วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล

วิทยานิพนธ์

ของ

ปราณี จันทศรี

เสนอต่อมหาวิทยาลัยทักษิณ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาไทยคดีศึกษา

พฤษภาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยทักษิณ

ISBN 974 – 451 – 536 - 8

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา

ประจำปี 2546

จากมหาวิทยาลัยทักษิณ

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาไทยคดีศึกษา ของมหาวิทยาลัยทักษิณได้

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.ฉันทัส ทองช่วย)

..... กรรมการ
(อาจารย์ สมใจ ศรีนวล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.ฉันทัส ทองช่วย)

..... กรรมการ
(อาจารย์ สมใจ ศรีนวล)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ประโยชน์ เรืองโรจน์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์จำเริญ แสงดวงแข)

มหาวิทยาลัยทักษิณ อนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกไทยคดีศึกษา ของมหาวิทยาลัยทักษิณ

..... ประธานอนุกรรมการบัณฑิตศึกษา
(อาจารย์ ดร.สมศักดิ์ โชคนุกูล)
วันที่.....เดือน..... พ.ศ. .....

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความกรุณาช่วยเหลือ แนะนำให้คำปรึกษาอย่างดี จากอาจารย์ ดร.ฉัน ทัส ทองช่วย ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์สมใจ ศรีนวล กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้แนวคิดและให้คำแนะนำ ตลอดจนช่วยตรวจแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ประโยชน์ เรืองโรจน์ และ อาจารย์จำเริญ แสงดวงแข กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้ให้คำชี้แนะตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จึงทำให้ วิทยานิพนธ์ ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ผู้สอนไทยคดีศึกษาทุกคน ที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ ตลอดจนแนวคิดในการวิจัย

ขอขอบพระคุณ คุณยงยศ ใจสมุทร ประธานศูนย์วัฒนธรรม จังหวัดสตูล คุณสุนทร วัฒนมาลิน คณะกรรมการศูนย์วัฒนธรรม จังหวัดสตูล และ ด.ต.บัญชา จันทศรี ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทุกคนที่ได้ช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลภาคสนาม และให้กำลังใจตลอดมา จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีเนื้อหาที่ครบถ้วนสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ คุณอุมาภรณ์ หาหุมันโต คุณจุฑาภรณ์ แซ่ค่ง คุณสามารถ รอดสันเที๊ยะ คุณวชิรา หงษ์ทอง คุณเสาวณีย์ ดำนิล คุณเจือจันทร์ ด่านสืบสกุล และเพื่อนไทยคดีรุ่นปีการศึกษา 2544 ทุกคนที่คอยให้กำลังใจ ช่วยเหลือแนะนำตลอดมา

คุณค่าของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทิตา แด่บิดามารดาของผู้วิจัย ตลอดครูอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกคน

ปราณี จันทศรี

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	6
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ	7
	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	7
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
	เอกสารที่เกี่ยวกับวัฒนธรรม	9
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับอาหารและวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร	22
	วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร	24
	วัฒนธรรมการบริโภคอาหารอิสลาม	33
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล	36
3	วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล	42
	วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ	43
	วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยทารก	43
	วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่น	51
	วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่	73
	วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยชรา	97
	วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ	105
	วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสเจ็บป่วย	105
	วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน	115
	วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ	123
	วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค	158

4 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ 166
บทย่อ 166
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า 166
ขอบข่ายของการศึกษาค้นคว้า 166
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า 168
สรุปผล 169
การอภิปรายผล 174
ข้อเสนอแนะ 176
บรรณานุกรม 178
บุคลานุกรม 182
ภาคผนวก 189
ภาคผนวก ก แสดงแนวทางการเก็บรวบรวมข้อมูล 190
ภาคผนวก ข แสดงแนวทางการสัมภาษณ์ 191
ภาคผนวก ค แสดงแนวทางการสังเกต 198
ภาคผนวก ง ภาพประกอบ 216
ภาคผนวก จ แผนที่ 227
แผนที่แสดงที่ตั้งอำเภอเมืองสตูล 228
บทคัดย่อ 229
ประวัติย่อของผู้วิจัย 233

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ **หน้า**

1 ขนมข้าวเหนียวทอด 217

2 ขนมจูจอ(ขนมฝักบัว) 217

3 ขนมแบงกังหัวมัน 217

4 ขนมดอกจันทร์ 218

5 ขนมูหลู (ขนมไข่) 218

6 ขนมขนมเขาควาย(ขนมก้านบัว 218

7 ขนมรังต้อ(ขนมดอกจอก) 219

8 ขนมกะเปด(ทองพับ,ทองม้วน 219

9 ขนมไข่เต่า 219

10 การจัดอาหารสำหรับเยี่ยมญาติผู้ใหญ่ 220

11 ขนมกะต้ม(ต้มใบพ้อ) 220

12 การจัดอาหารรับประทาน 220

13 น้ำชุบขี้เซะ 221

14 น้ำชุบหัวข่า(น้ำพริกข่า) 221

15 ขนมบาด๊ะ 221

16 ขนมหางาด 222

17 ขนมแบงกังแป้ง(ขนมบ้าบิ่น) 222

18 ขนมตาหยาบ 222

19 การจัดอาหารรับประทาน 223

20 ขนมละปาด 223

21 ขนมโกยยา 223

22 ลักษณะการบริโภคอาหารในวัยเด็ก 224

23 การหุงข้าวมัน 224

24 ขนมโกยปูดะ(ขนมดอกลำเจียก) 224

25 ลักษณะการบริโภคอาหารในโอกาสเข้าสุนัต 225

26 ลักษณะการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่ 225

27 ลักษณะการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่ 225

28 แกงตอแม๊ะ แกงปัจรี ไก่กอและ 226

29 การบริโภคอาหารของวัยเด็ก 226

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น ย่อมมีความแตกต่างกันไปในแต่ละสังคม ซึ่งมีการถ่ายทอดสืบต่อกันมา วัฒนธรรมจึงมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมากและเป็นปัจจัยที่ทำให้สังคมแต่ละแห่งมีความแตกต่างกัน ดังที่ จรูญ สุภาพ ได้กล่าวไว้ว่า "วัฒนธรรมมีความสำคัญต่อมนุษย์มากไม่เพียงแต่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์เท่านั้น แต่ยังทำให้มนุษย์แต่ละกลุ่มแต่ละสังคมมีความแตกต่างกันด้วย"[1] และ สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์ ได้กล่าวไว้ว่า "วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ละเอียดมีพลังต่อกลุ่มชนผู้เป็นเจ้าของอย่างมหาศาล กำหนดบุคลิกภาพมีศักยภาพ และคุณค่ามีการเกาะเกี่ยวแนบแน่นกับสถาบันพื้นบ้านของเขามาตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ แล้วค่อย ๆ ฟูมฟักหยั่งลึกงอกงามขึ้นโยงยึดสถาบันพื้นบ้านอย่างเหมาะสม"[2] วัฒนธรรมจึงมีความสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ ในการศึกษาวัฒนธรรมทำให้เข้าใจถึงสังคมนั้น ๆ ดีขึ้น การศึกษาวัฒนธรรมอาจศึกษาได้จากสิ่งต่าง ๆ หลาย ๆ ด้านในสังคม ดังที่ พระยาอนุมานราชธน ได้กล่าวไว้ว่า "การมองชนชาติใดมีความเป็นอยู่หรือวัฒนธรรมเป็นอย่างไรก็อยู่ที่สิ่งต่าง ๆ ที่ชนชาตินั้นปรุงแต่ง สร้างหรือทำขึ้นอันมีลักษณะออกมาให้เห็นในชนชาตินั้น"[3] มนุษย์สร้างที่อยู่อาศัยเพื่อความอบอุ่นและป้องกันอันตรายได้ดีกว่าสัตว์ สร้างเครื่องแต่งกายป้องกันอากาศหนาว ร้อน เย็น สร้างความสวยงาม สร้างอาหารการกินให้เหมาะสมกับตนเอง การที่มนุษย์รู้จักประดิษฐ์ประดอยเพื่อตอบสนองทางกายและจิตใจรวมเรียกว่า วัฒนธรรม วัฒนธรรมจึงเป็นผลรวมของประสบการณ์ การจะศึกษาเรื่องใด ๆ ของมนุษย์สามารถจะศึกษาได้จากวัฒนธรรม

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารก็เป็นอีกวัฒนธรรมหนึ่งที่มนุษย์ในแต่ละกลุ่มได้สั่งสมความเชื่อและวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอาหาร และมีการสืบทอดต่อ ๆ กันมาจนเป็นวัฒนธรรมเฉพาะกลุ่ม ซึ่งได้สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตและวิธีการเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ดังที่ สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์ ได้กล่าวไว้ว่า "วัฒนธรรมการกินของกลุ่มชนแต่ละกลุ่มเป็นภาพสะท้อนถึงวิถีชีวิตนานาประการ

---

[1]จรูญ สุภาพ. สังคมวิทยา. 2526. หน้า 4.

[2]สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์. "เมืองไทยที่วัฒนธรรมเฟื่องฟูและสับสน," ใน งานส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมไทย ครั้งที่ 14. 2534. หน้า 8.

[3]พระยาอนุมานราชธน. วัฒนธรรมและประเพณีต่าง ๆ ของไทย. โดย เสฐียรโกเศศ (นามแฝง). 2524. หน้า 10.

ทั้งยังเป็นเครื่องบ่งชี้ระดับจิตใจ สภาพทางเศรษฐกิจ วิธีการจัดการ และภูมิธรรมของสังคมที่ไม่รู้จักวิธีการจัดการในเรื่องการกินที่ดีพอ มักขาดวิธีการจัดการพัฒนาตนเองแทบทุกด้าน"[1] การที่กลุ่มชนแต่ละกลุ่มมีวัฒนธรรมการบริโภคแตกต่างกันนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ปัจจัยทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น ๆ เป็นต้น ชุมชนแต่ละแห่งมีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่เหมือนกันและแตกต่างกันไป ชุมชนแต่ละแห่งจึงย่อมมีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่มีลักษณะเฉพาะที่เป็นของตนเอง ซึ่งในภาคใต้ก็มีลักษณะดังกล่าวเช่นเดียวกัน กล่าวคือ แม้ชาวภาคใต้ส่วนใหญ่มีวัฒนธรรมการบริโภคบางอย่างเหมือนกัน ในแต่ละท้องถิ่นก็มีวัฒนธรรมการบริโภคบางอย่างที่มีลักษณะเฉพาะท้องถิ่น ซึ่งโดยมากชาวใต้จะรับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก วันละ 3 มื้อคือ มื้อเช้า มื้อเที่ยง และมื้อเย็น ส่วนข้าวเหนียวจะนิยมใช้ประกอบเป็นอาหารหวาน

ชาวใต้ส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารที่มีรสจัด จึงมีผักประกอบในการรับประทานด้วย ซึ่งเรียกว่า "ผักเหนาะ" ซึ่งหมายถึง พืชผักสด ผักลวกกะทิ หรือผักดอง ใช้รับประทานควบคู่กับอาหารรสเผ็ด เช่น น้ำพริกหรือที่ชาวใต้เรียกว่า "น้ำชุบ" แกงไตปลา ที่ชาวใต้ส่วนใหญ่เรียกว่า "แกงพุงปลา" แกงเผ็ด ผักเหนาะเป็นพืชที่มีอยู่ทั่วไปตามท้องถิ่นต่าง ๆ จากป่า และพืชผักสวนครัวที่ปลูกตามบ้าน ซึ่งชาวบ้านใช้ประกอบอาหารทั่วไปหรือใช้รับประทานเป็นพืชสด "ผักเหนาะ" ได้แก่ ผักบุ้ง กะหล่ำปลี ถั่วงอก มะเขือ ลูกเนียง ลูกเหรียง สะตอ ถั่วฝักยาว ปลีกล้วย ยอดกระถิน และยอดมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น

การบริโภคอาหารแม้จะเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทั่วไป แต่ความเชื่อและพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีการสืบทอดต่อ เนื่องจากมนุษย์รู้จักสร้างสรรค์วัฒนธรรม จึงรู้จักปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาความคิดกันมาจนเกิดเป็นวัฒนธรรมการบริโภคของแต่ละกลุ่มชน ซึ่งแต่ละแห่งจะมีวัฒนธรรมการบริโภคที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ คือ สภาพทางภูมิศาสตร์ โดยที่พืชและสัตว์แต่ละแห่งมีความแตกต่างกันตามสภาพภูมิศาสตร์ ทั้งในด้านชนิดและปริมาณ ซึ่งส่งผลต่อความอุดมสมบูรณ์ของอาหาร และย่อมส่งผลต่อวัฒนธรรมในการบริโภคของคนในแหล่งนั้น ๆ ด้วย สภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม เช่น ความเชื่อ ศาสนา กฎเกณฑ์ของสังคม เป็นต้น ดังเช่น ศาสนาบางศาสนามีกฎข้อบังคับในการบริโภคอาหารบางชนิดหรือคนบางกลุ่มยึดถือความเชื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นต้น จึงทำให้มนุษย์ในแต่ละสังคมมี

---

[1]สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์. "เมืองไทยที่วัฒนธรรมเฟื่องฟูและสับสน," ใน งานส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมไทย ครั้งที่ 14. 2534. หน้า 8.

วัฒนธรรมการบริโภคที่แตกต่างกัน และสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและความไม่รู้ เช่น ครอบครัวที่ยากจนมักขาดแคลนอาหาร ส่วนครอบครัวที่มีฐานะดีมีโอกาสเลือกซื้ออาหารตามที่ต้องการได้มาก และการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารการกินมากน้อยต่างกัน ก็จะส่งผลให้มีวัฒนธรรมการบริโภคที่แตกต่างกันได้ ภาคใต้ของประเทศไทยโดยเฉพาะใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ประกอบด้วย จังหวัดสงขลา ยะลา นราธิวาส ปัตตานี และสตูล มีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเป็นแบบผสมผสานระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิม การบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมตามหลักศาสนาอิสลามได้บัญญัติเกี่ยวกับเรื่องการกินอาหารของมสุลิมไว้ในคัมภีร์อัล – กุรอาน ซึ่งมีอาหารที่เป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับมุสลิมมีหลายอย่างด้วยกัน ไม่ใช่เฉพาะหมูเพียงอย่างเดียว แต่คนทั่วไปมักพูดติดปากกันว่า “คนแขกไม่กินหมู” หรือคนมุสลิมไม่บริโภคเนื้อสุกร ดังที่ เสาวนีย์ รุจิระอัมพร[1] ได้กล่าวไว้ในวัฒนธรรมอิสลามสรุปได้ดังนี้

1. สัตว์ที่ตายในอาการต่าง ๆ คือ ตายเอง ถูกรัดคอตาย ถูกตีจนตาย พลัดตกจากที่สูงตาย ชนกันตาย ถูกสัตว์ป่ากินจนตาย เพราะสัตว์ที่ตายเองเป็นเพราะสุขภาพของสัตว์ไม่ดี หรือเป็นโรค เมื่อรับประทานเข้าไปจะเป็นอันตรายแก่มนุษย์

2. สัตว์ที่ตายเอง โดยไม่ได้ผ่านการกล่าวนามของพระเจ้าเป็นการตายที่ไม่เหมาะสมจึงนำมาบริโภคไม่ได้ ส่วนการนำเลือดสัตว์มาประกอบอาหารก็เป็นของต้องห้าม เพราะถือเป็นสิ่งที่ไม่สะอาด แพทย์สามารถบอกโรคได้จากการตรวจเลือด จึงสรุปว่าเลือดเป็นศูนย์รวมของเชื้อโรคต่าง ๆ

3. สุกรหรือหมู เชื่อว่าหมูเป็นสัตว์ที่มีเชื้อโรคในตัวมากมาย ตั้งแต่โรคธรรมดา เช่น โรคท้องร่วง ท้องผูก โรคกระดูกอ่อน เป็นต้น โรคติดต่อ เช่น อหิวาตกโรค กาฬโรค บาดทะยัก โรคแอนแทร็กซ์ และโรคพยาธินานาชนิด เช่น พยาธิแส้ม้า ใบไม้ เป็นต้น และยังเป็นที่ยอมรับกันว่าหมูและน้ำมันหมูเป็นอาหารที่ให้คลอเลสเตอรอลสูง ซึ่งเป็นอันตรายต่อระบบการหายใจ

4. สัตว์ที่ถูกฆ่าจากจุดประสงค์เพื่อบูชาเคารพ ในประเด็นนี้มิใช่เพื่อป้องกันทางด้านร่างกายหรือโรคที่จะเกิดขึ้นแต่เป็นการป้องกันทางจิตใจเพื่อรักษาความเป็นเอกภาพของมุสลิมให้เป็นผู้ที่ตั้งภาคีหรืออยู่ในลักษณะศรัทธาสำส่อน

---

[1]เสาวนีย์ รุจิระอัมพร. วัฒนธรรมอิสลาม. 2512. หน้า 379 - 385.

5. สัตว์ที่เชือดโดยไม่ได้ระบุนามของพระเจ้าอัลลอฮ (ซุนห์ฯ) เพื่อป้องกันไม่ให้มนุษย์ฆ่าสัตว์โดยไร้จุดหมายที่เหมาะสม พระองค์ทรงให้สัตว์มาเป็นอาหารของมนุษย์ ฉะนั้นเมื่อจะนำมาใช้ก็ต้องใช้ด้วยพระนามของพระองค์ แต่ทั้งนี้ก็อนุญาตให้กินได้หากเป็นการเชือดของชาวยิวหรือชาวคริสต์ ซึ่งเป็นประชาชาติก่อนมุสลิม และท่านศาสดายังห้ามการกินสัตว์ที่มีเขี้ยวเล็บต่าง ๆ และสัตว์เลื้อยคลาน

ดังนั้นวัฒนธรรมการกินของชาวมุสลิม หมูจึงไม่ใช่สัตว์ประเภทเดียวที่มุสลิมรับประทานไม่ได้ แต่ยังมีสัตว์อื่นอีก และการห้ามก็เพื่อประโยชน์ของมนุษย์เอง ให้มนุษย์รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น แต่หากเกิดความคับขันไม่มีอาหารอื่น ซึ่งจะเป็นอันตรายแก่ชีวิตหากไม่รับประทานสิ่งที่พอมีอยู่ พระองค์ทรงอนุมัติให้รับประทานอาหารที่ต้องห้ามเหล่านี้ได้ ฉะนั้นอิสลามจึงมิใช่ระบอบที่ล้าสมัยหรือไร้เหตุผล คัมภีร์อัล – กุรอาน ที่ให้มนุษย์บริโภคแต่สิ่งที่ดีที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย ฉะนั้นการห้ามจึงเป็นไปเพื่อประโยชน์ของมนุษย์ในการป้องกันภัยที่จะเกิดขึ้น มิใช่เป็นไปเพื่อประโยชน์ของพระผู้เป็นเจ้า

นอกจากข้อห้ามตามหลักศาสนาอิสลามแล้วยังมีวัฒนธรรมการบริโภคที่เกี่ยวกับมารยาทในการกินและการดื่ม ดังที่ มุนีเราะฮ บินตุ อับดุลเฆาะปูระ[1] ได้กล่าวถึงมารยาทในการกินและการดื่ม สรุปได้ว่า การกินและการดื่มให้ใช้มือขวา ไม่กินอาหารมูมมาม เลอะเทอะ กินคำโตเกินไป ไม่ตักข้าวหรือกับข้าวใส่จานตนเองมากเกินไป ไม่ล่วงล้ำของบริโภคผ่านหน้าผู้อื่น ไม่รวบฉวยเอาของกลางจนเกินส่วนที่ตนควรจะได้ ไม่เอาเครื่องใช้ของตน เช่น ช้อนตักสิ่งบริโภคที่เป็นของกลาง ไม่กินทิ้งกินขว้าง สุรุ่ยสุร่าย ไม่ตำหนิอาหาร ไม่หายใจในภาชนะใส่น้ำขณะที่กำลังดื่มน้ำและห้ามดื่มกินจากภาชนะที่ทำด้วยเงินและทองคำ ในส่วนของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมในจังหวัดชายแดนภาคใต้ จึงมีลักษณะโดดเด่นผสมผสานระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมได้อย่างกลมกลืน โดยเฉพาะในจังหวัดสตูลซึ่งมีชาวไทยมุสลิมอาศัยอยู่เป็นจำนวนมากประกอบกับเป็นจังหวัดที่มีแหล่งอาหารอันอุดมสมบูรณ์ จึงทำให้มีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่น่าสนใจศึกษาอย่างยิ่ง

จังหวัดสตูลเป็นจังหวัดที่มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศมาเลเซีย และเป็นจังหวัดที่มีประชากรนับถือศาสนาอิสลามเป็นจำนวนมาก ดังที่ สภาวัฒนธรรมจังหวัดสตูล[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า จังหวัดสตูลเป็นจังหวัดที่มีชาวไทยมุสลิมอาศัยอยู่ประมาณร้อยละ 80 ของประชากรทั้งหมด

---

[1]มุนีเราะฮ บินตุ อับดุลเฆาะปูระ. อิสลามธรรมนูญแห่งชีวิต. 2532. หน้า 61 – 64.

[2]สภาวัฒนธรรมจังหวัดสตูล. เรารักษ์สตูล. 2542. หน้า 3 – 42.

อยู่สุดเขตแดนใต้ของประเทศไทยติดต่อกับประเทศสหพันธ์มาเลเซีย ด้านฝั่งมหาสมุทรอินเดียทางชายฝั่งทะเลอันดามัน ซึ่งเป็นชายฝั่งทางตะวันตก ประกอบด้วย 6 อำเภอ 1 กิ่งอำเภอ คือ อำเภอเมืองสตูล อำเภอละงู อำเภอทุ่งหว้า อำเภอควนกาหลง อำเภอท่าแพ อำเภอควนโดน และกิ่งอำเภอมะนัง มีเนื้อที่ประมาณ 2,487.977 ตารางกิโลเมตร พื้นที่เป็นเกาะ ประมาณ 105 เกาะ มีชายฝั่งทะเลยาว 144.80 กิโลเมตร สภาพสังคมยังเป็นแบบเก่าที่ยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีเก่า ๆ ซึ่งสืบทอดติดต่อกันมาเป็นเวลาช้านานนับร้อยปี มีวัฒนธรรมที่หลากหลายในทุกด้าน ดังนั้น ชาวไทยมุสลิมซึ่งอาศัยอยู่ในจังหวัดสตูลเป็นจำนวนมาก และเป็นชุมชนใหญ่ ก็ย่อมมีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่เป็นประเพณีสืบต่อกันมายาวนานมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเช่นเดียวกัน

อำเภอเมืองสตูล เป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัดสตูลที่ประกอบไปด้วยตำบลต่าง ๆ 12 ตำบล ได้แก่ ตำบลพิมาน ตำบลเกตรี ตำบลเกาะสาหร่าย ตำบลคลองขุด ตำบลควนขัน ตำบลควนโพธิ์ ตำบลเจ๊ะบิลัง ตำบลฉลุง ตำบลตันหยงโป ตำบลมะลัง ตำบลบ้านควน และตำบลปูยู นับว่าเป็นอำเภอชั้นหนึ่งของจังหวัดสตูลที่มีประชากรอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น ประชากรส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพทำสวนยางพารา สวนผลไม้ ทำนา ปลูกพืชผัก ค้าขาย และการประมง ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้อำเภอเมืองสตูลมีความอุดมสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติ ไม่ว่าทั้งบนบกและในน้ำ ประชากรได้นำวัตถุดิบต่าง ๆ มาประกอบเป็นอาหารที่มีรสชาติที่อร่อยและแปลกกว่าชุมชนอื่น ๆ จนเป็นที่แพร่หลายสืบทอดกันมา จนเกิดเป็นวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่โดดเด่น และยังคงเป็นวัฒนธรรมพื้นบ้านประการหนึ่ง ที่ยังคงยึดถือปฏิบัติกันมาอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือในการบประทานอาหารของครอบครัวมักจะรวมสมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารพร้อมกันในแต่ละมื้อ ทั้งนี้เพื่อความประหยัดและสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นภายในครอบครัว โดยปกติจะนั่งรับประทานอาหารบนพื้น สำหรับกับข้าวตั้งไว้บนพื้นและใช้มือเปิบ ส่วนช้อนจะใช้เป็นช้อนกลางสำหรับตักอาหารจากสำรับมาใส่ในจานตนเอง การรับประทานลักษณะนี้จะรวมถึงการเชิญบุคคลภายนอกมาร่วมรับประทานอาหารกรณีทำบุญบ้าน แต่ในปัจจุบันวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชาวสตูลบางส่วนก็เปลี่ยนไปตามสภาพสังคมบ้างคือ การรับประทานอาหารบนโต๊ะอาหาร และการใช้ช้อนแทนใช้มือเปิบข้าวเหมือนแต่ก่อน

การศึกษาสำรวจชุมชนต่าง ๆ ในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ผู้วิจัยพบว่า เป็นชุมชนที่มีความเก่าแก่ และมีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่มีลักษณะโดดเด่น โดยเฉพาะการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม ซึ่งสมควรได้รับการอนุรักษ์และพัฒนาเพื่อการศึกษาค้นคว้าเอาไว้เป็นหลักฐาน ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญดังกล่าว จึงสนใจทำวิจัยเรื่อง “วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล”

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ในด้านต่อไปนี้

1. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ
2. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงการดำรงชีวิตของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติและโอกาสพิเศษ

2. เป็นแนวทางการศึกษาวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้าน และวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในพื้นที่อื่น ๆ ต่อไป

3. ผลของการศึกษาสามารถใช้เป็นข้อมูลส่วนหนึ่งในการปรับปรุงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูลและท้องถิ่นอื่น ๆ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

1. ขอบเขตด้านพื้นที่ การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลในเขตพื้นที่อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ดังนี้

1.1 ตำบลพิมาน
1.2 ตำบลเกตรี
1.3 ตำบลเกาะสาหร่าย
1.4 ตำบลคลองขุด
1.5 ตำบลควนขัน
1.6 ตำบลควนโพธิ์
1.7 ตำบลเจ๊ะบิลัง
1.8 ตำบลฉลุง
1.9 ตำบลตำมะลัง
1.10 ตำบลบ้านควน
1.11 ตำบลปูยู
1.12 ตำบลตันหยงโป

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล โดยกล่าวถึงอาหารแต่ละชนิดในประเด็น ชื่อของอาหารแหล่งที่มาของอาหาร การประกอบอาหาร เวลาการบริโภคอาหาร ลักษณะการบริโภคอาหาร และความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยจำแนกขอบเขตการศึกษาได้ดังนี้

2.1 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ จำแนกตามวัยได้ดังนี้

2.1.1 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยทารก

2.1.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่น

2.1.3 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่

2.1.4 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยชรา

2.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ จำแนกตามโอกาสได้ดังนี้

2.2.1 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสเจ็บป่วย

2.2.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน

2.2.3 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ

2.2.4 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค

นิยามศัพท์เฉพาะ

วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง วิถีชีวิตที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ในด้านชื่อของอาหาร แหล่งที่มาของอาหาร การประกอบอาหาร เวลาในการบริโภคอาหาร ลักษณะการบริโภคอาหาร และความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ หมายถึง วิถีชีวิตที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดำเนินอยู่เป็นประจำในชีวิตประจำวันของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล โดยจำแนกตามวัย คือ วัยทารก วัยเด็กและวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ หมายถึง วิถีชีวิตที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่ได้ดำเนินอยู่เป็นประจำในชีวิตประจำวันของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ในโอกาสเจ็บป่วย ในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน ในโอกาสประเพณีต่าง ๆ และโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้

1. ขั้นสำรวจและศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้สำรวจและศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษาจากแหล่งต่าง ๆ เพื่อเป็นความรู้พื้นฐานและแนวทางให้ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบความคิดในการศึกษาค้นคว้า และใช้ประกอบการเขียนเค้าโครง

2. ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษา โดยวิธีการดังต่อไปนี้

2.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล

2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสังเกต และถ่ายภาพประกอบในการสังเกตจะใช้วิธีจดบันทึก ส่วนการสัมภาษณ์จะใช้วิธีการบันทึกลงในแถบเสียง และจดบันทึกตามความเหมาะสม กำหนดผู้บอกข้อมูลตำบลละ 5 คน ตามแหล่งข้อมูลที่กำหนดไว้ในขอบเขตด้านพื้นที่

2.3 การสัมภาษณ์ ใช้วิธีการบันทึกลงในแถบบันทึกเสียง และ / หรือจดบันทึกตามความเหมาะสม โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้บอกข้อมูลดังนี้

2.3.1 มีความรู้หรือประสบการณ์เรื่องวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม และสามารถถ่ายทอดให้เข้าใจได้

2.3.2 นับถือศาสนาอิสลามโดยกำเนิด อายุ 45 ปีขึ้นไป

2.3.3 เติบโตในเขตตำบลต่าง ๆ ในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล และไม่เคยอพยพย้ายถิ่น

3. ขั้นจัดกระทำกับข้อมูล

3.1 นำข้อมูลที่ได้จากเอกสารต่าง ๆ มาศึกษาอย่างละเอียดตามขอบเขตด้านเนื้อหา

3.2 นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตมาสรุปสาระสำคัญตามขอบเขตด้านเนื้อหา

3.3 นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากการสัมภาษณ์ ซึ่งได้บันทึกไว้ในแถบบันทึกเสียงมาถอดความโดยสรุปสาระสำคัญตามขอบเขตด้านเนื้อหา

3.4 นำข้อมูลตามข้อ 3.1 ข้อ 3.2 และข้อ 3.3 มาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์และเก็บข้อมูลเสริมในส่วนที่ไม่สมบูรณ์ให้ได้เนื้อหาตรงตามขอบเขตด้านเนื้อหา

4. ขั้นนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยเสนอผลการศึกษาค้นคว้าด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์และมีภาพประกอบบางตอน

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง "วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล" ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวกับวัฒนธรรม
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับอาหารและวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร
3. เอกสารที่เกี่ยวกับอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล

เอกสารที่เกี่ยวกับวัฒนธรรม

1. ความหมายของวัฒนธรรม

ผู้วิจัยได้ศึกษาความหมายของวัฒนธรรมจากเอกสารต่าง ๆ สามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน 2525 ให้ความหมายของวัฒนธรรมไว้ว่า

> วัฒนธรรม หมายถึง สิ่งที่ทำให้เจริญงอกงามแก่หมู่คณะ วิถีชีวิตของหมู่คณะในพระราชบัญญัติวัฒนธรรมแห่งชาติ พุทธศักราช 2485 หมายถึง ลักษณะที่แสดงถึงความเจริญงอกงาม ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความกลมเกลียวก้าวหน้าของชาติ และศีลธรรมอันดีของประชาชนทางวิทยาการ หมายถึง พฤติกรรมและสิ่งที่คนในหมู่ผลิตสร้างขึ้นด้วยการเรียนรู้จากกันและกันและร่วมใช้อยู่ในหมู่ของพวกตน[1]

---

[1]ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม พ.ศ. 2525. 2525. หน้า 746.

พระยาอนุมานราชธน ได้ให้ความหมายของคำว่า “วัฒนธรรม” ไว้ว่า

วัฒนธรรม หมายถึง สิ่งที่มนุษย์ส่วนรวมสร้างขึ้นโดยการเรียนรู้จากกันและสืบต่อเป็นความเจริญก้าวหน้า หรืออาจจะกล่าวได้ว่าวัฒนธรรมเป็นส่วนทั้งหมดที่ซับซ้อน ประกอบด้วย ความเชื่อ ศิลปะ ศีลธรรม กฎหมาย ประเพณี และความสามารถที่มนุษย์ได้มาในฐานะเป็นสมาชิกของสังคม [1]

อานนท์ อาภาภิรม ได้ให้ความหมายของคำว่า “วัฒนธรรม” ไว้ว่า

วัฒนธรรมในความหมายของสังคมวิทยามีความหมายกว้างกว่าที่ใช้กันอยู่ในการพูด หรือการเขียนทั่วไป สังคมวิทยาถือว่า “วัฒนธรรม” เป็นศัพท์ทางวิชาการ (Technical Vocabulary) หมายถึง วิถีการดำเนินชีวิต กระสวนแห่งพฤติกรรมและบรรดาผลงานทั้งมวลที่มนุษย์ได้สร้างสรรค์ขึ้นตลอดจนความคิด ความเชื่อ ความรู้[2]

สุพัตรา สุภาพ[3] ได้ให้ความหมายวัฒนธรรมในฐานะนักสังคมวิทยาไว้สรุปได้ว่า วัฒนธรรม หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่แสดงถึงวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคมกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือสังคมใดสังคมหนึ่ง มนุษย์ได้คิดสร้างระเบียบกฎเกณฑ์ที่ปฏิบัติ การจัดระเบียบ ตลอดจนระบบความเชื่อ ความนิยม ความรู้ และเทคโนโลยีต่าง ๆ ในการควบคุมและใช้ประโยชน์จากธรรมชาติ

สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์ กล่าวถึงความหมายของวัฒนธรรมไว้ว่า “วัฒนธรรม” หมายถึงแนวทางในการแสดงออกของวิถีชีวิตทั้งปวง ที่บุคคลของกลุ่มชนคิดขึ้นหรือกระทำขึ้นเป็นต้นแบบหรือเสริมต่อขึ้น แล้วคนส่วนใหญ่ของกลุ่มชนยอมรับ สืบทอดจนกระทั่งสิ่งนั้นส่งผลต่อนิสัยของการคิด การเชื่อถือ และการกระทำของคนหมู่มากแห่งกลุ่มชนนั้น ๆ[4]

---

[1]พระยาอนุมานราชธน. วัฒนธรรมเบื้องต้น. โดย เสฐียรโกเศศ (นามแฝง). 2519. หน้า 2.

[2]อานนท์ อาภาภิรม. สังคม วัฒนธรรมและประเพณี. 2529. หน้า 99.

[3]สุพัตราสุภาพ . สังคมและวัฒนธรรม. 2529. หน้า 119.

[4]สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์. “วัฒนธรรม ความหมาย บทบาท และวิธีการจัดการ,” ในงานส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทย ครั้งที่ 7 และงานส่งเสริมดนตรีไทยภาคใต้ ครั้งที่ 4. 2527. หน้า 11.

ประกาศของสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่องให้ใช้แนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาวัฒนธรรม พุทธศักราช 2529 ได้อธิบายความหมายของวัฒนธรรมไว้ดังนี้

> วัฒนธรรมเป็นวิถีการดำเนินชีวิตของสังคม เป็นแบบแผนการประพฤติปฏิบัติ และการแสดงออก ซึ่งความรู้สึกนึกคิดในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่สมาชิกของคนไทยได้สั่งสม เลือกสรร ปรับปรุง แก้ไข จนถือว่าเป็นสิ่งดีงามเหมาะกับสภาพแวดล้อมและใช้เป็นเครื่องมือ หรือแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาในสังคม [1]

จากหลายทรรศนะของผู้ให้ความหมายของคำว่า "วัฒนธรรม" ดังกล่าว พบว่า มีผู้ให้ความหมายที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้เพราะวัฒนธรรมสามารถมองและตีความได้หลายแง่หลายมุม แล้วแต่จะมองกันในแง่มุมใด แต่พอจะสรุปได้ว่า วัฒนธรรมคือ วิถีชีวิตของมนุษย์ที่สังคมแต่ละสังคมได้คิด สร้างขึ้นเพื่อตอบสนองการอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นที่ยอมรับและปฏิบัติสืบทอดกันมา

2. ลักษณะของวัฒนธรรม

วัฒนธรรมจะมีลักษณะที่สำคัญหลายประการ ซึ่งนักวิชาการและผู้ที่สนใจด้านวัฒนธรรมได้แสดงแนวความคิดเห็นไว้ดังนี้

พระยาอนุมานราชธน[2] กล่าวถึงลักษณะของวัฒนธรรมไว้ 3 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. ต้องมีการสั่งสมและสืบต่อตกทอดกันไปไม่ขาดตอน จะต้องมีทุนเดิมอยู่แล้ว และสะสมทุนนั้นให้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

2. วัฒนธรรมจะต้องมีการปรับปรุง ต้องรู้จักดัดแปลงและปรับปรุงส่วนที่ยังบกพร่องอยู่ให้เหมาะสมถูกต้อง

3. จะต้องมีการถ่ายทอด คือการทำให้วัฒนธรรมนั้น ๆ แพร่หลายในวงกว้าง มีการอบรมและเผยแพร่แก่อนุชนของตน และตลอดจนบุคคลอื่นให้เป็นผู้สืบทอดต่อไม่ให้ขาดสาย

---

[1]มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. "ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่องให้ใช้แนวทางในการรักษาส่งเสริมและพัฒนาวัฒนธรรม พุทธศักราช 2529," ใน งานส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทย ครั้งที่ 10. 2529. หน้า 20.

[2]พระยาอนุมานราชธน. ชาติ ศาสนา และวัฒนธรรม. โดย เสฐียรโกเศศ (นามแฝง). 2515. หน้า 73.

