาหารหวาน: ตำรับขนมไทย*. กรุงเทพฯ: แสงแดด.

### บรรณานุกรมภาษาต่างประเทศ

- Holloway, J. C. (1983). *The business of tourism*. Plymouth, UK: Macdonald & Evans.
- Shea, G. (2018). *Best 23 cities for street food from Miami to Tokyo*. Retrieved May 29, 2018, from <https://edition.cnn.com/travel/article/best-cities-street-food/index.html>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
แบบสอบถาม

## เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

### 1) แบบสอบถาม (Survey guide)

#### Thai Food Recipes for Teaching Guidelines for Tourist

(The purpose of this questionnaire is to survey foreigners' passion about Thai food.

Please answer all the questions below.)

Instructions: Please mark (✓) in the box or fill in the blank

#### General Information

##### 1. Gender

Male       Female

##### 2. Age

10-20 years     21-30 years     31-40 years

41-50 years     more than 51 years

##### 3. Which continent are you from?

Africa       Asia       Australia     Europe

North America     South America

Instructions: Please mark (✓) in the box or fill in the blank

##### 1. Have you ever tried Thai food? and Have you ever tried Thai foods?

Yes, I know. I've tried

Yes, I know. I've never tried

No, I don't know

2. How often in an average week would you eat Thai food?

- 1 time a week
- 2 time a week
- 3 time a week
- 4 time a week
- Others (Spedfy) .....

3. How interested are you or want to learn in Thai culture and Thai food?

- Very interested
- Somewhat interested
- Not interested

4. What is your favorite Thai food? (Rank from 1-10: 1 = Least Preferred 10 = Most Preferred)

- \_\_\_\_\_ TOM YAM GOONG
- \_\_\_\_\_ PAD THAI
- \_\_\_\_\_ KANG KEAW WAN
- \_\_\_\_\_ TOM KHA KAI
- \_\_\_\_\_ GAENG MASSAMAN
- \_\_\_\_\_ MOO SA TE
- \_\_\_\_\_ SOM TAM
- \_\_\_\_\_ PANAENG
- \_\_\_\_\_ SPRING ROLL
- \_\_\_\_\_ KAI PAD MED MAMUANG HIMMAPA

5. Are you interested in Thai cooking class?

- Yes                       No

6. How long do you want to learn Thai cooking?

- 1 Day                       3 Day                       5 Day
- A week                       No comment

7. Which of these Thai dishes do you want to learn about cooking? (You can select Allow more than one answer)

- \_\_\_\_\_ TOM YAM GOONG
- \_\_\_\_\_ PAD THAI
- \_\_\_\_\_ KANG KEAW WAN

- \_\_\_\_\_ TOM KHA KAI
- \_\_\_\_\_ GAENG MASSAMAN
- \_\_\_\_\_ MOO SA TE
- \_\_\_\_\_ SOM TAM
- \_\_\_\_\_ PANAENG
- \_\_\_\_\_ SPRING ROLL
- \_\_\_\_\_ KAI PAD MED MAMUANG HIMMAPA

Comment

.....

.....

### Quality Sensory Evaluation Form

.....

Instructions: Please mark (✓) in the box or fill in the blank

#### General Information

1. Gender

Male       Female

2. Age

10-20 years     21-30 years     31-40 years

41-50 years     more than 51 years

3. Which continent are you from?

Africa       Asia       Australia     Europe

North America     South America

Instructions: A difference test, prepares three different samples of the food product you wish to test

record the response from the taster

Please select 1 - 9 which 9 means excellent and 1 means very poor

Attribute	Code No.....	Code No.....	Code No.....
Appearance			
Color			
Smell			
Taste			
Overall			

Comment

.....  
.....