สุขุม นวลสกุล ธีระ ศรีธรรมรักษ์ และ เอนก เพียรอนุกูลบุตร[1] ได้กล่าวถึงลักษณะของวัฒนธรรมไว้ สรุปได้ดังนี้

1. วัฒนธรรมเกิดจากการเรียนรู้ มิได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เพราะเป็นผลรวมทางด้านความคิดของมนุษย์

2. วัฒนธรรมเป็นมรดกร่วมของสังคม ซึ่งถ่ายทอดจากคนรุ่นก่อนไปสู่คนรุ่นใหม่

3. วัฒนธรรมเป็นสิ่งเปลี่ยนแปลงได้ มนุษย์สร้างวัฒนธรรมขึ้นมาเพื่อสนองความต้องการให้ดีขึ้น เมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป วัฒนธรรมที่สูงกว่าก็แพร่เข้ามา เป็นเหตุให้วัฒนธรรมเกิดมีการเปลี่ยนแปลง

อานนท์ อาภาภิรม[2] ได้กล่าวถึงลักษณะของวัฒนธรรม ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

1. กระบวนการเรียนรู้ วัฒนธรรมมีลักษณะเป็นแนวทางแห่งพฤติกรรมที่มีการเรียนรู้ มิใช่เกิดขึ้นโดยปราศจากการเรียนรู้มาก่อน มนุษย์มีสมองอันทรงคุณค่า จึงสามารถที่จะคิดถ่ายทอดการเรียนรู้กันได้ ทั้งนี้เกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้มีการติดต่อกันในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคม

2. มรดกแห่งสังคม วัฒนธรรมเป็นผลงานการถ่ายทอด และการเรียนรู้ซึ่งใช้เป็นสัญลักษณ์เพื่อการสื่อสาร อันได้แก่ กระบวนการทางภาษาที่มนุษย์สามารถสื่อสารกันได้ทำให้มีการถ่ายทอด และสืบต่อกันมาเป็นมรดกแห่งสังคม

3. วัฒนธรรมเดียวกันแต่ความหมายต่างกันในสังคมแต่ละกลุ่ม วัฒนธรรมอย่างเดียวกันหรือปรากฏการณ์อย่างเดียวกัน แต่มีความหมายต่างกัน กล่าวคือสิ่งหนึ่งอาจมีความหมายหรือการนำมาใช้ประโยชน์ต่างกันออกไป ในแต่ละสังคมนั้น ๆ ทั้งที่สิ่งนั้นเป็นสิ่งเดียวกัน เช่น วัฒนธรรมการแลบลิ้นของชาวธิเบต เป็นการแสดงออกซึ่งความยินดี ใช้ในโอกาสต้อนรับผู้มาเยือน ส่วนในสังคมไทยถือว่าการแลบลิ้นเป็นเรื่องของการแสดงที่ไม่เป็นการสมควร

4. วิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคม วัฒนธรรมเป็นวิถีชีวิตหรือเป็นแผนการดำเนินชีวิต ทำให้วัฒนธรรมเป็นระบบการดำเนินชีวิตที่สืบต่อกันมา มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เห็นได้อย่างชัดเจน สมาชิกในสังคมให้การยอมรับพร้อมทั้งยึดถือ และปฏิบัติตามด้วย

---

[1]สุขุม นวลสกุล ธีระ ศรีธรรมรักษ์ และ เอนก เพียรอนุกูลบุตร. สังคมศึกษา. 2526. หน้า 10 – 11.

[2]อานนท์ อาภาภิรม. มนุษย์กับสังคม : สังคมและวัฒนธรรมไทย. 2515. หน้า 106 – 107.

รัชนีกร เศรษโฐ[1] ได้กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของวัฒนธรรมไว้สรุปได้ดังนี้

1. วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นและปรับปรุงจากธรรมชาติ มนุษย์ได้เรียนรู้วัฒนธรรมจากกันและกัน

2. วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มีการสืบเนื่อง เป็นมรดกทางสังคมที่มีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง

3. วัฒนธรรมมีลักษณะเป็นการเพิ่มพูนหรือขยายตัว โดยการค้นพบสิ่งใหม่ การประดิษฐ์และการแพร่กระจาย และประสบการณ์ของมนุษย์จะถูกสะสมและเพิ่มพูนมากขึ้นเรื่อย ๆ

4. วัฒนธรรมเป็นสมบัติส่วนรวมของกลุ่มหรือสังคม มิใช่เป็นของบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยเฉพาะ

5. วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มีอยู่ก่อนแล้ว ก่อนบุคคลจะเกิดและมีชีวิตอยู่ในสังคม วัฒนธรรมจะต้องอยู่ต่อไปหลังจากบุคคลนั้นตายไปแล้ว

สุพัตรา สุภาพ[2] ได้กล่าวถึงลักษณะของวัฒนธรรม สรุปได้ดังนี้

1. เป็นสิ่งที่ได้มาจากการเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้จากมนุษย์ด้วยกันเอง โดยเฉพาะในกลุ่มที่บุคคลนั้นเป็นสมาชิกอยู่ เช่น การกิน การเดิน การนั่ง เป็นต้น

2. เป็นมรดกทางสังคมที่มีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง

3. เป็นวิถีชีวิตหรือแบบของการดำเนินชีวิต

4. เป็นสิ่งที่ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้

เสาวลักษณ์ เลียงประสิทธิ์[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า วัฒนธรรมมีลักษณะที่เหมือน ๆ กันคือ วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบมีการถ่ายทอด เพื่อเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตยอมรับนับถือกันจนกลายเป็นมรดกตกทอดในสังคมจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง และมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับสถานการณ์และความต้องการของสมาชิกในแต่ละสังคม

---

[1]รัชนีกร เศรษโฐ. โครงสร้างสังคมและวัฒนธรรมไทย. 2532. หน้า 5.

[2]สุพัตราสุภาพ . สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี. 2534. หน้า 112 – 113.

[3]เสาวลักษณ์ เลียงประสิทธิ์. วัฒนธรรมที่ปรากฏในบทเพลงรองเง็งของจังหวัดสตูล. 2535. หน้า 22 – 23.

รัตนา สถิตานนท์[1] กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญบางประการที่ปรากฏอยู่ในทุกวัฒนธรรมของมนุษย์พอสรุปได้ดังนี้

1. ค่านิยมหรือคุณค่า (Values) ทุกวัฒนธรรมมีการให้ค่านิยมหรือคุณค่าในพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ต่างกันในบางวัฒนธรรม เช่น พวกเอสกิโม การปล่อยปละละเลยผู้สูงอายุ เช่น ปู ย่า ตา ยาย หรือ พ่อ แม่ ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาไม่ผิดทั้งด้านประเพณีและศีลธรรมซึ่งตรงกันข้ามกับสังคมไทย และสังคมจีนที่มีวัฒนธรรมเคารพยกย่องบรรพบุรุษ และถือว่าบรรพบุรุษเป็นบุคคลที่สำคัญต้องคอยดูแลปฏิบัติ ผู้ใดละเลยบุพการี สังคมถือว่าผิดร้ายแรงถูกตำหนิว่าเป็นผู้ไม่มีความกตัญญู โดยเฉพาะคนจีนถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก ถึงแม้บรรพบุรุษจะสิ้นชีวิตไปแล้วก็ตาม ยังมีประเพณีการเซ่นไหว้ดวงวิญญาณด้วยอาหารและสิ่งของต่าง ๆ การเข้าใจค่านิยมของวัฒนธรรมต่าง ๆ จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกในสังคมด้วย

2. วัฒนธรรมเป็นเรื่องที่เรียนรู้สืบต่อเนื่องกันได้เป็นที่ยอมรับ และพบข้อเท็จจริงว่าวัฒนธรรมของทุกชาติ ทุกกลุ่ม สามารถถ่ายทอดซึ่งกันและกันได้ เช่น พ่อ แม่ ถ่ายทอดให้ลูก ครูถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความเข้าใจให้แก่ศิษย์ สถาบันต่าง ๆ ถ่ายทอดให้แก่สมาชิก วัฒนธรรมจึงเป็นการเรียนรู้และถ่ายทอดต่อ ๆ ไปยังผู้อื่นหรือชนรุ่นหลัง

3. วัฒนธรรมมีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีวัฒนธรรมใดคงที่อย่างสมบูรณ์ ทุก ๆ วัฒนธรรมจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีวัฒนธรรมใดคงที่อยู่ตลอดไปโดยไม่มีการเปลี่ยน

4. วัฒนธรรมมีความแตกต่างกันทั้งในด้านโครงสร้าง และส่วนย่อยของวัฒนธรรมนั่นคือไม่มีวัฒนธรรมใดที่เหมือนกับวัฒนธรรมอื่นอย่างสมบูรณ์ ทั้งนี้เพราะโครงสร้าง และการวิวัฒนาการตลอดจนสิ่งแวดล้อมของแต่ละวัฒนธรรมแตกต่างกัน

5. วัฒนธรรมเป็นที่รวม เป็นแกนกลางของคนในแต่ละสังคม เป็นการรวมที่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผล การที่คนแต่ละกลุ่มแต่ละสังคมมีบุคลิกลักษณะในส่วนรวมที่คล้ายคลึงกัน เช่น บุคลิกลักษณะของคนไทย คนจีน หรือฝรั่ง ย่อมมีลักษณะที่บ่งบอก ซึ่งสามารถสังเกตได้ในความเหมือนของแต่ละกลุ่มชน ทั้งนี้เพราะวัฒนธรรมเป็นแกนกลางในการสร้างบุคลิกภาพของคนแต่ละสังคม และคนในสังคมเดียวกันต่างยอมรับเงื่อนไขในการปฏิบัติตนตามวัฒนธรรม ลักษณะต่าง ๆ ของวัฒนธรรมที่กล่าวมานี้เป็นลักษณะสำคัญของทุกวัฒนธรรมไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรมเมือง หรือ วัฒนธรรมชนบท ต้องประกอบด้วยลักษณะโดยส่วนรวมเช่นเดียวกัน ส่วนความแตกต่างของแต่ละวัฒนธรรมนั้นขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของวัฒนธรรม

---

[1]รัตนา สถิตานนท์. วิเคราะห์สุภาษิตพระร่วงในแง่วัฒนธรรม. 2520. หน้า 16 – 18.

จากที่ได้กล่าวถึงลักษณะของวัฒนธรรมในลักษณะต่าง ๆ ตามทรรศนะของนักวิชาการในแต่ละด้าน จะเห็นได้ว่า โดยภาพรวมแล้วจะมีลักษณะคล้ายคลึงกันบ้างในส่วนปลีกย่อยเท่านั้น แต่ตามทรรศนะของผู้วิจัยนั้น วัฒนธรรมไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ แต่เป็นผลงานที่มนุษย์ได้สร้างขึ้นมานั่นเองและมีลักษณะสำคัญคือ เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้โดยการสร้างสมประสบการณ์เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละกลุ่มชนที่ใช้ในวิถีชีวิตประจำวัน มีการปรับปรุง ถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง และเป็นสิ่งที่ไม่คงที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา

3. ความสำคัญของวัฒนธรรม

วัฒนธรรมเป็นเรื่องเกี่ยวกับมนุษย์ โดยวัฒนธรรมเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิตและเป็นรูปแบบสังคม เป็นตัวสร้างเสถียรภาพ อันแสดงถึงความเจริญงอกงามให้กับสังคมและกลุ่มบุคคลในสังคม หากขาดวัฒนธรรมแล้ว สังคมก็ย่อมขาดเอกภาพ นั่นก็ย่อมหมายถึง สังคมจะร่มเย็นเป็นสุขไม่ได้ วัฒนธรรมจึงเป็นปัจจัยที่มีลักษณะผสมผสานภายในเนื้อเดียวกัน ซึ่งทำหน้าที่สร้างสรรค์และกำหนดรูปแบบของสมาชิกในสังคมได้อย่างชัดเจน วัฒนธรรมเป็นปัจจัยที่ช่วยทำให้โครงสร้างของสังคมอยู่ได้อย่างมีแบบแผน เพราะได้ผูกมัดภาวะทางจิตใจของสมาชิกในสังคม ส่งผลให้สังคมมีเอกภาพ

สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์[1] กล่าวถึงความสำคัญของวัฒนธรรมไว้สรุปได้ว่า วัฒนธรรมเป็นสิ่งละเอียดอ่อนที่มีพลังต่อกลุ่มชนผู้เป็นเจ้าของอย่างมหาศาล เป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพ ศักยภาพ และคุณภาพ มีการเกาะเกี่ยวกันอย่างแนบแน่นกับสถาบันพื้นบ้านมาตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิแล้วค่อย ๆ หยั่งลึกงอกงามขึ้น โยงยึดเข้ากับสถาบันพื้นบ้านอย่างเหมาะสม

อานนท์ อาภาภิรม[2] กล่าวถึงความสำคัญของวัฒนธรรมไว้สรุปได้ว่า การที่คนเราเหมือนหรือไม่เหมือนคนอื่นนั้น ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การมองเป็นการกระทำของสรีระ แต่การที่จะมองเห็นอะไรอย่างไรนั้นย่อมขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม เช่น การมองสิ่งเดียวกันของคนต่างวัฒนธรรมย่อมมีความหมายต่างกันด้วย ตัวอย่างการมองดวงจันทร์ของคนในแต่ละส่วนของโลก จะมองเห็นสิ่งที่อยู่บนดวงจันทร์แตกต่างกัน เช่น คนไทยมองเห็นกระต่าย ส่วนคนอเมริกันมองเห็นมนุษย์ผู้ชาย เป็นต้น ส่วนการสร้างที่อยู่อาศัย การบริโภค การประกอบอาชีพ การแต่งกาย เหล่านี้ก็เป็นผลมาจากวัฒนธรรมทั้งสิ้น

---

[1]สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์. “เมืองไทยสู่วัฒนธรรมเฟื่องฟูและสับสน.” ใน งานส่งเสริมศิลปะวัฒนธรรมไทย ครั้งที่ 14. 2534. หน้า 8.

[2]อานนท์ อาภาภิรม. สังคมวิทยา. 2516. หน้า 51.

วีระ บำรุงรักษ์[1] แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวัฒนธรรมไว้สรุปได้ว่า วัฒนธรรมคือชีวิตของชาติที่ได้ดำเนินสืบต่อกันมาจากอดีตจวบจนถึงปัจจุบัน วัฒนธรรมจึงมีความสำคัญต่อชีวิตของสมาชิกทุกคนในชาติ ความสำคัญของวัฒนธรรม มีดังนี้

1. วัฒนธรรมช่วยให้เรารู้จักชีวิตความเป็นมาของชาติ ซึ่งแสดงถึงความสามารถของชนในเผ่าพันธุ์ที่สามารถฟันฝ่าอุปสรรคทั้งมวล เพื่อรักษาชาติให้ยั่งยืนสืบต่อไป และทำให้เรียนรู้ถึงการสร้างสรรค์วัฒนธรรม เพื่อแก้ปัญหาและเพื่อตอบสนองความต้องการของคนในชาติ ทำให้ลูกหลานได้อาศัยวัฒนธรรมที่สั่งสมกันมาใช้แก้ปัญหาในปัจจุบัน

2. วัฒนธรรมช่วยให้เราทราบถึงความรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ของเผ่าพันธุ์คนรุ่นหลังได้นำความรู้เหล่านั้นมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนา เพื่อให้เจริญก้าวหน้าสืบไป

3. วัฒนธรรมช่วยให้เรารู้จักตนเองในฐานะที่เป็นองค์ประกอบของสังคม

4. วัฒนธรรมของชาติย่อมบ่งบอกพื้นฐานความเป็นมาในทุก ๆ เรื่องของชาตินั้น

5. วัฒนธรรมเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาประเทศ เนื่องจากวัฒนธรรมเป็นเครื่องมือที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อแก้ปัญหาและตอบสนองความต้องการของมนุษย์

6. วัฒนธรรมเป็นเครื่องบอกทิศทางในการสร้างเสริมและพัฒนา

7. วัฒนธรรม คือ ขุมทรัพย์อันมหาศาลของเผ่าพันธุ์ ทั้งนี้เพราะว่าชีวิตมนุษย์ต้องเผชิญกับปัญหาอยู่เสมอ และมีความต้องการใหม่ ๆ ในสภาพที่เป็นจริง

8. ความเจริญของวัฒนธรรมหมายถึงความเจริญของชาติ กล่าวคือ หากว่าวัฒนธรรมที่สืบทอดมาแต่เดิมเสื่อมสูญ และหมดสิ้นไม่เหลือร่องรอยเอาไว้ ย่อมหมายถึงความเป็นเอกลักษณ์ของชาติก็หมดไปด้วย

9. วัฒนธรรมช่วยให้เผ่าพันธุ์มีความเป็นปึกแผ่น มีความมั่นคง เพราะว่าคนในวัฒนธรรมเดียวกันย่อมมีอะไรที่คล้ายคลึงกันย่อมเข้าใจกันได้ง่าย

จะเห็นได้วัฒนธรรมเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต เป็นรากเหง้าเป็นเบ้าหลอมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ และเป็นแกนกลางของคนในชาติช่วยให้เกิดความเป็นเอกภาพในสังคม ทำให้คนในสังคมอยู่อย่างมีเสถียรภาพมีความสามัคคีกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ช่วยให้คนในชาติมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน สร้างความเป็นเอกราชให้แก่ชาติ และเป็นแกนนำที่สำคัญช่วยในการพัฒนาชาติให้เจริญก้าวหน้าสืบไป

---

[1]วีระ บำรุงรักษ์. “วัฒนธรรม,” ใน งานวัฒนธรรมสัมพันธ์จังหวัดชายแดนภาคใต้. 2531. หน้า 15 - 17.

อย่างไรก็ดี ได้มีนักวิชาการและผู้รู้ได้ศึกษาเรื่องราวของสังคม และวัฒนธรรมไว้อีกมากมายหลายท่าน ดังเช่น สัญญา สัญญาวิวัฒน์[1] เขียนเกี่ยวกับแนวทางการศึกษาสังคมว่า ในแต่ละสังคมจะประกอบไปด้วยสถาบันสังคมจำนวนหนึ่ง อาจจะมากหรือน้อยแล้วแต่ขนาดและความเจริญก้าวหน้าของสังคมนั้นสถาบันของสังคมเหล่านี้คือ วัฒนธรรมของสังคมนั้น สถาบันสังคมเหล่านี้ประกอบด้วย

1. ครอบครัว คือ แบบในการคิด การกระทำระหว่างบุคคล เกี่ยวกับการแต่งงาน เลี้ยงดู และอบรมลูก ความสัมพันธ์ทางเครือญาติ

2. เศรษฐกิจ ได้แก่ แบบในการคิดการกระทำเกี่ยวกับการทำมาหากินเพื่อการดำรงชีพ การผลิต การจำหน่ายสินค้า และบริการ

3. การศึกษา ได้แก่ แบบในการคิดการกระทำเกี่ยวกับการอบรมสั่งสอน หรือถ่ายทอดวัฒนธรรมของสังคม

4. การเมืองการปกครอง ได้แก่ แบบในการคิดการกระทำเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การตัดสินในร่วมกัน ทำงานร่วมกัน เป็นต้น

5. ศาสนา ได้แก่ แบบในการคิดการกระทำเกี่ยวกับมนุษย์ และความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะในส่วนที่มนุษย์ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจแจ่มแจ้ง

6. ภาษาและการสื่อสาร ได้แก่ แบบในการคิดการกระทำเกี่ยวกับการสื่อความหมาย ซึ่งประกอบด้วยระบบสัญลักษณ์ และเครื่องมือต่าง ๆ ระหว่างกันของคนในสังคม

7. ศิลปะและนันทนาการ ได้แก่ แบบในการคิดการกระทำเกี่ยวกับการพักผ่อนหย่อนใจ สร้างความสวยงาม ความไพเราะ เช่น วรรณกรรม การละเล่น เป็นต้น

8. อนามัย ได้แก่ แบบในการคิดการกระทำเกี่ยวกับการบำรุงรักษาสุขภาพอนามัยร่างกายให้มีความแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

9. การขนส่งและคมนาคม ได้แก่ แบบในการคิดการกระทำเกี่ยวกับการสัญจรไปมา การเคลื่อนย้ายสิ่งของ เป็นต้น

10. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ แนวการคิดการกระทำเกี่ยวกับการค้นคิดประดิษฐ์ต่าง ๆ ความรู้เกี่ยวกับดินฟ้าอากาศ แร่ธาตุต่าง ๆ

---

[1]สัญญา สัญญาวิวัฒน์. “ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสังคมชนบทไทย,” ใน <u>เอกสารการสอนชุดวิชาการศึกษาชนบท หน่วยที่ 1 – 7</u>. 2526. หน้า 5 – 26.

ผ่องพันธุ์ มณีรัตน์[1] เขียนเกี่ยวกับการศึกษาสังคมและวัฒนธรรมไว้ว่า สามารถศึกษาได้จากคติชาวบ้าน เพราะคติชาวบ้านเป็นเครื่องสะท้อนภาพของสังคมและวัฒนธรรม เช่น

1. คติชาวบ้านสนับสนุนความเชื่อ ทัศนคติและสถาบันต่าง ๆ ที่มีในสังคม ให้การศึกษาแก่คนที่ไม่รู้หนังสือ ทำให้ทราบถึงความถูกต้องของความเชื่อและทัศนคติบางอย่างในสังคม

2. คติชาวบ้านมีบทบาทในการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง เป็นเครื่องควบคุมสังคมให้เป็นไปตามปทัสถาน

3. คติชาวบ้านเป็นวิธีการทางจิตวิทยาอย่างหนึ่งที่ชาวบ้านใช้เพื่อหนีความกดดันแบบต่าง ๆ ทางสังคม

สุพัตรา สุภาพ[2] กล่าวไว้ว่า วัฒนธรรมมี 2 ประเภท คือ ประเภทแรก วัฒนธรรมทางวัตถุ ได้แก่ สิ่งประดิษฐ์และเทคโนโลยีต่าง ๆ เช่น บ้าน ยานพาหนะ เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น ประการที่สอง ได้แก่ วัฒนธรรมที่ไม่เกี่ยวกับวัตถุ หมายถึง ค่านิยม อุดมการณ์ แนวคิดในเรื่องการแข่งขันอย่างมีเหตุผล ประเพณี การปฏิบัติสืบต่อกันมา เช่น ศาสนา ความเชื่อ ประเพณี

ชำเลือง วุฒิจันทร์[3] เขียนหนังสือเรื่องวัฒนธรรม แบ่งย่อยเนื้อหาของวัฒนธรรมออกเป็น 4 ประเภท คือ วัฒนธรรมทางด้านภาษา วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับวัตถุในการดำเนินชีวิต วัฒนธรรมทางด้านศิลปะต่าง ๆ วัฒนธรรมทางด้านนิยายปรัมปรา วัฒนธรรมทางด้านความเชื่อศาสนา วัฒนธรรมทางด้านระบบครอบครัวและสังคม วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับทรัพย์สมบัติ และวัฒนธรรมการเมืองการปกครอง

ประดิษฐ์ มัชฌิมา[4] กล่าวถึงสังคมไว้ว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม รวบรวมอยู่เป็นหมู่เหล่าเป็นชุมชนหรือเป็นสังคม ทั้งนี้เพราะมนุษย์ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และจากการที่มนุษย์ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันนี้เอง จึงทำให้เกิดมีการแบ่งหน้าที่กันขึ้น เกิดสถาบันต่าง ๆ ขึ้น ได้แก่ สถาบันครอบครัว เศรษฐกิจ การศึกษา ศาสนา และการปกครอง

---

[1]ผ่องพันธุ์ มณีรัตน์. มานุษยวิทยากับการศึกษาคติชาวบ้าน. 2525. หน้า 20 – 21.

[2]สุพัตราสุภาพ . สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี. 2521. หน้า 120.

[3]ชำเลืองวุฒิจันทร์ . วัฒนธรรม. 2521. หน้า 19.

[4]ประดิษฐ์ มัชฌิมา. สังคมวิทยาชนบท. 2522. หน้า 53.

จากความสำคัญของวัฒนธรรมในทรรศนะของนักวิชาการ จะเห็นได้ว่า วัฒนธรรมเป็นความเจริญเติบโตของชาติที่ช่วยให้เรารู้จักชีวิตความเป็นมาของชาติ รู้จักตนเองและในประสบการณ์ต่าง ๆ ของเผ่าพันธุ์และสังคม บอกความเป็นมาในทุก ๆ เรื่องของชาติ เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาประเทศ บอกทิศทางในการสร้างเสริมและพัฒนาสังคมเป็นขุมทรัพย์อันมหาศาลของเผ่าพันธุ์ให้มีความเป็นปึกแผ่น มั่นคง ทำให้คนในสังคมอยู่อย่างมีเสถียรภาพ มีความสามัคคีกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สร้างความเป็นเอกราชให้แก่ชาติ และเป็นแกนนำที่สำคัญช่วยในการพัฒนาชาติให้เจริญก้าวหน้าสืบไป

4. ประเภทของวัฒนธรรม

การแบ่งประเภทของวัฒนธรรมนั้นแบ่งได้หลายประเภท ตามทรรศนะของแต่ละคนได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ศึกษาเรื่องเกี่ยวกับวัฒนธรรม และได้แบ่งประเภทของวัฒนธรรมต่าง ๆ กันดังนี้

พระยาอนุมานราชธน[1] ได้แบ่งประเภทของวัฒนธรรมออกเป็น 2 ประเภท สรุปได้ดังนี้

1. วัฒนธรรมทางวัตถุ ซึ่งเป็นความจำเป็นเบื้องต้นในชีวิต ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

2. วัฒนธรรมทางจิตใจ หมายถึง สิ่งที่ทำให้ปัญญาและจิตใจมีความเจริญงอกงาม ได้แก่ การศึกษาวิชาความรู้อันบำรุงความคิดทางปัญญา และศาสนา จรรยา ศิลปะ วรรณคดี กฎหมาย และระเบียบประเพณี ซึ่งส่งเสริมความรู้สึกทางจิตใจให้งอกงาม

ประสิทธิ์ กาพย์กลอน[2] ได้กล่าวถึงประเภทของวัฒนธรรมว่ามี 4 ประเภท สรุปได้ดังนี้

1. คติธรรม ได้แก่ วัฒนธรรมทางด้านศาสนาและด้านจิตใจ ซึ่งเป็นเรื่องของแนวทางหรือหลักเกณฑ์การดำเนินชีวิต

2. เนติธรรม ได้แก่ วัฒนธรรมทางกฎหมาย ขนบธรรมเนียมประเพณี

3. วัตถุธรรม ได้แก่ วัฒนธรรมทางด้านวัตถุ

4. สหธรรม ได้แก่ วัฒนธรรมทางสังคม เช่น การติดต่อสัมพันธ์กับกลุ่มชน และมารยาทในสังคม

---

[1]พระยาอนุมานราชธน. “ความหมายของวัฒนธรรม,” ศูนย์วัฒนธรรมแห่งชาติประเทศไทย. โดย เสฐียรโกเศศ (นามแฝง). 4 (10) : 4 ; กรกฎาคม 2532.

[2]ประสิทธิ์ กาพย์กลอน. ภาษาและวัฒนธรรม. 2518. หน้า 9.

อานนท์ อาภาภิรม [1] ได้กล่าวถึงการจำแนกประเภทของวัฒนธรรมออกเป็น 2 ประเภท สรุปได้ดังนี้

1. วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับวัตถุ (Material culture) ได้แก่ วัตถุอันเกิดจากการประดิษฐ์คิดค้นของมนุษย์ เช่น จาน ช้อน ส้อม ตึกรามบ้านช่อง ถนนหนทาง ตลอดจนผลงานทางศิลปกรรมของมนุษย์ต่าง เช่น ภาพวาด รูปปั้น เป็นต้น

2. วัฒนธรรมที่ไม่เกี่ยวกับวัตถุ (Non – Material culture) ได้แก่ แบบแผนแห่งพฤติกรรม ความคิด ความเชื่อ ภาษา ศีลธรรม ปรัชญา และกฎหมาย เป็นต้น

ส่วน หรน หัสมา[2] ได้กล่าวถึงประเภทของวัฒนธรรมไว้สรุปได้ว่า วัฒนธรรมที่ก่อให้เกิดความสะดวกสบายทางกายรวมเรียกว่า วัฒนธรรมทางวัตถุ ได้แก่ เครื่องมือ เครื่องใช้ต่าง ๆ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น ส่วนที่ก่อประโยชน์ด้านความสุขทางใจ เรียกว่า วัฒนธรรมทางจิตใจ ได้แก่ คติความเชื่อ ศาสนา ค่านิยม เป็นต้น อย่างไรก็ตามวัฒนธรรมทั้งสองประเภทนี้ต่างก็เหลื่อมล้ำกันอยู่ แบ่งแยกไม่ขาดจากกัน และวัฒนธรรมของสังคมหนึ่ง ๆ ก็มีพร้อมทั้งสองที่สมดุลกันไม่มากหรือน้อยไปข้างใดข้างหนึ่ง ความสมดุลนี้จะขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของสังคม ทั้งนี้เพราะวัฒนธรรมทั้งสองต่างก็มีความสำคัญเสมอกัน

ชำเลือง วุฒิจันทร์ [3] ได้กล่าวถึงประเภทของวัฒนธรรมจำแนกเป็น 8 ประเภท สรุปได้ดังนี้

1. วัฒนธรรมทางภาษา
2. วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับวัตถุในการดำเนินชีวิต
3. วัฒนธรรมทางด้านศิลปะต่าง ๆ
4. วัฒนธรรมทางด้านนิยายปรัมปรา
5. วัฒนธรรมทางด้านความเชื่อ ศาสนา
6. วัฒนธรรมทางด้านระบบครอบครัวและสังคม
7. วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับทรัพย์สมบัติ
8. วัฒนธรรมการเมืองการปกครอง

---

[1]อานนท์ อาภาภิรม. สังคม วัฒนธรรม และประเพณีไทย. 2525. หน้า 94 – 95.

[2]หรน หัสมา. วัฒนธรรมของชาวไทยภาคใต้ที่ปรากฏในจิตรกรรมฝาผนังอุโบสถภาคใต้. 2523. หน้า 13.

[3]ชำเลืองวุฒิจันทร์ . วัฒนธรรม. 2521. หน้า 100.

รัชนีกร เศรษโฐ[1] ได้กล่าวถึงประเภทของวัฒนธรรมสรุปได้ว่า แบ่งออกเป็น 9 ประเภท ดังนี้

1. วัฒนธรรมการบริโภคหรือวัฒนธรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ วิธีแสดง วิธีประกอบ วิธีปรุง และวิธีรับประทาน

2. วัฒนธรรมการอยู่ ได้แก่ วิธีจัดและสร้างที่อยู่อาศัย

3. วัฒนธรรมการแต่งกาย ได้แก่ การปกคลุมร่างกายวัสดุที่ใช้ วิธีกำหนดชนิดสี เครื่องใช้ วิธีกำหนดรักษาความสะอาดของเครื่องแต่งกาย และวิธีการแต่งกายตามโอกาสต่าง ๆ

4. วัฒนธรรมการพักผ่อน ได้แก่ วิธีจัดเวลาพักผ่อน ชนิด อุปกรณ์ และเครื่องมือที่ใช้ในการพักผ่อนนั้น ๆ

5. วัฒนธรรมเกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ ได้แก่ วิธีแสดงอารมณ์ต่าง ๆ เช่น อารมณ์รัก เกลียด โกรธ และวิธีแสดงอารมณ์ทางเพศตามกาลเทศะ

6. วัฒนธรรมเกี่ยวกับการสื่อความหมาย ได้แก่ วิธีส่งและรับข่าวสาร เช่น ภาษา ท่าทาง รวมทั้งเครื่องมือเครื่องใช้เกี่ยวกับการสื่อความหมายนั้น ๆ

7. วัฒนธรรมเกี่ยวกับการจราจรขนส่ง ได้แก่ วิธีเดิน การส่งสิ่งของ และระบบจราจร

8. วัฒนธรรมเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ คือ การจัดระบบการปกครองและควบคุมป้องกันสังคม ได้แก่ วิธีสร้างความสามัคคีรักใคร่ระหว่างกลุ่ม วิธีบริหารงานขององค์กร วิธีจัดตั้งหรือยุบเลิกรัฐบาล และวิธีควบคุมพฤติกรรมของบุคคลหรือกลุ่มคน

9. วัฒนธรรมเกี่ยวกับการแสวงหาความสุขทางจิตใจและหลักเกณฑ์การดำเนินชีวิต ได้แก่ ความคิด ความเชื่อทางศาสนา และปรัชญาชีวิต

พระยาอนุมานราชธน[2] ได้แบ่งหมวดของวัฒนธรรมไว้ 5 หมวดใหญ่ ๆ พอสรุปได้ดังนี้

1. หมวดที่เกี่ยวกับเรื่องกายหรือชีวิต ได้แก่ สิ่งที่มีความจำเป็นด้านความต้องการทางกาย เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ตลอดจนเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ

2. หมวดที่เกี่ยวกับสังคม ได้แก่ สถาบันทางสังคม รวมทั้งอุปกรณ์ และระเบียบวิธีการต่าง ๆ

3. หมวดที่เกี่ยวกับจิตใจ ได้แก่ เรื่องของความเชื่อ ศาสนา

4. หมวดที่เกี่ยวกับสุนทรียภาพ ได้แก่ เรื่องราวทางศิลปกรรมต่าง ๆ

---

[1]รัชนีกร เศรษโฐ. โครงสร้างทางสังคมและวัฒนธรรมไทย. 2532. หน้า 7.

[2] พระยาอนุมานราชธน. วัฒนธรรมเบื้องต้น. โดย เสถียรโกเศศ (นามแฝง). 2519. หน้า 34.

5. หมวดที่เกี่ยวกับภาษา ซึ่งเป็นเครื่องมือในการสื่อสารถ่ายทอดวัฒนธรรม

จุมพล หนิมพานิช[1] ได้กล่าวในเอกสารการสอนชุดวิชามนุษย์กับสังคม ของหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สรุปได้ว่า วัฒนธรรมแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. วัฒนธรรมทางวัตถุ หมายถึง สิ่งประดิษฐ์ทั้งหลาย

2. วัฒนธรรมทางสังคม หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติตามมารยาทในสังคม

3. วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับกฎหมาย หมายถึง สิ่งที่ก่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม

4. วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับจิตใจและศีลธรรม หมายถึง สิ่งที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

คณะอนุกรรมการเฉพาะกิจ[2] ได้แบ่งวัฒนธรรมออกเป็น 5 สาขา ดังนี้

1. วัฒนธรรมทางภาษาและวรรณคดี

2. วัฒนธรรมทางวัตถุ เช่น เครื่องมือเครื่องใช้ในการดำเนินชีวิตหรือในกิจการต่าง ๆ ของมนุษย์

3. วัฒนธรรมทางจิตใจ เช่น ศาสนา ศีลธรรม และคติธรรม

4. วัฒนธรรมทางจารีตหรือขนบธรรมเนียมประเพณี และการประพฤติปฏิบัติต่าง ๆ ในสังคม

5. วัฒนธรรมทางสุนทรียะ ได้แก่ ความงดงาม ความไพเราะ หมายถึง ศิลปะสาขาต่าง ๆ เช่น จิตรกรรม ประติมากรรม ดุริยางคศิลป์ นาฏศิลป์ และสถาปัตยกรรม

คณะกรรมการวัฒนธรรมและสนเทศอาเซียน[3] ได้แบ่งประเภทของวัฒนธรรมออกได้เป็น 5 ประเภท สรุปได้ดังนี้

1. วัฒนธรรมเกี่ยวกับชีวิตในครอบครัว หมายถึง การแสดงให้เห็นถึงการดำเนินชีวิตของสมาชิกภายในครอบครัวในลักษณะ

---

[1]จุมพล หนิมพานิช. “สังคมและวัฒนธรรม,” ใน เอกสารการสอนชุดวิชามนุษย์กับสังคม หน่วยที่ 1 – 5. 2526. หน้า 140.

[2] คณะอนุกรรมการเฉพาะกิจ. “วัฒนธรรม,” ใน เมืองไทยของเรา. 2525. หน้า 118.

[3] คณะกรรมการวัฒนธรรมและสนเทศอาเซียน. รายงานการประชุมของผู้เชี่ยวชาญจากหนังสือเด็กและแหล่งวัตถุดิบด้านวัฒนธรรมเอเซี่ยน. 6 – 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2524. หน้า 1, 5.

2. วัฒนธรรมเกี่ยวกับอาชีพ หมายถึง การแสดงออกถึงการเลี้ยงชีพ การทำมาหากิน หรืองานที่ทำเป็นประจำเพื่อเลี้ยงชีพ

3. วัฒนธรรมเกี่ยวกับการละเล่น หมายถึง การกระทำต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการนันทนาการแก่ผู้กระทำและผู้ที่ร่วมกันกระทำ

4. วัฒนธรรมเกี่ยวกับเทศกาลและพิธีการ หมายถึง การกระทำตามความเชื่อของกลุ่มคนอย่างมีรูปแบบ เพื่อให้เกิดความขลังและเกิดผลในด้านกำลังใจ

5. วัฒนธรรมเกี่ยวกับวรรณกรรมพื้นบ้าน หมายถึง เรื่องเล่าเฉพาะถิ่นที่กล่าวสืบต่อกันมา มีความหมายเป็นคติสอนใจ วิทยาการพื้นบ้าน หรือปริศนาคำทาย

จากการแบ่งประเภทของวัฒนธรรม จะเห็นได้ว่าสามารถแบ่งออกได้หลายแบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกฎเกณฑ์ในการแบ่ง ซึ่งสามารถสรุปได้เป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภท คือ วัฒนธรรมทางวัตถุ ซึ่งเป็นความจำเป็นเบื้องต้นในชีวิต ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคกับวัฒนธรรมทางจิตใจ หมายถึง สิ่งที่ทำให้ปัญญาและจิตใจมีความเจริญงอกงาม ได้แก่ การศึกษาวิชาความรู้อันบำรุงความคิดทางปัญญา และศาสนา จรรยา ศิลปะ วรรณคดี กฎหมาย และระเบียบประเพณี ซึ่งส่งเสริมความรู้สึกทางจิตใจให้งอกงาม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวกับวัฒนธรรม ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับวัฒนธรรมในด้านความหมายของวัฒนธรรม ลักษณะของวัฒนธรรม ความสำคัญของวัฒนธรรม และประเภทของวัฒนธรรม เพื่อใช้เป็นความรู้พื้นฐานและใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับอาหารและวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

การกินอาหารเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เพราะอาหารจะประกอบไปด้วยสารอาหารหลายอย่างซึ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต นอกจากอาหารจะช่วยเสริมสร้างความสมบูรณ์ให้กับร่างกายแล้ว มนุษย์ยังใช้อาหารเป็นเครื่องแสดงถึงฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของตนเองและหมู่คณะด้วย ซึ่งมีนักวิชาการกล่าวถึงอาหารไว้ในทรรศนะที่คล้ายคลึงกันดังต่อไปนี้

ประยงค์ จินดาวงศ์[1] ได้ให้ความหมายของอาหารไว้สรุปได้ว่า ความหมายของอาหารตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 หมายถึง เครื่องกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่

---

[1]ประยงค์ จินดาวงศ์. ตำราอาหารแบบประหยัดสงวนคุณค่า. 2528. หน้า 3.

1. วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีหรือในลักษณะใด แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทหรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมาย

2. วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร รวมถึงวัตถุที่ใช้เจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่น รส

อาหาร คือ สิ่งที่กินได้และเมื่อกินแล้วให้คุณประโยชน์แก่ร่างกาย อาหารแต่ละอย่างย่อมมีส่วนประกอบแตกต่างกัน และต่างให้คุณประโยชน์แล้วแต่ชนิดของส่วนประกอบนั้น ๆ นอกจากนี้แล้วร่างกายของเรายังต้องการอาหารแต่ละประเภทหรือชนิดแตกต่างกันตามภาวะความเป็นอยู่ของร่างกาย เช่น เมื่ออายุน้อยร่างกายกำลังเจริญเติบโต เราก็จำเป็นต้องได้อาหารประเภทที่ช่วยสร้างร่างกายมากกว่าอย่างอื่น เมื่ออายุมากร่างกายเติบโตเต็มที่แล้วอาหารประเภทนี้ก็ไม่จำเป็นมากนัก เพราะแม้ว่าเราจะบำรุงให้มากไปก็ไม่ทำประโยชน์ในการก่อสร้างได้อย่างอยู่ในวัยเติบโต ฉะนั้นคนในชาติจะมีอนามัยดีก็ต่อเมื่อประชาชนชาวไทยรู้จักกินอาหารที่เหมาะสมและมีสัดส่วนที่สมดุลกัน

ชูเกียรติ มณีธร[1] กล่าวถึงอาหารหลัก 5 หมู่สำหรับคนไทยสรุปได้ว่า การจำแนกอาหารหลักสำหรับแต่ละชาตินั้นไม่เหมือนกัน ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับข้อตกลงของนักโภชนวิทยาของชาตินั้น ๆ สำหรับอาหารหลักของคนไทยนั้นแบ่งออกเป็น 5 หมู่ ดังนี้

1. หมู่ที่ 1 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเม็ดแห้ง และผลิตผลของถั่ว เป็นอาหารที่ให้โปรตีนเป็นหลักแต่อย่างไรก็ตามอาหารหมู่นี้ยังให้เกลือแร่ ไวตามิน และไขมันด้วย เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อปลา กุ้ง ปู หอย ไข่ นม ถั่วเหลือง เป็นต้น

2. หมู่ที่ 2 อาหารประเภทข้าว น้ำตาล เผือก มัน และผลิตภัณฑ์ เป็นอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ ข้าวชนิดต่าง ๆ แป้งที่ทำจากข้าว ขนม และน้ำตาล เป็นต้น

3. หมู่ที่ 3 อาหารประเภทผักใบเขียวและพืชผักพื้น ๆ เป็นอาหารที่ให้เกลือแร่และไวตามิน แบ่งออกเป็น 2 พวกใหญ่ ๆ คือ

3.1 ผักกินใบและดอก เช่น ผักกาด ผักบุ้ง คะน้า กระถิน ขี้เหล็ก เป็นต้น

3.2 ผักกินผลและผัก เช่น หัวหอม พริก แตงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว เป็นต้น

4. หมู่ที่ 4 อาหารประเภทผลไม้ต่าง ๆ เป็นอาหารที่ให้เกลือแร่และไวตามินเช่นเดียวกับอาหารหมู่ที่ 3 เช่น พวกส้มต่าง ๆ กล้วย ทุเรียน น้อยหน่า สับปะรด เป็นต้น

---

[1]ชูเกียรติ มณีธร. หลักโภชนาวิทยา. 2519. หน้า 3.

5. หมู่ที่ 5 อาหารประเภทไขมัน ได้แก่ อาหารประเภทไขมันพืชและไขมันสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันบัว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ เป็นต้น

สายสนม ประดิษฐ์ดวง และคณะ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า อาหารส่วนใหญ่จะประกอบด้วยสารประกอบทางเคมีที่สามารถก่อให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ได้อย่างสมบูรณ์ สารประกอบทางสารเคมีเหล่านี้มักเรียกว่า “สารอาหาร” อาหารที่มีคุณค่าสูงต้องประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ อย่างครบครัน เพื่อจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ ดังเช่น อาหารประเภทนม ส่วนอาหารบางอย่าง เช่น น้ำตาล จะประกอบด้วยสารอาหารเพียงอย่างเดียว ซึ่งสามารถให้ประโยชน์ต่อร่างกายได้เพียงประการเดียวเท่านั้น สารอาหารโดยทั่วไปสามารถแบ่งได้เป็น 6 ประเภท คือ ไขมัน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน เกลือแร่ต่าง ๆ ไวตามิน และน้ำ ซึ่งแต่ละสารมีความสำคัญต่างกันไปตามหน้าที่ของแต่ละสาร ผู้บริโภคอาหารที่ประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน และมีปริมาณเพียงพอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ แต่ถ้าผู้ใดรับประทานอาหารที่ขาดสารอาหารไปเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง หรือเพียงแต่ขาดสมดุลของสารอาหารที่ร่างกายได้รับเป็นประจำก็จะส่งผลให้ผู้นั้นอยู่ในสภาพทุพโภชนา (Malnutrition) ในกรณีเช่นนี้มักจะเกิดกับผู้ที่ชอบรับประทานอาหารอยู่ในวงจำกัด หรือเลือกรับประทานอาหาร ส่วนพวกที่รับประทานอาหารแล้วได้รับสารอาหารทุกอย่างไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เรียกว่าผู้นั้นอยู่ในสภาพขาดอาหาร (Undernutrition) เรียกง่าย ๆ ว่าอยู่ในสภาพที่อดอยากนั่นเอง ซึ่งล้วนแล้วแต่นำมาซึ่งความเสื่อมโทรมของสุขภาพและง่ายต่อการเจ็บป่วย

จากทรรศนะของนักวิชาการดังกล่าวสรุปได้ว่า อาหาร หมายถึง สิ่งที่บริโภคได้และเมื่อบริโภคแล้วให้คุณประโยชน์แก่ร่างกาย อาหารแต่ละอย่างประกอบด้วยสารอาหารหารที่แตกต่างกัน ซึ่งแบ่งออกได้ 6 ประเภทด้วยกัน คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ ซึ่งมีความสำคัญต่อร่างกาย

วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ มนุษย์ในแต่ละกลุ่มได้สั่งสมความเชื่อและวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอาหาร และมีการสืบทอดต่อ ๆ กันมาจนเป็นวัฒนธรรมเฉพาะกลุ่ม ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีการดำเนินชีวิต และวิธีการจัดการเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้เป็นอย่างดี ดังที่สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์ ได้กล่าวไว้ว่า “วัฒนธรรมการกินของกลุ่มชนแต่ละกลุ่มเป็นภาพสะท้อนถึง

---

[1]สายสนม ประดิษฐ์ดวง และคณะ. “อาหารและโภชนาการ,” ใน วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร. 2521. หน้า 22 – 23.

วิธีการดำเนินชีวิตนานาประการ ทั้งยังเป็นเครื่องบ่งถึงระดับจิตใจ สภาพทางเศรษฐกิจ วิธีการจัดการ และภูมิธรรมของสังคม... เผ่าชนที่ไม่รู้จักวิธีการจัดการในเรื่องการกินที่ดีพอ มักขาดวิธีการจัดการพัฒนาตนเองแทบทุกด้าน"[1] การที่กลุ่มชนแต่ละกลุ่มมีวัฒนธรรมการบริโภคที่แตกต่างกันนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ดังที่ วัฒนา ประทุมสินธุ์ และคณะ[2] ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการกินไว้สรุปได้ว่า การที่ผู้คนในแต่ละกลุ่มมีพฤติกรรมการกินที่เหมือนและแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ปัจจัยทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น ๆ เป็นต้น

กลุ่มชนแต่ละแห่งย่อมมีวัฒนธรรมการบริโภคทั้งที่เหมือนกันและแตกต่างกันกับกลุ่มชนอื่น แต่ละกลุ่มแต่ละแห่งก็มีวัฒนธรรมการบริโภคที่มีลักษณะเฉพาะถิ่น ซึ่งในภาคใต้ก็มีลักษณะดังกล่าวเช่นกัน กล่าวคือแม้ชาวภาคใต้ส่วนใหญ่จะมีวัฒนธรรมการบริโภคบางอย่างเหมือนกัน แต่ในแต่ละท้องถิ่นก็มีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารบางอย่างที่มีลักษณะเฉพาะท้องถิ่น ซึ่ง สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์[3] ได้กล่าวถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยภาคใต้โดยทั่วไป สรุปได้ว่า ชาวใต้โดยทั่วไปรับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนข้าวเหนียวนิยมใช้ประกอบเป็นของหวาน โดยส่วนใหญ่แล้วจะรับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหนักวันละ 2 มื้อ คือ มื้อเช้ากับมื้อเย็น มื้อเช้านิยมรับประทานอาหารหลังจากพระบิณฑบาตผ่านไปแล้ว เว้นแต่ผู้ที่รีบเร่งไปทำงานแต่เช้ามืด สำหรับมื้อเย็นนิยมรับประทานพร้อมกันทั้งครอบครัว เว้นแต่ผู้เจ็บป่วยที่ต้องจัดเตรียมอาหารไว้ให้เป็นพิเศษ ถ้ามีเพื่อนบ้านมาเยี่ยมเยือนเจ้าของบ้านถือว่าเป็นการให้เกียรติและให้ความเป็นกันเองอย่างยิ่ง เสมือนด้วยญาติที่ใกล้ชิด แต่กรณีเช่นนี้มีแต่เฉพาะมื้อเที่ยงกับมื้อเย็นเท่านั้น ในทางตรงกันข้ามกัน ถ้าใครไปอาศัยบ้านอื่นรับประทานในมื้อเช้ามักถูกตำหนิ เว้นแต่แขกหรือที่มาจากถิ่นไกลหรือญาติที่ใกล้ชิด ชาวใต้ส่วนใหญ่ชอบอาหารรสจัดถึงเปรี้ยวจัด เผ็ดจัด ถ้าเป็นแกงก็มีรสกะปิเข้มและมักมีสีเหลืองจัด มีรสฉุนของขมิ้นค่อนข้างแรง วัฒนธรรมการใช้ขมิ้นผสมเครื่องแกงเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของภาคใต้ ทั้งนี้เพื่อใช้ฆ่ากลิ่นคาว กับข้าวแต่ละมื้อส่วนมากจะไม่ขาดอาหารที่มีรสเผ็ด ถ้ากับข้าวชนิดใดมีครบทั้งสองรสนี้ก็จะเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง ด้วยเหตุนี้แกงส้ม (แกงเหลือง) แกงไตปลา แกงกะทิ จึงเป็นอาหารที่แต่ละบ้านทำ

---

[1]สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์. "การกินของชาวใต้," ใน สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ พ.ศ. 2529 เล่ม 1. 2529. หน้า 133.

[2]วัฒนา ประทุมสินธุ์ และคณะ. พฤติกรรมการกินของประชาชนในภาคใต้ของประเทศไทย. 2529. หน้า 9.

[3]สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์. เล่มเดิม. หน้า 133 – 135.

หมุนเวียนอยู่เป็นประจำ และเนื่องจากภาคใต้อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชผักนานาชนิด ผักสดจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารทุกมื้อที่จะขาดเสียมิได้ ทำนองเดียวกันกับที่ชาวภาคกลางต้องมีน้ำพริกกับน้ำปลาไว้ปรุงรส ผักสดแต่ละมื้อจะมีหลายชนิด เช่น กระถิน ผักกระเฉด ผักบุ้ง แตงกวา ถั่วฝักยาว ลูกเนียง สะตอ เป็นต้น เมื่อรับประทานอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้วอาจมีขนมหวานหรือผลไม้รับประทาน ครอบครัวที่มีฐานะดีอาจมีเป็นประจำ แต่ส่วนมากจะมีเพียงบางมื้อบางคราว ผู้ใหญ่ส่วนมากจะกินหมากหรือสูบบุหรี่ และในช่วงนี้เป็นโอกาสที่จะได้ร่วมพูดจาสนทนาวิสาสะกันอย่างเต็มที่ มีเรื่องสำคัญอันใดก็นำมาปรึกษาหารือกัน นอกจากนั้นชาวภาคใต้มีคติความเชื่อเกี่ยวกับการกินหลายประการ เช่น เชื่อว่าเด็กเล็ก ๆ ถ้ากินกับมาก ๆ จะ “เป็นเดือน” (เป็นพยาธิ) มีความเชื่อว่าอาหารประเภทโปรตีน น้ำตาล และไขมันเป็นของแสลงโรค เป็นต้น

อารีย์ วัลยะเสรี และคณะ[1] ได้กล่าวไว้สรุปได้ว่า การศึกษาวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารอาจพิจารณาในเรื่องต่าง ๆ เช่น อาหารที่กินในชีวิตประจำวัน อาหารของบุคคลในวัยต่าง ๆ อาหารที่ควรเลือกและไม่ควรเลือกในการบริโภค ข้อห้ามและข้อควรปฏิบัติในขณะรับประทานอาหารความเชื่อบางอย่างเกี่ยวกับอาหาร เป็นต้น และ ทวน ยุทธพงษ์[2] ได้กล่าวถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยอีสานสรุปได้ว่า วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับอาหารมีหลายอย่าง เช่น การหาอาหาร อาหารที่ใช้ในพิธีกรรม อาหารในประเพณีต่าง ๆ เป็นต้น

จารุวรรณ ธรรมวัตร[3] ได้กล่าวถึงความเชื่อบางอย่างเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สรุปได้ว่า ผู้ที่เรียนเวทมนต์ของขลังห้ามกินฟักแฟง มะเฟือง เชื่อว่าจะทำให้คาถาอาคมเสื่อม แม่ลูกอ่อนห้ามกินชะอมเพราะเชื่อว่าจะทำให้เจ็บป่วยถึงพิการ ห้ามคนป่วยกินกล้วยน้ำว้าหรือฝรั่ง เชื่อว่าจะทำให้อาการของโรคกำเริบ หญิงมีครรภ์ห้ามกินเห็ดเชื่อว่าจะเมาตาย ห้ามกินกล้วยแฝดเชื่อว่าจะมีลูกแฝด เป็นต้น

ธารา วิริยพานิช และคณะ[4] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการกินของชาวไทยภาคอีสานตอนล่าง โดยศึกษาจากกลุ่มประชากรเป้าหมาย 3 กลุ่ม คือ หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร และเด็กก่อนวัยเรียน ในเขตอีสานตอนล่าง มี 2 เชื้อชาติ คือ กลุ่มไทย – ลาว กับกลุ่มไทย – เขมร

---

[1]อารีย์ วัลยะเสวี และคณะ. ความรู้เรื่องกิน. 2529. หน้า 232 - 234.

[2]ทวน ยุทธพงษ์. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยอีสาน : ศึกษากรณีบ้านเม่นใหญ่ ตำบลแก่งเลิงจาน อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม. 2533. หน้า 76.

[3]จารุวรรณ ธรรมวัตร. คติชาวบ้านอีสาน. 2531. หน้า 108.

[4]ธารา วิริยพานิช และคณะ. พฤติกรรมการกินของชาวไทยภาคอีสานตอนล่าง. 2529. หน้า 181 – 205.

โดยศึกษาเปรียบเทียบในเรื่องสาเหตุปัจจัยและความเชื่ออันทำให้เกิดพฤติกรรมการกินอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของภาวะทุพโภชนาการ การเปรียบเทียบพฤติกรรมการกินของบุคคลกลุ่มที่พูดภาษาไทย – ลาว กับกลุ่มที่พูดภาษาไทย – เขมร รวมทั้งสังคม ประเพณี ตลอดจนความคล้ายคลึงและความแตกต่างของสาเหตุปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของประชาชนทั้งสองกลุ่ม จากผล ศึกษาพบว่า พฤติกรรมการกินที่มีผลก่อให้เกิดภาวะทุพโภชนาการยังคงถือปฏิบัติกันอยู่ โดยเฉพาะในหญิงมีครรภ์และให้นมบุตร เช่น การงดอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ขนมหวาน ไขมัน การกินข้าวกับเกลือและผักหลายชนิด เป็นต้น

การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารอาจพิจารณาได้ในแง่มุมต่าง ๆ มากมายดังกล่าวแล้ว ซึ่งการศึกษาเรื่องลักษณะนี้ได้มีผู้ศึกษาไว้บ้างแล้ว โดยที่ผู้ศึกษาแต่ละคนได้กำหนดความมุ่งหมายในการศึกษาไว้แตกต่างกันบ้าง ดังตัวอย่างที่ประมวลมาให้เห็นต่อไปนี้

อนันต์ ขุนโสภา[1] ได้วิจัยเรื่อง “วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านตำบลเกาะยอ อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา” ผลวิจัยเฉพาะวัฒนธรรมการบริโภคอาหารและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้อง ปรากฏผลดังนี้

1. ลักษณะของอาหาร ประกอบด้วย อาหารคาว อาหารหวาน ผลไม้ และเครื่องดื่ม

2. แหล่งที่มาของอาหาร ประกอบด้วย อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติ และอาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายในตลาด

3. การประกอบอาหาร ประกอบด้วย แกง ผัด ทอด ต้ม ยำ นึ่ง อบ เป็นต้น

4. การถนอมอาหาร โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น ตากแห้ง รมควัน ทำเค็มและหมักดอง เชื่อมหรือกวน เป็นต้น

5. ลักษณะการบริโภคอาหาร โดยแบ่งเป็นลักษณะรูปแบบของการบริโภค พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

6. เวลาในการบริโภค โดยปกติจะมีอาหารเช้า เที่ยง เย็นและบริโภคในโอกาสพิเศษต่าง ๆ

7. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภค ประกอบด้วย ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่นำมาบำรุงร่างกาย เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิต และความเชื่อในการบริโภคอาหารที่เป็นข้อห้ามและเป็นการสั่งสอน

---

[1]อนันต์ ขุนโสภา. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านตำบลเกาะยอ อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา. 2539. หน้า 152 – 164.

ในการนำเสนอวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ได้จำแนกออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. การบริโภคอาหารในโอกาสปกติ ได้แก่ การบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน ซึ่งประกอบด้วย อาหารมื้อเช้า เที่ยง เย็น และอื่น ๆ จะยังกล่าวจำแนกตามช่วงอายุด้วย

2. การบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ จำแนกตามเทศกาล ประเพณี ประเพณีในรอบปี การต้อนรับผู้มาเยือน และอาหารสำหรับผู้ป่วย

ประสิทธิ์ คงธรรม[1] ได้วิจัยเรื่อง "วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านชุมชนเก้าเส้ง ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา" สรุปได้ว่า การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านชุมชนเก้าเส้ง ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา โดยมุ่งศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ และวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษของชาวบ้านในชุมชนนี้ ปรากฏผลสรุปได้ดังนี้

1. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติของชาวบ้านในชุมชนเก้าเส้ง ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา จำแนกได้ดังนี้

1.1 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยทารก วัยทารกมีอายุประมาณ 2 – 3 ปี เป็นวัยที่ยังช่วยตัวเองไม่ได้ ดังนั้นผู้เลี้ยงจำเป็นต้องจัดการให้ในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะด้านอาหาร มีดังนี้

1.1.1 ลักษณะอาหาร เป็นอาหารเหลวละเอียดที่สามารถบริโภคได้ง่าย ทารกบริโภคนมแม่เป็นเวลา 4 เดือน หลังจากนั้นบริโภคนมผสมหรืออาหารเสริม

1.1.2 การประกอบอาหาร ใช้ความร้อนในการปรุงจนสุก อาหารแข็งที่สุกแล้วบดให้ละเอียดก่อนให้ทารกบริโภค

1.1.3 เวลาการบริโภคอาหาร แม่จะให้ทารกบริโภคอาหารวันละ 5 มื้อ มีมื้อเช้า มื้อสาย มื้อเที่ยง มื้อบ่าย มื้อเย็น และมื้อค่ำ โดยให้ทารกบริโภคนมสลับกับอาหารอื่น ๆ เช่น อาหารเสริม ผลไม้ เป็นต้น

1.1.4 ลักษณะการบริโภคอาหาร ผู้เลี้ยงจะให้ทารกบริโภคอาหารโดยการอุ้มหรือให้นอนบนที่นอน ให้นมแม่โดยการอุ้มให้บริโภคตลอดระยะ 4 เดือนแรก หลังจาก 4 เดือนแล้วจะให้อาหารเสริมควบคู่กับนมผสม โดยให้บริโภคสลับกันระหว่างนมผสมกับอาหารเสริม

---

[1]ประสิทธิ์ คงธรรม. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านชุมชนเก้าเส้ง ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา. 2539. หน้า 86 – 92.

1.1.5 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เชื่อว่านมแม่หรือนมผสมเป็นอาหารหลักสำหรับทารก ชาวบ้านส่วนหนึ่งเชื่อว่าเนื้อสัตว์ทุกชนิดเป็นตัวก่อให้เกิดโรคแก่ทารก แต่ชาวบ้านอีกส่วนหนึ่งเชื่อว่า เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ น้ำต้มกระดูก และไข่แดง เป็นอาหารบำรุงสำหรับทารก สำหรับมื้อเช้าต้องให้ทารกบริโภคอาหารคาวก่อนอาหารประเภทอื่น เชื่อว่าถ้าบริโภคอาหารประเภทอื่นก่อนจะทำให้ทารกไม่สบาย เชื่อว่าผลไม้ช่วยให้ระบบการขับถ่ายของทารกทำงานได้ดีขึ้น และยังเชื่อว่าผักเป็นอาหารบำรุงสำหรับทารกอีก

1.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่น วัยเด็กและวัยรุ่นอายุประมาณ 3 – 21 ปี วัยดังกล่าวสามารถช่วยตัวเองในด้านการบริโภคอาหารได้พอสมควร แต่วัยเด็กยังจำเป็นที่ต้องคอยดูแลเรื่องอาหารอยู่บ้าง วัยเด็กและวัยรุ่นอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเริ่มทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่นดังนี้

1.2.1 ลักษณะอาหาร อาหารคาวนิยมบริโภครสไม่จัด บริโภคอาหารได้มากชนิดขึ้น อาหารของเด็กส่วนหนึ่งยังคงเหมือนวัยทารก เช่น อาหารเสริม ข้าวต้ม วัยรุ่นสามารถบริโภคอาหารที่มีรสจัดขึ้น เช่น แกงต่าง ๆ ผัด ต้ม เป็นต้น อาหารที่เพิ่มขึ้นมาสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น มีอาหารประเภทขบเคี้ยว เช่น ข้าเกรียบ ช็อกโกเลต ท๊อฟฟี่ เป็นต้น

1.2.2 การประกอบอาหาร ขั้นตอนการประกอบอาหารยุ่งยากขึ้น แม่บ้านจะประกอบอาหารสำหรับวัยเด็กและวันรุ่นเป็นอาหาร 2 รส มีรสจืดกับรสเผ็ด เพื่อให้สมาชิกส่วนใหญ่บริโภคอาหารร่วมกันได้

1.2.3 เวลาการบริโภคอาหาร วัยเด็กและวัยรุ่นบริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ มีมื้อเช้า มื้อเที่ยง และมื้อเย็นหรือค่ำ ระหว่างมื้อต่าง ๆ จะมีอาหารประเภทขบเคี้ยวมาบริโภค

1.2.4 ลักษณะการบริโภคอาหาร วัยเด็กและวัยรุ่นนิยมบริโภคอาหารโดยตักข้าวแกง นอกจากบริโภคพร้อมกันทั้งครอบครัวมักจะตักกับข้าวใส่ถ้วยหรือตั้งสำรับ

1.2.5 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีทั้งที่ห้ามและสนับสนุนให้บริโภคตลอดจนกำหนดเวลาที่เหมาะสมในการบริโภคอาหารบางชนิด เช่น ไม่บริโภคอาหารที่มีรสเผ็ดจัดจะทำให้ตาเสีย ให้บริโภคอาหารรสเค็มจะไม่เป็นโรคคอพอก ให้บริโภคอาหารคาวก่อนในตอนเช้าเป็นต้น

1.3 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่และวัยชรา วัยผู้ใหญ่และวัยชราอายุประมาณ 20 – 60 ปี วัยผู้ใหญ่และวัยชราสามารถกำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตนเองได้ สามารถหาอาหารบริโภคได้เอง วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่และวัยชรา มีดังนี้

1.3.1 ลักษณะอาหาร วัยผู้ใหญ่และวัยชราสามารถบริโภคอาหารได้แทบทุกชนิด นอกจากอาหารสำหรับทารกบางชนิด วัยชราอาจปฏิเสธอาหารบางชนิดที่มีความเหนียวเกินไป เพราะวัยชราเริ่มสูญเสียฟัน

1.3.2 การประกอบอาหาร การประกอบอาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่และวัยชราประกอบอาหารรสจัด 1 อย่าง ส่วนอย่างอื่นจะเป็นอะไรก็ได้ นิยมนำอาหารทะเลมาประกอบอาหาร เพราะความเคยชินกับอาหารทะเล

1.3.3 เวลาการบริโภคอาหาร วัยผู้ใหญ่และวัยชรานิยมบริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ มีมื้อเช้า มื้อเที่ยง และมื้อเย็นหรือค่ำ

1.3.4 ลักษณะการบริโภคอาหาร วัยนี้มีลักษณะการบริโภคอาหารที่เรียบร้อย คือ นั่งบริโภคอาหาร ใช้ช้อนตักอาหาร ใช้มือในการหยิบจับอาหารบริโภคบ้างสำหรับอาหารทะเลบางชนิด แม่บ้านจะนำอาหารใส่สำรับเฉพาะอาหารคาว ส่วนอาหารหวานและผลไม้จะใส่ภาชนะต่างหาก

1.3.5 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร วัยดังกล่าวนี้มีความเชื่อในเรื่องอาหารแสลงมาก เพราะประสบการณ์ที่ได้พบเห็นและคนรุ่นก่อนห้ามไว้ ความเชื่ออีกอย่างหนึ่งเป็นความเชื่อตามหลักศาสนาอิสลามที่ห้ามบริโภคอาหารบางชนิด

2. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษของชาวบ้านในชุมชนเก้าเส้ง ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา มีดังต่อไปนี้

2.1 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสเจ็บป่วย ชาวบ้านในชุมชนเก้าเส้งมักจะไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล จะกลับมาพักฟื้นที่บ้าน หรือเมื่อเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ มักจะรักษาที่บ้าน อาหารการกินจึงไม่ค่อยแตกต่างจากการบริโภคในโอกาสปกติมากนัก พอจะมีอยู่บ้างดังจะกล่าวโดยสรุปดังนี้

2.1.1 ลักษณะอาหาร เป็นอาหารที่บริโภคง่าย รสจืด เช่น ข้าวต้ม ปลาทอด เป็นต้น ส่วนอาหารอื่น ๆ เชื่อว่าไม่ใช่อาหารหลัก แต่ถ้าเป็นความต้องการของผู้ป่วย ผู้ดูแลก็จะจัดหามาให้

2.1.2 การประกอบอาหาร อาหารต้องประกอบขึ้นใหม่หรืออุ่นก่อนจะให้ผู้ป่วยบริโภค เป็นอาหารสุก ประกอบอาหารตามความต้องการของผู้ป่วย

2.1.3 เวลาการบริโภคอาหาร ผู้ป่วยจะบริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ มีมื้อเช้า มื้อเที่ยง และมื้อเย็นหรือค่ำ

2.1.4 ลักษณะการบริโภคอาหาร ผู้ป่วยหนักจะมีผู้คอยจัดอาหารให้บริโภค อาจจะป้อนอาหารให้ ผู้ป่วยเล็กน้อยจะบริโภคอาหารเอง ผู้ป่วยมักจะไม่บริโภคอาหารร่วมกับผู้อื่น หลังจากการบริโภคเสร็จแล้ว ผู้ดูแลจะเก็บภาชนะทำความสะอาด อาหารที่เหลือจะเททิ้ง

2.1.5 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อาหารสำหรับผู้ป่วยมีความเชื่อที่สนับสนุนและห้ามบริโภค ได้แก่ เชื่อว่าบริโภคแล้วจะหายเร็ว และบริโภคแล้วจะหายป่วยช้าหรือโรคกำเริบ

2.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน ผู้มาเยี่ยมเยือนชาวบ้านในชุมชนเก้าเส้งมีอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะเมื่อมีผู้เจ็บป่วย ติดต่อสอบถามทุกข์สุข ติดต่อธุรกิจ การต้อนรับของชาวบ้านชุมชนเก้าเส้งด้านอาหารมีดังนี้

2.2.1 ลักษณะอาหาร อาหารส่วนใหญ่เหมือนกับอาหารที่ใช้บริโภคในโอกาสปกติ เพียงเพิ่มประเภทอาหารและปริมาณอาหารมากขึ้นกว่าปกติ มากน้อยขึ้นอยู่กับจำนวนผู้มาเยี่ยมเยือน

2.2.2 การประกอบอาหาร ซื้ออาหารทะเล เนื้อสัตว์ และผักต่าง ๆ มาประกอบอาหาร เป็นอาหารรสเผ็ดและรสจืด ประกอบอาหารไม่น้อยกว่า 3 อย่าง

2.2.3 เวลาการบริโภคอาหาร จำนวนมื้อขึ้นอยู่กับเวลาผู้มาเยี่ยมเยือนมาถึงจนกระทั่งลากลับ

2.2.4 ลักษณะการบริโภคอาหาร ผู้มาเยี่ยมเยือนที่เป็นผู้ชายบริโภคร่วมกับเจ้าบ้านที่เป็นผู้ชาย ผู้หญิงบริโภคร่วมกับเจ้าบ้านที่เป็นผู้หญิงและเด็ก ถ้าผู้มาเยี่ยมเยือนน้อยมักจะบริโภคพร้อมกับทั้งบ้าน แต่ยังคงไม่บริโภคร่วมกับเด็ก

2.2.5 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เชื่อกันว่าการนำอาหารที่ไม่ดีมาให้ผู้มาเยี่ยมเยือนบริโภค มีความเชื่อว่าเสียศักดิ์ศรี เป็นสิ่งที่อัปมงคลต่อตนเองและครอบครัว

2.3 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ เป็นอาหารที่ไม่บริโภคเป็นประจำในโอกาสปกติ ดังนี้

2.3.1 ลักษณะอาหาร มีอาหารคาว หวาน ผัก ผลไม้ และเครื่องดื่ม ไม่ใช้อาหารจากการถนอมอาหาร

2.3.2 การประกอบอาหาร เป็นอาหารที่ประกอบขึ้นใหม่ มีขั้นตอนการปรุงที่ยุ่งยาก สะอาด ปราศจากอาหารต้องห้ามตามศาสนาอิสลามบัญญัติ

2.3.3 เวลาการบริโภคอาหาร บริโภคหลังจากทำพิธีทางศาสนาเสร็จแล้วยกเว้นเด็ก โดยเฉพาะเด็กกำพร้าสามารถบริโภคก่อนหรือขณะทำพิธีได้

2.3.4 ลักษณะการบริโภคอาหาร ผู้นำศาสนานั่งสมาธิบริโภคอย่างเรียบร้อย ส่วนคนอื่น ๆ บริโภคแยกชายหญิง จะนั่งบริโภคหลายแบบแล้วแต่สถานที่บริโภคในแต่ละประเพณี ถ้าเป็นประเพณีที่จัดขึ้นที่บ้าน เจ้าภาพจะจัดที่บริโภคอาหารไว้อย่างเพียงพอ การบริโภคอาหารมีทั้งนั่งโต๊ะอาหารและนั่งกับพื้น ส่วนประเพณีที่จัดขึ้นที่มัสยิดจะบริโภคอาหารหลายลักษณะแล้วแต่สถานภาพของแต่ละคน เช่น ผู้นำ บริโภคภายในมัสยิดโดยนั่งหันหน้าเข้าหากัน ส่วนคนอื่น ๆ ทั้งชายหญิงและเด็กจะบริโภคอาหารร่วมกันข้างนอกมัสยิด นั่งบ้าง ยืนบ้าง บางกลุ่มบริโภคเฉพาะผู้ชาย บางกลุ่มมีทั้งชายหญิงและเด็กบริโภคร่วมกัน การบริโภคที่มัสยิดจะใช้มือบริโภคอาหารเป็นส่วนใหญ่

2.3.5 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ จะเป็นอาหารที่ศาสนาอิสลามบัญญัติให้บริโภค ถ้านำอาหารที่ศาสนาอิสลามห้ามบริโภคเชื่อว่าเป็นบาปก ารทำอาหารอย่างดีเชื่อว่าได้บุญมาก โดยเฉพาะการจัดเลี้ยงอาหารที่บ้านเนื่องในโอกาสต่าง ๆ

2.4 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค ผู้นับถือศาสนาอิสลามไม่เชื่อเรื่องโชคลาภ แต่เชื่อผลการปฏิบัติต่อพระผู้เป็นเจ้า ถ้าปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ความสุข ความเจริญจะบังเกิดมีแล้วเลี้ยงฉลองหรือทำบุญเป็นการตอบแทน

2.4.1 ลักษณะอาหาร เป็นอาหารอย่างดีที่ไม่บริโภคเป็นประจำในโอกาสปกติ มีทั้งอาหารคาว หวาน ผัก ผลไม้ เครื่องดื่ม รวมทั้งอาหารประกอบสำเร็จต่าง ๆ เช่น ขนมจีน หมี่ผัด เป็นต้น

2.4.2 การประกอบอาหาร เป็นอาหารที่ประกอบขึ้นใหม่ทั้งหมด สะอาด และไม่มีอาหารต้องห้ามตามศาสนาอิสลามบัญญัติ

2.4.3 เวลาการบริโภคอาหาร บริโภคหลังจากทำพิธีละหมาดในตอนเช้า จะเลี้ยงมื้อเดียวหรือตลอดทั้งวันขึ้นอยู่กับโชคลาภที่ประสบมา สำหรับแขกมักจะบริโภค 1 มื้อ เมื่อไปถึง บริโภคอาหารเสร็จอวยพรให้เจ้าภาพแล้วลากลับ

2.4.4 ลักษณะการบริโภคอาหาร ทางเจ้าภาพจะจัดสถานที่ไว้อย่างเพียงพอ แขกจะนั่งบริโภคอาหารอย่างเรียบร้อย บนโต๊ะอาหารบ้าง บนพื้นบ้าง แยกชายหญิงในการบริโภคอาหาร

2.4.5 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เชื่อว่าเป็นบาปและอัปมงคลถ้านำอาหารที่เหลือจากการบริโภค อาหารต้องห้ามตามศาสนาอิสลามบัญญัติ และอาหารที่ไม่สะอาดให้แขกบริโภค จะได้บุญมากเมื่อนำอาหารให้เด็กกำพร้า ผู้ดอยากบริโภค

ทวน ยุทธพงษ์[1] ผลการวิจัยเฉพาะวัฒนธรรมการบริโภคอาหารสรุปได้ดังนี้

1. แหล่งที่มาของอาหาร ได้มาจาก 3 แหล่ง คือ อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติ อาหารที่ได้จากการผลิตขึ้นเอง และอาหารที่ได้จากตลาด

2. ลักษณะของอาหาร สรุปว่ามี 15 ประเภท คือ ประเภทเนื้อวัว ประเภทปลา ประเภทไก่ ประเภทเป็ด ประเภทหมู ประเภทกบ ประเภทไข่ ประเภทแกง ประเภทซุป ประเภทส้ม ประเภทผัก ประเภทแมลง ประเภทเครื่องจิ้ม ประเภทผลไม้ และประเภทขนมต่าง ๆ

3. ลักษณะการบริโภคอาหาร ได้จำแนกการนำเสนอของการบริโภคอาหารออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

3.1 การบริโภคอาหารในภาวะปกติ ได้แก่ การบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะประกอบอาหารมื้อเช้า เที่ยง และเย็น

3.2 การบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ เช่น งานพิธีกรรม งานประเพณีประจำปี เป็นต้น

4. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย ความเชื่อที่เป็นข้อแนะนำ ความเชื่อที่เป็นข้อห้าม

จากทรรศนะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า วิถีการบริโภคอาหารประกอบด้วย

1. ลักษณะอาหาร
2. แหล่งที่มาของอาหาร
3. การประกอบอาหาร
4. เวลาการบริโภคอาหาร
5. ลักษณะการบริโภคอาหาร
6. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

และในการนำเสนอวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ได้จำแนกดังนี้

1. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ จำแนกตามวัยได้ดังนี้

1.1 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยทารก

1.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่น

1.3 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่

---

[1]ทวน ยุทธพงษ์. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน : ศึกษากรณีบ้านแม่นใหญ่ ตำบลแก่งเลิงจาน อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม. 2533. หน้า 4.

1.4 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยชรา

2. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ จำแนกได้ดังนี้

2.1 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสเจ็บป่วย

2.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน

2.3 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ

2.4 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารอิสลาม

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญในการที่จะพัฒนาพื้นที่ภูมิประเทศ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม และพาณิชยกรรม ดังนั้นมนุษย์จึงต้องมีประสิทธิภาพ คุณภาพและความสามารถสูง บุคคลที่จะมีสุขภาพ ประสิทธิภาพ และความสามารถสูงหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับพลานามัยของตนเองสมบูรณ์หรือไม่ บุคคลที่มีสุขภาพอนามัยทั้งร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ก็ย่อมจะมีคุณภาพสูง และเครื่องดื่มนับว่ามีความสำคัญที่จะทำให้มนุษย์มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ดังพระอัลลอฮทรงประสงค์ให้มนุษย์ผู้เป็นสาวกของพระองค์ได้รับประทานอาหารที่ดี ๆ และเครื่องดื่มที่ส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์ มีกำลังวังชาแข็งแรง ดังนั้นพระอัลลอฮจึงได้บัญญัติไว้ในคำภีร์อัลกุรอานทั้งที่เกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่ม ดังที่ ดลมนนรรจน์ บากา และ แวอูเซ็ง มะแดเฮาะ[1] ได้กล่าวไว้สรุปได้ว่า

อาหารตามหลักศาสนาอิสลามนั้น อาหารที่บริโภคได้ต้องอยู่ในเงื่อนไขสองประการ คือ

1. หะลาล เป็นอาหารที่อัลลอฮไม่ได้บัญญัติห้ามไว้ เป็นอาหารที่อัลลอฮทรงอนุมัติ

2. ฏ็อยยิบ เป็นอาหารที่ดีสะอาด ให้ความชื่นชมแก่ผู้บริโภค บำรุงสุขภาพของร่างกาย

เมื่อเนื้อวัวเป็นอาหารที่หะลาลแก่เราแต่ถ้ามันฉุขึ้นมาถือว่าไม่ฏ็อยยิบจะเอามารับประทานไม่ได้ ถ้าเราได้ผลไม้ที่หะลาล เช่น กล้วย เรายังรับประทานไม่ได้ ถ้าวิธีการได้มานั้นไม่ฏ็อยยิบ เช่น ขโมยมา เป็นต้น อัลกุรอาน ซูเราะฮอัลบะกอเราะฮ : 168 ได้บัญญัติเกี่ยวกับอาหารการกินไว้ว่า “ดูกร มนุษย์ทั้งหลาย จงกินอาหารที่อนุญาตให้กิน และสิ่งที่ดีงามที่มีอยู่บนพิภพ” และ ซูเราะฮ อัลอัน อาม : อายะฮะ 122 ระบุว่า “และจงอย่าบริโภคสิ่งที่พระนามของอัลลอฮมิได้ถูกระบุบนมัน” และซูเราะฮ : 3 บัญญัติไว้ว่า “ที่ถูกห้ามแก่สูเจ้าคือ สัตว์ที่ตายเอง

---

[1]ดลมนรรจน์ บากา และ แวอูเซ็ง มะแดเฮาะ. อิสลามศึกษาเบื้องต้น : วิทยาลัยอิสลามศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. 2536. หน้า 114.