Note: Please drinking water before eating

## 2) แบบสัมภาษณ์ (Interview)

### แบบสัมภาษณ์ชนิดไม่มีโครงสร้าง (Non - structured interview)

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. ช่วงอายุ

ต่ำกว่า 25 ปี

25-34 ปี

35-44 ปี

45-55 ปี

55 ปี ขึ้นไป

3. กลุ่มประเทศจากนักท่องเที่ยวต่างชาติ

Africa

Asia

Australia

Europe

North America

South America

4. จำแนกตามจำนวนครั้งที่มาประเทศไทย

จำนวนครั้งที่มาเมืองไทย  1 ครั้ง

2 ครั้ง

3 ครั้ง

มากกว่า 3 ครั้งขึ้นไป

5. คู่สมรสที่เป็นคนไทย จากนักท่องเที่ยวต่างชาติ

คู่สมรสที่ไม่ใช่คนไทย

คู่สมรสที่เป็นคนไทย

6. จำแนกตามระยะเวลาที่พำนักในเมืองไทย

ระยะเวลาที่พำนัก 1 วัน - 1

ระยะเวลาพำนักมากกว่า 1 สัปดาห์

### จงเลือกคำตอบที่พึงพอใจที่สุด

เกณฑ์ระดับความรู้

5= มากที่สุด

3= ปานกลาง

1= น้อยที่สุด

4= มาก

2= น้อย

### ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่ม

ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	ระดับความรู้				
	1	2	3	4	5
1. อาหารไทยมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน					
2. เอกลักษณ์ของอาหารไทย คือ รสชาติที่กลมกล่อม					
3. อาหารไทยมีส่วนประกอบของสมุนไพรและเครื่องเทศ					
4. อาหารไทยใช้วัตถุดิบเฉพาะจากท้องถิ่น					
5. อาหารไทยมีความประณีตในการปรุง					
6. ขนมไทยมีส่วนประกอบหลักจากแป้ง น้ำตาล มะพร้าวและไข่					
7. เอกลักษณ์ของขนมไทยคือมีความประณีตในการปรุงและการ จัดเสิร์ฟ					
8. ขนมไทยนิยมใช้สีจากวัตถุดิบธรรมชาติ					
9. อาหารที่รับประทานเล่นของไทยมีทั้งขนมไทยและอาหารว่าง ไทย					
10. เครื่องดื่มของไทยผลิตจากวัตถุดิบท้องถิ่น					
11. เครื่องดื่มของไทยมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว					
12. เครื่องดื่มของไทยที่ได้รับความนิยม คือ ชาเย็น รสอร่อย มี คุณภาพ และคุ้มค่า					

## แบบสัมภาษณ์ชนิดมีโครงสร้าง (Structured interview or Formal interview)

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. ช่วงอายุ

ต่ำกว่า 25 ปี

25-34 ปี

35-44 ปี

45-55 ปี

55 ปี ขึ้นไป

3. กลุ่มประเทศจากนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ

Africa

Asia

Australia

Europe

North America

South America

4. จำแนกตามจำนวนครั้งที่มาประเทศไทย

จำนวนครั้งที่มาเมืองไทย  1 ครั้ง

2 ครั้ง

3 ครั้ง

มากกว่า 3 ครั้งขึ้นไป

5. คู่สมรสที่เป็นคนไทย จากนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ

คู่สมรสที่ไม่ใช่คนไทย

คู่สมรสที่เป็นคนไทย

6. จำแนกตามระยะเวลาที่พำนักในเมืองไทย

ระยะเวลาที่พำนัก 1 วัน – 1 สัปดาห์

ระยะเวลาพำนักมากกว่า 1 สัปดาห์

### จงเลือกคำตอบที่พึงพอใจที่สุด

เกณฑ์ระดับความรู้

5= มากที่สุด

3= ปานกลาง

1= น้อยที่สุด

4= มาก

2= น้อย

### ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่ม

ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย	ระดับความรู้				
	1	2	3	4	5
1. อาหารไทยมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน					
2. เอกลักษณ์ของอาหารไทย คือ รสชาติที่กลมกล่อม					
3. อาหารไทยมีส่วนประกอบของสมุนไพรและเครื่องเทศ					
4. อาหารไทยใช้วัตถุดิบเฉพาะจากท้องถิ่น					
5. อาหารไทยมีความประณีตในการปรุง					
6. ขนมไทยมีส่วนประกอบหลักจากแป้ง น้ำตาล มะพร้าวและไข่					
7. เอกลักษณ์ของขนมไทยคือมีความประณีตในการปรุงและการจัดเสิร์ฟ					
8. ขนมไทยนิยมใช้สีจากวัตถุดิบธรรมชาติ					
9. อาหารที่รับประทานเล่นของไทยมีทั้งขนมไทยและอาหารว่างไทย					
10. เครื่องดื่มของไทยผลิตจากวัตถุดิบท้องถิ่น					
11. เครื่องดื่มของไทยมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว					
12. เครื่องดื่มของไทยที่ได้รับความนิยม คือ ชาเย็น					
<b>มุมมองที่มีต่ออาหารไทย</b>					
13. อาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มมีรสอร่อย					
14. อาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มมีราคาเหมาะสม คุ่มค่าเงิน					
15. อาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มมีคุณภาพ					
16. อาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มสร้างสุนทรียศาสตร์ในการรับประทาน					
17. อาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มมีชื่อเสียงในนานาชาติ					
18. อาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มสามารถหาซื้อได้ง่าย					
19. อาหารไทย ขนมไทย และเครื่องดื่มมีความสะอาด ปลอดภัย					
20. หากได้รับการแนะนำให้รับประทานอาหารไทย ขนมไทย เครื่องดื่มที่แตกต่างจากเดิม มีความมั่นใจที่จะลองรับประทาน					

### การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความนิยมอาหารไทย

ความนิยมอาหารไทย (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. อาหารไทยประเภทแกง	<input type="checkbox"/>	แกงเขียวหวาน
	<input type="checkbox"/>	แกงพะแนง
	<input type="checkbox"/>	ฉู่ฉี่กุ้ง
	<input type="checkbox"/>	แกงเผ็ดเป็ดย่าง
	<input type="checkbox"/>	แกงมัสมั่น

2. อาหารไทยประเภทต้ม	<input type="checkbox"/>	ต้มข่าไก่
	<input type="checkbox"/>	ต้มยำกุ้ง
	<input type="checkbox"/>	แกงจืดรวมมิตร
	<input type="checkbox"/>	ไก่ต้มขมิ้น
	<input type="checkbox"/>	ต้มโคล้งปลากรอบ

3. อาหารไทยประเภทผัด	<input type="checkbox"/>	ปลาสามรส
	<input type="checkbox"/>	ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์
	<input type="checkbox"/>	ผัดเปรี้ยวหวาน
	<input type="checkbox"/>	ผัดฉ่าทะเล
	<input type="checkbox"/>	ผัดกระเพรา