และเลือดและเนื้อสุกร และถูกเปล่งนามอื่นจากอัลลอฮ และที่ถูกรัดคอจนตาย และที่ถูกตีจนตาย และที่ตกมาตาย และถูกขวิดตาย และที่ถูกสัตว์ป่ากิน เว้นแต่สูเจ้าเชือดทัน และที่ถูกเชื่อดพลีบนแท่นหิน" จากซูเราะฮ อัลมาอิดะฮ อายะฮ ดังกล่าวจะเห็นได้ว่า อัลลอฮห้ามรับประทานสิ่งต่อไปนี้

1. สัตว์ที่ตายในอาการต่าง ๆ คือ ตายเอง ถูกรัดคอตาย ถูกตีตาย พลัดตกมาจากที่สูงตาย ชนกันตาย ถูกสัตว์ป่าจับกิน เพราะสัตว์ที่ตายเองอาจเป็นเพราะสุขภาพของสัตว์ไม่ดี เป็นโรค ซึ่งเมื่อรับประทานเข้าไปจะเป็นอันตรายแก่มนุษย์ ส่วนสัตว์ที่ตายในอาการต่าง ๆ นั้นไม่ได้ผ่านการกล่าวนามของพระเจ้า (อัลลอฮ)

2. เลือด การที่เอาเลือดสัตว์มาทำเป็นอาหาร ก็เป็นสิ่งที่ต้องห้าม เพราะถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่สะอาด อาจมีเชื้อโรค

3. สุกรหรือหมูในปัจจุบันแพทย์ยอมรับว่า สุกรเป็นสัตว์ที่มีเชื้อโรคภายในตัวมาก เป็นสัตว์ที่เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น พยาธิต่าง ๆ โรคแอนแทร็กซ์ เป็นต้น

4. สัตว์ที่ถูกฆ่าจากจุดประสงค์เพื่อบูชารูปเคารพ ในประเด็นนี้เป็นการป้องกันทางจิตใจรักษาความเป็นเอกภาพของมุสลิมมิให้ตั้งภาคีขึ้นเทียบเท่าอัลลอฮ

5. สัตว์ที่เชือดโดยไม่ระบุนามของอัลลอฮ ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้มนุษย์ฆ่าสัตว์โดยไม่มีจุดหมายที่เหมาะสม

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว อัลลอฮ ยังทรงระบุไว้อีกว่า อาหารทะเลเป็นที่อนุมัติดังปรากฏในซูเราะฮ อัลมาอิดะฮ : 96 ว่า "ทรงอนุมัติแก่สูเจ้า ซึ่งการล่าสัตว์ทะเลและอาหารของมัน (อาหารทะเล) เป็นการสบายแก่สูเจ้า แก่ผู้สัญจร"

อัลลอฮทรงห้ามบริโภคสิ่งที่ไม่ระบุพระนามของพระองค์อัลลอฮเมื่อเชือด ดังปรากฏในอัลกุรอาน ซูเราะฮ อัลอันอาม : 121 ว่า "สูเจ้าอย่ารับประทานสิ่งที่เชือดโดยไม่ระบุนามของอัลลอฮ แท้จริงสิ่งดังกล่าวเป็นของเสีย" นอกจานี้ยังมีหะดีษระบุหลักเกณฑ์ในการห้ามบริโภคอาหารอีกด้วย หะดีษที่ท่านนบีฯ ศ็อลฯ ห้ามบริโภค คือ สัตว์ดุร้ายที่ใช้เขี้ยวจับเหยื่อเป็นอาหาร เช่น เสือ สิงโต หมี เป็นต้น และสัตว์ปีกที่ใช้กรงเล็บจับเหยื่อ เช่น แร้ง เหยี่ยว กา เป็นต้น พร้อมทั้งยังมีบทระบุห้ามบริโภคเนื้อด้วย ทั้งนี้ให้เป็นไปตามนัยอัลกุรอาน ซูเราะฮ อัลอะอะอฟ : 157 ที่ว่า "...เขา (มุฮัมมัด) ใช้พวกเขาให้ประกอบคุณธรรม ห้ามพวกเขาจากสิ่งต้องห้าม และเขาอนุมัติแก่พวกเขาบรรดาสิ่งที่ดีและเขา ออกกฎห้ามพวกเขาบรรดาสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ..."

ในขณะเดียวกัน โมหัมมัด อับดุลกาเดร์[1] กล่าวถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในหลักศาสนาอิสลามนั้น นอกจากจะห้ามบริโภคเนื้อสัตว์บางประเภท เช่น สุกร สุนัข สัตว์ที่มีพิษอื่น ๆ ด้วยแล้ว ยังห้ามบริโภคเนื้อสัตว์ตายเอง หรือที่ไม่ได้เชือดอย่างถูกต้อง โดยจะให้เลือดพาหะของเชื้อโรคออกเสียก่อน ก็จะรับประทานไม่ได้เช่นกัน สำหรับสุกรกับสุนัขนั้นนอกจากจะบริโภคไม่ได้แล้ว ยังแตะต้องไม่ได้อีกด้วย ถ้าไปแตะต้องเนื้อสุกรหรือเนื้อสุนัขที่เปียกแล้ว จะต้องชำระด้วยน้ำโคลนหนึ่งครั้งและราดด้วยน้ำบริสุทธิ์อีกหกครั้ง จึงจะถือว่าสะอาดตามหลักศาสนา ด้วยเหตุนี้มุสลิมจึงต้องระวังเรื่องอาหารการกิน ภาชนะที่ใส่อาหารตลอดจนผู้ปรุง เพราะถ้าภาชนะหรือมือผู้ปรุงอาหารไปแตะต้องเนื้อสุกรก่อนแล้ว และมิได้ชำระตามหลักศาสนาจะถือว่าไม่สะอาดและจะบริโภคอาหารที่ใส่ภาชนะหรือปรุงโดยผู้ปรุงที่แตะต้องเนื้อสุกรนั้นไม่ได้เช่นกัน

นอกจากอาหารดังกล่าว มุสลิมได้มีวัฒนธรรมการบริโภคด้านอื่นอีก ดังที่ สำนักงานศึกษาธิการเขต[2] ได้กล่าวไว้สรุปได้ว่า นอกจากอาหารที่ต้องห้ามแล้ว การปรุงอาหารก็เป็นส่วนหนึ่งที่อาหารนั้น ๆ ทำให้มุสลิมประสบปัญหาในการบริโภคที่ดี การปรุงอาหารโดยมุสลิมจะเป็นการเหมาะที่สุด สิ่งที่นำมาปรุงและเครื่องปรุงจะเป็นส่วนประกอบเพียงน้อยนิด ถ้าเป็นสิ่งที่ต้องห้ามอาหารนั้นก็เป็นที่ต้องห้ามเช่นกัน เช่น น้ำต้มกระดูกหมูที่ใส่ในแปะซะไก่อบภูเขาไป (ผสมเหล้า) เป็นต้น การล้างสิ่งที่นำมาปรุงจะต้องล้างให้ถูกหลักศาสนา ถ้าเป็นเนื้อสัตว์จะต้องล้างเลือดที่อยู่ในเนื้อออกให้หมด และล้างครั้งสุดท้ายจะต้องล้างด้วยการราดน้ำลงบนเนื้อสัตว์ซึ่งรองด้วยภาชนะที่น้ำสามารถไหลออกได้ ภาชนะ หมายถึง ภาชนะทุกอย่างที่ใช้ปรุงใส่อาหารจะต้องเป็นภาชนะที่สะอาดถูกหลักศาสนา คือ ไม่ใช้ภาชนะร่วมกับภาชนะที่ประกอบอาหารที่ต้องห้าม เช่น เขียง มีด หม้อ กระทะ จานที่ใช้ทำหมูแม้จะล้างสะอาดแล้วก็ตาม ทางที่ดีกรณีเช่นนี้ควรจะไปรับประทานอาหารที่ร้านมุสลิม เพราะทุกคนรับประทานได้แม้ว่ารสชาติไม่อร่อยนักแต่ก็ทำให้ทุกคนอิ่มได้ และอิ่มอย่างไม่ผิดหลักศาสนาของทุกฝ่ายด้วยข้อห้ามข้อนี้ จึงมีปัญหาสำหรับมุสลิมที่จะต้องรับประทานอาหารรวม ๆ กันและปรุงโดยผู้ปรุงมิใช่อิสลาม เช่น ในหอพักต่าง ๆ ในศูนย์อบรมในเรือนจำ ในโรงพยาบาล ในค่ายทหาร เป็นอาหารบนเครื่องบิน อาหารในรถเสบียงของรถไฟสายใต้ หรือในโรงเรียนต่าง ๆ ที่ห้ามเด็กออกไปรับประทานอาหารข้างนอก เว้นแต่จะจัดผู้ปรุงที่เป็นมุสลิมที่เข้าใจปัญหาดำเนินการ

---

[1]โมหัมมัด อับดุลกาเดร์. ความเข้าใจเรื่องศาสนาอิสลามและชาวไทยมุสลิมเบื้องต้นใน 4 จังหวัดภาคใต้. 2520. หน้า 53.

[2]สำนักงานศึกษาธิการเขต เขตการศึกษา 2. วิถีชีวิตของมุสลิม. 2536. หน้า 93 – 98.

มนุษย์เรามีความรู้จำกัด มีความรู้สึกเบื้องต่ำที่คอยเป็นเครื่องถ่วงหน่วงความดี และคอยผลักดันให้กระทำในสิ่งที่ต้องห้าม อันหลักศาสนานั้นบริสุทธิ์เพื่อความดีแก่มนุษย์ มนุษย์จะปฏิบัติตามหลักศาสนาได้มากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความเข้าใจ ความศรัทธาในความดีของหลักที่ตนยึดถือ

ทรรศนะของนักวิชาการดังกล่าวสรุปได้ว่า วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามนั้น จะต้องบริโภคอาหารตามหลักบัญญัติของศาสนาอิสลาม คือ บริโภคอาหารที่ดี ต้องล้างให้สะอาดถูกหลักศาสนาอิสลาม และห้ามบริโภคอาหารที่ศาสนาอิสลามบัญญัติห้ามไว้ เช่น ห้ามบริโภคสัตว์ที่ตายเอง ห้ามบริโภคเนื้อสุกร เป็นต้น

การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มชนสามารถที่จะศึกษาได้ในหลายแง่มุม และเมื่อศึกษาจากผลงานวิจัยแล้ว จะเห็นได้ว่ามีการกำหนดกรอบความคิดในการศึกษาแตกต่างกันไป แต่ผู้ที่ศึกษาเรื่องเกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภค ส่วนใหญ่จะมีประเด็นศึกษาตรงกัน คือ จะเน้นถึงวัฒนธรรมการบริโภคในโอกาสปกติ และวัฒนธรรมการบริโภคในโอกาสพิเศษ แต่การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคของอิสลามยังไม่มีผู้ใดได้ศึกษาไว้อย่างเด่นชัด ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้กรอบความคิดทั้งสองนี้เป็นความมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้ คือ วัฒนธรรมการบริโภคในโอกาสปกติ และวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ ซึ่งวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ ได้แก่ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยทารก วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่น วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่ และวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยชรา วัฒนธรรมการบริโภคในโอกาสพิเศษ ได้แก่ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสเจ็บป่วย วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ และวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค

เอกสารที่เกี่ยวกับอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล

สำนักงานอำเภอเมืองสตูล[1] ได้กล่าวถึงอำเภอเมืองสตูลในด้านต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้

1. ที่ตั้งและอาณาเขต

ที่ว่าการอำเภอเมืองสตูล ตั้งอยู่ที่ถนนสตูลธานี ตำบลพิมาน (ในเขตเทศบาลเมืองสตูล) ซึ่งอยู่บริเวณเดียวกันกับศาลากลางจังหวัดสตูล โดยมีอาณาเขตดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อ อำเภอควนโดน จังหวัดสตูล

ทิศใต้ ติดต่อ รัฐเปอร์ลิสและรัฐไทรบุรี ประเทศมาเลเซีย

ทิศตะวันออก ติดต่อ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา และรัฐเปอร์ลิส ประเทศมาเลเซีย

ทิศตะวันตก ติดต่อ กิ่งอำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล และมหาสมุทรอินเดีย

2. ประวัติความเป็นมา

อำเภอเมืองสตูลเป็นอำเภอซึ่งเป็นที่ตั้งที่ทำการของรัฐบาลที่สำคัญของจังหวัดสตูล ดังนั้นประวัติความเป็นมาของอำเภอเมืองสตูล จึงมีความเกี่ยวพันกับประวัติศาสตร์จังหวัดสตูล เริ่มตั้งแต่ตั้งเมืองสตูลเป็นต้นมา

เมืองสตูลเดิมเคยเป็นอำเภอหนึ่งของเมืองไทรบุรีหรือเคดาร์ (Kedah) เรียกว่า “มูเก็มสะโตย” (Mukim Setoi) มีประวัติความเป็นมาตั้งแต่สมัยที่เมืองไทรบุรีเป็นของไทยในยุคกรุงศรีอยุธยาผ่านมาจนถึงสมัยของพระเจ้าตากสิน ซึ่งคนไทยในดินแดนนี้ยังพูดภาษามลายูเป็นภาษาถิ่น นามเรียกขานของสถานที่ต่าง ๆ ในแถบทะเลอันดามัน จึงเป็นภาษามลายูแทบทั้งสิ้น คำว่า “สตูล” นั้นเป็นคำเพี้ยนมาจากภาษามลายูว่า “สะโตย” หมายถึง ต้นกระท้อนอาจจะเป็นเพราะว่าในตำบลหรือบ้านนี้มีต้นกระท้อนงอกงามโดยทั่วไป ชาวมลายูเพื่อนบ้านของเราก็เรียกสตูลว่า “สะโตย” หรือ “มูเก็มสะโตย” และเมื่อได้รับการยกฐานะเป็นเมืองในภายหลังแล้ว เขาเรียกว่า “นัครีสะโตย” ต่อมาหลังจากการเปลี่ยนแปลงการปกครองใน พ.ศ. 2475 เมืองนัครีสะโตยก็เปลี่ยนเป็นเมืองสตูล และเป็นอำเภอเมืองสตูลตลอดมา

อำเภอเมืองสตูล เป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัดสตูลที่ประกอบไปด้วยตำบลต่าง ๆ 12 ตำบล ได้แก่ ตำบลพิมาน ตำบลเกตรี ตำบลเกาะสาหร่าย ตำบลคลองขุด ตำบลควนขัน ตำบลควนโพธิ์ ตำบลเจ๊ะบิลัง ตำบลฉลุง ตำบลตำมะลัง ตำบลบ้านควน ตำบลปูยู และตำบลตันหยงโป

---

[1]สำนักงานอำเภอเมืองสตูล. บรรยายสรุปอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล. 2544. หน้า 85.

3. สภาพภูมิศาสตร์

3.1 ลักษณะพื้นที่ เป็นพื้นที่ทางบกประมาณ 881.014 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 550,633.75 ไร่ เป็นพื้นที่ทางทะเลประมาณ 1,118.986 ตารางกิโลเมตร

3.2 ลักษณะภูมิประเทศ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นพื้นที่บกและพื้นที่ทะเล สำหรับพื้นที่บกนั้นทางด้านทิศเหนือและทิศตะวันออกเป็นเนินเขาและภูเขาสูง ทิวเขาที่แบ่งเขตจังหวัดสงขลากับจังหวัดสตูล คือ เทือกเขานครศรีธรรมราช มีลักษณะเป็นทิวเขายาวพุ่งลงใต้ติดต่อกับทิวเขาสันกาลาคีรี ซึ่งแบ่งเขตประเทศไทยกับประเทศมาเลเซีย สภาพพื้นที่จะค่อย ๆ ลาดเอียงลงสู่ทะเลด้านทิศตะวันตกและทิศใต้ มีที่ราบสูง ที่ราบ และที่ราบลุ่ม ขนานไปกับชายฝั่งทะเล จึงเหมาะแก่การทำสวนยางพารา สวนผลไม้ และเกษตรกรรมอื่น ๆ เช่น ทำนา ปลูกพืชผักต่าง ๆ ถัดจากที่ราบลงไปเป็นชายเลนน้ำเค็มขึ้นถึงอุดมไปด้วยป่าแสมและป่าโกงกาง อำเภอเมืองสตูลจึงมีสายน้ำใหญ่เล็กและลำคลองมากมาย ต้นน้ำเกิดจากภูเขาทางทิศเหนือ และทิศตะวันออกแล้วไหลลงสู่ทะเลด้านตะวันตกและทิศใต้ นอกจากนี้ยังมีพื้นที่ส่วนหนึ่งเป็นเกาะอยู่ในทะเล ซึ่งสรุปลักษณะภูมิประเทศได้ดังนี้

3.2.1 ภูเขา ดังกล่าวแล้วว่าพื้นที่ทางตอนเหนือและตะวันออกของอำเภอเมืองสตูลเป็นเนินสูงและภูเขาสูง ซึ่งภูเขาสูงที่สำคัญมีดังนี้

(1) เขาวังพะเนียด เขาเกตรี ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของเขาวังประ ท้องที่อำเภอควนโดน เขาวังพะเนียดมีความสูงประมาณ 374 เมตร

(2) เขาวังหมัน เขาพ้อ เป็นทิวเขาซึ่งตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของเทศบาลเมืองสตูล ขนานกับเขากวงใหญ่ เขากวงเล็ก เขาวังหมันมีความสูงประมาณ 348 เมตร

(3) เขาพระยาบังสา เป็นทิวเขาตั้งอยู่ในท้องที่ตำบลฉลุง ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล และตำบลย่านซื่อ อำเภอควนโดน เป็นแนวยาวขนานไปกับทางหลวงสาย 406 และ 4078 ด้านทิศเหนือของเขาพระยาบังสาเชื่อมกับเขาไฟไหม้ เขาพระยาบังสามีความสูงประมาณ 230 เมตร

(4) เขาพญาวัง ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลเมืองสตูล และได้รับการปรับปรุงให้เป็นสวนสาธารณะสำหรับเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ จุดเด่นของเขาพญาวัง ได้แก่ มีคลองมำบังไหลเลียบคูเขาด้านทิศตะวันตก มีถนนรอบภูเขา สงบร่มรื่นด้วยพรรณไม้ และมีถ้ำสวยงามหลายแห่ง เขาพญาวังมีความสูงประมาณ 200 เมตร

(5) เขาโต๊ะหยงกง ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลเมืองสตูล ด้านทิศใต้ของเขาพญาวัง มีคลองมำบังไหลผ่านด้านทิศตะวันตก เชื่อกันว่าเป็นภูเขาศักดิ์สิทธิ์

3.2.2 แหล่งน้ำที่สำคัญ อำเภอเมืองสตูลไม่มีแม่น้ำ มีเฉพาะสายน้ำใหญ่เล็กและลำคลอง ซึ่งมีต้นน้ำเกิดจากภูเขาที่ตั้งอยู่ทางทิศเหนือและทิศตะวันออก แหล่งน้ำที่สำคัญมีดังนี้

(1) คลองมำบัง ไหลผ่านตำบลคลองขุด ตำบลควนขัน ตำบลพิมาน ไหลลงทะเลที่บ้านเกาะนก

(2) คลองวังพะเนียด ต้นน้ำเกิดจากเขาวังพะเนียด ไหลผ่านตำบลเกตรี ตำบลคลองขุด ผ่านที่ราบระหว่างเทือกเขากวงใหญ่ เขากวงเล็ก เขากายัง เขาวังหมัน เขาพ้อ บรรจบกับคลองรายาที่บ้านนากอบ แล้วไหลออกปากอ่าวที่บ้านท่าจีน ตำบลคลองขุด

(3) คลองชลประทาน เป็นลำคลองที่กรมชลประทานขุดขึ้น โดยขุดแยกจากคลองดุสน อำเภอควนกาหลง เพื่อส่งน้ำไปใช้เพื่อการเกษตรบริเวณพื้นที่ ตำบลควนสตอ อำเภอควนโดน ตำบลบ้านควน ตำบลเกตรี ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล มีความยาวทั้งสิ้น 18 กิโลเมตร

(4) คลองปลักพระยา อยู่ในหมู่ที่ 8 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล ริมทางหลวงหมายเลข 4078 เป็นหนองน้ำที่มีเนื้อที่ประมาณ 1 ตารางกิโลเมตร เป็นบริเวณที่อนุรักษ์พันธุ์นกน้ำ สัตว์น้ำจืด และเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ

3.2.3 เกาะ อำเภอเมืองสตูล มีชายฝั่งทะเลเป็นแนวยาวประมาณ 80 กิโลเมตร ส่วนหนึ่งเป็นเกาะประมาณ 62 เกาะ หมู่เกาะที่สำคัญมีดังนี้

(1) หมู่เกาะอาดัง – ราวี อยู่ห่างจากตัวเมืองสตูลประมาณ 80 กิโลเมตร เป็นส่วนหนึ่งของอุทยานแห่งชาติตะรุเตา ประกอบด้วยหมู่เกาะต่าง ๆ ไม่น้อยกว่า 27 เกาะ

(2) หมู่เกาะตะรุเตา อยู่ห่างจากตัวเมืองสตูลประมาณ 40 กิโลเมตร เป็นส่วนหนึ่งของอุทยานแห่งชาติตะรุเตา ประกอบด้วยเกาะต่าง ๆ ไม่น้อยกว่า 23 เกาะ

(3) หมู่เกาะสาหร่าย อยู่ในท้องที่ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล ประกอบด้วยเกาะน้อยใหญ่ไม่น้อยกว่า 14 เกาะ

(4) หมู่เกาะตำมะลัง อยู่ในท้องที่ตำบลตำมะลัง และตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล ประกอบด้วยเกาะน้อยใหญ่ไม่น้อยกว่า 11 เกาะ

(5) หมู่เกาะหาดทรายยาว อยู่ในท้องที่ตำบลตันหยงโป ตำบลเจ๊ะบิลัง ประกอบด้วยเกาะต่าง ๆ จำนวน 9 เกาะ

3.3 ลักษณะภูมิอากาศ ลมฟ้าอากาศของอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีลักษณะแบบอากาศร้อนชื้นฝนตกชุก แบ่งออกได้ 2 ฤดู ได้แก่ ฤดูร้อนและฤดูฝน ช่วงฤดูร้อนมีระยะสั้นตั้งแต่เดือนมกราคมถึงเดือนเมษายน ฤดูฝนเริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคมถึงเดือนธันวาคม

อำเภอเมืองสตูลได้รับอิทธิพลลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ ซึ่งพัดจากมหาสมุทรอินเดียเข้าสู่แผ่นดินใหญ่ หอบไอน้ำเข้ามาปะทะกับทิวเขานครศรีธรรมราช ซึ่งกั้นขวางทิศทางลมตามแนวเหนือใต้ ทำให้ฝนตกบริเวณพื้นที่ตามแนวภูเขา ซึ่งจะเริ่มประมาณเดือนพฤษภาคมถึงปลายเดือนตุลาคมหรือต้นเดือนพฤศจิกายน ดังนั้นฤดูฝนของอำเภอเมืองสตูลจึงขึ้นกับลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้เป็นสำคัญ ครั้นเมื่อลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือซึ่งพัดผ่านทะเลจีนและอ่าวไทยมาปะทะกับทิวเขานครศรีธรรมราชทำให้ฝนตกน้อยในพื้นที่ ดังนั้นเดือนมกราคม – เมษายน จึงเป็นช่วงฤดูร้อนอุณหภูมิเฉลี่ยของอำเภอเมืองสตูล อยู่ในช่วง 28.0 องศาเซลเซียส พิสัยอยู่ระหว่าง 22. 7 – 32.3 องศาเซลเซียส ความชื้นสัมพันธ์เฉลี่ย 80 % พิสัยระหว่าง 62.4 – 95.9 % มีปริมาณฝนตกตลอดปีเฉลี่ย 2215.4 มิลลิเมตร เฉลี่ยวันละ 6.5 มิลลิเมตร ช่วงที่มีฝนตกมาก ได้แก่ เดือนสิงหาคม กันยายน และตุลาคม

3.4 ลักษณะทางธรณีวิทยา พื้นที่ของอำเภอเมืองสตูลส่วนใหญ่ รองรับด้วยหินชั้นและหินแปร ส่วนหนินอัคนีมีปรากฏเป็นบางบริเวณ ได้แก่ บริเวณเทือกเขาทางตอนเหนือ ซึ่งต่อเนื่องมาจากจังหวัดพัทลุงและบริเวณหมู่เกาะอาดัง เกาะราวี เป็นหินแกรนิตและแกรโนไดโอไรท์ หินชั้นและหินแปรที่มีอายุเก่าแก่ที่สุดของประเทศไทย ได้แก่ ชุดหินตะรุเตา ซึ่งมีเฉพาะบนเกาะตะรุเตาเท่านั้น มีลักษณะเป็นหินดินดานสีแดงและหินทรายเนื้อปนไมก้า จัดอยู่ในยุคแคมเบรียน สำหรับที่มีอายุรองลงมาคือ ชุดหินทุ่งสง มีลักษณะเป็นหินปูน

4. ทรัพยากรธรรมชาติ

4.1 ป่าไม้ มีทั้งป่าไม้บนบกและป่าไม้ชายเลน ป่าไม้บนบกนั้นปัจจุบันมีพรรณไม้ชนิดต่าง ๆ อยู่น้อยมาก เช่น ไม้หลุมพอ จำปา ทัง ยาง และตะเคียน มีป่าสงวนแห่งชาติ จำนวน 7 ป่า คิดเป็นร้อยละ 51.49 ของพื้นที่ทั้งอำเภอเมืองสตูล ส่วนป่าชายเลนนั้นมีไม้ประเภทโกงกางแสมขึ้นตามบริเวณชายฝั่งทะเลและริมคลองตลอดแนวระยะทางประมาณ 80 กิโลเมตร

4.2 สัตว์น้ำทะเล ซึ่งท้องที่อำเภอเมืองสตูลเป็นพื้นที่ทางทะเลประมาณ 1,118.986 ตารางกิโลเมตร มีเกาะแก่งเล็กใหญ่มากมาย ดังนั้นจึงมีสัตว์น้ำชุกชุม ราษฎรส่วนหนึ่งที่อาศัยอยู่บนพื้นที่เกาะและชายฝั่งทะเลจึงประกอบอาชีพประมงน้ำเค็มและน้ำกร่อย ส่งเป็นสินค้าออกทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ สำหรับต่างประเทศนั้นจะส่งไปจำหน่ายมากที่สุด คือ ประเทศมาเลเซีย ในปีหนึ่ง ๆ จะทำรายได้ให้เป็นจำนวนมาก

4.3 รังนกนางแอ่น เดิมเกาะตะรุเตามีผู้เช่าเก็บรังนกนางแอ่น แต่ปัจจุบันนี้อยู่ในความควบคุมดูแลและคุ้มครองของอุทยานแห่งชาติเกาะตะรุเตา อีกแห่งหนึ่งที่มีรังนกนางแอ่นอยู่บ้างแต่มีจำนวนน้อย คือ เกาะปรัสมานา เขตการปกครองหมู่ที่ 1 ตำบลปูยู

4.4 สัตว์ป่า เป็นที่น่าเสียดายว่าทุกวันนี้ปริมาณสัตว์ป่าลดน้อยลงไป สัตว์บางชนิดสูญพันธุ์ไปแล้ว เนื่องจากมีการตัดไม้ทำลายป่า ความอุดมสมบูรณ์ของป่าได้ลดน้อยลงไปตามลำดับ สัตว์ป่าที่มีปริมาณค่อนข้างมากจนเป็นที่ขึ้นชื่อลือชา ได้แก่ หมูป่า ซึ่งมีอยู่ทั่วไปโดยเฉพาะที่เกาะตะรุเตา เพราะเป็นเขตอุทยานแห่งชาติ เล่ากันว่าสมัยเมื่อ 40 – 50 ปีก่อน หมูป่าเคยวิ่งหลงทางเข้าไปในบริเวณตลาดสดเทศบาลเมืองสตูล ผู้คนวิ่งไล่จับกันอย่างสนุกสนาน รถยนต์เคยแล่นทับลูกหมูป่าขณะวิ่งข้ามถนนในเขตเทศบาลเมืองสตูลยามเช้ามืด สำหรับสัตว์ป่าที่ยังหลงเหลืออยู่บ้าง ได้แก่ เก้ง เลียงผา กระจง ลิง ค่าง และนกพันธุ์ต่าง ๆ

4.5 น้ำตกและบ่อน้ำร้อนที่เกาะอาดัง ท้องที่หมู่ที่ 7 ตำบลเกาะสาหร่าย มีทรัพยากรประเภทนี้ทั้งสองอย่าง ๆ ละ 1 แห่ง

4.6 แร่ธาตุ มีแร่ดีบุก วุลแฟรม พลวง เหล็ก แบไรต์ และแมงกานีส จะมีอยู่กระจัดกระจายไม่สามารถทำเป็นอุตสาหกรรมเหมืองแร่ได้

5. สภาพสังคมและวัฒนธรรม

5.1 ประชากร อำเภอเมืองสตูลเป็นอำเภอที่มีประชากรหนาแน่นที่สุด และประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลามรองลงมาคือศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ นอกจากนี้ยังมีชนกลุ่มน้อยที่เรียกว่า ชาวเล หรือชาวไทยใหม่

5.2 ภาษา ประชากรในอำเภอเมืองสตูลส่วนใหญ่ใช้ภาษาไทยปักษ์ใต้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากชาวอำเภอเมืองสตูลได้ติดต่อไปมาหาสู่กับประชากรในจังหวัดใกล้เคียง คือ จังหวัดตรัง พัทลุง และสงขลา ทำให้ได้รับอิทธิพลทางภาษาจากจังหวัดเหล่านี้ ปัจจุบันยังคงมีมุสลิมที่ยังคงใช้ภาษามลายูอยู่บ้างในบางตำบล เช่น ตำบลเจ๊ะบิลัง ตำบลปูยู ตำบลบ้านควน และตำบลฉลุง

5.3 สภาพเศรษฐกิจ สภาพเศรษฐกิจของอำเภอเมืองสตูล ขึ้นอยู่กับการประกอบอาชีพด้านการเกษตรเป็นอาชีพหลัก ได้แก่ การทำสวนยางพารา การทำนา การทำสวนปาล์มน้ำมัน การประมง การทำป่าไม้ การทำสวนผลไม้ยืนต้น โดยที่อาชีพด้านการเกษตรกรรมจำเป็นต้องอาศัยแหล่งน้ำ สภาวะราคาตลาดซึ่งอาจจะไม่ค่อยแน่นอน ปัจจัยการผลิตอื่น ๆ เช่น เทคโนโลยีใหม่ ๆ ทำให้สภาพเศรษฐกิจโดยทั่วไปมีแนวโน้มไปตามสถานภาพของตลาดสินค้า รวมทั้งราคาผลิตในแต่ละปี

5.4 ประเพณีและวัฒนธรรม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีขนบธรรมเนียมประเพณีและวันสำคัญต่าง ๆ มากมาย เช่น วันฮารีรายอ วันเมาลิด เทศกาลถือศีลอด ประเพณีเข้าสุนัต (มาโซะยาวี) ประเพณีการทำบุญ (นูรีห์) ประเพณีลอยเรือของชาวเล ประเพณีการแต่งงาน ประเพณีโกนผมไฟ

จากการศึกษาเอกสารทั้ง 3 ประเด็นดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาใช้ประโยชน์ดังนี้

1. กำหนดกรอบความคิดในการทำวิทยานิพนธ์
2. ใช้ในการเขียนเค้าโครงวิทยานิพนธ์
3. กำหนดความมุ่งหมายและขอบเขตด้านเนื้อหา คือ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ ได้แก่ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยทารก วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่น วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่ และวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยชรา วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ ได้แก่ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสเจ็บป่วย วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ และวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค
4. ใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ แนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูล แนวทางการสัมภาษณ์

บทที่ 3
วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม
อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ มนุษย์จึงรู้จักวิธีการสรรหาอาหารและรู้จักพัฒนาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารมาเป็นลำดับ ซึ่งวัฒนธรรมเหล่านี้จะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละสังคม ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ โดยเฉพาะปัจจัยทางด้านสภาพภูมิศาสตร์และวัฒนธรรมของแต่ละสังคมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีทั้งที่เป็นวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ดังนี้

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ

การบริโภคอาหารในโอกาสปกติของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ผู้วิจัยได้จำแนกประเด็นศึกษาเป็น 4 ประเด็น ดังนี้

1. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยทารก
2. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่น
3. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่
4. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยชรา

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ

การบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ครั้งนี้ผู้วิจัยได้จำแนกประเด็นศึกษาตามโอกาสพิเศษที่สำคัญ ๆ เป็น 4 โอกาส ดังนี้

1. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสเจ็บป่วย
2. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน
3. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ
4. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จ

การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแต่ละประเด็น ผู้วิจัยจะกล่าวถึงด้านต่าง ๆ ได้แก่ ชื่อของอาหาร แหล่งที่มาของอาหาร การประกอบอาหาร เวลาการบริโภคอาหาร ลักษณะการบริโภคอาหาร และความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ

การบริโภคอาหารในโอกาสปกติของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล กลุ่มคนแม้จะอยู่ในสังคมเดียวกัน ก็มีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันได้ด้วยเหตุปัจจัยหลายอย่าง โดยเฉพาะในช่วงวัยของมนุษย์จะเป็นปัจจัยสำคัญมาก ในการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จะจำแนกตามวัย ดังนี้

1. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยทารก

วัยทารกเป็นวัยที่มีระบบการย่อยอาหารที่ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ และทารกไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในการบริโภคอาหาร อวัยวะในการหยิบจับอาหารยังไม่แข็งแรง อาหารมีความจำเป็นมากในวัยทารก เนื่องจากทารกต้องการอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อการเจริญเติบโตทั้งทางด้านสมองและร่างกาย ดังนั้น ผู้เลี้ยงดูทารกจำเป็นต้องมีความรู้ในเรื่องอาหารและการบริโภคอาหารในด้านความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของผู้เลี้ยงดู ดังที่ประสิทธิ คงธรรม[1] ได้กล่าวไว้ในงานวิจัยเรื่อง วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านชุมชนเก้าเส้ง ตำบลบ่อยาง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา สรุปได้ว่า วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยทารก เน้นลักษณะอาหารที่เป็นอาหารเหลวละเอียดสามารถบริโภคได้ง่าย การประกอบใช้ความร้อนในการปรุงจนสุก อาหารแข็งที่สุกแล้วต้องบดให้ละเอียดก่อนให้ทารกบริโภค เวลาในการบริโภคอาหาร แม่จะให้ทารกบริโภควันละ 6 มื้อ มี มื้อเช้า มื้อสาย มื้อเที่ยง มื้อบ่าย มื้อเย็น และมื้อค่ำ ด้านความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในวัยทารก ชาวบ้านบางส่วนเชื่อว่าเนื้อสัตว์ทุกชนิดเป็นตัวก่อให้เกิดโรคแก่ทารก แต่มีชาวบ้านอีกส่วนหนึ่งเชื่อว่าเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ น้ำต้มกระดูก และไข่แดง เป็นอาหารบำรุงสำหรับทารก

จากการศึกษาเรื่องวัฒนธรรมการบริโภคในโอกาสปกติในวัยทารกของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ได้คำนึงถึงลักษณะการบริโภคของวัยทารก ดังที่ได้กล่าวเช่นกัน อาหารที่ปรากฏในท้องถิ่นนี้จึงมีลักษณะของอาหารดังนี้

1. ชื่ออาหาร อาหารแต่ละประเภทมีชื่อเรียกตามลักษณะที่ปรากฏ เช่น เรียกชื่อตามลักษณะการปรุง เรียกชื่อตามลักษณะของสี กลิ่น รสชาติ เป็นต้น การศึกษาครั้งนี้พบว่ามีชื่ออาหารดังนี้

---

[1] ประสิทธิ คงธรรม. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านชุมชนเก้าเส้ง ตำบลบ่อยาง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา. 2539. หน้า 86 – 92.

1.1 อาหารประเภทต้ม ได้แก่

1.1.1 น้ำข้าว โสม เต๊ะปูยู[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า น้ำข้าวเป็นอาหารเหลวที่มีคุณค่าทางอาหารมากเหมาะกับวัยทารก เพราะเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ร่างกายสามารถดูดซึมไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดี มีส่วนประกอบดังนี้ ข้าวสาร น้ำสะอาด เกลือป่น

1.1.2 น้ำถั่วเหลืองต้ม (ถั่วเขียวซีกแกะเปลือก) ซีโปด ไบหมัดเด็น[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า น้ำถั่วเหลืองต้ม (ถั่วเขียวซีกแกะเปลือก) เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาเป็นอาหารใช้เลี้ยงทารกเพราะคิดว่ามีคุณค่าทางอาหารสูงจึงนำมาต้มเอาน้ำใช้เลี้ยงทารก มีส่วนประกอบดังนี้ ถั่วเหลือง(ถั่วเขียวซีกแกะเปลือก) น้ำสะอาด น้ำตาลทราย เกลือป่น

1.1.3 ข้าวต้มไก่ อดุล เส็นติระ[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ข้าวต้มเป็นอาหารอ่อนเหมาะสำหรับทารกวัย 4 เดือนขึ้นไป ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมต้มข้าวต้มโดยมีไก่เป็นส่วนประกอบในการปรุง เพื่อให้มีรสชาติและคุณค่าทางอาหารมากขึ้น สำหรับเลี้ยงทารก มีส่วนประกอบดังนี้ ข้าวสาร น้ำสะอาด เนื้อไก่ เกลือป่น

1.1.4 ข้าวต้มไข่ โสม เต๊ะปูยู[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ข้าวต้มไข่เป็นอาหารที่มีลักษณะอ่อนนุ่ม และมีคุณค่าทางอาหารเหมาะสำหรับใช้เลี้ยงทารก ซึ่งชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมต้มข้าวต้มให้ทารกบริโภค โดยมีไข่ไก่เป็นส่วนประกอบในการปรุงเพื่อให้มีรสชาติสำหรับทารก มีส่วนประกอบดังนี้ ข้าวสาร น้ำสะอาด ไข่ไก่ เกลือป่น

---

[1] โสม เต๊ะปูยู เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 168 หมู่ที่ 3 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] ซีโปด ไบหมัดเด็น เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 180 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] อดุล เส็นติระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 104 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[4] โสม เต๊ะปูยู เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 168 หมู่ที่ 3 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

1.1.5 ข้าวต้มเครื่องในสัตว์ ซีโปด ไบหมัดเด็น[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เครื่องในสัตว์ที่ใช้ ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมือง จังหวัดสตูล นิยมใช้ตับไก่เป็นส่วนผสมในข้าวต้ม เพราะตับไก่จะมีความอ่อนนุ่มกว่าตับวัว และหาซื้อง่าย ราคาไม่สูงมาปรุงเป็นอาหารสำหรับเลี้ยงทารกวัยตั้งแต่ 4 เดือนขึ้นไป มีส่วนประกอบดังนี้ ข้าวสาร น้ำสะอาด ตับไก่ เกลือป่น

1.1.6 ข้าวต้มกุ้ง อดุล เส็นติระ[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ที่ตั้งถิ่นฐานอยู่บริเวณชายฝั่งและเกาะต่าง ๆ นิยมนำกุ้งชนิดต่าง ๆ มาต้มกับข้าวต้ม เพราะเป็นอาหารที่หาได้ง่าย สด ราคาไม่แพง มีคุณค่าทางอาหารสูง ข้าวต้มกุ้งมีส่วนประกอบดังนี้ ข้าวสาร น้ำสะอาด กุ้ง เกลือหรือน้ำปู (น้ำปู เป็นเครื่องปรุงรสที่นำเข้าจากรัฐเปอร์ลิส ประเทศมาเลเซีย มีลักษณะเหมือนซีอิ้วขาว)

1.1.7 ข้าวต้มปลา โสม เต๊ะปูยู[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ที่ตั้งถิ่นฐานอยู่บริเวณชายฝั่งและเกาะต่าง ๆ นิยมนำปลากะพงขาว ปลากะพงแดง ปลาจาระเม็ด โดยนำส่วนที่เป็นเนื้อไม่ติดกระดูกมาต้มกับข้าวต้ม เพราะมีเนื้อมาก รสหวานไม่คาวจัด หาง่าย มีความสด ราคาไม่แพง มีคุณค่าทางอาหารสูง ข้าวต้มปลามีส่วนประกอบดังนี้ ข้าวสาร น้ำสะอาด เนื้อปลาสด เกลือหรือน้ำปู (น้ำปู เป็นเครื่องปรุงรสที่นำเข้าจากรัฐเปอร์ลิส ประเทศมาเลเซีย มีลักษณะเหมือนซีอิ้วขาว)

1.1.8 นมผง(นมจากสัตว์) ฝ๊ะ หมัดหลีมีน[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า นมผงเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ใช้เลี้ยงทารก เนื่องจากแม่บางคนต้องไปทำงานนอกบ้าน ผู้เลี้ยงดู จำเป็นต้องให้ทารกบริโภคเพื่อเป็นอาหารหลัก นมผงมีส่วนประกอบ ดังนี้ นมผง น้ำต้มสุก

---

[1] ซีโปด ไบหมัดเด็น เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 180 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] อดุล เส็นติระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 104 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] โสม เต๊ะปูยู เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 168 หมู่ที่ 3 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[4] ฝ๊ะ หมัดหลีมีน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 84 ตำบลหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

1.2 อาหารประเภทบด ได้แก่

1.2.1 ข้าวบดไข่แดง จิ จิเบ็ญจะ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ไข่ไก่เป็นอาหารที่หาง่าย ราคาไม่แพง มีคุณค่าทางอาหารสูง ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลนิยมนำไข่ไก่มาต้มให้สุกเอาเฉพาะไข่แดงมาบดรวมกับข้าวสุกร้อน ๆ ป้อนทารก จะไม่นิยมนำไข่เป็ดมาเป็นส่วนประกอบเพราะมีกลิ่นคาวจัดกว่าไข่ไก่ ส่วนประกอบของข้าวบดไข่แดงมีดังนี้ ข้าวสุกร้อน ๆ ไข่ไก่ต้มสุก(เอาเฉพาะไข่แดง)น้ำต้มสุกหรือน้ำต้มกระดูก เกลือป่น

1.2.2 ข้าวบดตับไก่ ฝ๊ะ หมัดหลีมีน[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ตับไก่เป็นอาหารที่มีลักษณะอ่อนนุ่ม หาซื้อง่าย ราคาไม่แพงและมีคุณค่าทางอาหารสูง ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำตับไก่ต้มสุกมาบดรวมกับข้าวสุกร้อน ๆ ป้อนให้ทารกบริโภค ซึ่งมีส่วนประกอบดังนี้ ข้าวสุกร้อน ๆ ตับไก่ต้มสุก น้ำสะอาดต้มสุกหรือน้ำต้มกระดูก เกลือป่น

1.2.3 ข้าวบดเนื้อปลา อดุล เส็นติระ[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ที่ตั้งถิ่นฐานอยู่บริเวณชายฝั่งและเกาะต่าง ๆ นิยมนำเนื้อปลาชนิดต่าง ๆ เช่น ปลากะพงขาว ปลากะพงแดง ปลาจาระเม็ด มาต้มให้สุกแล้วใช้เนื้อปลาบดกับข้าวสุกให้ทารก รับประทาน เพราะปลาเหล่านี้มีเนื้อมาก ไม่มีกลิ่นคาว หาซื้อง่าย ราคาไม่แพง และยังมีคุณค่าทางอาหารสูง มีส่วนประกอบในการปรุงดังนี้ ข้าวสุกร้อน ๆ เนื้อปลา เกลือป่น

1.2.4 ข้าวบดกุ้ง โสม เต๊ะปูยู[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ที่ตั้งถิ่นฐานอยู่บริเวณชายฝั่งและเกาะต่าง ๆ นิยมนำเนื้อกุ้งต้มสุกมาบดกับข้าวสุกร้อน ๆ ให้ทารกรับประทาน เพราะกุ้งเป็นอาหารที่หาง่าย ราคาไม่แพง และยังมีคุณค่าทางอาหารสูง โดยมีส่วนประกอบในการปรุงดังนี้ ข้าวสุกร้อน ๆ เนื้อกุ้งต้มเกลือ

---

[1] จิ จิเบ็ญจะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 8 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] ฝ๊ะ หมัดหลีมีน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] อดุล เส็นติระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 104 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[4] โสม เต๊ะปูยู เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 168 หมู่ที่ 3 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

1.2.5 ข้าวบดผัก สุณี จิตรหลัง[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ที่ตั้งถิ่นฐานบนพื้นที่ราบ มีการปลูกผักสวนครัวไว้บริโภคในครัวเรือน นิยมนำผักที่ปลูกมาต้ม ใช้บดกับข้าวสุกร้อน ๆ ให้ทารกรับประทาน เพราะคิดว่าผักต่าง ๆ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ข้าวบดผักมีส่วนประกอบดังนี้ ข้าวสุกร้อน ๆ ผักต้มเปื่อย เช่น ฟักทอง ฟักเขียว ใบตำลึง เกลือหรือน้ำปู (น้ำปู เป็นเครื่องปรุงรสที่นำเข้าจากรัฐเปอร์ลิส ประเทศมาเลเซีย มีลักษณะเหมือนซีอิ้วขาว)

1.2.6 กล้วยน้ำว้าสุกบด อามีนา หมาดวัง[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า กล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่นิยมนำมาเป็นอาหารเลี้ยงทารก ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ใช้กล้วยน้ำว้าเลี้ยงทารกมาตั้งแต่สมัยโบราณ เพราะกล้วยน้ำว้าสุกมีคุณค่าทางอาหารสูง สามารถใช้เลี้ยงทารกแทนข้าวได้ ช่วยให้ทารกขับถ่ายได้ดี หาง่าย ราคาถูก มีทุกฤดูกาล โดยนำกล้วยน้ำว้าที่สุกงอมมาครูดเอาส่วนที่เป็นเนื้อของกล้วยโดยระวังไม่ให้ติดเมล็ดหรือส่วนของไส้กล้วยที่มีความแข็งเพราะจะทำให้ทารกกลืนไม่ได้(ระบบการกลืนของทารกยังไม่ดี) อาจทำให้ติดคอและเป็นอันตรายต่อชีวิตทารกได้

1.3 อาหารประเภทกวน ได้แก่

1.3.1 แป้งข้าวโพดกวน ดังที่ เลี่ยน เต๊ะปูยู[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า แป้งข้าวโพดกวนเป็นอาหารที่เหมาะสำหรับเลี้ยงทารก เนื่องจากเป็นอาหารอ่อนที่ปรุงง่ายสะดวกในการบริโภคและยังช่วยในการขับถ่ายอีกด้วย

1.3.2 ขนมกวน ปีน๊ะ นิมะ[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารอ่อน นุ่ม เหมาะสำหรับเลี้ยงทารกโดยจะให้บริโภคเป็นอาหารว่าง หรืออาหารระหว่างมื้อสามารถประกอบขึ้นง่าย มีส่วนประกอบดังนี้ แป้งข้าวจ้าว น้ำตาลทราย น้ำกะทิ เกลือเล็กน้อย

---

[1] สุณี จิตรหลัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 579 หมู่ที่ 4 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] อามีนา หมาดวัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 65 หมู่ที่ 10 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] เลี่ยน เต๊ะปูยู เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 170 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[4] ปีน๊ะ นิมมะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 56 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

1.3.3 ขนมเปียกปูน เช้า ดอนล๊ะ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นขนมที่สามารถปรุงเองได้ในครัวเรือน เหมาะสำหรับให้ทารกบริโภคเป็นอาหารว่าง ขนมเปียกปูนมีส่วนประกอบดังนี้ แป้งข้าวจ้าว น้ำตาลทราย ใบเตยหอม

1.4 อาหารประเภทอยู่ในรูปธรรมชาติ ได้แก่

1.4.1 นมมารดา เป็นอาหารที่ไม่ต้องใช้เวลาเตรียมแต่สตรีไทยมุสลิมจังหวัดสตูลที่ต้องทำงานนอกบ้านจะไม่สามารถให้นมแก่บุตรทุกเวลาได้ ดังที่ รำล๊ะ วัฒนะ[2] อธิบายเกี่ยวกับคุณค่าของนมแม่ไว้สรุปได้ว่า นมแม่มีภูมิต้านทานโรคและสร้างความรักความผูกพันระหว่างแม่กับลูก

1.4.2 ผลไม้ที่ไม่ต้องแปรรูปเช่นส้ม ซึ่งไม่ต้องต้มหรือบด ดังที่ สุณี จิตรหลัง[3] กล่าวถึงการรับประทานส้มไว้สรุปได้ว่า ส้มเป็นอาหารที่ย่อยง่ายแต่ถ้ารับประทานตอนเช้าจะทำให้เด็กปวดท้องได้

นอกจากนั้นยังมีอาหารที่ชาวบ้านไม่ได้ปรุงขึ้นเอง แต่นำมาใช้เป็นอาหารทารกได้แก่ ขนมเค้ก ขนมไข่

2. แหล่งที่มาของอาหาร

จากการศึกษาถึงแหล่งที่มาของอาหารในวัยทารกของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ทำให้ทราบที่มาของอาหาร โดยมีที่มา 3 วิธี คือ อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติในพื้นที่ อาหารที่ได้จากผลผลิตในครัวเรือน และอาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากตลาด จากแหล่งที่มาของอาหารดังกล่าว มีรายละเอียดดังนี้

2.1 อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติในพื้นที่ รอศักดิ์ แก้วสลัม[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า สำหรับอาหารของวัยทารกที่ได้จากแหล่งธรรมชาติในพื้นที่ มีอาหารที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น

---

[1] เช้า ดอนล๊ะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 35 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] รำล๊ะ วัฒนะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 136 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

[3] สุณี จิตรหลัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 579 หมู่ที่ 4 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

อาหารทะเล ซึ่งได้แก่ กุ้ง ปู ปลา หรือพืชผัก จากการเก็บตามธรรมชาติ เช่น พวกพืชผักต่าง ๆ ได้แก่ ผักตำลึง ผักหวาน ผักขม นมแม่

2.2 อาหารที่ได้จากผลผลิตในครัวเรือน เจ๊ะหมัด ยะระ[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ในวัยทารกส่วนใหญ่จะบริโภคนมเป็นอาหารหลัก สำหรับทารกที่มีอายุตั้งแต่ 4 เดือนขึ้นไป นอกจากจะบริโภคนมแล้วยังบริโภคอาหารเสริมอีก เช่น กล้วย ส้ม มะละกอ ข้าวและพืชผักต่าง ๆ เช่น ฟักทอง ฟักเขียว และเนื้อสัตว์ที่เลี้ยงในครัวเรือน เช่น เนื้อไก่ เนื้อปลา ไข่ไก่ ไข่เป็ด และเครื่องในสัตว์

2.3 อาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากตลาด รอศักดิ์ แก้วสลัม[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า อาหารสำหรับทารกที่ได้จากการซื้อขาย เช่น นมผง นมข้นหวาน อาหารเสริม เนื้อสัตว์และพืชผักต่าง ๆ ชาวบ้านบางคนไม่ได้ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ จึงจำเป็นจะต้องหาซื้อมาจากตลาด

จากการศึกษาแหล่งที่มาของอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล พบว่าแหล่งอาหารได้มาจาก 3 แหล่งใหญ่ ๆ คือ แหล่งอาหารจากธรรมชาติในพื้นที่ แหล่งอาหารจากผลผลิตในครัวเรือน และแหล่งอาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากตลาด

3. การประกอบอาหาร

ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ให้ความสำคัญกับอาหารวัยทารกเป็นอย่างมาก มีความพิถีพิถันในการปรุงมาก ทั้งนี้เพราะมีความเชื่อว่าวัยทารกเป็นวัยที่อ่อนแอ จึงเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นอย่างดี โดยเฉพาะในด้านความสะอาดและรวมถึงเรื่องของการประกอบอาหารด้วย ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

---

[1] รอศักดิ์ แก้วสลัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] เจ๊ะหมัด ยะระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 272 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

[3] รอศักดิ์ แก้วสลัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

3.1 การประกอบอาหารคาว รำลึ๊ะ วัฒนะ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า อาหารคาวถือเป็นอาหารหลักของทารก นอกจากนมแม่แล้วทารกยังบริโภคนมผง โดยใช้นมผงผสมกับน้ำอุ่นให้ทารกบริโภคทันทีเมื่อถึงเวลา อาหารบางชนิดต้องทำให้สุกและอุ่นอยู่เสมอก่อนให้ทารกบริโภค สำหรับอาหารที่ซื้อมาจากตลาดหรือร้านค้าในชุมชน ชาวบ้านจะเลือกอาหารที่กำลังร้อน ๆ ส่วนอาหารที่เย็น เมื่อซื้อมาต้องอุ่นให้ร้อนก่อนที่จะให้ทารกบริโภค สำหรับเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ต้องหั่นให้ละเอียดก่อนประกอบผสมกับข้าวต้ม

3.2 การประกอบอาหารหวาน โสม เต๊ะปูยู[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ส่วนใหญ่จะประกอบอาหารเอง เนื่องจากในวัยทารกผู้ดูแลจะต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ จึงนิยมประกอบอาหารหวานเองสำหรับทารก เช่น ขนมที่ปรุงขึ้นง่าย ๆ รวดเร็วและประหยัดค่าใช้จ่าย ได้แก่ ขนมกวน ขนมเปียกปูน ขนมชั้น ขนมกรวย ส่วนผู้ปกครองบางคนไม่ค่อยมีเวลาในการประกอบอาหารจึงนิยมซื้อขนมจากร้านค้าในชุมชนมาให้ทารกบริโภคเพราะง่ายสะดวกและรวดเร็ว เช่น ขนมเค้ก ขนมไข่ ผู้ดูแลทารกจะนำขนมต่าง ๆ มาป้อนให้ทารกรับประทานเป็นอาหารเสริมที่ให้รับประทานระหว่างมื้อสลับกับนม

3.3 การประกอบอาหารประเภทผลไม้ สุณี จิตรหลัง[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ผลไม้เป็นอาหารที่มีประโยชน์มาก เพราะช่วยในการขับถ่ายของทารกได้ดี และยังเป็นอาหารที่ช่วยในการบำรุงรักษาร่างกาย โดยเฉพาะส้มเขียวหวานและกล้วยน้ำว้าเป็นอาหารที่สามารถประกอบขึ้นง่าย ๆ รวดเร็ว และประหยัด ซึ่งสามารถหาได้ง่ายในหมู่บ้านเกือบทุกบ้านจะนิยมปลูกกล้วย เพื่อบริโภคเองและขายบ้างตามส่วน สำหรับกล้วย ผู้ดูแลทารกจะนำกล้วยน้ำว้าที่สุกงอม นำมาปลอกเปลือกแล้วใช้ช้อนขูดเนื้อกล้วยป้อนให้ทารกรับประทาน ส่วนส้มเขียวหวานก็จะคั้นเอาน้ำให้ทารกรับประทานเป็นอาหารเสริม

---

[1] รำลึ๊ะ วัฒนะ

[2] โสม เต๊ะปูยู เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 168 หมู่ที่ 3 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] สุณี จิตรหลัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 579 หมู่ที่ 4 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

4. เวลาการบริโภคอาหาร

เวลาการบริโภคอาหาร ซีโปด ไบหมัดเด็น[1] กล่าวถึงเวลาการบริโภคอาหารของวัยทารกไว้สรุปได้ว่า ทารกจะบริโภคนมแม่เป็นอาหารหลักแต่จะเป็นเวลาที่ไม่แน่นอน แม่จะให้นมเมื่อทารกร้องให้นมจนทารกรู้สึกอิ่มและเลิกหรือจนกว่าจะหลับ แต่สำหรับทารกที่มีอายุ 4 เดือนขึ้นไป แม่บางคนต้องออกไปทำงานนอกบ้านปล่อยให้ผู้ดูแลคอยดูแลเลี้ยงดูทารกโดยให้บริโภคอาหารเป็นมื้อ ๆ ดังนี้

4.1 มื้อเช้า ทารกจะบริโภคนมแม่ก่อนหลังจากนั้นประมาณ 10 นาฬิกา ผู้เลี้ยงดูทารกจะให้ทารกบริโภคอาหารเสริม เช่น ข้าวบดไข่แดง ข้าวต้ม เครื่องในไก่ กล้วยบด และอาหารเสริมประเภทซีรีเลค

4.2 มื้อเที่ยง สำหรับมื้อเที่ยงแม่จะเตรียมนมผงไว้สำหรับให้ผู้เลี้ยงดูได้ให้ทารกบริโภคหลังจากนั้นประมาณ 15 นาฬิกา ผู้เลี้ยงดูทารกจะให้ทารกได้บริโภคอาหารเสริมอีกครั้งหนึ่งโดยจะให้อาหารประเภทกล้วยบด แป้งข้าวโพดกวน ขนมต่าง ๆ ที่ทารกสามารถบริโภคได้และให้บริโภคน้ำส้มคั้น

4.3 มื้อเย็น หลังจากที่แม่กลับมาจากทำงาน แม่ก็จะเลี้ยงดูทารกเองโดยจะให้บริโภคนมแม่หรือให้บริโภคข้าวบดเครื่องในสัตว์อีกครั้งหนึ่งแต่ส่วนใหญ่จะบริโภคนมแม่จนอิ่มแล้วก็หลับ

5. ลักษณะการบริโภคอาหาร อดุล เส็นติระ[2] กล่าวถึงลักษณะการบริโภคอาหารในวัยทารกไว้สรุปได้ว่าลักษณะการบริโภคอาหารในวัยทารกสำหรับทารกที่มีอายุยังไม่ถึง 4 เดือน แม่จะเป็นผู้เลี้ยงดูทารกในการให้นมทารกแม่จะไม่ค่อยพิถีพิถันในการทำความสะอาดหัวนม แม่จะให้ทารกบริโภคเลยเมื่อทารกหิวและร้อง การให้นมแม่จะอุ้มทารกด้วยมือทั้ง 2 ให้ทารกบริโภคนมจนอิ่มและหลับ โดยจะมีการสลับข้างจากข้างซ้ายไปข้างขวา หรือจากข้างขวาไปข้างซ้าย สำหรับทารกที่มีอายุ 4 เดือนขึ้นไป แม่จะให้ย่าหรือยายเป็นผู้เลี้ยงดูทารก เพราะแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน แม่จะต้องเตรียมนมผงไว้ให้ทารก ในการบริโภคนมผงผู้เลี้ยงดูทารกจะผสมนมผงให้ทารกบริโภค โดยการอุ้มใส่ตักให้นอนบนที่นอนหรือในเปล ผู้เลี้ยงดูทารกจะคอยถือขวดนม

---

[1] ซีโปด ไบหมัดเด็น เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 180 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] อดุล เส็นติระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 104 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ให้ทารกได้บริโภคจนหมดขวดและให้บริโภคน้ำอุ่น สำหรับอาหารเสริมที่จะให้ทารกบริโภคนั้น ทารกจะต้องมีอายุ 4 เดือนขึ้นไปแล้วจึงนิยมให้บริโภคจำพวกอาหารเสริมประเภทต่าง ๆ เช่น แป้งข้าวโพดกวน ข้าวต้ม และขนมอ่อน ๆ ที่ปรุงขึ้นเองหรือขนมที่ซื้อจากร้านค้าในชุมชน

6. ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ความเชื่อเป็นปรากฏการณ์ของมนุษย์ มนุษย์ทุกชาติทุกภาษามีความเชื่อในเรื่องต่าง ๆ อาจจะเหมือนกันหรือแตกต่างกันบ้างตามสภาพแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่น ทั้งที่เป็นภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ ความเชื่อเป็นอำนาจเร้นลับสามารถดลบันดาลให้เกิดผลดีและผลร้ายต่อชีวิตมนุษย์ได้ ความเชื่อไม่สามารถพิสูจน์ได้แต่เป็นที่ยอมรับของมนุษย์ทั่วไป เป็นพลังที่มีอำนาจเหนือธรรมชาติมีผลต่อการปฏิบัติของมนุษย์ เมื่อมนุษย์มีความเชื่ออย่างหนึ่งอย่างใดก็ย่อมปฏิบัติตามความเชื่อนั้นดังที่ โสม เต๊ะปูยู[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ความเชื่อเรื่องการบริโภคอาหารในวัยทารกของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีมาตั้งแต่ในสมัยโบราณ โดยได้ยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบันส่วน เจะหวา ฟ้าและ[2] และหมูด ลาวัลย์[3] ได้กล่าวถึงความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารสำหรับทารกของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารในวัยทารกของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เป็นที่ยอมรับยึดถือแนวคิดและการกระทำของคนรุ่นก่อนที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา ปัจจุบันชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จะนิยมไปคลอดบุตรที่โรงพยาบาล จึงได้รับคำแนะนำอย่างดีจากแพทย์และพยาบาล แต่ก็ยังมีความเชื่ออยู่บ้างที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล ดังนี้

---

[1] โสม เต๊ะปูยู เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 168 หมู่ที่ 3 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] เจะหวา ฟ้าและ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 73 หมู่ที่ 5 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] หมูด ลาวัลย์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 309 หมู่ที่ 2 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

6.1 ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ ความเชื่อที่ควรปฏิบัติของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยทารกที่ส่งผลต่อสุขภาพอนามัย ดังที่ ฟ๊ะ หมัดหลีมีน[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ความเชื่อที่มีผลต่อสุขภาพอานามัย เป็นความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีความเชื่อว่าในการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในลักษณะหนึ่งลักษณะใดจะส่งผลต่อสุขภาพอนามัยของทารกดังนี้

เชื่อว่า ถ้าทารกได้รับประทานกล้วยและน้ำส้มคั้นจะทำให้ขับถ่ายสะดวก

เชื่อว่า ถ้าทารกได้รับประทานแป้งข้าวโพดกวนจะทำให้ระบายท้องได้ดี

เชื่อว่า นมแม่เป็นอาหารหลักสำหรับทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 4 เดือน

เชื่อว่า ข้าวบดเป็นอาหารหลักสำหรับทารกตั้งแต่ 4 เดือนขึ้นไป

เชื่อว่า ถ้าทารกได้รับประทานข้าวบดจะทำให้ร่างกายมีความเจริญเติบโตแข็งแรง

เชื่อว่า ผักมีประโยชน์และเป็นยาบำรุงสำหรับทารก

เชื่อว่า การป้อนอาหารให้ทารกควรป้อนด้วยมือขวา

6.2 ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ห้ามปฏิบัติ ความเชื่อที่ห้ามปฏิบัติของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เลี่ยน เต๊ะปูยู[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า

ห้าม ทารกรับประทานปลาจะทำให้เป็นเดือน (พยาธิ)

ห้าม ทารกบริโภคอาหารหวานก่อนอาหารคาวจะทำให้ปวดท้อง

ห้าม ป้อนอาหารให้ทารกด้วยมือซ้ายจะเกิดอัปมงคล

ห้าม ทารกบริโภคเนื้อสัตว์จะทำให้เกิดโรค

ห้าม ทารกบริโภคผลไม้ในตอนเช้าจะทำให้ปวดท้อง

2. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่น

การบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่น มีผลสืบเนื่องมาจากการบริโภคอาหารในวัยทารก ดังนั้นวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยทารกเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งผลไปสู่วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่น ในการบริโภคอาหารมีความแตกต่างกัน สาเหตุจากความแตกต่างของ

---

[1] ฟ๊ะ หมัดหลีมีน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] เลี่ยน เต๊ะปูยู เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 170 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

อายุ ดังที่ ประเสริฐศรี หมาดวัง[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นสามารถช่วยเหลือตนเองในการบริโภคอาหาร ผู้จัดเตรียมอาหารไม่จำเป็นต้องดูแลมากนัก เพียงแต่คอยประกอบอาหารไว้ตามความต้องการเท่านั้น วัยเด็กและวัยรุ่นจะช่วยเหลือตนเองในการบริโภคอาหาร

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่นของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ดังที่ นุรีนา ตำมัน[2] และ ประเสริฐศรี หมาดวัง[3] กล่าวถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่นของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้ในทำนองเดียวกัน สรุปได้ว่า การบริโภคอาหารของวัยเด็กและวัยรุ่นนั้น ผู้ปกครองไม่ค่อยพิถีพิถันในเรื่องอาหารที่บริโภคมากนัก เพราะวัยเด็กและวัยรุ่นมีความรับผิดชอบในการเลือกบริโภคอาหารที่ตนต้องการ วัยเด็กและวัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะนิยมออกไปหาอาหารบริโภคนอกบ้าน เช่น ตามร้านอาหารในหมู่บ้าน ส่วนวัยเด็กและวัยรุ่นที่อยู่ในตำบลพิมานและตำบลฉลุง จะนิยมบริโภคอาหารตามร้านค้าในตลาด ในการบริโภคอาหารจะไม่เป็นเวลาจะบริโภคอาหารเมื่อรู้สึกหิว สำหรับวัยเด็กและวัยรุ่นที่ต้องไปโรงเรียน แม่จะเตรียมอาหารให้ในตอนเช้าก่อนไปโรงเรียน บางคนบริโภคอาหารที่บ้าน บางคนซื้ออาหารบริโภคภายในชุมชน และซื้ออาหารมื้อเที่ยงที่โรงเรียน ในวัยนี้มักจะนิยมบริโภคอาหารประเภทจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยวเนื้อเปื่อย ก๋วยเตี๋ยวกะทิ ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ก๋วยเตี๋ยวน้ำแกง เย็นตาโฟ ปัสมอส ข้าวมันไก่ ข้าวหมกไก่ ข้าวเหนียวไก่ ขนมจีน ข้าวยำ เป็นต้น ซึ่งเป็นอาหารที่มีจำหน่ายทั่วไปตามร้านอาหารในตลาดและในชุมชน วัยเด็กและวัยรุ่นที่ไปโรงเรียนจะนิยมรับประทานหลังจากโรงเรียนเลิก เป็นการบริโภคระหว่างมื้อ คือ มื้อเที่ยง และมื้อเย็น

นอกจากนี้ จิ จิเบ็ญจะ[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า สำหรับวัยเด็กและวัยรุ่นในตำบลเกาะสาหร่าย ตำบลตันหยงโป ตำบลตำมะลัง ตำบลปูยู และตำบลเจ๊ะบิลัง ส่วนใหญ่ไม่ได้เรียนหนังสือ จะช่วยเหลือพ่อแม่ในการออกทะเลไปหาปลาในเวลากลางคืน และกลับในตอนเช้า

---

[1] ประเสริฐศรี หมาดวัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 285 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] นุรีนา ตำมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 24 หมู่ที่ 10 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] ประเสริฐศรี หมาดวัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 285 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[4] จิ จิเบ็ญจะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 8 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

หลังจากที่ขายปลาให้พ่อค้าแล้ว เด็กวัยรุ่นก็จะบริโภคอาหารกันที่ร้านค้าตามท่าเรือ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่สืบ
ทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ จากการศึกษาและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริดภคอาหารของวัยเด็กและวัยรุ่นของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีรายละเอียดดังนี้

1. ชื่ออาหาร การศึกษาชื่ออาหารในวัยเด็กและวัยรุ่นครั้งนี้ ได้จัดแบ่งประเภทของอาหารดังนี้

1.1 ประเภทอาหารคาว

1.1.1 อาหารคาวประเภทต้ม

1.1.1.1 ต้มกะทิไก่ เลี่ยน เต๊ะปูยู[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารที่นิยมบริโภคทุกวัยและในทุกโอกาสเนื่องจากไก่เป็นสัตว์ที่เลี้ยงกันเกือบทุกครัวเรือน ดังนั้นจึงนิยมนำเอามาประกอบเป็นอาหารที่ใช้บริโภคในชีวิตประจำวัน ต้มกะทิไก่จึงเป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่วัยรุ่นรับประทาน ซึ่งมีส่วนประกอบดังนี้ เนื้อไก่ กะทิ หอมใหญ่ มะเขือเทศ น้ำตาล เกลือ ส้มแขก ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม น้ำปลา น้ำสะอาด

1.1.1.2 ต้มยำปลา ฝ๊ะ หมัดหลีมีน[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารที่นิยมบริโภคทุกวัยและในทุกโอกาสเนื่องจากอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลมีสภาพภูมิประเทศติดกับทะเล ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมใช้ปลามาประกอบอาหาร ซึ่งต้มยำปลามีส่วนประกอบดังนี้ ปลา (ปลาที่นิยมใช้ทำต้มยำ มักใช้ปลาที่มีเนื้อรสหวาน ไม่แข็ง และไม่มีกลิ่นคาวจัดจนเกินไป มักนิยมใช้ปลากะพง) ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี พริกขี้หนู มะนาว น้ำปลา น้ำตาล น้ำสะอาด

1.1.1.3 ต้มยำกุ้ง จิ จิเบ็ญจะ[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารที่นิยมบริโภคทุกวัยและในทุกโอกาส เนื่องจากอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีสภาพภูมิประเทศติดกับทะเล ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมใช้กุ้งมาประกอบอาหาร ซึ่งต้มยำกุ้ง

---

[1] เลี่ยน เต๊ะปูยู เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 170 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] ฝ๊ะ หมัดหลีมีน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] จิ จิเบ็ญจะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 8 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

มีส่วนประกอบดังนี้ กุ้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี พริกขี้หนู มะนาว น้ำปลา น้ำตาล น้ำสะอาด

1.1.2 อาหารคาวประเภทผัด

1.1.2.1 ผัดปลาหมึก อดุล เส็นติระ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ปลาหมึกเป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่ายในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดกับทะเล ดังนั้นชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำปลาหมึกมาประกอบอาหารที่ใช้เลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ ผัดปลาหมึกมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาหมึก กระเทียม น้ำมัน น้ำปลา น้ำตาล เกลือ น้ำสะอาด

1.1.2.2 ผัดถั่วงอก ซีโปด ไบหมัดเด็น[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ผัดถั่วงอกเป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมประกอบขึ้นเป็นอาหารสำหรับวัยรุ่น เพราะมีรสชาติจืดแต่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ผัดถั่วงอกมีส่วนประกอบดังนี้ ถั่วงอก ต้นหอม ผักชี เต้าหู้ กุ้งสด น้ำปลา น้ำตาล เกลือ กระเทียม น้ำมันพืช

1.1.2.3 ผัดเปรี้ยวหวาน (แตงกวา) อดุล เส็นติระ[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า แตงกวาเป็นพืชที่สามารถปลูกเองและหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาด ราคาไม่แพง สะดวกและง่ายในการประกอบอาหาร ดังนั้นชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำแตงกวามาประกอบอาหาร ผัดเปรี้ยวหวาน (แตงกวา) มีส่วนประกอบดังนี้ แตงกวา กุ้งสด ซอสแดง (ซอสมะเขือเทศ) กระเทียม น้ำปลา น้ำตาล น้ำมันพืช

1.1.2.4 ผัดส้มสะตอ (ซำบายเปอไตย) โสม เต๊ะปูยู[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า สะตอเป็นพืชที่นิยมปลูกกันมากในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ดังนั้นชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำสะตอมาใช้ประกอบอาหาร ผัดส้มสะตอ (ซำบายเปอไตย) มีส่วน

---

[1] อดุล เส็นติระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 104 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] ซีโปด ไบหมัดเด็น เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 180 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] อดุล เส็นติระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 104 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[4] โสม เต๊ะปูยู เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 168 หมู่ที่ 3 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

ประกอบดังนี้ สะตอ กุ้งแห้ง พริกแห้งเม็ดใหญ่ มะขามเปียก หอม กระเทียม กะปิ เกลือ น้ำตาล น้ำมัน

1.1.3 อาหารคาวประเภทยำ

1.1.3.1 ยำมะม่วง จิ จิเบ็ญจะ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า มะม่วงเป็นพืชผักอีกชนิดหนึ่งที่ชาวบ้านนิยมปลูกกันมากในครัวเรือน จะให้ผลผลิตตลอดปี ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นำเอาผลมาประกอบเป็นอาหารประเภทยำเพื่อใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ ยำมะม่วงมีส่วนประกอบดังนี้ มะม่วงดิบ มะพร้าวคั่ว หอมแดงซอย พริกขี้หนูสด กุ้งแห้ง หรือปลาตัวเล็กตัวน้อย น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปีบ เกลือ น้ำปลา ถั่วลิสงคั่วแกะเปลือก กะปิ กะทิสด (ถ้าใส่ปลาตัวเล็กตัวน้อยจะไม่นิยมใส่กะทิ)

1.1.3.2 ยำปลาหมึก สุณี จิตรหลัง[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ปลาหมึกเป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่ายในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ชาวบ้านมีอาชีพหาปลา ดังนั้น ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำปลาหมึกมาประกอบเป็นอาหารที่ใช้เลี้ยงในพิธีต่างๆ ยำปลาหมึกมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาหมึกสด ต้นหอม ผักชี มะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย

1.1.3.3 ยำหอย อามีนา หมาดวัง[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า หอยเป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่ายในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ชาวบ้านมีอาชีพทำประมง ดังนั้น ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำหอยมาประกอบเป็นอาหารที่ใช้เลี้ยงในพิธีต่าง ๆ ยำหอยมีส่วนประกอบดังนี้ เนื้อหอยแกะเปลือก กุ้งแห้ง มะนาว หรือมะม่วงดิบ มะพร้าวคั่ว น้ำปลา น้ำตาลทราย หอมแดง พริกขี้หนู ถั่วลิสงคั่วแกะเปลือก

---

[1]จิ จิเบ็ญจะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 8 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] สุณี จิตรหลัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 579 หมู่ที่ 4 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3]อามีนา หมาดวัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 65 หมู่ที่ 10 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

1.1.3.4 ยำแตงกวา (อาจาด) อดุล เส็นติระ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า แตงกวาเป็นพืชผักที่ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำเอาผลมาประกอบอาหารบริโภคในทุก ๆ โอกาส เนื่องจากแตงกวาเป็นผักที่นิยมปลูกกันมาก หาซื้อง่าย และราคาก็ไม่แพง ชาวบ้านจึงนิยมนำมาประกอบอาหารประเภทยำ ยำแตงกวา (อาจาด) มีส่วนประกอบดังนี้ แตงกวา หอมแดงซอย พริกขี้หนูสด น้ำส้มสายชู เกลือ น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปีบ กระเทียมดอง

1.1.4 อาหารคาวประเภทแกง

1.1.4.1 แกงแป๊ะ โสม เต๊ะปูยู[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า แกงแป๊ะ เป็นอาหารที่ได้รับการสืบทอดการปรุงมาจากบรรพบุรุษ ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาใช้ในโอกาสต่าง ๆ แกงแป๊ะมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาสด พริกแห้งใหญ่ หัวหอม กระเทียม มะขามเปียก น้ำตาล เกลือ กะปิ น้ำมันพืช น้ำสะอาด

1.1.4.2 แกงตอแม๊ะ (แกงกะหรี่ปลามาเลเซีย) ยงยศ ใจสมุทร[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นแกงที่มีการเจียวเครื่องปรุงลงในน้ำมันจนหอมก่อนแล้วจึงใส่เครื่องปรุงชนิดอื่น ๆ เพราะคำว่า ตอแม๊ะ หรือ ตูมิ มาจากคำว่า ตูมิสในภาษามลายู แปลว่าเจียว ลักษณะเด่นของแกงตอแม๊ะหรือตูมิ(แกงกะหรี่ปลามาเลเซีย) คือการเจียวเครื่องปรุงให้หอมก่อน แกงตอแม๊ะ มีส่วนประกอบดังนี้ พริกแห้งเม็ดใหญ่ เม็ดผักชี หอม กระทียม ขมิ้น พริกไทย น้ำมันพืช เม็ดอัลลาบา (เครื่องเทศชนิดหนึ่ง) ใบสมุยเทศ เกลือ กะทิ มะขาม ปลาเนื้อดี