4. อาหารประเภททอด	<input type="checkbox"/>	ทอดมันปลา/กุ้ง
	<input type="checkbox"/>	เปาะเปี๊ยะทอด
	<input type="checkbox"/>	กุ้งทอดซอสมะขาม
	<input type="checkbox"/>	ไก่ทอดกระเทียม/ทอดเกลือ
	<input type="checkbox"/>	หมูทอดกระเทียมพริกไทย

5. อาหารประเภทยา	<input type="checkbox"/>	ยาเนื้ออย่าง
	<input type="checkbox"/>	ส้มตำไทย
	<input type="checkbox"/>	ยำวุ้นเส้น
	<input type="checkbox"/>	ยำรวมมิตร
	<input type="checkbox"/>	ยำทะเล

6. อาหารประเภทอาหารจานเดียว	<input type="checkbox"/>	ข้าวผัดสับปะรด
	<input type="checkbox"/>	ข้าวผัดหมูใส่ไข่
	<input type="checkbox"/>	ผัดไทย
	<input type="checkbox"/>	ผัดซีอิ้ว
	<input type="checkbox"/>	ข้าวมันไก่

7. อาหารรับประทานเล่น/ออดิเฟอว์	<input type="checkbox"/>	สาकुไส้หมู/ข้าวเกรียบปากหม้อ
	<input type="checkbox"/>	หมี่กรอบ
	<input type="checkbox"/>	สะเต๊ะ
	<input type="checkbox"/>	ไก่ย่าง
	<input type="checkbox"/>	ขนมปังหน้ากุ้ง

8. อาหารหวานไทย	<input type="checkbox"/>	ข้าวเหนียวมะม่วง
	<input type="checkbox"/>	หม้อแกง
	<input type="checkbox"/>	สังขยาฟักทอง
	<input type="checkbox"/>	ทับทิมกรอบ
	<input type="checkbox"/>	บัวลอยเผือก

9. เครื่องดื่ม	<input type="checkbox"/>	น้ำแตงโมปั่น
	<input type="checkbox"/>	ชาเย็น
	<input type="checkbox"/>	น้ำมะม่วงปั่น
	<input type="checkbox"/>	น้ำมะพร้าว
	<input type="checkbox"/>	น้ำผึ้งมะนาว

## แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

เรื่อง การศึกษาศักยภาพตำรับอาหารไทย เพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว

### ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้ให้สัมภาษณ์ .....

วัน/เดือน/ปี ที่ให้สัมภาษณ์ .....

เวลา ..... สถานที่ให้สัมภาษณ์ .....

สถานภาพทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ เพศ ..... อายุ .....

ศาสนา ..... อาชีพ .....

### ตอนที่ 2 ศักยภาพตำรับอาหารไทย เพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว

1. ศักยภาพตำรับอาหารไทยที่สามารถพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว

1) คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของอาหารไทยเป็นอย่างไร

.....  
.....

2) คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรของอาหารไทยเป็นอย่างไร

.....  
.....

3) คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยเป็นอย่างไร

.....  
.....

4) อาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างไร

.....  
.....

5) รสชาติของอาหารไทยเป็นอย่างไร

.....  
.....

6) รูปแบบการจัดการอาหารไทยเป็นอย่างไร

.....  
 .....

7) การจัดเสิร์ฟอาหารไทยเป็นอย่างไร

.....  
 .....

8) กลิ่นอาหารไทยเป็นอย่างไร

.....  
 .....

2. ท่านมีความคิดเห็นต่อการบริโภคอาหารไทยของนักท่องเที่ยวอย่างไร

.....  
 .....

3. มีความจำเป็นหรือไม่ที่ควรนำเสนออาหารไทยให้นักท่องเที่ยวได้รู้จักมากกว่าการแนะนำให้รับประทานอาหารไทย

.....  
 .....

4. จุดเด่นของอาหารไทยที่นักท่องเที่ยวชื่นชอบคืออะไร (อาหารคาว อาหารหวาน เครื่องดื่ม)

.....  
 .....

5. จุดด้อย/ข้อจำกัดของอาหารไทยที่จะนำเสนอต่อนักท่องเที่ยวในทัศนะของท่านคืออะไร (อาหารคาว อาหารหวาน เครื่องดื่ม)

.....  
 .....

6. วิธีการส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้อาหารไทย ท่านคิดว่ามีวิธีใดบ้าง

.....  
 .....

7. วิธีการจัดรายการอาหารสำหรับให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้ท่านคิดว่าเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

8. อาหารไทยประเภทใด/ชนิดใด ที่ควรนำไปสอนนักท่องเที่ยว เพราะเหตุใด

.....

.....

9. การสอนอาหารไทยให้นักท่องเที่ยว มีข้อควรคำนึงถึงอย่างไร

.....

.....

10. สิ่งสำคัญสำหรับการสอนอาหารไทยให้นักท่องเที่ยวคืออะไร

.....

.....