1.1.4.3 แกงส้ม (มาซำเปอดัส) อดุล เส็นติระ[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า มาซำเปอดัส เป็นชื่อแกงในภาษามาลายู คำว่า มาซำ แปลว่า เปรี้ยว ส่วนคำว่า เปอดัส แปลว่า เผ็ด ดังนั้น มาซำเปอดัส จึงเป็นแกงที่มีรสชาติเปรี้ยวและเผ็ดเป็นตัวนำ ถ้าจะเปรียบเทียบกับแกงของคนไทยภาคใต้ก็จะคล้าย ๆ กับแกงส้ม ใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ ทั่วไปบริโภคในชีวิตประจำวัน มาซำ

---

[1]อดุล เส็นติระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 104 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] โสม เต๊ะปูยู เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 168 หมู่ที่ 3 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] ยงยศ ใจสมุทร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 41/3 หมู่ที่ 3 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

[4] อดุล เส็นติระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 104 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

เปอดัสมีส่วนประกอบดังนี้ ปลากะพง พริกแห้งเม็ดใหญ่ ใบจันหอม หอมแดง ข้าวสารคั่วตำละเอียด ส้มแขก พริกไทย เกลือ ตะไคร้ ขมิ้น กะปิ

1.1.4.4 แกงปินดัง (ต้มปลา) ฝ๊ะ หมัดหลีมีน[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า แกงปินดังเป็นชื่ออาหารชนิดหนึ่งในภาษามาลายู คำว่า ปินดัง แปลว่า ต้ม เป็นอาหารที่ใช้ปลาเป็นส่วนประกอบสำคัญ ใช้บริโภคในโอกาสทั่ว ๆ ไป และเป็นอาหารที่ใช้รับประทานประจำวัน ซึ่งมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาทู พริกสด ตะไคร้ หอม ขมิ้น น้ำสะอาด กะปิ ส้มแผ่น (ส้มแขก) เกลือ น้ำตาลทราย

1.1.5 อาหารคาวประเภทเครื่องจิ้ม

1.1.5.1 น้ำชุบลาโตด (น้ำพริกจิ้มสาหร่ายน้ำ) ซีโปด ไบหมัดเด็น[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ลาโตด หมายถึง สาหร่ายชนิดหนึ่งที่มีมากบริเวณเกาะต่าง ๆ โดยเฉพาะที่เกาะสาหร่าย ชาวไทยมุสลิมที่เกาะสาหร่ายนิยมนำมาทำเป็นผักจิ้มน้ำพริกใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆน้ำชุบลาโตดมีส่วนประกอบดังนี้ ลาโตด (สาหร่ายพวงองุ่น) พริกสด เม็ดมะม่วงหิมพานต์หรือถั่วลิสงคั่ว มะขามเปียกหรือมะม่วงเบา กะทิ กะปิ หอม น้ำตาลทรายขาว

1.1.5.2 น้ำชุบหยำ (น้ำพริกขยำ) มีน๊ะ หาสา[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า น้ำชุบหยำ (น้ำพริกขยำ) เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม ใช้จิ้มกับผักสดหรือผักลวก ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำน้ำชุบหยำ (น้ำพริกขยำ) มาบริโภคในโอกาสต่าง ๆ โดยมีส่วนประกอบดังนี้ กะปิกุ้งอย่างดี หอม มะนาว พริกสด กุ้งสด น้ำตาลปี๊บ เกลือ

1.1.5.3 น้ำจิ้มข้าวหมกไก่ อิบรอเหม อาดัม[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า น้ำจิ้มเป็นเครื่องปรุงรสที่ใช้รับประทานรวมกับข้าวหมกไก่เพื่อปรุงรสแก้เลี่ยน มีส่วนประกอบดังนี้ พริกขี้หนูสด น้ำส้มสายชูแท้ น้ำตาลทราย หรือน้ำตาลปี๊บ หอม กระเทียม น้ำสะอาด เกลือ

---

[1] ฝ๊ะ หมัดหลีมีน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] ซีโปด ไบหมัดเด็น เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 180 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] มีน๊ะ หาสา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 205 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[4] อิบรอเหม อาดัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 194 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

1.1.5.4 น้ำแกงโรตี เมี๊ยะ มนูญดาหวี[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า น้ำแกงโรตีเป็นเครื่องจิ้มที่ใช้จิ้มโรตี รับประทานกับน้ำชา กาแฟ เป็นอาหารเช้า ของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล น้ำแกงโรตีมีส่วนประกอบดังนี้ เครื่องแกงมัสมั่น เนื้อวัวหรือเนื้อปลาสับละเอียด หัวกะทิ น้ำตาลแว่น เกลือ

1.1.5.5 โรตี นอรีย๊ะ นิสาและ[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า โรตีเป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมรับประทานเป็นอาหารเช้า โดยจะรับประทานกับน้ำชา หรือกาแฟ โรตีน้ำแกงมีส่วนประกอบดังนี้ แป้งสาลี ไข่ไก่ นมข้นหวาน น้ำมันเนย น้ำตาลทรายเล็กน้อย

1.1.5.6 น้ำพริกกะปิ อิบรอเหม อาดัม[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า น้ำพริกกะปิเป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้มที่นิยมจิ้มผักสดหรือผักลวก ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้บริโภคในโอกาสต่างๆ น้ำพริกกะปิมีส่วนประกอบดังนี้ พริกขี้หนูสด หอมแดง กุ้งสด หรือกุ้งแห้ง กะปิอย่างดี น้ำตาลปี๊บ มะนาว เกลือเล็กน้อย

1.1.5.7 พริกน้ำปลา นอรีย๊ะ นิสาและ[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า พริกน้ำปลาเป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้มที่นิยมใช้จิ้มปลาย่าง จิ้มปูต้ม กุ้งต้ม หรืออาจจะเป็นปูย่าง กุ้งย่างก็ได้ ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมทำเพื่อเป็นเครื่องจิ้มในโอกาสต่าง ๆ พริกน้ำปลามีส่วนประกอบดังนี้ พริกขี้หนูสด น้ำปลาอย่างดี มะนาว น้ำตาลทรายเล็กน้อย

1.1.6 อาหารคาวประเภททอด

---

[1] เมี๊ยะ มนูญดาหวี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 48 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] นอรีย๊ะ นิสาและ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 207 หมู่ที่ 5 ตำบลบ้านควน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] อิบรอเหม อาดัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 194 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[4] นอรีย๊ะ นิสาและ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 207 หมู่ที่ 5 ตำบลบ้านควน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

1.1.6.1 ปลาทอด เมี๊ยะ มนูญดาหวี [1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ปลาเป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่ายในท้องที่อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ดังนั้น ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำปลามาประกอบเป็นอาหารใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ ปลาทอดมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาสด กระเทียม ขมิ้น เกลือ น้ำมันพืช

1.1.6.2 ปลาเค็มทอด มีน๊ะ หาสา[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ปลาเป็นอาหารที่สามารถหาเองได้ในท้องที่อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ชาวบ้านมีอาชีพทำประมง นำปลาสดที่เหลือจากการบริโภคประจำวันมาทำปลาเค็มเก็บไว้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำปลาเค็มมาทอดเพื่อบริโภค ปลาเค็มมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาเค็ม (ปลาใส่เกลือตากแห้ง) น้ำมันพืช

1.1.6.3 ไข่ทอด มีน๊ะ หาสา[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ไข่เป็ด ไข่ไก่ เป็นอาหารที่หาซื้อได้ง่ายตามร้านค้าทั่วไปในชุมชน และราคาก็ยังไม่แพงเกินไปสามารถซื้อมาบริโภคได้ทุกโอกาส ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาประกอบอาหารเป็นไข่เจียว ไข่ดาว ได้ตามความต้องการของผู้บริโภค ไข่ทอดมีส่วนประกอบดังนี้ ไข่ไก่ หรือไข่เป็ด น้ำมันพืช หอมแดงซอย

1.1.6.4 กุ้งชุบแป้งทอด อิบรอเหม อาดัม[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารที่นิยมบริโภคได้ทุกโอกาสและทุกวันของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากภูมิประเทศของอำเภอเมืองสตูลติดกับชายทะเล ดังนั้นชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมใช้กุ้งมาประกอบอาหาร โดยมีส่วนประกอบดังนี้ กุ้งสด แป้งทอดกรอบ น้ำมันพืช

---

[1] เมี๊ยะ มนูญดาหวี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 48 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] มีน๊ะ หาสา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปร าณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 205 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] มีน๊ะ หาสา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 205 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[4] อิบรอเหม อาดัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 194 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

1.1.7 อาหารคาวประเภทจานเดียว

1.1.7.1 ขนมจีน เมี๊ยะ มนูญดาหวี[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ขนมจีนเป็นอาหารประเภทจานเดียวที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นำมาเป็นอาหารสำหรับในโอกาสต่าง ๆ เพราะเป็นอาหารที่สามารถประกอบเองได้โดยได้รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษหรือบางครั้งอาจจะหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาด ราคาไม่แพง บริโภคง่าย เหมาะสำหรับงานเลี้ยง ขนมจีนมีส่วนประกอบ 2 ส่วนดังนี้

1. ส่วนประกอบที่เป็นเส้นขนมจีน ข้าวสาร น้ำสะอาด

2. ส่วนประกอบที่เป็นน้ำแกง มะพร้าว พริกแห้งเม็ดใหญ่ ตะไคร้ หอม กระเทียม ขมิ้น น้ำตาลทราย ส้มแขก กะปิ

1.1.7.2 ข้าวหมกไก่ ยุทธศักดิ์ ยุนุ้ย[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ข้าวหมกไก่ เป็นอาหารประเภทจานเดียวที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมบริโภคในโอกาสต่าง ๆ เพราะเป็นอาหารที่บริโภคได้ง่าย สะดวกในการบริโภค บริโภคได้ทุกวัน มีจำหน่ายตามร้านค้าทั่วไปในชุมชน ข้าวหมกไก่มีส่วนประกอบ 2 ส่วนดังนี้

1. ส่วนที่เป็นข้าวหมก มีส่วนประกอบดังนี้ ข้าวสาร ขมิ้นผง น้ำสะอาด น้ำมันพืช กระเทียม

2. ส่วนที่เป็นน้ำจิ้ม มีส่วนประกอบดังนี้ พริกขี้หนูสด หอม กระเทียม น้ำส้มสายชูแท้ น้ำตาลทราย หรือน้ำตาลปี๊บ เกลือ น้ำสะอาด

1.1.7.3 ข้าวมันไก่ อาภรณ์ สาตัน[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารคาวประเภทจานเดียวที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้เป็นอาหารสำหรับเลี้ยงในโอกาสพิธีต่าง ๆ ข้าวมันไก่มีส่วนประกอบดังนี้ ข้าวสาร ไก่ กระเทียมเจียว น้ำมันพืช น้ำสะอาด น้ำจิ้ม

---

[1] เมี๊ยะ มนูญดาหวี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 48 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] ยุทธศักดิ์ ยุนุ้ย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 286 / 17 หมู่ที่ 1 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] อาภรณ์ สาตัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 255 / 11 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

1.1.7.4 ข้าวมันแกงตอแม๊ะ อดุล เส็นติระ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารประเภทจานเดียวที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ใช้เลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ มีส่วนประกอบดังนี้

1. ข้าวมัน คือข้าวมันที่ใช้หุงด้วยน้ำกะทิ

2. แกงตอแม๊ะ (แกงกะหรี่ปลามาเลเซีย) มีส่วนประกอบดังนี้ พริกแห้งเม็ดใหญ่ ขมิ้น เม็ดผักชี ยี่หว่า หอม กระเทียม เกลือ มะขามเปียก เม็ดอัลลาบา (เครื่องเทศชนิดหนึ่ง) ปลาเนื้อดี กะทิ ใบสมุยเทศ น้ำมันพืช พริกไทย

1.1.7.5 ก๋วยเตี๋ยวกะทิ ยุทธศักดิ์ ยุนุ้ย[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ก๋วยเตี๋ยวกะทิเป็นอาหารจานเดียวที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมบริโภคโดยเฉพาะก๋วยเตี๋ยวกะทิ เป็นอาหารที่มีรสชาติดีและแปลกไปจากท้องถิ่นอื่น ลักษณะเหมือนก๋วยเตี๋ยวโดยทั่ว ๆ ไป แต่มีน้ำกะทิเป็นส่วนผสมที่สำคัญ คือใช้น้ำกะทิเป็นน้ำก๋วยเตี๋ยวแทนน้ำก๋วยเตี๋ยวทั่วไป ก๋วยเตี๋ยวกะทิ มีส่วนประกอบดังนี้ เส้นก๋วยเตี๋ยวหรือเส้นหมี่ เนื้อไก่ตุ๋น ลูกชิ้นปลา เต้าหู้ทอด หอมเจียว กุ้งแห้ง ผักชี ต้นหอม ถั่วงอก น้ำกะทิ (ผสมเกลือเล็กน้อยเคี่ยวจนแตกมัน) (เวลารับประทานปรุงรสด้วยน้ำพริกเผา มะนาว พริกป่น)

1.1.7.6 ก๋วยเตี๋ยวน้ำแกง อาภรณ์ สาตัน[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า มีลักษณะเหมือนก๋วยเตี๋ยวโดยทั่วไปแต่ใช้น้ำแกงมัสมั่นเป็นน้ำก๋วยเตี๋ยว ส่วนผสมทุกอย่างเหมือนก๋วยเตี๋ยวทั่ว ๆ ไป มีส่วนผสมที่สำคัญและเด่นคือใช้น้ำแกงมัสมันเนื้อวัว โดยการหั่นเนื้อวัวเป็นชิ้นเล็ก ๆ เวลาแกงเคี่ยวจนเนื้อเปื่อยข้นแล้วนำมาราดบนเส้นก๋วยเตี๋ยวที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงอื่น ๆ เสร็จแล้วเป็นอาหารที่แปลกจากท้องถิ่นอื่นอีกชนิดหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมบริโภคทุกโอกาสและทุกวัน

---

[1] อดุล เส็นติระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 104 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] ยุทธศักดิ์ ยุนุ้ย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 286 / 17 หมู่ที่ 1 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] อาภรณ์ สาตัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 255 / 11 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

1.1.8 อาหารคาวประเภทย่าง

1.1.8.1 ไก่ย่าง แหลม รบมานา[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ไก่เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมบริโภคกันมาก ใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิด ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาย่างเพื่อใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ สามารถบริโภคได้ทุกโอกาสและทุกวัน ใช้รับประทานกับข้าวสวยหรือรับประทานเป็นอาหารว่างกับข้าวเหนียวก็ได้ มีส่วนประกอบดังนี้ เนื้อไก่ (คลุกขมิ้นและเกลือนำไปย่าง) ขมิ้น เกลือ

1.1.8.2 ปลาย่าง เจ๊ะเต๊ะ หมัดเส็น[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ปลาเป็นอาหารที่หาได้ง่ายในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีอาชีพหาปลาจึงนิยมนำปลามาย่างเพื่อใช้เป็นอาหารสำหรับในโอกาสต่าง ๆ ปลาย่างมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาสด (นำมาคลุกเกลือเล็กน้อยนำไปย่าง รับประทานกับน้ำจิ้ม) เกลือ

1.2 ประเภทอาหารหวาน

1.2.1 อาหารหวานประเภทเชื่อม

1.2.1.1 น้ำเต้าเชื่อม (ฟักทองเชื่อม) ปรีดา อัครวิบาณ[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารหวานประเภทเชื่อมที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมประกอบขึ้นเพื่อใช้บริโภคในโอกาสต่างๆ เพราะเป็นอาหารที่สามารถประกอบขึ้นเองได้ในครัวเรือน มีส่วนประกอบดังนี้ น้ำเต้า(ฟักทอง) น้ำตาลทราย น้ำสะอาด

1.2.1.2 หัวมันเชื่อม เจ๊ะเต๊ะ หมัดเส็น[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า หัวมันเชื่อมเป็นอาหารหวานประเภทเชื่อมที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมประกอบขึ้นเพื่อใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ เพราะเป็นอาหารที่สามารถประกอบขึ้นเองได้ในครัวเรือน มีส่วนประกอบดังนี้ หัวมัน น้ำตาลทราย น้ำสะอาด

---

[1] แหลม รบมานา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 138 หมู่ที่ 1 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] เจ๊ะเต๊ะ หมัดเส็น เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 137 หมู่ที่ 1 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546

[3] ปรีดา อัครวิบาณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 61 หมู่ที่ 2 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[4] เจ๊ะเต๊ะ หมัดเส็น เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 137 หมู่ที่ 1 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

1.2.1.3 กล้วยเชื่อม อาภรณ์ สาตัน[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า กล้วยเชื่อม เป็นอาหารหวานประเภทเชื่อมที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมประกอบขึ้นเพื่อใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ เพราะเป็นอาหารที่สามารถประกอบขึ้นเองได้ในครัวเรือน มีส่วนประกอบดังนี้ กล้วย น้ำตาลทราย น้ำตาล

1.2.2 อาหารประเภทแกงบวด

1.2.2.1 กล้วยบวด (กล้วยบวชชี) แหลม รบมานา[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า กล้วยเป็นพืชที่ให้ผลตลอดทั้งปี สามารถปลูกได้ทั่วไปทุกฤดูกาล ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมปลูกกล้วยเพื่อนำผลผลิตมาบริโภค สามารถประกอบอาหารได้หลายอย่าง ดังนั้นจึงนำเอาผลกล้วยมาทำเป็นกล้วยบวชใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ กล้วยบวชมีส่วนประกอบดังนี้ กล้วยสด (นิยมกล้วยน้ำว้า เพราะราคาถูกหาซื้อง่าย) มะพร้าว น้ำตาลทราย เกลือ น้ำสะอาด

1.2.2.2 น้ำเต้าบวด (ฟักทองบวด) ปรีดา อัครวิบาณ[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า น้ำเต้าบวด (ฟักทองบวด) เป็นอาหารหวานประเภทแกงบวชที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาเป็นอาหารที่ใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ น้ำเต้าบวด (ฟักทองบวด) มีส่วนประกอบดังนี้ น้ำเต้า(ฟักทอง) มะพร้าว น้ำตาลทราย เกลือ น้ำสะอาด

1.2.2.3 คงบวด(ข้าวโพดบวด)) เจ๊ะเต๊ะ หมัดเส็น[4] คงบวด (ข้าวโพดบวด) เป็นอาหารหวานประเภทแกงบวชที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาเป็นอาหารที่ใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ คงบวด (ข้าวโพดบวด) มีส่วนประกอบดังนี้ คง(ข้าวโพด) มะพร้าว น้ำตาลทราย เกลือ น้ำสะอาด

---

[1] อาภรณ์ สาตัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 255 / 11 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] แหลม รบมานา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 138 หมู่ที่ 1 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] ปรีดา อัครวิบาณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 61 หมู่ที่ 2 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[4] เจ๊ะเต๊ะ หมัดเส็น เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 137 หมู่ที่ 1 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

1.2.2.4 มันบวด แหลม รบมานา[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า มันบวดเป็นอาหารหวานประเภทแกงบวดที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาเป็นอาหารที่ใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ มันบวด มีส่วนประกอบดังนี้ มันหลา (มันสำปะหลัง) มะพร้าว น้ำตาลทราย เกลือ น้ำสะอาด

1.2.3 อาหารหวานประเภททอด

1.2.3.1 กล้วยทอด ซาลีคอ หลีหมัน[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า กล้วยทอด เป็นอาหารหวานประเภททอด ที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาใช้เป็นอาหารหวานที่ใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ กล้วยทอดมีส่วนประกอบดังนี้ กล้วย มะพร้าว น้ำตาลทราย เกลือ น้ำมันพืช

1.2.3.2 จำปะดะทอด อาภรณ์ สาตัน[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า จำปะดะเป็นผลไม้ที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดสตูล จำปะดะสามารถบริโภคได้ทั้งที่สดและนำมาทอด ดังนั้นชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำจำปะดะมาทอดเป็นอาหารหวานอีกประเภทหนึ่งที่ใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ จำปะดะทอดมีส่วนประกอบดังนี้ จำปะดะสุก มะพร้าว น้ำตาลทราย เกลือ น้ำมันพืช

1.2.4 อาหารหวานประเภทต้ม

1.2.4.1 ถั่วต้ม (ถั่วเขียวต้มน้ำตาล) ยุทธศักดิ์ ยุนุ้ย[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารหวานประเภทต้ม ที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ มีส่วนประกอบดังนี้ ถั่วเขียว น้ำตาลทราย เกลือ น้ำสะอาด

---

[1] แหลม รบมานา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 138 หมู่ที่ 1 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] ซาลีคอ หลีหมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 144 หมู่ที่ 4 ตำบลบ้านควน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] อาภรณ์ สาตัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 255 / 11 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[4] ยุทธศักดิ์ ยุนุ้ย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 286 / 17 หมู่ที่ 1 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

1.2.4.2 คงต้ม(ข้าวโพดต้ม) รอศักดิ์ แก้วสลัม[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า คงต้ม (ข้าวโพดต้ม) เป็นอาหารหวานประเภทต้ม ที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาใช้เป็นอาหารหวานที่ใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ คงต้มมีส่วนประกอบดังนี้ คง(ข้าวโพด) เกลือ น้ำสะอาด

1.2.5 อาหารหวานประเภทฉาบ

1.2.5.1 กล้วยฉาบ หมาด พาสกุล[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า กล้วยฉาบ เป็นอาหารที่หาได้ง่าย มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ราคาไม่แพง บริโภคง่าย ดังนั้น ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำเอากล้วยมาฉาบเพื่อใช้เป็นอาหารหวานที่ใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ มีส่วนประกอบดังนี้ กล้วย น้ำตาลทราย น้ำมันพืช เกลือ

1.2.5.2 มันฉาบ (มันสำปะหลัง) ซาลีคอ หลีหมัน[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า มันสำปะหลัง เป็นอาหารที่หาง่าย ราคาไม่แพง ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมทำเป็นอาหารหวานที่ใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ มีส่วนประกอบดังนี้ มันสำปะหลัง น้ำมันพืช น้ำตาลทราย เกลือ

1.3 เครื่องดื่ม

1.3.1 เครื่องดื่มประเภทเย็น

1.3.1.1 น้ำแข็งหวาน อดุล เส็นติระ[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า น้ำแข็งหวาน เป็นอาหารประเภทเครื่องดื่ม ที่ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้เป็นเครื่องดื่มสำหรับบริโภคในโอกาสต่าง ๆ มีส่วนประกอบดังนี้ น้ำแข็งโม่เป็นก้อนเล็ก ๆ น้ำเชื่อม น้ำผลไม้สำเร็จรูป(น้ำสละ)

---

[1] รอศักดิ์ แก้วสลัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] หมาด พาสกุล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 93 หมู่ที่ 11 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] ซาลีคอ หลีหมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 144 หมู่ที่ 4 ตำบลบ้านควน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[4] อดุล เส็นติระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 104 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

1.3.1.2 ชาดำเย็น รำลัะ วัฒนะ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ชาดำเย็นเป็นอาหารประเภทเครื่องดื่ม ที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้เป็นเครื่องดื่มสำหรับบริโภคในโอกาสต่าง ๆ มีส่วนประกอบดังนี้ น้ำแข็งโม่เป็นก้อนเล็ก ๆ ชาผง น้ำตาลทราย น้ำสะอาด(น้ำร้อน)

1.3.1.3 น้ำอัดลม อาแมน ปะลาวัน[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า น้ำอัดลมเป็นอาหารประเภทเครื่องดื่ม ที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้เป็นเครื่องดื่มสำหรับบริโภคในโอกาสต่าง ๆ ที่นิยมใช้มีดังนี้ โค้ก แฟนต้า สไปรท์

1.4 ประเภทผลไม้ แหลม รบมานา[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ผลไม้เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาใช้เลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ ตามฤดูกาลดังนี้

1.4.1 ผลไม้ตามฤดูกาล อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีผลไม้มากมายหลายชนิดทั้งในฤดูกาลและนอกฤดูกาล โดยแบ่งได้ดังนี้

1.4.1.1 ผลไม้ที่มีมากในฤดูฝน (ประมาณเดือนกรกฎาคม – กันยายน) ทุเรียน เงาะ มังคุด ลองกอง จำปะดะ

1.4.1.2 ผลไม้ที่มีมากในฤดูแล้ง (ประมาณเดือนกุมภาพันธ์ – เมษายน) มะม่วง สับปะรด แตงโม ส้ม

1.4.1.3 ผลไม้ที่มีทุกฤดูกาล ขนุน ฝรั่ง

2. แหล่งที่มาของอาหาร

จากการศึกษาแหล่งที่มาของอาหารที่ใช้ในการบริโภคของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล พบว่า ที่มาของอาหารที่ใช้ในการบริโภคนั้นมีอยู่ 3 วิธี คือ อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติ อาหารที่ได้จากผลผลิตในครัวเรือน และอาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากตลาด

---

[1] รำลัะ วัฒนะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 136 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] อาแมน ปะลาวัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 5 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] แหลม รบมานา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 138 หมู่ที่ 1 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

2.1 อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติ รอศักดิ์ แก้วสลัม[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เนื่องจากภูมิประเทศของอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ส่วนใหญ่อยู่ติดทะเลและลำคลอง ดังนั้นแหล่งอาหารจากธรรมชาติในบริเวณนี้จึงได้มาจากทะเลและลำคลอง เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา และพวกสาหร่ายทะเล ส่วนตำบลที่ไม่ได้ติดต่อกับทะเลและลำคลองจะได้อาหารจากป่า เช่น หน่อไม้ เห็ดต่าง ๆ รวมทั้งพืชผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น ผักปั้ง ผักกะเฉด ผักตำลึง ผักหวาน หัวข่า หัวทือ(กระทือ) ปลีกล้วย(หัวปลี) บัวบก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีพวกยอดไม้ต่าง ๆ ที่สามารถนำมาบริโภคได้ เช่น ยอดขี้เหล็ก ยอดสะตอ(ยอดกระถิน) ยอดยาร่วง (มะม่วงหิมพานต์) ยอดหมุย(หมุย เป็นไม้พุ่มขนาดเล็กใช้ยอดและดอกรับประทานกับแกงเผ็ด น้ำพริก ขนมจีน) ยอดแซะ(แซะ เป็นไม้พุ่มขนาดใหญ่ ใช้ยอดอ่อนรับประทานกับแกงเผ็ดหรือจิ้มน้ำพริก) นอกจากพืชผักต่าง ๆ แล้วยังมีพวกสัตว์ป่าอีกมากมายที่สามารถบริโภคได้ แต่ชาวไทยมุสลิมไม่นิยมบริโภคสัตว์ป่าบางชนิดเนื่องจากมีข้อห้ามตามหลักศาสนาอิสลาม

2.2 อาหารที่ได้จากผลผลิตในครัวเรือน เจ๊ะหมัด ยะระ[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ชาวไทยมุสลิมที่อาศัยอยู่ตามแหล่งน้ำธรรมชาติ นอกจากจะหาอาหารเพื่อบริโภคในครัวเรือนแล้วยังมีการเลี้ยงสัตว์น้ำเพื่อบริโภคและเพื่อจำหน่ายเมื่อเหลือจากการบริโภคในครัวเรือนแล้ว บางครอบครัวเลี้ยงสัตว์น้ำเป็นอาชีพเพื่อจำหน่ายออกสู่ตลาด สัตว์น้ำที่นิยมเลี้ยง ได้แก่ ปลากะพงขาว กุ้งกุลาดำ และหอยแครง สำหรับชาวไทยมุสลิมที่อาศัยอยู่บนพื้นที่ราบมีการเลี้ยงสัตว์เพื่อใช้บริโภคในครัวเรือน เช่น เลี้ยงเป็ด ไก่ เมื่อเหลือจากบริโภคแล้วจะนำผลผลิตที่ได้จำหน่ายเพื่อแลกเปลี่ยนสินค้าชนิดอื่น ๆ ที่ไม่สามารถผลิตได้ นอกจากมีการเลี้ยงสัตว์แล้วยังมีการปลูกพืชผักและผลไม้เพื่อใช้บริโภคในครัวเรือน และนำส่วนที่เหลือจากการบริโภคมาจำหน่ายในตลาดเพื่อแลกเปลี่ยนกับสินค้าชนิดอื่น ๆ

2.3 อาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากตลาด รอศักดิ์ แก้วสลัม[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า หลังจากที่ชาวบ้านหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติและผลิตอาหารเพื่อบริโภคเองแล้ว ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ก็จะนำผลผลิตที่เหลือจากการบริโภคนำไปจำหน่ายเพื่อแลกเปลี่ยน

---

[1] รอศักดิ์ แก้วสลัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] เจ๊ะหมัด ยะระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 272 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

[3] รอศักดิ์ แก้วสลัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

สินค้าชนิดอื่น ๆ ที่จำเป็นในครัวเรือนอันเป็นที่มาของอาหารที่ได้มาจากการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากตลาด

จากการศึกษาแหล่งที่มาของอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ปรากฏว่า แหล่งอาหารได้มาจาก 3 แหล่งใหญ่ ๆ คือ แหล่งอาหารจากธรรมชาติ แหล่งอาหารจากผลผลิตในครัวเรือน และแหล่งอาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากตลาด

3. การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ ดังที่ รำลึ๊ะ วัฒนะ[1] กล่าวถึงการประกอบอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่นของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า การประกอบอาหารให้เด็กบริโภคเป็นอาหารรสจืดประเภทผัด ทอด ต้ม มีวิธีการปรุงง่าย ๆ เนื่องจากต้องเร่งรีบในตอนเช้าก่อนไปทำงาน เด็กต้องไปโรงเรียนแต่เช้า ส่วนวัยรุ่นจะเริ่มบริโภคอาหารรสเผ็ดขึ้นแบบผู้ใหญ่ ครอบครัวที่มีทั้งวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ก็จะประกอบอาหารที่บุคคลทั้งสองวัยบริโภคได้โดยไม่ต้องแยกประเภท ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.1 การประกอบอาหารคาว การประกอบอาหารคาวให้วัยเด็กและวัยรุ่นบริโภคนั้น ในแต่ละมื้อจะต้องมีอาหารอย่างน้อย 2 อย่าง คืออาหารรสจืดและอาหารรสเผ็ด ในการประกอบอาหารคาวแต่ละวันชาวบ้านนิยมเตรียมเครื่องปรุงที่ซื้อจากตลาด เช่น ส่วนประกอบของเครื่องแกงชนิดต่าง ๆ นำมาประกอบอาหารเองโดยจะเน้นความสะอาดในการล้างเนื้อสัตว์และผักชนิดต่าง ๆ ที่นำมาประกอบอาหารจะต้องล้างให้น้ำผ่านส่วนในการปรุงจะต้องเน้นภาชนะที่สะอาดไม่ปนเปื้อนสิ่งที่ต้องห้ามตามหลักศาสนา

สำหรับครอบครัวที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านไม่มีเวลาในการประกอบอาหารให้สมาชิกในครอบครัว นิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปมาจากตลาดในการเลือกซื้อจะต้องเน้นอาหารที่มี 2 รส คือ รสจืดและรสเผ็ด เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวทั้งที่เป็นเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ได้บริโภครวมกัน เพื่อเป็นการประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในครอบครัว

3.2 การประกอบอาหารหวาน วัยเด็กและวัยรุ่นส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารหวานสำเร็จรูปที่ซื้อจากร้านค้าในชุมชน เช่น พวกขนมอบกรอบที่สามารถซื้อหาได้ง่ายตามร้านค้าทั่วไป ในวัยนี้จะเน้นความง่ายและสะดวก จะไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับอาหารหวานที่

---

[1]รำลึ๊ะ วัฒนะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 136 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

ประกอบขึ้นเอง ผู้ประกอบอาหารจะซื้อส่วนประกอบมาผสมเพื่อประกอบเป็นอาหารหวาน เช่น นำแป้งและน้ำตาลมาประกอบเป็นขนม นำเมล็ดพืชจำพวกถั่วมาประกอบเป็นอาหารหวานประเภทต้ม เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล นำข้าวเหนียวมาประกอบ ข้าวเหนียวสังขยา ข้าวเหนียวกวน ข้าวเหนียวทุเรียน ข้าวเหนียวปิ้ง นำผลไม้มาบวชหรือเชื่อม เช่น ฟักทองเชื่อม กล้วยเชื่อม ขนุนเชื่อม พุทราเชื่อม หัวมันเชื่อม ชาวบ้านที่อาศัยในแหล่งชุมชนใหญ่ ๆ จะไม่นิยมประกอบอาหารหวานบริโภคเอง มักจะซื้อจากแม่ค้าในตลาดหรือตามร้านค้าในชุมชน นอกจากเวลามีงานเทศกาลหรือประเพณีที่สำคัญ เช่นวันออกบวช(ฮารีรายอ)หรือในช่วงเดือนบวช(ถือศีลอด) ในช่วงถือศีลอดชาวบ้านส่วนใหญ่จะประกอบอาหารหวานเอง เพราะต้องการเน้นคุณค่าทางโภชนาการเพื่อบำรุงร่างกายหลังจากที่ร่างกายต้องสูญเสียพลังงาน

3.3 การประกอบอาหารประเภทผลไม้ วัยเด็กและวัยรุ่นนิยมบริโภคผลไม้ตามฤดูกาลที่สามารถซื้อได้จากตลาดหรือร้านค้าในชุมชน เช่น เงาะ ส้มโอ ทุเรียน สับปะรด ลางสาด มะละกอ ลองกอง กระท้อน กล้วย ฝรั่ง ส้ม ชมพู่ จำปะดะ และมะม่วง เป็นต้น และยังนิยมบริโภคอาหารหวานที่มีส่วนผสมของผลไม้ เช่น ข้าวเหนียวน้ำทุเรียน รวมมิตรที่มีส่วนผสมของเนื้อขนุน กล้วยเชื่อม กล้วยบวช กล้วยทอด และจำปะดะทอด

3.4 การประกอบอาหารประเภทผัก ในการประกอบอาหารประเภทผักชาวบ้านนิยมนำผักมาประกอบอาหารได้หลาย ๆ ประเภท เช่น ประเภทแกง นำผักมาเป็นส่วนผสมในแกง ผสมในข้าวยำ ผสมในปัสมอส (สลัดแขก) นอกจากนั้นยังนำผักมาประกอบอาหารประเภทต้ม ผัด ยำ ลวก เช่น ฟักเขียว(ขี้พร้า) ต้มกับไก่ หัวข่าต้มไก่ ผัดผักรวมมิตร ผัดผักบุ้งไฟแดง ผัดเปรี้ยวหวานแตงกวา ผัดถั่วงอก ผัดผักกาด ผักพริก ยำตะไคร้ ยำบัวบก ยำหยวกทือ* ยำปลีกล้วย(หัวปลี) ยำมะม่วงหิมพานต์ ยำตะลิงปิง ผักบุ้งลวก สาหร่ายทะเลลวก

อาหารประเภทผัก นอกจากนำมาประกอบเป็นอาหารแล้วยังใช้ผักบางชนิดบริโภคเป็นผักแกล้มกับอาหารชนิดอื่น ๆ อีก เช่น ขนมจีน ข้าวยำ แกงชนิดต่าง ๆ เช่น แกงพุงปลา แกงเผ็ด แกงกะทิ แกงส้ม

3.5 การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่ม วัยเด็กและวัยรุ่น นิยมบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำแข็งเป็นส่วนผสม เช่น น้ำแข็ง น้ำหวาน น้ำอัดลม จากการสังเกตการบริโภคอาหารประเภทเครื่องดื่มของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ส่วนใหญ่จะบริโภคน้ำอัดลมผสมน้ำแข็งหรือชาเย็น กาแฟเย็น โอวัลติลเย็น นมเย็นที่ผสมน้ำแข็งเป็นส่วนประกอบ

4. เวลาการบริโภคอาหาร

เวลาในการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่น จะบริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ ดังที่ อาแมน ปะลาวัน[1] กล่าวถึงเวลาการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่นของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า วัยเด็กและวัยรุ่นบริโภคอาหารหลักวันละ 3 มื้อ คือ มื้อเช้า มื้อเที่ยง และมื้อเย็น โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1 การบริโภคอาหารมื้อเช้า ของวัยเด็กและวัยรุ่นเนื่องจากเด็กวัยนี้เป็นช่วงที่กำลังเรียนหนังสือในการบริโภคมื้อเช้าจะเป็นอาหารที่ปรุงขึ้นง่าย ๆ เช่น ข้าวสวยกับไข่เจียว ข้าวต้ม ขนมจีน ข้าวยำ ข้าวเหนียวไก่ทอด ข้าวหมกไก่ ข้าวมันแกงตอแม๊ะ เป็นต้น

*หยวกทือ เป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่งขึ้นเองตามธรรมชาติตามป่าตามเขา มีลักษณะคล้ายต้นหัวข่า นิยมนำลำต้นอ่อนมายำ
ตามท่าเรือไนเวลาประมาณ 09.00 – 11.00 น.