11. โปรดแสดงความคิดเห็นที่มีต่อรายการอาหารยอดนิยมและตัวอย่างการจัดรายการอาหารเพื่อสอนนักท่องเที่ยว

**แกง** แกงเขียวหวาน แกงพะแนง ฉู่ฉี่กุ้ง แกงมัสมั่น และแกงเผ็ดเปิดอย่าง

**ต้ม** ต้มยำกุ้ง ต้มข่าไก่ แกงจืดรวมมิตร ไก่ต้มขมิ้น และต้มโคล้งปลากรอบ

**ผัด** ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ผัดกระเพรา ผัดปลาสมรสด ผัดฉ่ำทะเล และผัดเปรี้ยวหวาน

**ทอด** เปาะเปี๊ยะทอด ทอดมันปลา/กุ้ง ไก่ทอดกระเทียม/ทอดเกลือ กุ้งทอดซอสมะขาม

และถุ้งทอง

**ยำ** ส้มตำไทย ยำเนื้อย่าง ยำวุ้นเส้น ยำรวมมิตร และยำทะเล

**อาหารจานเดียว** ผัดไทย ข้าวมันไก่ ข้าวผัดสับปะรด ข้าวผัดหมูใส่ไข่ และผัดซีอิ้ว

**รับประทานเล่น/ออร์เดิร์ฟ** ไก่ย่าง หมี่กรอบ สะเต๊ะ สาकुใส่หมู/ข้าวเกรียบปากหม้อ และ

ปิ้งหน้ากุ้ง

**อาหารหวาน** ข้าวเหนียวมะม่วง ไอศกรีมกะทิ/ไอศกรีมทุเรียน สาคุเปียกลำไย สังขยา

ฟักทองและขนมหม้อแกง ทับทิมกรอบและบัวลอยเผือก

**เครื่องดื่ม** น้ำมะพร้าว ชาเย็น น้ำมะม่วงปั่น น้ำผึ้งมะนาว และน้ำแดงโมปั่น



## แบบสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant observation)

### รายการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

1. ตำรับอาหารไทยที่เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

2. การศึกษาศักยภาพตำรับอาหารไทยเพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว

1) คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของอาหารไทยเป็นอย่างไร

.....

.....

2) คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรของอาหารไทยเป็นอย่างไร

.....

.....

3) คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยเป็นอย่างไร

.....

.....

4) อาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างไร

.....

.....

5) รสชาติของอาหารไทยเป็นอย่างไร

.....

.....

6) รูปแบบการจัดการอาหารไทยเป็นอย่างไร

.....

.....

7) การจัดเสิร์ฟอาหารไทยเป็นอย่างไร

---

---

8) กลิ่นอาหารไทยเป็นอย่างไร

---

---

9) อาหารไทยมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน

---

---

10) เอกลักษณ์ของอาหารไทย คือ รสชาติที่กลมกล่อม

---

---

11) อาหารไทยมีส่วนประกอบของสมุนไพรและเครื่องเทศ

---

---

12) อาหารไทยใช้วัตถุดิบเฉพาะจากท้องถิ่น

---

---

13) ขนมไทยมีส่วนประกอบหลักจากแป้ง น้ำตาล มะพร้าวและไข่

---

---

14) เอกลักษณ์ของขนมไทยคือมีความประณีตในการปรุง

---

---

15) อาหารที่รับประทานเล่นของไทยมีทั้งขนมไทยและอาหารว่างไทย

---

---

16) เครื่องดื่มของไทยผลิตจากวัตถุดิบท้องถิ่น

.....

.....

17) เครื่องดื่มของไทยที่ได้รับความนิยม รสอร่อย และคุ้มค่า

.....

.....

18) อาหารไทย ขนมไทย เครื่องดื่ม มีราคาเหมาะสม คุ้มค่าเงิน และมีคุณภาพ

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....





**ภาคผนวก ข**

ตำรับอาหารไทยเพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหาร  
สำหรับสอนนักท่องเที่ยว

## แกงเขียวหวาน

### ส่วนผสมน้ำพริกแกงเขียวหวาน

พริกขี้หนูสวนสีเขียว	15	กรัม
พริกขี้ฟ้าสีเขียว เอามาเม็ดออกหั่นหยาบ	20	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม
ข่าหั่นละเอียด	5	กรัม
ตะไคร้ซอย	15	กรัม
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	3	กรัม
รากผักชีหั่นละเอียด	5	กรัม
ผักชีทั้งต้นหั่นฝอย	5	กรัม
หอมแดงซอยหยาบ	20	กรัม
กระเทียมซอยหยาบ	30	กรัม
พริกไทยเม็ด	2	กรัม
ลูกผักชีคั่วป่น	5	กรัม
ยี่หระคั่วป่น	3	กรัม
กะปิ	5	กรัม

### วิธีทำ

โขลกพริกขี้หนู พริกขี้ฟ้ากับเกลือป่นให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี ผักชี หอมแดง กระเทียม พริกไทย ตามลำดับ โขลกจนละเอียด ใส่ลูกผักชี ยี่หระ กะปิ โขลกจนเข้ากัน

### ส่วนผสมอื่น

เนื้อไก่	500	กรัม
หัวกะทิ	600	กรัม
หางกะทิ	720	กรัม
มะเขือพวง	100	กรัม
มะเขือเปราะ	300	กรัม
ใบมะกรูด	3	กรัม
ใบโหระพา	40	กรัม
พริกชี้ฟ้าสีเขียว สีแดง สีเหลือง	60	กรัม
น้ำปลา	30	กรัม
น้ำตาลปีบ	10	กรัม
น้ำมันพืช	30	กรัม

### วิธีทำ

1. หั่นเนื้อไก่ชิ้นพอคำ เด็ดขั้วมะเขือพวง ฉีกใบมะกรูดเป็นชิ้น เด็ดใบโหระพา พริกชี้ฟ้าหั่น

แฉลบ

2. เคี่ยวเนื้อไก่กับหางกะทิจนสุกนุ่ม ยกลง ผัดน้ำพริกแกงเขียวหวานกับน้ำมันพืช ใช้ไฟอ่อนพอหอมค่อย ๆ เติมหัวกะทิ 480 กรัม ผัดให้น้ำพริกหอมและแตกมัน

3. ตักเนื้อไก่ที่เคี่ยวไว้ลงผัดในน้ำพริก ใส่ใบมะกรูด ผัดให้เข้ากัน ตักใส่หม้อหางกะทิ ตั้งไฟจนเดือด ใส่มะเขือพวง มะเขือเปราะ ใช้ทัพพีกดมะเขือพวงให้จมน้ำแกง สีของมะเขือจะไม่คล้ำ ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ พอเดือด ใส่พริกชี้ฟ้า ใบโหระพา ใส่หัวกะทิที่เหลือ 120 กรัม ยกลง

## ต้มยำกุ้ง

### ส่วนผสม

เห็ดฟาง	300	กรัม
กุ้งก้ามกราม	5-10	ตัว
พริก	5-8	เม็ด
มะนาว	2	ลูก
ใบมะกรูดฉีก	3-5	ใบ
ข้าวหั่น	4	แฉับ
ตะไคร้	1	ต้น
น้ำซूप	8	ถ้วย
น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเผา	2	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. แกะเปลือกกุ้งผ่าเอาเส้นดำออกล้างให้สะอาด หั่นเครื่องต้มยำ พริก ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด และเห็ดให้พร้อม
2. นำน้ำเปล่าใส่หม้อ 8 ถ้วยและใส่ผงซूपหมู 2 ช้อน ลงไป ยกขึ้นตั้งไฟ
3. ใส่ข้าวตะไคร้ พริก ใบมะกรูด รอให้เดือดซักครู่ เพื่อให้กลิ่นและตัวยาสมนไพรออกมา
4. พอน้ำเดือดให้ใส่เห็ด น้ำตาล น้ำปลา พริกเผาลงไป ปรงให้ได้รสชาติตามต้องการ
5. เมื่อน้ำเดือดแล้ว ใส่กุ้งลงไปต้มพอสุก เพื่อไม่ให้กุ้งเหนียว
6. ปิดเตาแล้วค่อยปรงด้วยมะนาว ตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ

## ฉู่ฉี่กุ้ง

### ส่วนผสม

กุ้งแกะเปลือกออกแล้ว	10	ตัว
น้ำพริกแกงเผ็ด	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดซอยละเอียด	2	ใบ
กะทิ	400	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นตามยาว	1	เม็ด
ผักชีหรือใบโหระพา (ไว้ตกแต่ง)		
น้ำมันพืช		

### วิธีทำ

1. เทน้ำมันใส่กระทะและนำไปตั้งไฟ พอน้ำมันร้อนนำน้ำพริกแกงเผ็ดลงไปผัด เติมกะทิ ผัดจนเครื่องแกงกับกะทิเข้ากัน จนกะทิแตกมัน
2. ใส่กุ้งลงไปผัด จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาล
3. ผัดจนเนื้อกุ้งสุก (อย่าให้สุกเกิน เดียวเนื้อจะแข็งค่ะ) แล้วจึงเติมใบมะกรูดลงไปผัดต่อ
4. ตักใส่จาน แต่งหน้าด้วยใบมะกรูดซอย พริกชี้ฟ้าหั่นเฉียง ผักชีหรือใบโหระพา ตกแต่งพองาม เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยร้อน ๆ

## ผัดไทย

### ส่วนผสม

กุ้งแห้ง	2	ช้อนโต๊ะ
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	120	กรัม
ถั่วงอก	50	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
กุ้งสดปอกเปลือกผ่าหลัง	3	ตัว
หัวไชโป๊หวาน	1	ช้อนโต๊ะ
ใบกุยช่ายหั่นท่อน	50	กรัม
เต้าหู้เหลืองหั่นชิ้น	2	ช้อนโต๊ะ
ถัวลิสงคั่วปนหยาบ	2	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงสับ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1-2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปรุงรส	4-5	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า		
พริกป่น		
น้ำตาลทราย		
ผักสด เช่น ถั่วงอก ต้นกุยช่าย หัวปลี		

### วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่หอมแดง หัวไชโป๊หวานลงผัดพอหอม ใส่กุ้งสดผัดพอกุ้งสุกตักกุ้งขึ้น
- ใส่เต้าหู้เหลือง กุ้งแห้งลงผัด ตามด้วยก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เติมน้ำเปล่าเล็กน้อยเพื่อให้เส้นสุกนุ่ม
- ใส่น้ำปรุงรส ผัดพอเส้นแห้ง ใส่กุ้งที่ทอดไว้คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ใบกุยช่ายและถั่วงอก

4. กั้นเส้นไว้ข้างกระทะ ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะเล็กน้อย ใส้ไข่ไก่กระจายให้บาง ๆ แล้วกลับเส้นลงทับไข่ตักขึ้นใส่จาน