4.2 การบริโภคอาหารมื้อเที่ยง ของวัยเด็กและวัยรุ่น ส่วนใหญ่จะบริโภคที่โรงเรียน โดยซื้ออาหารจากร้านค้าของโรงเรียน แต่วัยรุ่นบางคนผู้ปกครองจะเตรียมอาหารไปให้บริโภคที่โรงเรียนในตอนเที่ยง

สำหรับวัยรุ่นที่ไม่ได้เรียนหนังสือจะไม่ค่อยบริโภคในตอนเที่ยงเนื่องจากบริโภคอาหารเช้าในตอนสายแล้วจึงนิยมบริโภคในช่วงบ่ายเวลาประมาณ 14.00 – 15.00 น. ในวัยนี้จะออกไปหาอาหารบริโภคนอกบ้านตามร้านอาหารต่าง ๆ ที่ตนต้องการจะบริโภคส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภทจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยวเนื้อเปื่อย ก๋วยเตี๋ยวน้ำแกง ก๋วยเตี๋ยวกะทิ เย็นตาโฟ ปัสมอส เป็นต้น เป็นการรับประทานอาหารระหว่างมื้อ คือมื้อเที่ยงและมื้อเย็นเรียกว่าอาหารว่าง

4.3 การบริโภคอาหารมื้อเย็น การบริโภคอาหารมื้อเย็นของวัยเด็กและวัยรุ่นจะบริโภคอาหารพร้อมกับสมาชิกในครอบครัวในระหว่างการรับประทานอาหารสมาชิกในครอบครัวได้มีโอกาสพบหน้ากันพูดคุยปรึกษาหารือในเรื่องต่าง ๆ เป็นการรับประทานอาหารที่มีความสุข มีความอบอุ่นที่สุดในครอบครัว

---

[1] อาแมน ปะลาวัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 5 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

5. ลักษณะการบริโภคอาหาร

วิณา พรัดขำ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ในแต่ละท้องถิ่น แต่ละสังคม มีความแตกต่างกันในเรื่องของการบริโภค เนื่องจากนิสัยในการบริโภคอาหาร สิ่งแวดล้อม รวมทั้งศาสนาและวัฒนธรรมที่ได้รับการสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษจากการศึกษาลักษณะการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล สรุปได้ดังนี้

5.1 ลักษณะรูปแบบของการบริโภคอาหาร สามารถแบ่งออกได้ตามลักษณะต่อไปนี้

5.1.1 การบริโภคแบบนั่งพื้นล้อมวง ในการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมโดยทั่วไปจะนิยมนั่งล้อมวงบริโภคพร้อมกันกับสมาชิกในครอบครัวโดยนำอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วมาวางบนพื้นซึ่งประกอบด้วย หม้อข้าว หม้อแกง ขันน้ำ ถ้วยแกง จานข้าว และช้อน ทุกคนจะนั่งล้อมวงรอบอาหาร ในการบริโภคจะใช้ช้อนกลางตักแกงจากถ้วยแกงมาใส่จานข้าวของตัวเอง

5.1.2 การบริโภคแบบนั่งโต๊ะ จะพบในครอบครัวของคนรุ่นใหม่ที่ได้รับอิทธิพลมาจากสังคมภายนอก เช่น ไปงานเลี้ยงต่าง ๆ ไปทำงานในตัวเมือง ลักษณะของโต๊ะที่ใช้ คือ โต๊ะสี่เหลี่ยม โต๊ะกลม จะมีเก้าอี้ครบตามจำนวนสมาชิกในครอบครัว เมื่อทุกคนนั่งพร้อมแล้วแม่บ้านจะนำอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วมาวางบนโต๊ะโดยจะตักแกงใส่ถ้วยมาวางกลางโต๊ะพร้อมด้วยช้อนกลาง ส่วนข้าวจะตักใส่จานจนครบตามจำนวนสมาชิกบนโต๊ะ เมื่อพร้อมแล้วทุกคนก็จะรับประทานอาหารพร้อมกัน

5.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมบริโภคอาหารเหมือนกับชาวบ้านท้องถิ่นอื่น ๆ คือ รับประทานวันละ 3 มื้อ คือ มื้อเช้า มื้อเที่ยง และมื้อเย็น และยังมีพวกอาหารว่างที่รับประทานระหว่างมื้อ อาจจะระหว่างมื้อเช้ากับมื้อเที่ยง หรือระหว่างมื้อเที่ยงกันมื้อเย็นแล้วแต่จะสะดวกอาหารว่างพวกนี้ได้แก่ อาหารจานเดียว ผลไม้ ขนม ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้บริโภคแต่ละคน จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล สรุปได้ดังนี้

5.2.1 การบริโภคด้วยมือ การบริโภคอาหารโดยการใช้มือเปิบมีมานานแล้ว โดยได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งในการบริโภคอาหาร เพราะในสมัยก่อนไม่มีช้อน หลายคนเชื่อว่าการรับประทานอาหารโดยการใช้มือเปิบอร่อยกว่าการใช้ช้อน ในการเปิบจะใช้มือขวาไม่นิยมใช้มือซ้ายเปิบ เพราะมือซ้ายเป็นมือที่ใช้ล้างอุจจาระน่ารังเกียจ

---

[1] วิณา พรัดขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 1052 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

การเปิบข้าวจะใช้นิ้วทั้ง 5 นิ้วหยิบข้าวจับให้เป็นก้อนขนาดพอคำยกเข้าปากโดยใช้นิ้วหัวแม่มือดันข้าวให้เข้าปาก ใช้ช้อนกลางตักแกงใส่จานของตนเอง ถ้าเป็นน้ำแกงจะใช้ช้อนกลางตักราดบนข้าวแล้วใช้มือคลุกให้เข้ากัน ในการเปิบข้าวจะมีน้ำใส่ถ้วยไว้สำหรับล้างมือคนละถ้วย เพื่อไม่ให้ข้าวติดมือซึ่งดูแล้วไม่สะอาด

5.2.2 การบริโภคโดยการใช้ช้อน การใช้ช้อนบริโภคอาหารมักจะนิยมการนั่งรับประทานอาหารแบบนั่งโต๊ะมากกว่าการนั่งกับพื้น การใช้ช้อนหรือภาชนะในการบริโภคอาหารตามหลักศาสนา ห้ามใช้ภาชนะที่เป็นเงินและเป็นทองคำ

5.3 มารยาทในการบริโภคอาหาร จากการศึกษาเรื่องมารยาทในการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล สรุปได้ดังนี้

5.3.1 เลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกต้องตามหลักศาสนาบัญญัติ

5.3.2 ในกรณีที่ไม่แน่ใจในความสะอาดของมือให้ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

5.3.3 นั่งกินและดื่มในท่าที่นบนอบ

5.3.4 ไม่ตำหนิอาหาร

5.3.5 รับประทานอาหารร่วมกันไม่ว่าจะเป็นแขกหรือบุคคลในครอบครัว

5.3.6 รับประทานอาหารด้วยมือขวา และรับประทานอาหารเฉพาะอาหารที่อยู่ใกล้ตัวเอง

5.3.7 ไม่ควรเป่าอาหารให้เย็น ปล่อยอาหารให้เย็นก่อนแล้วจึงรับประทาน

5.3.8 ไม่รับประทานอาหารจนอิ่มเกินความพอดี

5.3.9 เสริฟอาหารให้แก่ผู้อาวุโสก่อน

6. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่นถูกปลูกฝังสืบต่อกันมาตั้งแต่ในอดีต ดังที่ รอศักดิ์ แก้วสลัม[1] และ เจ๊ะหมัด ยะระ[2] กล่าวถึงความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่นของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้ในทำนองเดียวกันสรุปได้ว่า วัยเด็กและวัยรุ่นเป็นวัยที่ครอบครัวยังต้องรับผิดชอบเรื่องอาหารการกิน ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารยังต้องปลูกฝังสืบต่อกันมาโดยผู้ใหญ่ห้ามหรือสนับสนุนให้บริโภคอาหารบางชนิดที่เชื่อว่ามีคุณหรือโทษโดยประกอบอาหารให้บริโภค หรืองดประกอบอาหารให้บริโภคตามความเชื่อว่ามีโทษ ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่น มีดังต่อไปนี้

6.1 ความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะอาหาร ลักษณะอาหารของวัยเด็กและวัยรุ่นมีลักษณะคล้ายคลึงกัน ความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะอาหารแยกตามประเภทได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

6.1.1 อาหารคาว วัยเด็กและวัยรุ่นเริ่มบริโภคอาหารได้หลายชนิด ทั้งที่เป็นกับข้าวและอาหารสำเร็จรูป ความเชื่อในรสของอาหารคาว เช่น กับข้าวรสเผ็ดเกินไปห้ามบริโภค จะทำให้ตาเสียเพราะรสเผ็ดเป็นอาหารร้อน ชาวบ้านเชื่อว่ามีผลต่อการมองเห็น จากข้อห้ามดังกล่าวชาวบ้านจะเตรียมอาหารสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่นไว้อย่างเหมาะสม เป็นอาหารรสไม่จัด จำพวกผัด ต้ม ทอด ย่าง เป็นต้น อาหารต้องมีรสเค็มจะช่วยไม่ให้เป็นโรคคอพอก กระดูกข้อต่อต้มกับข้าวต้มเป็นยาบำรุงร่างกาย ความเชื่อดังกล่าวตรงกับหลักโภชนาการ รสเค็มมาจากเกลือที่มีสารไอโอดีนจะช่วยป้องกันโรคคอพอกได้ ส่วนกระดูกข้อต่อประกอบด้วยสารอาหารหลายชนิด เมื่อต้มกับข้าวจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในกระดูกละลายออกมาอยู่ในน้ำ

6.1.2 อาหารหวาน วัยเด็กและวัยรุ่นชอบบริโภคอาหารที่มีรสหวาน ขนมหวานประเภทต่าง ๆ ชาวบ้านเชื่อว่าอาหารหวานห้ามบริโภคก่อนอาหารคาวในตอนเช้า จะทำให้ปวดท้อง คนรุ่นก่อนจะปลูกฝังให้วัยเด็กและวัยรุ่นบริโภคอาหารคาวซึ่งเป็นอาหารหลักในมื้อเช้า หลังจากนั้นจะบริโภคอาหารประเภทอื่นได้ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน หิวช้า ทำให้วัยเด็กและวัยรุ่นไม่บริโภคจุกจิก อีกสาเหตุหนึ่งที่ปวดท้องเพราะไม่คุ้นเคยกับอาหารหวานในตอนเช้า ดังนั้นอาหารหวานนิยมบริโภคหลังจากบริโภคอาหารคาวเสร็จแล้ว ชาวบ้านเชื่อว่าอาหารหวาน

---

[1]รอศักดิ์ แก้วสลัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] เจ๊ะหมัด ยะระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 272 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

ถึงแม้จะไม่บริโภคก็ไม่มีปัญหาต่อการเจริญเติบโตของวัยเด็กและวัยรุ่น วัยเด็กและวัยรุ่นนิยมบริโภคอาหารหวานเพราะความอยากอาหารรสหวาน

6.1.3 ผลไม้ ผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกายในวัยเด็กและวัยรุ่นมาก เพราะผลไม้ช่วยทำให้การขับถ่ายได้ดี ผลไม้มีสารอาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการบำรุงและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ชาวบ้านเชื่อว่าถ้าให้วัยเด็กและวัยรุ่นบริโภคผลไม้ก่อนอาหารเช้าจะทำให้ปวดท้อง เพราะรสชาติของผลไม้มีผลต่อเยื่อบุกระเพาะอาหาร ดังนั้นชาวบ้านจะปลูกฝังให้วัยเด็กและวัยรุ่นบริโภคอาหารเช้าก่อนที่จะบริโภคผลไม้

6.1.4 ผัก ชาวบ้านเชื่อว่า ผักเป็นอาหารบำรุงร่างกาย การเตรียมอาหารให้เด็กและวัยรุ่นจึงมีผักผสมอยู่เสมอ จะได้ฝึกให้เด็กและวัยรุ่นฝึกการเคี้ยวอาหาร และให้นิยมบริโภคผัก

6.1.5 เครื่องดื่ม ชาวบ้านเชื่อว่าเครื่องดื่มที่ผสมน้ำแข็งทำให้วัยเด็กฟันเสีย ดังนั้นชาวบ้านจึงพยายามหลีกเลี่ยง แต่จากการสังเกตความเชื่อดังกล่าวไม่ค่อยมีใครปฏิบัติเคร่งครัด เพราะวัยเด็กและวัยรุ่นนิยมดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำแข็ง ความเชื่อดังกล่าวเป็นการห้ามวัยเด็กและวัยรุ่นบริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำแข็ง เมื่อร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงน้ำแข็งจึงเป็นอาหารแสลงที่ทำให้วัยเด็กและวัยรุ่นซึ่งยังไม่แข็งแรงเท่าที่ควรเกิดไม่สบายได้ ความเชื่อดังกล่าวอาจเป็นข้อควรระวังในการบริโภคเครื่องดื่มที่ผสมน้ำแข็ง และสภาพอากาศของภาคใต้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด ดังนั้นวัยเด็กและวัยรุ่นมักเป็นไข้หวัด การบริโภคน้ำแข็งจะทำให้ไข้หวัดรุนแรงยิ่งขึ้น

6.2 ความเชื่อเกี่ยวกับการประกอบอาหาร การประกอบอาหารสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่นชาวบ้านจะเตรียมอาหารรสจืดไว้ให้บริโภค ชาวบ้านจะหลีกเลี่ยงการประกอบอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เพราะเชื่อว่าทำให้วัยเด็กและวัยรุ่นตาเสีย และเน้นอาหารรสเค็มจะช่วยป้องกันโรคคอพอก การประกอบอาหารสำหรับวัยนี้ชาวบ้านจะเตรียมไว้ตามแต่จะหาอาหารดิบมาได้ เชื่อว่าอาหารมีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากอาหารบางอย่างที่ศาสนาอิสลามบัญญัติห้ามผู้นับถือศาสนาอิสลามบริโภค

6.3 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร วัยเด็กและวัยรุ่นจะบริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ คือ มื้อเช้า มื้อเที่ยง และมื้อเย็น การบริโภคอาหารหลักทั้ง 3 มื้อ ทำให้ความต้องการอาหารกับจำนวนมื้อเหมาะสม ชาวบ้านเชื่อว่าการบริโภคอาหารไม่ตรงเวลาและไม่ครบทุกมื้อ จะทำให้วัยเด็กและวัยรุ่นเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ร่างกายอ่อนแอเป็นโรคง่าย ไม่สบายบ่อย โดยเฉพาะการเป็นโรคเกี่ยวกับกระเพาะและลำไส้ ผู้ใหญ่จึงมักคอยว่ากล่าวตักเตือนวัยเด็กและวัยรุ่นในเรื่องเวลาการบริโภคอาหารเป็นพิเศษ

6.4 ความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะการบริโภคอาหาร ลักษณะการบริโภคอาหารของวัยเด็กและวัยรุ่น วัยดังกล่าวใช้มือขวาในการตักอาหารบริโภค คนที่ใช้มือซ้ายเชื่อว่าเป็นสิ่งอัปมงคลและเป็นที่รังเกียจของคนอื่น การบริโภคที่บ้านต้องบริโภคในครัวไม่นำอาหารออกไปบริโภคไม่เป็นที่ดูแล้วไม่เรียบร้อยสวยงาม เชื่อว่าจะเป็นบาป เมื่อบริโภคหลายคนจะต้องใช้ช้อนกลางตักกับข้าวใส่ถ้วย ไม่หยิบอาหารกับมือ การบริโภคอาหารหกเรี่ยราด เชื่อกันว่า “ขวัญข้าว” เมื่อทำข้าวหกตกหล่นหรือรับประทานไม่หมดขวัญข้าวจะเสียใจ

3. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีความรับผิดชอบตัวเองมากที่สุด รู้จักเลือกและควบคุมพฤติกรรมในด้านการบริโภคอาหารจึงมีวัฒนธรรมการบริโภคที่แตกต่างจากวัยอื่น ๆ อยู่มาก สุชา จันทร์เอม[1] นักจิตวิทยาได้กำหนดช่วงอายุของวัยผู้ใหญ่ไว้สรุปได้ว่า วัยผู้ใหญ่เริ่มตั้งแต่ 21-26 ปี ส่วน สุณีย์ ธีรดากร[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า วัยผู้ใหญ่เริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 20 - 60 ปี และศรีเรือน แก้วกังวาล[3] กล่าวถึงวัยผู้ใหญ่ไว้สรุปได้ว่า ระยะวัยผู้ใหญ่เป็นช่วงเวลานานนับตั้งแต่สิ้นสุดวัยรุ่นประมาณอายุ 20 ปี ไปจนสุดสิ้นชีวิต นับเวลาโดยเฉลี่ยราว ๆ 50 – 60 ปี จะเห็นได้ว่านักจิตวิทยาได้กำหนดช่วงอายุระหว่างวัยผู้ใหญ่ไว้ตรงกัน คือ ระหว่าง 20 – 60 ปี ในช่วงระยะนี้สามารถช่วยเหลือตนเองในเรื่องการบริโภคได้เต็มที่ ทั้งการเลือกบริโภคอาหาร ไม่บริโภคอาหาร

วัยผู้ใหญ่ของชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เป็นวัยที่ต้องทำงานหนักเพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว ดังที่ หมาด พาสกุล[4] กล่าวถึงการทำงานของวัยผู้ใหญ่ไว้สรุปได้ว่า ผู้ชายส่วนใหญ่จะออกทำงานนอกบ้านตั้งแต่ตอนเช้ามืด บางคนต้องใช้แรงงานส่วนผู้หญิงส่วนใหญ่จะทำงานรับผิดชอบภายในบ้านนอกจากครอบครัวที่อยู่ติดทะเลหรือตามเกาะต่างๆ ผู้หญิงก็จะออกเรือไปกับพ่อบ้านด้วยเพื่อช่วยกันในการจับปลาเพื่อให้ได้ปลามาก ๆ ในการบริโภคอาหารจำเป็นต้องรีบเร่ง เป็นการบริโภคเพียงเพื่อให้ร่างกายมีแรงประกอบอาชีพเท่านั้น และการบริโภคอาหารจะไม่เป็นเวลา วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่ของชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

---

[1] สุชา จันทร์เอม. จิตวิทยาทั่วไป. 2517. หน้า 42.

[2] สุณีย์ ธีรดากร. จิตวิทยาพัฒนาการ. 2523. หน้า 97.

[3] ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. 2518. หน้า 99.

[4] หมาด พาสกุล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 93 หมู่ที่ 11 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

1. ชื่ออาหาร การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่ครั้งนี้ จัดแบ่งเป็น 4 ประเภทดังนี้

1.1 ประเภทอาหารคาว

1.1.1 อาหารคาวประเภทต้ม

1.1.1.1 ไก่ต้มกะทิ ฮานีย๊ะ ปูหยัง[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารคาวประเภทต้มอีกอย่างหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาใช้บริโภคในโอกาสปกติ โดยมีส่วนผสมประกอบดังนี้ เนื้อไก่ มะพร้าว ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ส้มแขก หอมใหญ่ มะเขือเทศ เกลือ น้ำตาล น้ำปลา น้ำสะอาด

1.1.1.2 ต้มยำปลา เจ๊ะอะ โต๊ะดิน[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารที่นิยมใช้บริโภคในโอกาสปกติของชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลมีสภาพภูมิประเทศติดกับทะเล ปลาที่เป็นที่นิยมนำมาใช้ประกอบอาหาร ต้มยำปลา มีส่วนประกอบดังนี้ ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี พริกขี้หนู มะนาว น้ำปลา น้ำตาล น้ำสะอาด

1.1.1.3 ต้มยำกุ้ง ย๊ะ แซอาหรับ[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารที่นิยมใช้บริโภคในโอกาสปกติของชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากภูมิประเทศของอำเภอเมืองสตูล ติดกับชายทะเล ดังนั้นชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงใช้กุ้งมาประกอบอาหารต้มนำกุ้ง มีส่วนประกอบดังนี้ กุ้ง ข่า ตะไคร้ ต้นหอม ผักชี พริกขี้หนู มะนาว น้ำปลา น้ำตาล น้ำสะอาด หอม กระเทียม

---

[1] ฮานีย๊ะ ปูหยัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 416 หมู่ที่ 3 ตำบลตำ มะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] เจ๊ะอะ โต๊ะดิน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 70 หมู่ที่ 3 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] ย๊ะ แซอาหรับ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 50 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

1.1.1.4 ไก่ต้มขมิ้น สาระ พรหมาด[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ไก่เป็นสัตว์เลี้ยงที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมเลี้ยงเพื่อใช้เนื้อประกอบเป็นอาหาร ซึ่งสามารถประกอบอาหารได้หลายชนิดและใช้บริโภคในโอกาสต่างๆ ไก่ต้มขมิ้นมีส่วนประกอบดังนี้ เนื้อไก่ ขมิ้น หอมแดง กระเทียม ข่า เกลือ

1.1.1.5 ซายอร์(ต้มกะทิผัก) ยงยศ ใจสมุทร[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารดั้งเดิมมาจากประเทศมาเลเซีย โดยมีชาวมาเลเซียที่เข้ามาอาศัยในประเทศไทยแถบจังหวัดสตูลได้นำเอาวัฒนธรรมด้านอาหารเข้ามาด้วย ซายอร์ เป็นอาหารที่ใช้บริโภคในชีวิตประจำวันทุกโอกาส ซายอร์ เป็นอาหารที่ปรุงจากผักเป็นส่วนใหญ่เพราะคำว่า ซายอร์ มาจากคำว่า ซายูร์ ในภาษามลายู แปลว่า ผัก เพราะฉะนั้นซายอร์ หรือ ซายูร์ ก็คือผักต้ม การต้มแทนที่จะใช้น้ำธรรมดาต้มยังมีการดัดแปลงเอาน้ำกะทิมาต้ม เพื่อให้รสชาติอร่อยขึ้น ซายอร์ หรือ ซายูร์ มีส่วนประกอบดังนี้ ผักกาดขาวหรือผักอื่น ๆ กุ้ง ไก่ ไข่ไก่หรือไข่เป็ด วุ้นเส้น กะทิ หอมทุบ ตะไคร้ทุบ พริกชี้ฟ้า เกลือ กะปิ

1.1.2 อาหารคาวประเภทผัด

1.1.2.1 ซำบายเปอไตย(น้ำพริกสะตอผัด) ยงยศ ใจสมุทร[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารที่ได้รับการถ่ายทอดโดยชาวมาเลเซียได้อพยพเข้ามาตั้งหลักแหล่งในจังหวัดสตูลนำเอาวัฒนธรรมอาหารเข้ามาด้วย ซำ บายเปอไตย เป็นอาหารที่ใช้สะตอเป็นส่วนประกอบสำคัญเพราะคำว่า เปอไตย แปลว่า สะตอ ในภาษามลายู ส่วนคำว่า ซำบาย แปลว่า น้ำพริก ชาวอำเภอเมืองสตูล จึงนิยมปรุงรับประทานในฤดูที่มีผลผลิตของสะตอ ซำ บายเปอไตย(น้ำพริกสะตอผัด) มีส่วนประกอบในการปรุงดังนี้ สะตอ กุ้งแห้ง พริกแห้งเม็ดใหญ่ มะขามเปียก กะปิ เกลือ หอม กระเทียม น้ำตาลทรายขาว น้ำมัน(ใช้รับประทานได้ในทุกโอกาส)

---

[1] สาระ พรหมาด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 139 หมู่ที่ 3 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] ยงยศ ใจสมุทร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 41/3 หมู่ที่ 3 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

[3] ยงยศ ใจสมุทร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 41/3 หมู่ที่ 3 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

1.1.2.2 ผัดผักรวมมิตร รอฉี หลงหา[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ผักต่างๆ ที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาประกอบเป็นอาหารโดยใช้ผักหลาย ๆ ชนิดมาผัดรวมกัน เรียกว่าผัดผักรวมมิตร ใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ ผัดผักรวมมิตรมีส่วนประกอบดังนี้ ผักต่าง ๆ กุ้งสด กระเทียม น้ำปลา หรือเกลือ น้ำตาล น้ำมันพืช

1.1.2.3 ผัดปลาหมึก ปกติ ยีะ สุขพันธ์เยี่ยม[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่ายในอำเภอเมืองสตูลจังหวัดสตูลเนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ดังนั้นชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำปลาหมึกมาประกอบเป็นอาหารที่ใช้บริโภคในโอกาสปกติ ผัดปลาหมึกมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาหมึกสด กระเทียม น้ำมัน น้ำปลา น้ำตาล เกลือ น้ำสะอาด

1.1.2.4 ผัดถั่วงอก สาระ พรหมาด[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลนิยมประกอบขึ้นเป็นอาหารสำหรับใช้บริโภคในโอกาสปกติ ผัดถั่วงอกมีส่วนประกอบดังนี้ ถั่งงอก ต้นหอม ผักชี เต้าฮู้ทอด กุ้งสด น้ำปลา น้ำตาล เกลือ กระเทียม น้ำมันพืช

1.1.2.5 ผัดแตงกวา แตงกวา วิณา พรัดขำ[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นพืชที่สามารถปลูกเองและหาซื้อได้ตามท้องตลาด ราคาไม่แพง สะดวกและง่ายในการประกอบอาหารดังที่ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำแตงกวามาประกอบอาหารใช้บริโภคในโอกาสปกติ ผัดแตงกวามีส่วนประกอบดังนี้ แตงกวา กุ้งสด ซอสแดง(ซอสมะเขือเทศ) กระเทียม น้ำปลา น้ำตาล น้ำมันพืช

---

[1] รอฉี หลงหา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 11หมู่ที่ 6 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] ยีะ สุขพันธ์เยี่ยม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 349 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] สาระ พรหมาด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 139 หมู่ที่ 3 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[4] วิณา พรัดขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 1052 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

1.1.2.6 ผัดเปรี้ยวหวาน ได้กล่าวถึงผัดเปรี้ยวหวาน เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมปรุงรับประทาน ดังที่ ฮานีย๊ะ ปูหยัง [1] กล่าวถึง ผัดเปรี้ยวหวานมีส่วนประกอบดังนี้ แตงกวา สับปะรด หอมใหญ่ พริกหยวก น้ำส้มสายชู น้ำตาลทรายเล็กน้อย น้ำมันพืช เครื่องในไก่ กุ้ง หรือปลาหมึก

1.1.3 อาหารคาวประเภทยำ

1.1.3.1 ยำปลาหมึก รอปีย๊ะ คงสวัสดิ์[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ปลาหมึก เป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่ายในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ดังนั้น ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำปลาหมึกมาประกอบเป็นอาหารที่ใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ ยำปลาหมึก มีส่วนประกอบดังนี้ ปลาหมึกสด หอมใหญ่ ต้นหอม ผักชี มะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย

1.1.3.2 ยำมะม่วง นุรีนา ตำมัน[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นพืชผักอีกชนิดหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมปลูกกันมากในบริเวณบ้าน จึงนำเอาผลมายำใช้เป็นอาหารสำหรับบริโภคในโอกาสต่าง ๆ ยำมะม่วงมีส่วนประกอบดังนี้ มะม่วงดิบ มะพร้าวคั่ว หอมแดงซอย พริกขี้หนูสด กุ้งแห้งหรือปลาตัวเล็กตัวน้อย น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา เกลือ ถั่วลิสงคั่วแกะเปลือก กะปิ กะทิสด

1.1.3.3 อาจั๊ดปลา(ยำปลา) ยงยศ ใจสมุทร[4] กล่าวไว่สรุปได้ว่า อาจั๊ดปลา (ยำปลา) เป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากอินเดีย ใช้รับประทานร่วมกับอาหารชนิดอื่นที่มีรสชาติมันแก้เลี่ยน เป็นอาหารประเภทเครื่องเคียง อาจั๊ดปลามีส่วนประกอบดังนี้ ปลา(นิยมปลาตัวใหญ่ที่ไม่มีก้าง) น้ำส้มสายชู เกลือ น้ำตาลทราย พริกอ่อน (เม็ดใหญ่) เม็ดซาวี (เครื่องเทศชนิดหนึ่ง คล้ายเม็ดผักกาด) อัลลาบา (เครื่องเทศชนิดหนึ่ง) หอมแดง หอมใหญ่ กระเทียม ขมิ้น น้ำมันพืช ขิงซอย

---

[1] ฮานีย๊ะ ปูหยัง, เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 416 หมู่ที่ 3 ตำบลมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] รอปีย๊ะ คงสวัสดิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 40 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] นุรีนา ตำมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 24 หมู่ที่ 10 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[4] ยงยศ ใจสมุทร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 41/3 หมู่ที่ 3 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

1.1.3.4 อาจั๊ดน้ำข้น (ยำผัก) รอปิย๊ะ คงสวัสดิ์[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า อาจั๊ดน้ำข้น (ยำผัก) เป็นอาหารที่ประกอบด้วยผักหลาย ๆ ชนิดนำมารวมกันแล้วปรุงให้มีรสเปรี้ยวและหวานรวมกันใช้เป็นอาหารแก้เลี่ยน รับประทานกับอาหารอื่น ๆ เป็นอาหารประเภทเครื่องเคียง อาจั๊ดน้ำข้น(ยำผัก) มีส่วนประกอบดังนี้ มะนาวดองตากแห้ง หรือ ตะลิงปลิงดองตากแห้ง หน่อไม้ สับปะรด อินทผลัม ถั่วลิสงคั่ว หอมแดง เกลือ น้ำมันพืช น้ำตาล พริกแห้งเม็ดใหญ่ ยี่หร่า เม็ดซาวี (เครื่องเทศชนิดหนึ่ง คล้ายเม็ดผักกาด) อัลลาบา (เครื่องเทศชนิดหนึ่ง) น้ำส้มสายชู ขิงซอย

1.1.4 อาหารคาวประเภทแกง ยงยศ ใจสมุทร[2] และ จรรยา ใจสมุทร[3] ได้กล่าวถึงอาหารคาวประเภทแกง ไว้ดังนี้

1.1.4.1 มาซำเปอดัส มาซำเปอดัส เป็นอาหารที่มีรสชาติเปรี้ยวและเผ็ดนำ คล้ายแกงส้มหรือแกงเหลือง มาซำเปอดัส มาจากภาษามลายู คำว่า มาซำ แปลว่า เปรี้ยว ส่วนคำว่า เปอดัส หรือ ปดัส แปลว่า เผ็ด ลักษณะเด่นของมาซำเปอดัส คือ รสชาติเปรี้ยวและเผ็ดนำ ใช้บริโภคในโอกาสต่างๆ มาซำเปอดัสมีส่วนประกอบดังนี้ ปลากะพง ใบจันหอม ข้าวสารคั่ว ตำละเอียด ส้มแขก พริกแห้งเม็ดใหญ่ หอมแดง ตะไคร้หั่นฝอย พริกไทย ขมิ้นผง กะปิ เกลือ

1.1.4.1 แกงตอแม๊ะหรือตูมิ(แกงกะหรี่ปลามาเลเซีย) แกงตอแม๊ะ หรือ ตูมิ (แกงกะหรี่ปลามาเลเซีย) เป็นแกงที่มีการเจียวเครื่องปรุงลงในน้ำมันจนหอมก่อนแล้วจึงใส่เครื่องปรุงชนิดอื่น ๆ เพราะคำว่าตอแม๊ะหรือตูมิ มาจากคำว่าตูมิส ในภาษามลายู แปลว่า เจียว ลักษณะเด่นของแกงตอแม๊ะหรือตูมิ(แกงกะหรี่ปลามาเลเซีย) คือการเจียวเครื่องปรุงให้หอมก่อน แกงตอแม๊ะมีส่วนประกอบดังนี้ พริกแห้งเม็ดใหญ่ เม็ดผักชี ยี่หร่า เล็ก ใหญ่ หอม กระเทียม ขมิ้น พริกไทย น้ำมันพืช กระเทียมหั่นฝอย เม็ดอัลลาบา (เครื่องเทศชนิดหนึ่ง) ใบสมุยเทศ กะทิ เกลือ น้ำมะขาม ปลาเนื้อดี

1.1.4.2 ซำไบงอแร็ง (กุ้งคั่วกะทิ))เป็นชื่อแกงในภาษามลายู คำว่าซำ ไบ

---

[1] รอปิย๊ะ คงสวัสดิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 40 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] ยงยศ ใจสมุทร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 41/3 หมู่ที่ 3 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

[3] จรรยา ใจสมุทร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 41/3 หมู่ที่ 3 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

แปลว่า น้ำพริก ส่วนคำว่า งอแร็ง แปลว่า ผัดหรือคั่วซ้ำไบงอแร็งเป็นแกงที่เอาเครื่องแกงมาผัดก่อนใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ ซ้ำไบงอแร็งมีส่วนประกอบดังนี้ กุ้งหรือหอย ตะไคร้ กะทิ พริกสด หอม กระเทียม เกลือ น้ำตาลทราย ส้มแผ่น (ส้มแขก)

1.1.4.3 แกงแป๊ะ เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ได้รับการสืบทอดการปรุงมาจากบรรพบุรุษ นิยมนำมาใช้เป็นอาหารที่ใช้บริโภคในโอกาสต่างๆ แกงแป๊ะมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาสด พริกแห้งใหญ่ หัวหอม กระเทียม มะขามเปียก น้ำตาล เกลือ กะปิ น้ำมันพืช น้ำสะอาด

1.1.5 อาหารคาวประเภทเครื่องจิ้ม

1.1.5.1 น้ำชุบลาโตด (น้ำพริกจิ้มสาหร่ายน้ำ) รำลึ๊ะ วัฒนะ [1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ลาโตด หมายถึง สาหร่ายชนิดหนึ่งที่มีมากในบริเวณเกาะต่างๆ โดยเฉพาะที่เกาะสาหร่าย ชาวไทยมุสลิมที่เกาะสาหร่ายนิยมนำมาทำเป็นผักจิ้มน้ำพริกใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ น้ำชุบลาโตด มีส่วนประกอบดังนี้ ลาโตด พริกสด เม็ดมะม่วงหิมพานต์หรือถั่วลิสง มะขามเปียกหรือมะม่วงเบา กะทิ กะปิ หอม น้ำตาลทรายขาว

1.1.5.2 น้ำชุบหยำ (น้ำพริกขยำ) แมะหนิ ขวัญทอง [2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม ใช้จิ้มกับผักสดหรือผักลวก ผักต้มกะทิ ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำน้ำชุบหยำ(น้ำพริกขยำ) มาใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ น้ำชุบหยำ(น้ำพริกขยำ) มีส่วนประกอบดังนี้ กะปิกุ้งอย่างดี หอม มะนาว กุ้งสด น้ำตาล เกลือ

1.1.5.3 น้ำชุบหัวข่า ฝ๊ะ หมัดหลีมีน [3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า น้ำชุบหัวข่า เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม ที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูลจังหวัดสตูล นิยมนำมาคลุกกับข้าวสวยร้อน ๆ หรือรับประทานกับผักสดหรือผักต้มก็ได้ ใช้บริโภคได้ทุกโอกาส มีส่วนประกอบดังนี้ หัวข่า ตะไคร้ พริกขี้หนูสด พริกไทย เกลือ กะปิ หอมแดงซอย

1.1.5.4 น้ำชุบขี้เซะ เจ๊ะหมัด ยะระ [4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารประเภท

---

[1] รำลึ๊ะ วัฒนะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 136 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] แมะหนิ ขวัญทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 327 หมู่ที่ 1 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

[3] ฝ๊ะ หมัดหลีมีน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[4] เจ๊ะหมัด ยะระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 272 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

เครื่องจิ้มที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้จิ้มเครื่องในวัวต้มจืด เห็ดเสม็ด สาหร่ายทะเลหรือลาโตด เนื้อวัวต้มจืด และผักต้ม ใช้บริโภคได้ทุกโอกาส น้ำชุบขี้เซ๊ะ มีส่วนประกอบดังนี้ พริกขี้หนูสด เกลือ กะปิ มะพร้าวคั่วตำละเอียด หอมซอย หัวกะทิ มะขามเปียกหรือมะนาว (ขี้เซะ คือ มะพร้าวคั่วตำละเอียดจนแตกมันใช้ผสมในน้ำชุบหรือแกง)

1.1.6 อาหารคาวประเภททอด

1.1.6.1 ปลาสดทอด เจ๊ะเต๊ะ หมัดเส็น[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ปลา เป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่ายในท้องที่อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ดังนั้น ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำปลามาประกอบเป็นอาหารใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ ปลาทอดมีส่วนประกอบดังนี้ ปลา กระเทียม เกลือ ขมิ้น น้ำมันพืช

1.1.6.2 ไก่ทอด ยี๊ะ มาดหลา[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ไก่ เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมนิยมบริโภคกันมากกว่าเนื้อวัวเพราะไก่มีราคาถูกและหาซื้อง่ายในท้องตลาด บางครอบครัวเลี้ยงไก่ไว้เพื่อบริโภคเองในครัวเรือน ดังนั้นชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จึงใช้ไก่ประกอบเป็นอาหารใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ ไก่ทอดมีส่วนประกอบดังนี้ ไก่ กระเทียม พริกไทย เกลือ ขมิ้น
น้ำมันพืช

1.1.6.3 ปลาเค็มทอด รอศักดิ์ แก้วสลัม[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ปลา เป็นอาหารที่สามารถหาเองได้ในท้องที่อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเลและลำคลอง ชาวบ้านมีอาชีพทำประมงนำปลาสดที่เหลือจากการบริโภคประจำวันมาทำปลาเค็มเก็บไว้บริโภค ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลจึงนิยมนำปลาเค็มมาประกอบอาหารใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ ปลาเค็มมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาเค็ม (ปลาใส่เกลือตากแห้ง) น้ำมันพืช

---

[1] เจ๊ะเต๊ะ หมัดสัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 137 หมู่ที่ 1 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] ยี๊ะ ห์ มาดหลา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 5 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] รอศักดิ์ แก้วสลัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

1.1.7 อาหารคาวประเภทย่าง / ปิ้ง ติมัะ ฮะฟาน[1] ได้กล่าวถึง อาหารคาวประเภทย่างไว้ดังนี้

1.1.7.1 ปลาย่าง ปลา เป็นอาหารที่สามารถหาเองได้ในท้องที่อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเลและลำคลอง ชาวบ้านมีอาชีพทำประมง ดังนั้นจึงนำปลามาคลุกเกลือและขมิ้นย่างไฟอ่อน ๆใช้บริโภคในชีวิตประจำวันและในโอกาสต่าง ๆ ปลาย่าง มีส่วนประกอบดังนี้ ปลา เกลือ ขมิ้น

1.1.7.2 ไก่ปิ้งขมิ้น เป็นอาหารคาวประเภทหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมบริโภคในโอกาสต่างๆ โดยนำไก่มาคลุกเกลือและขมิ้น แล้วนำไปย่างไฟอ่อน ๆ ใช้รับประทานกับข้าวเหนียวหรือข้าวสวย

1.1.7.3 ไก่ปิ้งทรงเครื่อง เป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมบริโภคในชีวิตประจำวันกับข้าวเหนียวหรือข้าวสวยร้อนๆ การทำไก่ปิ้งทรงเครื่อง มีส่วนประกอบดังนี้ เนื้อไก่บ้าน เครื่องแกงมัสมัน น้ำตาลทราย เกลือ ถั่วลิสง น้ำกะทิ

1.2 อาหารหวาน

1.2.1 อาหารหวานประเภทแกงบวด เลี่ยน เต๊ะปูยู [2] ได้กล่าวถึง อาหารหวานประเภทบวด ไว้ดังนี้

1.2.1.1 กล้วยบวชชี เป็นอาหารหวานชนิดหนึ่งที่ประกอบด้วย น้ำกะทิและน้ำตาลทราย นำมาต้มรวมกัน ใส่เกลือเล็กน้อย ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมบริโภคกันมากเนื่องจากกล้วยเป็นพืชที่นิยมปลูกกันมากในครัวเรือน ชาวบ้านจึงนำกล้วยมาประกอบเป็นอาหาร ใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ กล้วยบวชชีมีส่วนประกอบดังนี้ กล้วยสุกงอม น้ำตาลทราย น้ำกะทิ เกลือเล็กน้อย