5. ตักถั่วลิสง พริกป่น น้ำตาลทรายวางไว้ข้าง ๆ จาน รับประทานคู่กับผักสดตามชอบ

\*\* เส้นเล็กปกติจะนุ่มอยู่แล้วค่ะ เพราะตอนผัดเราจะเติมน้ำ แต่ถ้าเป็นเส้นจันทร์ หรือถ้าเพื่อน ๆ ต้องการให้เส้นนุ่ม แนะนำให้อาเส้นแช่น้ำก่อนนำมาผัด 15 นาที

### ส่วนผสมน้ำปรุงรสซอส

น้ำมะขามเปียก	¾	ถ้วยตวง
น้ำส้มสายชู	1	ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	100	กรัม
น้ำตาลทรายไม่ฟอกสี	50	กรัม
น้ำปลา	1-2 ½	ช้อนโต๊ะ
ซอสพริก	2-3	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

ผสมส่วนผสมทุกอย่างรวมกัน ตั้งไฟให้เดือด ยกลง

## ข้าวผัดสับปะรด

### ส่วนผสม

ข้าวสวย	2	ถ้วย
สับปะรด	1	ลูก (ความเนื้อออก )
เนื้อสับปะรด	100	กรัม (หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมพorc)
แฮม	100	กรัม (หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมพorc)
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด	50	กรัม
หมูหยอง	1-2	ช้อนโต๊ะ
อกไก่	150	กรัม (หั่นชิ้นพorc)
กุ้ง	7-10	ตัว (แกะเปลือก)
เนยจืด	45-50	กรัม
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	½	ช้อนชา
พริกหวานหั่นเต๋า	2-3	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอย		

### วิธีทำ

1. ผัดเนยและกระเทียมให้หอม เติมกุ้ง เนื้อไก่ลงไปผัดให้เข้ากัน จนเนื้อสัตว์สุกทั่วทั้งดี
2. เติมแฮมตามลงไป จากนั้นปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย พริกไทยป่น
3. ต่อไปก็ค่อยเติมพริกหวาน ข้าวสวย สับปะรด ต้นหอมซอย
4. เมื่อผัดข้าวเสร็จแล้ว ให้นำข้าวตักใส่ลูกสับปะรด จากนั้นนำไปอบที่อุณหภูมิ 180 °C ใช้เวลาในการอบเพียง 10 นาที
5. ก่อนเสิร์ฟโรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด และหมูหยอง

## ทับทิมกรอบ

### ส่วนผสม

กะทิ	400	มิลลิลิตร
น้ำตาลทราย	120	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
แห้ว	300	กรัม
แป้งมัน	500	กรัม
สีผสมอาหารสีแดง	½	ช้อนชา (ชนิดน้ำ)
ใบเตย	3	ใบ
น้ำเปล่า	1	ถ้วย

### วิธีทำ

1. หั่นแห้วเป็นลูกเต๋า ขนาด 1 ซม.
2. นำสีผสมอาหารไปผสมกับน้ำเปล่า จากนั้นเทลงไปนึ่งในซามแห้วคลุกให้สีติดตัวแห้วจนทั่ว  
ทิ้งไว้ 10 นาที
3. นำกะทิไปตั้งไฟ ตามด้วยใบเตย น้ำตาลทราย เกลือ ต้มให้เดือดเล็กน้อย พักไว้ให้เย็น
4. รินน้ำสีแดงที่แช่แห้วไว้ทิ้งไป ตักแห้วลงไปคลุกกับแป้งมันให้ทั่ว นำตะแกรงตาห่างมาร่อน  
แห้ว เพื่อขจัดเศษแป้งส่วนเกินทิ้งไป
5. ต้มน้ำให้เดือด นำแห้วลงไปต้มจนสุก ประมาณ 10 นาที ตักแห้วขึ้นมาพักในน้ำเย็นจัด
6. ตักทับทิมกรอบเสิร์ฟพร้อมน้ำกะทิแช่เย็น เป็นอันเสร็จ

## บัวลอยเผือก

### ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว	95	กรัม (1 ถ้วยตวง)
แป้งมัน	11	กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)
เผือกนึ่งสุกบดละเอียด	102	กรัม
น้ำ	77	กรัม (1/3 ถ้วยตวง)
กะทิ	225	กรัม (1 ถ้วยตวง)
น้ำตาลทราย	165	กรัม (1 ถ้วยตวง)
เกลือป่น	3	กรัม (1 ช้อนชา)
ใบเตยตัดเป็นท่อนยาว 6 นิ้ว	2	กรัม (5 ใบ)
กะทิ	550	กรัม (2 ถ้วยตวง)

### วิธีทำ

- ผสมแป้งข้าวเหนียว แป้งมัน และเผือกเข้าด้วยกัน นวดพอนุ่ม ถ้าแป้งแห้งเติมน้ำที่ละน้อย นวดจนแป้งนุ่มปั้นได้
- ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมเล็ก ๆ ต้มในน้ำเดือดพอสุก ตักขึ้น พักไว้
- มะพร้าวขูดขาว คั้นหัวกะทิ 1 ถ้วย หางกะทิ 2 ถ้วย ต้มหางกะทิกับน้ำตาลทราย เกลือป่น และใบเตย พอเดือด ชิมรสหวานเค็ม
- ใส่แป้งบัวลอยที่เตรียมไว้ลงต้ม ใส่หัวกะทิ พอเดือดทั่ว ยกลง

## ข้าวเหนียวมะม่วง

### ส่วนผสมน้ำกะทิราดหน้าข้าวเหนียวมูน

กะทิ	50	มิลลิลิตร
เกลือ	¼ - ½	ช้อนชา
แป้งข้าวโพด	½ - 1	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	2	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