1.2.1.2 น้ำเต้าบวด (ฟักทองบวด) เป็นอาหารหวานชนิดหนึ่งที่ประกอบขึ้นด้วยน้ำกะทิ น้ำตาลทราย โดยนำเอาส่วนประกอบมาต้มรวมกันใส่เกลือเล็กน้อย ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมบริโภคกันมากเนื่องจากน้ำเต้าเป็นพืชที่สามารถปลูกเองได้

---

[1] ติมัะ ฮะฟาน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 22 หมู่ที่ 1 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] เลี่ยน เต๊ะปูยู เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 170 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

ครัวเรือนจึงนิยมนำน้ำเต้ามาบวดใช้เป็นอาหารในโอกาสต่าง ๆ น้ำเต้าบวด(ฟักทองบวด) มีส่วนประกอบดังนี้ น้ำเต้า (ฟักทอง) น้ำตาลทราย น้ำกะทิ เกลือเล็กน้อย

1.2.2 อาหารหวานประเภททอด อามีนา หมาดหวัง[1] ได้กล่าวถึงอาหารหวานประเภททอดไว้ดังนี้

1.2.2.1 โรตีออไร้ โรตี เป็นอาหารหวานชนิดหนึ่งที่ประกอบด้วยส่วนผสม 2 ส่วน คือส่วนที่เป็นตัวขนมและส่วนที่เป็นเครื่องจิ้ม ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมรับประทานในชีวิตประจำวันในตอนเช้า โดยจะรับประทานกับน้ำชากาแฟ โกปี้ โรตีออไร้ มีส่วนประกอบ 2 ส่วน ดังนี้

1. ส่วนที่เป็นตัวขนม ประกอบด้วย แป้งสาลี ไข่ไก่ เกลือ
2. ส่วนที่เป็นเครื่องจิ้ม ประกอบด้วย น้ำแกงตอแม๊ะหรือแกงกะหรี่ครีมหวาน(ใช้แป้งผสมกะทิและน้ำตาลทรายกวนจนสุก ลักษณะเหลวเหมือนนมข้น)

1.2.2.2 กอเดาะ เป็นขนมพื้นเมืองที่มีชื่อเป็นภาษามลายู ใช้รับประทานในงานทำบุญหรืองานศพ เป็นขนมที่ปรุงขึ้นใหม่ ๆ ในเวลาอันรวดเร็วรับประทานร้อน ๆ กอเดาะมีส่วนประกอบดังนี้ กล้วยน้ำว้าสุกงอม แป้งสาลี ไข่ไก่ เกลือ น้ำตาลทราย น้ำมัน

1.2.2.3 ทุเรียนทอด (อาหารเช้า) ทุเรียนทอด เป็นอาหารหวานประเภททอดที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ เนื่องจากทุเรียนเป็นอาหารที่หาซื้อง่าย ราคาถูก ชาวบ้านนิยมนำมาดัดแปลงเป็นอาหารที่แปลกไปกว่าท้องถิ่นอื่น ทุเรียนทอดมีส่วนประกอบดังนี้ ทุเรียนสุก แป้งข้าวจ้าว น้ำมันพืช

1.2.3 อาหารหวานประเภทนึ่ง

1.2.3.1 ขนมบูตู อริสรา อยู่ดี[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นขนมที่ทำจากแป้งข้าวเจ้าโดยนำแป้งมานึ่งแล้วผึ่งให้แห้งนำมาร่อนด้วยตะแกรงอีกครั้งหนึ่ง นำมาใส่ถ้วยตะไลตามขนาดที่ต้องการโดยใส่แป้งในถ้วยประมาณครึ่งถ้วยก่อนกดแป้งให้แน่นแล้วนำน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลแว่นใส่ลงไปเพื่อทำเป็นไส้ขนม นำแป้งอีกส่วนหนึ่งกดทับลงไปให้เสมอปากถ้วยแล้วนำไปคว่ำลงในภาชนะที่รองด้วยใบตองแล้วนำไปนึ่งให้สุกแล้วนำไปคลุกด้วยมะพร้าวขูดผสม

---

[1] อามีนา หมาดหวัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 65 หมู่ที่ 10 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] อริสรา อยู่ดี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 82 หมู่ที่ 2 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

เกลือเล็กน้อย ใช้รับประทานกับน้ำชา กาแฟ ในต้อนเช้า ขนมบูตูมีส่วนประกอบดังนี้ แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลแว่น มะพร้าวแก่ขูด เกลือ

1.2.3.2 ลอแป๊ะ ยุทธศักดิ์ ยุนุ้ย[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นขนมที่ปรุงด้วยข้าวเหนียว โดยใช้ข้าวเหนียวแช่ในน้ำปูนใสประมาณครึ่งชั่วโมงแล้วยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำ นำใบเตยหอมมาโขลกให้ละเอียดปั้นเอาแต่น้ำ นำไปผัดกับข้าวเหนียวที่แช่ไว้แล้วให้ครึ่งสุกครึ่งดิบ แล้วน้ำข้าวเหนียวไปหอกับใบตองให้มีลักษณะกลมยาวพอประมาณ ใช้เชือกมัดหัวท้ายและแท่งข้าวเหนียวเป็นช่วง ๆ แล้วนำไปนึ่ง
จนสุกตัดเป็นชิ้น ๆ ตามขวาง คลุกกับมะพร้าวและราดด้วยน้ำเชื่อม รับประทานกับน้ำชา กาแฟ รับประทานได้ทุกโอกาส ลอแป๊ะมีส่วนประกอบดังนี้ ข้าวเหนียว น้ำใบเตยหอม น้ำปูนใส มะพร้าวขูด น้ำตาล เกลือ

1.2.4 อาหารหวานประเภทกวน

1.2.4.1 ฮาซีด๊ะ ปรีดา หาบยูโซ๊ะ[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นขนมพื้นเมืองที่มีชื่อมาจากภาษามลายู ใช้รับประทานทั่ว ๆ ไป ทุกโอกาส ฮาซีด๊ะ มีส่วนประกอบดังนี้ แป้งสาลี น้ำตาล หอมแดง เกลือ

1.3 เครื่องดื่ม

1.3.1 เครื่องดื่มประเภทร้อน

1.3.1.1 โก้ปี้ สมพร สาดีน[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมนิยมบริโภคทุกโอกาส เป็นอาหารที่สามารถผลิตขึ้นเองในครอบครัว ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลจึงนิยมนำมาเป็นอาหารประเภทเครื่องดื่มที่ใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ โก้ปี้ มีส่วนผสมดังนี้ กาแฟผง น้ำตาลทราย น้ำร้อนๆ

---

[1] ยุทธศักดิ์ ยุนุ้ย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 286/17 หมู่ที่ 1 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] ปรีดา หาบยูโซ๊ะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 198 หมู่ที่ 4 ตำบลบ้านควน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] สมพร สาดีน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ มีนาคม พ.ศ. 2546.

1.3.1.2 ชาร้อน หมูด ลาวัลย์[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารประเภทเครื่องดื่มที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมบริโภคในโอกาสต่าง ๆ ชาร้อนมีส่วนประกอบดังนี้ ผงชา นมข้นหวาน น้ำร้อน

1.4 ผลไม้

ผลไม้ อาแมน ปะลาวัน[2] ได้กล่าวถึงผลไม้ไว้ดังนี้ เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาใช้เลี้ยงในโอกาสต่างๆ ตามฤดูกาล ดังนี้

ผลไม้ตามฤดูกาล อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีผลไม้มากมายหลายชนิดทั้งในฤดูกาลและนอกฤดูกาล โดยแยกเป็นฤดูกาลดังนี้

ผลไม้ที่มีมากในฤดูฝน (ประมาณเดือน กรกฎาคม – กันยายน) ทุเรียน เงาะ มังคุด ลองกอง จำปาดะ

ผลไม้ที่มีมากในฤดูแล้ง (ประมาณเดือน กุมภาพันธ์ – เมษายน) มะม่วง สับปะรด แตงโม ส้ม

ผลไม้ที่มีทุกฤดูกาล ขนุน ฝรั่ง

2. แหล่งที่มาของอาหาร

แหล่งที่มาของอาหาร อิบรอเหม อาดัม[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า แหล่งที่มาของอาหารที่ใช้บริโภคในวัยผู้ใหญ่ของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ทำให้ทราบว่าที่มาของอาหารที่ใช้บริโภคอยู่นั้นมีแหล่งที่มา 3 วิธีคือ อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติในพื้นที่ อาหารที่ได้จากผลผลิตในครัวเรือน และอาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายในตลาด

2.1. อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติในพื้นที่ สำหรับตำบลที่ติดริมทะเลหรือตามเกาะต่าง ๆ ในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล อาหารที่ได้จากธรรมชาติได้แก่พวกอาหารทะเล เช่น ปลาชนิดต่าง ๆ ปลาหมึก ปู กุ้ง หอย และพวกพืชผัก เช่น ผักบุ้ง ผักตำลึง ผักหวาน ผักขม ส่วนชาวบ้านที่อาศัยอยู่ตามพื้นราบไม่ติดกับทะเล แต่อยู่ใกล้แม่น้ำลำคลองและตามป่าเขาก็จะได้

---

[1] หมูด ลาวัลย์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 309 หมู่ที่ 2 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] อาแมน ปาละวัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 5 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] อิบรอเหม อาดัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 194 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

อาหารจากแม่น้ำลำคลอง เช่น กุ้ง หอย ปู ปลาน้ำจืด นอกจากนี้ยังมีพืชผักอีกจำนวนมาก เช่น ผักกูด หัวทือ(กระทือ) บัวบกและพวกยอดไม้ต่าง ๆ เช่น ยอดหมุย(หมุย เป็นไม้พุ่มขนาดเล็กใช้ยอดและดอกรับประทานกับแกงเผ็ด น้ำพริก ขนมจีน) ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดแซะ(แซะ เป็นไม้พุ่มขนาดใหญ่ ใช้ยอดอ่อนรับประทานกับแกงเผ็ดหรือจิ้มน้ำพริก) ยอดกระถิน ยอดมะขาม ยอดขี้เหล็ก สะตอและพวกหน่อไม้ต่าง ๆ ส่วนสัตว์ป่าที่มีเขี้ยวเล็บและสัตว์เลื้อยคลาน ชาวไทยมุสลิมไม่นิยมบริโภคเพราะเป็นข้อห้ามตามหลักศาสนาอิสลาม

2.2 อาหารที่ได้จากแหล่งผลผลิตในครัวเรือน อาหารที่ได้จากผลผลิตของชาวบ้านตามริมฝั่งทะเลและตามเกาะต่างๆ อาหารที่ผลิตขึ้นได้แก่ พวกปลาเค็ม กุ้งแห้ง หอยแห้ง และยังมีชาวบ้านบางพื้นเมืองที่มีการเลี้ยงสัตว์น้ำเช่น ปลากะพง กุ้งกุลาดำ หอยแครง ไว้บริโภคในครัวเรือนและนำส่วนที่เหลือจำหน่ายและสามารถยึดเป็นอาชีพได้ ส่วนชาวบ้านที่อาศัยอยู่ตามพื้นราบบริเวณป่าเขาและแม่น้ำลำคลองก็สามารถผลิตอาหารเองได้โดยมีการปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ สำหรับการปลูกพืชนั้น มีทั้งการปลูกพืชผักสวนครัว เช่น แตงกวา มะม่วง ผลไม้ และยังมีการเลี้ยงสัตว์ไว้บริโภคในครัวเรือน เช่น เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ เลี้ยงวัว เลี้ยงแพะ สำหรับแพะมีการเลี้ยงกันมากตามเกาะต่างๆ เลี้ยงไว้บริโภคเวลามีงานทำบุญ

2.3 อาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากตลาด ชาวบ้านจะนำอาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติและอาหารที่ได้จากการผลิตขึ้นในครัวเรือน ที่เหลือจากการบริโภคแล้วจะนำไปขายแลกเปลี่ยนกับสินค้าชนิดอื่น ๆ ได้แก่ เครื่องอุปโภคบริโภคที่ไม่สามารถผลิตเองได้ โดยเฉพาะอาหารประเภทเครื่องปรุงรส เช่น น้ำตาล น้ำปลา เกลือ กะปิ หอม กระเทียม เป็นต้น

3. การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารในวัยผู้ใหญ่ของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีความแตกต่างไปจากในวัยอื่น ๆ ดังที่ สะเปียะ เส็นหลีหมาด[1] และ แมะหนิ ขวัญทอง[2] กล่าวถึงการประกอบอาหารในวัยผู้ใหญ่ของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้ในทำนองเดียวกันสรุปได้ว่า อาหารที่วัยผู้ใหญ่ให้ความสำคัญคือ อาหารมื้อเที่ยง ซึ่งแม่ครัวจะปรุงอาหารเอง

---

[1] สะเปียะ เส็นหลีหมาด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 116 หมู่ที่ 5 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] แมะหนิ ขวัญทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 327 หมู่ที่ 1 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

โดยให้ความสำคัญด้านรสชาติ แต่ต้องขึ้นอยู่กับเศรษฐกิจของแต่ละครอบครัวด้วย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 การประกอบอาหารคาว

จากการศึกษากระบวนการ วิธีการประกอบอาหารในวัยผู้ใหญ่ของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ดังปรากฏในอาหารคาวประเภทต่าง ๆ ดังนี้

3.1.1 การประกอบอาหารคาวประเภทต้ม มีวิธีการดังนี้

3.1.1.1 การประกอบอาหรคาวประเภทต้มที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ทุกชนิด จากการศึกษาปฏิบัติดังนี้

3.1.1.1.1 การทำความสะอาดเนื้อสัตว์ อังคณา โอสถาน [1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า การทำความสะอาดเนื้อสัตว์ก่อนที่จะนำไปต้ม ต้องหั่นเป็นชิ้นตามความต้องการในการประกอบอาหารแต่ละประเภท โดยตัดส่วนที่ไม่ต้องการออกให้หมดแล้วจึงนำไปล้างออกโดยให้น้ำผ่าน หรือถ้าไม่แน่ใจว่าสะอาดให้ล้างซ้ำประมาณ 3 ครั้ง จนแน่ในว่าไม่มีเลือดตกค้างอยู่ในเนื้อ

3.1.1.1.2 การนำเนื้อสัตว์ไปต้ม เฉ็น หยันดี [2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ก่อนที่จะใส่เนื้อสัตว์ลงต้มต้องต้มน้ำให้เดือดแล้วใส่เครื่องปรุงประเภทเครื่องเทศรอจนน้ำเดือดนำเนื้อสัตว์ที่ทำความสะอาดไว้ต้มลงไปปรุงรสตามต้องการจึงนำไปรับประทานชาวไทยมุสลิมไม่นิยมการบริโภคอาหารที่ร้อนจนเกินไป

3.1.1.2 การประกอบอาหารคาวประเภทต้มที่มีส่วนประกอบของผัก มีวิธีการดังนี้

3.1.1.2.1 การนำผักไปปรุง อังคณา โอสถาน [3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า หากการต้มต้องใส่กะทิ ให้ใช้หางกะทิเคี่ยวให้เดือดเสียก่อน ใส่เครื่องปรุง รอให้เดือดแล้วใส่ผักต้มจนเดือดใส่หัวกะทิตาม หากต้องใช้เนื้อสัตว์ให้ใส่เนื้อสัตว์ต้มจนเปื่อยก่อน จึงใส่ผัก

---

[1] อังคณา โอสถาน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 29 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2546.

[2] เฉ็น หยันดี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 56 หมู่ที่ 3 ตำบลกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546

[3] อังคณา โอสถาน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 29 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2546.

หากเป็นการต้มโดยใช้น้ำก็ทำเช่นเดียวกับการต้มกะทิ เพียงแต่ต้มให้น้ำเดือด ใส่เครื่องปรุงต้มเนื้อสัตว์ให้เปื่อยก่อนใส่ผัก

3.1.2 การประกอบอาหารคาวประเภทผัด จากการศึกษามีวิธีประกอบดังนี้

3.1.2.1 การประกอบอาหารคาวประเภทผัด สมพร สาดีน [1] กล่าวไว้สรุปว่า อาหารคาวประเภทผัดที่มีเนื้อสัตว์ ต้องทำความสะอาดเนื้อสัตว์เช่นเดียวกับการประกอบอาหารประเภทต้ม การหั่นเนื้อสัตว์ประเภทเนื้อสัตว์ใหญ่ ต้องหั่นชิ้นเล็ก ๆ หากเป็นเนื้อสัตว์เล็กก็จะใช้ทั้งตัว ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไม่ค่อยนิยมประกอบอาหารประเภทผัดโดยใช้ส่วนประกอบของปลา

3.1.2.2 การประกอบอาหารคาวประเภทผัด ซาลีคอ หลีหมัน[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า การผัดที่มีผักเป็นส่วนประกอบ ทำความสะอาดผักเช่นเดียวกับการประกอบอาหารโดยการต้ม ผักประเภทที่มีเปลือกหนา ก็จะปอกเปลือกออกก่อนทุกครั้ง หั่นพอคำ จะผัดรวมกับเนื้อสัตว์หรือใช้ไข่ไก่ ไข่เป็ด แทนเนื้อสัตว์ที่สดหรือเนื้อสัตว์ตากแห้ง เช่น กุ้งแห้ง มาผัดก็ได้ จะไม่ใช้เนื้อสัตว์เลยก็ได้

3.1.2.3 ขั้นตอนการประกอบอาหารคาวประเภทผัด ปรีดา หาบยูโซ๊ะ[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า คือตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อนแล้วเจียวหอมซอย ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ส่วนใหญ่ นิยมหัวหอมแดงมากกว่าที่จะใช้กระเทียม เมื่อหอมที่เจียวหอมกรอบจึงใส่เนื้อสัตว์ที่เตรียมไว้ผัดให้สุก ปรุงรสตามต้องการแล้วจึงใส่ผักลงผัดให้สุก สำหรับการประกอบอาหารโดยใช้ไข่ไก่ก็จะผัดผักให้สุกปรุงรสเสร็จแล้วจึงใส่ไข่ผัดลงไปอีกครั้งจนไข่สุกชิมรสตามต้องการ หากการประกอบอาหารนั้นเป็นการประกอบอาหารโดยใช้เครื่องแกงจะผัดเครื่องแกงในน้ำมันที่ร้อนจัดจนหอม ใส่เนื้อสัตว์ผัดให้สุก ปรุงรส เติมน้ำเล็กน้อย หากเป็นเนื้อสัตว์ใหญ่ปรุงจนเนื้อสัตว์สุกจนเปื่อยดี จึงใส่ผักผัดให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบตักไปรับประทาน

---

[1] สมพร สาดีน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] ซาลีคอ หลีหมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 144 หมู่ที่ 4 ตำบลบ้านควน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] ปรีดา หาบยูโซ๊ะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 198 หมู่ที่ 4 ตำบลบ้านควน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

3.1.3 การประกอบอาหารคาวประเภทแกง อาภรณ์ สาตัน[1] และ แหลม รบมานา[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า

3.1.3.1 การประกอบอาหารคาวประเภทแกงที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ทุกชนิดจากการศึกษามีการปฏิบัติเช่นเดียว กับการประกอบอาหารประเภทต้ม ผัดแตกต่างกันตรงที่ขนาดของการหั่นชิ้นจะโตกว่าการประกอบอาหารประเภทต้มเช่นแกงมัสมั่น สำหรับสัตว์น้ำประเภทปลากุ้ง ที่ตัวเล็กก็จะใช้ทั้งตัวหากตัวใหญ่ก็จะสับเป็นชิ้นโต ๆ

3.1.3.2 การประกอบอาหารคาวประเภทแกงที่มีส่วนประกอบของผัก จากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลพบว่านิยมประกอบอาหารประเภทแกงทั้งใช้ส่วนประกอบของผักและไม่มีผักเป็นส่วนประกอบ อาหารคาวประเภทแกงจะนำผักประเภทใบล้างทำความสะอาด เช่น เดียวกับการแกงประเภทต้ม ผักที่มีเปลือกหนาจะปอกเปลือกออกแล้วหั่นเป็นชิ้นทำความสะอาดนำไปแกง

3.1.3.3 ขั้นตอนการประกอบอาหารคาวประเภทแกงที่ใช้กะทิ นิยมนำหัวกะทิเคี่ยวกับเครื่องแกงจนแตกมันก่อนใส่เนื้อสัตว์เติมหางกะทิจนเนื้อสัตว์สุกและเปื่อยชิมรสตามต้องการ หากต้องการใส่ผักก็จะใส่หลังจากการใส่เนื้อสัตว์ เพื่อไม่ให้ผักเปื่อยจนเกินไป

3.1.3.4 ขั้นตอนการประกอบอาหารคาวประเภทแกง ที่ไม่ใช้กะทิจากการศึกษาพบว่า การประกอบอาหารคาว ประเภทแกงที่ไม่ใช้กะทิ จะต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องปรุงเครื่องแกง ตั้งไฟให้น้ำเดือด ใส่เนื้อสัตว์ ปรุงรสตามต้องการจนเนื้อสุกหรือเปื่อย หากต้องการใส่ผักก็จะใส่เนื้อสัตว์ก่อนใส่ผักปรุงจนผักสุกปรุงรส ตามต้องการ

3.1.4 การประกอบอาหารคาวประเภทยำ จากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอสตูล จังหวัดสตูล มีวิธีประกอบดังนี้

3.1.4.1 การประกอบอาหารคาวประเภทยำที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ ดังที่อามีนา หมาดวัง[3] การประกอบอาหารคาวประเภทที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ ก็จะนำเนื้อสัตว์ไปหั่นแล้วทำความสะอาด หากเป็นสัตว์ที่มีเปลือกก็จะเอาเปลือกออกล้างทำความสะอาด

---

[1] อาภรณ์ สาตัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 225/11 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] แหลม รบมานา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 138 หมู่ที่ 1 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] อามีนา หมาดวัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 65 หมู่ที่ 10 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2546.

นำไปลวกให้สุก ใส่เครื่องปรุงที่ประกอบด้วยพริกขี้หนูสดหั่น หอมแดงหั่น มะพร้าวคั่ว(ขี้เซ๊ะ) ถั่วคั่ว น้ำปลา มะนาว กะปิ เป็นต้น แล้วแต่จะยำแบบใด หากยำที่ใช้หัวกะทิก็จะใช้กะปิ มะพร้าวคั่ว จะไม่ใช้ตะไคร้ ยำที่ไม่ใช้กะทิจะใช้ตะไคร้ ต้นหอม ผักชี

3.1.4.2 การประกอบอาหารคาวประเภทยำ ที่มีส่วนประกอบเป็นผักก็จะนำผักที่ใช้ยำทำความสะอาดผักที่มีเปลือกก็จะปอกเปลือกออกก่อน การหั่นผักสำหรับยำนิยมหั่นบาง ๆ มะม่วงก็จะใช้ขูดกับเล็บแมว หรือหั่นเป็นเส้นยาว ๆ ใส่เครื่องปรุง ปรุงรสตามประเภทของยำแต่ละชนิด ในวัยผู้ใหญ่จะปรุงรสของยำที่มีรสจัด

3.1.5 การประกอบอาหารคาวประเภททอด เจะหวา ฟ้าและ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า การประกอบอาหารคาวประเภททอดของชาวไทยมุสลิมนิยมประกอบอาหารโดยใช้เนื้อสัตว์ ไข่เป็ด ไข่ไก่ ทอด ไม่นิยมนำผักมาประกอบอาหารโดยการทอด การประกอบอาหรประเภททอดที่ใช้เนื้อสัตว์จะใช้เนื้อสัตว์ประเภทตากแห้ง เช่น เนื้อแห้ง ปลาเค็ม ประเภทเนื้อสดก็จะนำเนื้อสัตว์ที่สดทำความสะอาดเช่นเดียวกับการทำความสะอาดเนื้อสัตว์ ที่ประกอบอาหารคาวประเภทอื่น เนื้อสัตว์ที่ใช้ทอดนิยมหั่นชิ้นใหญ่หากเป็นปลาตัวเล็กก็จะใช้ทั้งตัว คลุกกับขมิ้น หรือคุลกเกลือป่น ใช้น้ำมันพืชตั้งกระทะให้ร้อนจัด นำเนื้อสัตว์ลงทอดให้สุกกรอบ จึงจะยกมารับรับประทาน

3.1.6 การประกอบอาหารคาวประเภทปิ้งย่าง อินฉะ มะสมัน[2] การประกอบอาหารด้วยการปิ้งนิยมใช้เนื้อสัตว์จะไม่นิยมใช้ผักนำมาประกอบอาหารคาวด้วยการปิ้งหรือย่าง เนื้อสัตว์ที่นำมาปิ้งย่าง มักนิยมปิ้งหรือย่างทั้งตัว เนื้อสัตว์ที่นำมาปิ้งย่าง มักนิยมปิ้งหรือย่างทั้งตัว หากเป็นเป็นเนื้อสัตว์ใหญ่ก็จะหั่นเป็นชิ้นใหญ่ ๆ การทำความสะอาดเนื้อสัตว์ทำเช่นเดียวกับการประกอบอาหารประเภทอื่น ๆ ก่อนจะนำไปปิ้งหรือย่างชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จะนำเนื้อสัตว์ที่ทำความสะอาดแล้วไปคลุกกับเกลือและขมิ้นนำไปปิ้งจนสุกและหอมโดยใช้ไฟอ่อน ๆ บางท้องถิ่นจะใช้ไม้ไผ่คีบเนื้อสัตว์ ไม้ที่ใช้คีบเรียกว่า “ไม้ตับ”

---

[1] เจะหวา ฟ้าและ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 73 หมู่ที่ 5 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] อินฉะ มะสมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 200 หมู่ที่ 1 ตำบลหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

3.1.7 การประกอบอาหารคาวประเภทเครื่องจิ้ม รอนี หลงหา[1] การประกอบอาหารประเภทเครื่องจิ้มที่ใช้จิ้มอาหารประเภทเนื้อสัตว์ มีวิธีการประกอบโดยการนำเครื่องปรุงทุกอย่างมาตำให้ละเอียด จะนิยมเคี่ยวน้ำตาลทรายและน้ำส้มสายชูให้เข้ากันเสียก่อน แล้วจึงนำมาผสมกับเครื่องปรุงที่ตำละเอียดส่วนอาหารคาวประเภทเครื่องจิ้มที่ใช้กับผักหรือพืชประเภทเห็ด สาหร่าย จะมีความแตกต่างกันตรงวิธีประกอบและรสชาติเครื่องจิ้มที่ใช้กับผักนิยมใช้กะปิ พริกขี้หนู เกลือ ตำให้ละเอียดละลายกับน้ำมะนาว ใช้จิ้ม ผักสด ผักลวก เครื่องจิ้มที่ใช้จิ้มพืชประเภทเห็ด และสาหร่ายจะมีวิธีประกอบที่คลายคลึงกันคือจะใช้ไข่ต้มสุกหรือมะพร้าวคั่ว(ขี้เซ๊ะ)หรือถั่วคั่วป่นละเอียด ผสมกับน้ำพริกแห้งละลายกับน้ำมะนาวปรุงรสตามความชอบ เห็ดที่ใช้เครื่องจิ้มชนิดนี้จะเป็นเห็ดเหม็ดลวก จะไม่นิยมใช้กับเห็ดชนิดอื่น

3.2 การประกอบอาหารหวาน อาหารหวานมีหลายประเภทด้วยกัน คือ อาหารหวานประเภทต่าง ๆ เช่น ประเภทเชื่อม บวดหรือต้ม ทอด ฉาบ นึ่ง อบ ปิ้ง อาหารหวานแต่ละประเภทมีการประกอบที่แตกต่างกันไปจากการศึกษามีดังนี้

3.2.1 การประกอบอาหารหวานประเภทเชื่อม แหลม รบมีนา[2] ได้กล่าวถึงขั้นตอนการประกอบอาหารประเภทเชื่อมไว้ ดังนี้ เคี่ยวน้ำตาลทรายให้เหนียวเป็นยางมะตูม โดยใช้ส่วนผสมน้ำตาลกับน้ำให้ใช้น้ำน้อยกว่าน้ำตาลกวนให้น้ำตาลละลายตั้งไฟให้เดือดแล้วใช้กล้วยน้ำเต้า(ฟักทอง) มัน ที่หั่นล้างให้สะอาดแช่ด้วยน้ำปูนใส ล้างให้สะอาดใส่ลงน้ำเชื่อมที่เดือดให้น้ำเชื่อมท่วมตั้งไฟอ่อนจนสิ่งที่เชื่อมสุกและนิ่มไม่นิยมใช้ไฟแรงในการเชื่อมเพราะจะทำให้ไหม้ และน้ำเชื่อมล้นภาชนะที่เชื่อม

3.2.2 การประกอบอาหารหวานประเภทบวดหรือต้ม รอศักดิ์ แก้วสลัม[3] ได้กล่าวถึงวิธีประกอบดังนี้

---

[1] รอนี หลงหา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 11 หมู่ที่ 6 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] แหลม รบมานา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 138 หมู่ที่ 1 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] รอศักดิ์ แก้วสลัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

3.2.2.1 การประกอบอาหารหวานที่ใช้กะทิเรียกการบวด เช่น การบวดกล้วย บวดมัน บวดน้ำเต้า(ฟักทอง) หมาด พาสกุล[1] ได้กล่าวถึง การประกอบอาหารหวานประเภทบวดไว้ดังนี้ คัดเลือกกล้วยที่ไม่สุกมากจนเกินไป น้ำเต้า(ฟักทอง) ก็เลือกที่แก่จัดเนื้อเนียน สังเกตที่ผิวเหมือนคางคก เนื้อจะแน่นเนียนน่ารับประทาน ส่วนพืชประเภทมันจะไม่ใช้ที่แก่จัด แล้วตัดออกครึ่งของผลต้มกับหางกะทิจนเดือด เติมน้ำตาลทราย เกลือ เล็กน้อย ตั้งไฟจนของที่ใช้บวดสุกและนิ่ม เติมหัวกะทิ ชิมรส แล้วยกจากเตารับประทานได้

ส่วนอาหารประเภทต้มก็จะต้มจนสุกเติมน้ำตาลทราย การต้มจะไม่นิยมใส่น้ำตาลก่อนอาหารสุก เพราะอาหารที่ต้มจะสุกไม่ทั่ว โดยเฉพาะอาหารประเภทคั่ว

3.2.3 การประกอบอาหารประเภททอด อิบรอเหม อาดัม[2] ได้กล่าวถึงการประกอบอาหารประเภททอดไว้ดังนี้

3.2.3.1 การประกอบอาหารประเภททอด ที่ใช้ผักและผลไม้ จะนำผักหรือผลไม้ปอกเปลือกออกหั่นเป็นชิ้นใหญ่ ๆ บาง ๆ ตามรูปของผักและผลไม้ชนิดนั้น จุ่มแป้งแล้วนำไปทอดในกระทะที่มีน้ำมันร้อนจัด ใช้น้ำมัน 3 ส่วน 4 ของกะทะ หรือให้ท่วมอาหารที่ทอด การเตรียมแป้งที่ทอดใช้แป้งข้าวจ้าวหรือแป้งหมี่(แป้งสาลี) ผสมน้ำปูนใส เกลือ มะพร้าวขูด บางคนเติมน้ำตาลทาย หรือน้ำตาลเหลว เป็นส่วนผสมด้วย

3.2.3.2 การประกอบอาหารหวานประเภททอด ที่ไม่ใช้ผลไม้และผัก จะเป็นการประกอบอาหารที่ใช้แป้งล้วนๆ หรือใช้ผักสมุนไพรเป็นส่วนผสมเช่นใช้มันต้มบดละเอียด ผสมกับแป้ง น้ำตาล เกลือ น้ำปูนใส นวดแป้งให้เข้ากัน ปั้นเป็นลูกกลมเล็กทอดจนสุก บางชนิดจะใช้ถั่วเขียวต้มบดละเอียดผสมน้ำตาลกวนเป็นไส้ขนมห่อด้วยแป้งแล้วนำไปทอดให้สุก บางชนิดใช้ไส้ที่ผสมมะพร้าวคั่ว(ขี้เซ๊ะ) พริกเม็ดใหญ่ ตะไคร้ กุ้งแห้ง ตำให้ละเอียดนำไปคั่วจนหอมห่อด้วยแป้งหมี่(แป้งสาลี) ไข่แดง มันต้มบดนวดให้เข้ากันนำมาห่อไส้สมุนไพรที่เตรียมไว้ ขนาดเท่าไข่ไก่นำไปทอดจนสุก

3.2.3.3 การประกอบอาหารหวานประเภททอดที่ใช้แป้งผสม จากการศึกษาพบว่าชาวไทยมุสลิม ก็มีวิธีการประกอบอาหารชนิดนี้เช่นเดียวกับชาวไทยเชื้อสายอื่น จะนำแป้งข้าวจ้าวผสมน้ำปูนใส หัวกะทิ ไข่แดง หากอาหารชนิดนั้นไม่ต้องการความกรอบก็จะไม่ใช่

---

[1] หมาด พาสกุล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 93 หมู่ที่ 11 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] อิบรอเหม อาดัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 194 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

น้ำปูนใส อาหารหวานบางชนิดใช้พิมพ์บางชนิดทอดลงกระทะที่ตั้งไฟใช้น้ำมันพอติดกะทะ บางชนิดใช้พิมพ์วางไว้ในกระทะหรือหม้อที่มีน้ำมันร้อน ๆ จะใช้นำมัน ½ ของหม้อหรือกะทะจนพิมพ์ร้อนจัด นำพิมพ์จุ่มลงแป้งที่ละลายไว้แป้งที่ละลายจะมีลักษณะเหลวพอติดพิมพ์นำแป้งที่ติดพิมพ์จุ่มลงในน้ำมันร้อน ๆ อีกครั้ง เขย่าจนแป้งหลุดออกจากพิมพ์ทอดแป้งต่อจนสุก ส่วนขนมที่ต้องใช้พิมพ์อัดให้เป็นรูปแล้วทอดจะใช้แป้งแบบนวด โดยการใส่ส่วนผสมแล้วนวดแป้งให้เข้ากันจนแป้งไม่ติดมือปั้นให้กลมใส่ในกะบอกพิมพ์และหมุนแป้นพิมพ์ให้ตัวแป้งลงกะทะที่มีน้ำมันร้อน ๆ ทอดต่อจนสุกกรอบจึงยก

3.2.4 การประกอบอาหารหวานประเภทฉาบ หมาด พาสกุล[1] ได้กล่าวถึงวิธีการประกอบอาหารหวานประเภทฉาบ ดังนี้ นำผักหรือผลไม้ที่ไม่สุกมากเลือกที่แก่จัดหั่นบาง ๆ ผึ่งลมให้แห้งทอดลงน้ำมันที่ร้อนจัดให้น้ำมัน ¾ ของกะทะ ทอดจนกรอบหากใช้แป้งเป็นส่วนประกอบก็จะนวดแป้งที่มีส่วนผสมของน้ำปูนใส ไข่แดง แป้งหมี่ จนเข้ากัน ปั้นเป็นรูปต้องให้แป้งบางทอดแล้วจะกรอบ การทอด ทอดเช่นเดียวกับผักและผลไม้ เมื่อทอดเสร็จพักไว้ นำน้ำตาลทรายตั้งไฟเคี่ยวในกระทะจนเหนียวใส่เกลือเล็กน้อย ขนมชนิดใดที่ต้องการฉาบให้ได้สามรสก็จะใส่ส่วนผสมของน้ำปลา พริกไทย ขึ้นอยู่กับชนิดของขนม เมื่อเคี่ยวน้ำตาลจนได้ที่ก็จะนำน้ำตาลที่เคี่ยวราดลงบนผักผลไม้ หรือแป้งที่ทอดไว้เขย่าให้คลุกเคล้าด้วยน้ำตาลเคี่ยว จนเหนียวรอให้แห้งน้ำตาลที่ฉาบมีลักษณะสีขาว อาหารหวานประเภทฉาบบางชนิดจะไม่มีสีขาว แต่จะเหนียวเหมือนการเคลือบด้วยคาราเมล เก็บใส่กระป๋องหรือถุง ให้มิดชิดไม่ให้ลมเข้าจะช่วยให้เก็บไว้ได้นาน ๆ

3.2.5 การประกอบอาหารหวานประเภท นึ่ง การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล พบว่าการประกอบอาหารหวานประเภทนึ่งมีดังนี้

3.2.5.1 การประกอบอาหารหวานประเภทนึ่งที่มีส่วนของใบพืชห่อหุ้มก่อนนึ่ง อิบรอเหม อาดัม[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า อาหารหวานชนิดนี้ว่ามีทั้งอาหารที่ประกอบด้วยแป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวจ้าว แป้งสาคู ข้าวเหนียว อาหารแต่ละชนิดจะมีส่วนผสมที่แตกต่างกันไป เช่น ผสมกล้วยสุก ผลดอกแคนา มะพร้าวขูด การประกอบอาหารแบบนี้ใช้แป้งผสมหัวกะทิ

---

[1] หมาด พาสกุล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 93 หมู่ที่ 11 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] อิบรอเหม อาดัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 194 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

น้ำตาลเคี่ยวเหลว ต้องการสีขาวจะใช้น้ำตาลทรายขาวหากต้องการสีแดงใช้น้ำตาลอ้อยหรือน้ำตาลขี้ม้าเคี่ยวจนเหลว ผสมกับแป้งเติมหัวกะทิเกลือป่น ขนมเทียนดอกแค ก็จะนำดอกแคนามาตากแห้งขดจนผงผสมกับแป้งข้าวเหนียวขนมปาดก็จะใช้แป้งสาคู ผสมมะพร้าวขูด กล้วยสุก เกลือป่น นวดแป้งให้เข้ากัน มีลักษณะเหลวข้น ทาน้ำมันบนใบตองบาง ๆ ใบตองใช้ขนาดประมาณ 1 ฝ่ามือ หยอดแป้งที่ผสมแล้วบนใบตอง ห่อเป็นรูปสี่เหลี่ยม นำไปนึ่งบนไฟร้อนจัดประมาณ 15-20 นาที

3.2.5.2 การประกอบอาหารหวานประเภทนึ่ง ที่ใช้ภาชนะประเภทถ้วย จานถาดสำหรับนึ่ง รอศักดิ์ แก้วสลัม[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ขนมหวานที่ใช้นึ่งด้วยภาชนะหากต้องการตัดเป็นชิ้นจะใช้การละลายแป้งเทลงในถาดนำไปนึ่งกับไฟที่ร้อนจัดหรือไฟกลางขึ้นกับขนมแต่ละชนิด