นำกะทิ เกลือ แป้งข้าวโพด ละลายน้ำ ตั้งไฟอ่อนพอเดือดเล็กน้อย

### ส่วนผสม

ข้าวเหนียวเขี้ยวงูเก่า	1½	กิโลกรัม (แช่น้ำไว้ 1 คืน)
เกลือ	3	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	400	กรัม
กะทิ	500	มิลลิลิตร
ใบเตย	3	ใบ
สารส้ม	1	ก้อน

### วิธีทำ

- นำสารส้มไปแกว่งในข้าวเหนียวที่แช่น้ำไว้แล้ว 10 นาที จากนั้นนำข้าวไปล้างน้ำสะอาดทิ้ง 1 รอบ
- เตรียมลังถึงนึ่งใส่น้ำให้เดือด รองด้วยผ้าขาวบาง และนำข้าวเหนียวลงนึ่ง 40 นาทีจนสุก
- หลังจากนึ่งข้าวเหนียวครบ 30 นาทีแล้วให้เทกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ ใบเตยลงหม้อ ต้มให้เดือดเล็กน้อย ใช้เวลาในขั้นตอนนี้ประมาณ 10 นาที
- ครบ 40 นาที แล้วให้นำข้าวเหนียวเทลงหม้อใบใหญ่ ตามด้วยส่วนผสมของน้ำกะทิร้อน ๆ คนให้เข้ากัน ปิดฝาอบไว้ 10 นาที
- จากนั้นคนข้าวเหนียวมูนอีกครั้ง ตลบข้าวเหนียวด้านล่างขึ้นมา ปิดฝาอบไว้อีก 10 นาที
- เสิร์ฟ พร้อมราดหน้าด้วยกะทิ

ภาคผนวก ค  
รูปภาพกิจกรรม



ภาพที่ ค-1 สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ



ภาพที่ ค-2 กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

## ประวัติคณะผู้วิจัย

### 1. ดร.อรอนงค์ ทองมี

ชื่อ	ดร.อรอนงค์ ทองมี
วุฒิการศึกษา	ปร.ด. (วัฒนธรรมศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ศศ.ม. (คหกรรมศาสตร์ศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คบ. (อาหารและโภชนาการ) สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ตำแหน่ง	อาจารย์ประจำหลักสูตรเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ทุนวิจัย	ปีงบประมาณ 2553: ทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการ การวิจัยแห่งชาติ (วช.) ปีงบประมาณ 2559: ทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการ การวิจัยแห่งชาติ (วช.) ปีงบประมาณ 2560: ทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการ การวิจัยแห่งชาติ (วช.) ปีงบประมาณ 2561: ทุนวิจัยมุ่งเป้า ปีงบประมาณ 2561 ข้าว (14588) สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน) (สวก.) ปีงบประมาณ 2561: ทุนงบประมาณแผ่นดินประจำปี 2561 (14570) คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

### ผลงานทางวิชาการ

#### 1. งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว: ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุน

1) บทบาทของการควบคุมศัตรูพืชโดยชีววิธีในระบบเกษตรยั่งยืนนำสู่วิถีเศรษฐกิจพอเพียง กรณีศึกษาในภาคเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือ (2553) ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.) (ผู้ร่วมโครงการ สัดส่วนร้อยละ 20)

2) การตรวจสอบการแลกเปลี่ยนทางพันธุกรรมของเชื้อราสาเหตุโรคแมลงสายพันธุ์ที่ผลิตเป็นสูตรสำเร็จและที่เป็นจุลินทรีย์ท้องถิ่นซึ่งก่อโรคกับแมลงในระบบนิเวศเกษตร (2553) ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.) (ผู้ร่วมโครงการ สัดส่วนร้อยละ 20)

3) การศึกษาศักยภาพของแหล่งท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์และเชิงวัฒนธรรมของอารยธรรมล้านนา (พะเยา แพร่ น่าน) และสุโขทัย (กำแพงเพชร สุโขทัย) (2559) ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.) (ผู้ร่วมโครงการ สัดส่วนร้อยละ 20)

2. งานวิจัยที่กำลังทำ: ชื่อข้อเสนอการวิจัย แหล่งทุน และสถานภาพในการทำวิจัยว่าได้ทำการวิจัยลุล่วงแล้วประมาณร้อยละเท่าใด

1) การสังเคราะห์องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นในกลุ่มเมืองมรดกโลกทางวัฒนธรรม (สุโขทัย ศรีสัชนาลัย และกำแพงเพชร, พระนครศรีอยุธยา)

แหล่งทุน: คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

ตำแหน่ง: ผู้ร่วมวิจัย (สัดส่วนร้อยละ 20)

ปีงบประมาณที่ได้รับทุน: พ.ศ. 2560

2) การศึกษาศักยภาพตำรับอาหารไทยเพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอนนักท่องเที่ยว

แหล่งทุน: คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

ตำแหน่ง: ผู้ร่วมวิจัย (สัดส่วนร้อยละ 40)

ปีงบประมาณที่ได้รับทุน: พ.ศ. 2560

3) โครงการ ฤทธิ์ต้านออกซิเดชันและความเป็นพิษต่อเซลล์มะเร็งของสารสกัดสมุนไพรเพื่อพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์

แหล่งทุน: สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน) (สวก.) ทุนวิจัย

มุ่งเป้า ปีงบประมาณ 2561 ข้าว (14588)

ตำแหน่ง: ผู้ร่วมวิจัย (สัดส่วนร้อยละ 10)

ปีงบประมาณที่ได้รับทุน: พ.ศ. 2561

4) ฤทธิ์ต้านออกซิเดชัน ฤทธิ์ต้านจุลินทรีย์และความเป็นพิษต่อเซลล์มะเร็งของสารสกัดผักพื้นบ้านไทย

แหล่งทุน: คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ทุนงบประมาณแผ่นดินประจำปี

2561 (14570)

ตำแหน่ง: ผู้ร่วมวิจัย (สัดส่วนร้อยละ 10)

ปีงบประมาณที่ได้รับทุน: พ.ศ. 2561





ปีงบประมาณ 2559: ทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) และสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.)

ปีงบประมาณ 2560: ทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

ปีงบประมาณ 2561: ทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

#### ผลงานทางวิชาการ

##### 1. งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว: ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุน

1) การศึกษาคุณภาพของเนย และผลิตภัณฑ์จากเนยสวนดุสิต ได้รับงบประมาณจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต (2554) (ผู้ร่วมวิจัย สัดส่วนร้อยละ 10)

2) การพัฒนามัมฟีนเนื้อตาลสุกผสมลูกตาล ใช้งบประมาณจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต (2555) (หัวหน้าโครงการ สัดส่วนร้อยละ 70)

3) การพัฒนาเต้าหู้นมสดเสริมใยอาหารจากเปลือกส้มโอผง ใช้งบประมาณจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต (2556) (หัวหน้าโครงการ สัดส่วนร้อยละ 80)

4) ขนมเปียะกุหลาบทดแทนแป้งสาลีด้วยแป้งข้าวสาลี ใช้งบประมาณจากมหาวิทยาลัยสวนดุสิต (2558) (หัวหน้าโครงการ สัดส่วนร้อยละ 80)

5) การศึกษาศักยภาพของแหล่งท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์และเชิงวัฒนธรรมของอารยธรรมล้านนา (พะเยา แพร่ น่าน) และสุโขทัย (กำแพงเพชร สุโขทัย) (2559) ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.) (ผู้ร่วมโครงการ สัดส่วนร้อยละ 20)

6) โครงการการพัฒนาระบบการผลิตของชุดน้ำพริกแกง “สูตรลดโซเดียม”, ชุดแกงกะทิ “สูตรลดไขมัน” และน้ำแกงส้ม “สูตรลดโซเดียม” สำเร็จรูปบรรจุรีทอร์ทเพาซ์ (2559) สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) และสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) (ผู้ร่วมโครงการ สัดส่วนร้อยละ 10)

2. งานวิจัยที่กำลังทำ: ชื่อข้อเสนอการวิจัย แหล่งทุน และสถานภาพในการทำวิจัยว่าได้ทำการวิจัยแล้วประมาณร้อยละเท่าใด

1) การสังเคราะห์องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นในกลุ่มเมืองมรดกโลกทางวัฒนธรรม (สุโขทัย ศรีสัชนาลัย และกำแพงเพชร, พระนครศรีอยุธยา)

แหล่งทุน: คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

ตำแหน่ง: ผู้ร่วมวิจัย (สัดส่วนร้อยละ 20)

ปีงบประมาณที่ได้รับทุน: พ.ศ. 2560

2) การศึกษาศักยภาพตำรับอาหารไทยเพื่อพัฒนาเป็นรายการอาหารสำหรับสอน  
นักท่องเที่ยว

แหล่งทุน: คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

ตำแหน่ง: ผู้ร่วมวิจัย (สัดส่วนร้อยละ 30)

ปีงบประมาณที่ได้รับทุน: พ.ศ. 2560

3) โครงการ การพัฒนาขนมหม้อแกงสูตรลดพลังงาน พร้อมรับประทานบรรจุกระป๋อง  
อลูมิเนียม ด้วยกระบวนการทำให้ปลอดเชื้อเชิงการค้า

แหล่งทุน: สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน) (สวก.)

ตำแหน่ง: ผู้ร่วมวิจัย (สัดส่วนร้อยละ 30)

ปีงบประมาณที่ได้รับทุน: พ.ศ. 2560

4) การพัฒนาศักยภาพของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ จังหวัดลำปาง เพื่อให้เป็นศูนย์กลาง  
ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในภาคเหนือ

แหล่งทุน: คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

ตำแหน่ง: ผู้ร่วมวิจัย (สัดส่วนร้อยละ 10)

ปีงบประมาณที่ได้รับทุน: พ.ศ. 2561

5) การพัฒนาผลิตภัณฑ์เชิงสุขภาพ ในจังหวัดจันทบุรีและตราด เพื่อเป็นศูนย์กลางการ  
ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบนระเบียงเศรษฐกิจตอนใต้ (Southern Economic Corridor: SEC)

แหล่งทุน: คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

ตำแหน่ง: ผู้ร่วมวิจัย (สัดส่วนร้อยละ 10)

ปีงบประมาณที่ได้รับทุน: พ.ศ. 2561

ประสบการณ์ทำงาน

ปัจจุบัน: อาจารย์

หลักสูตรเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต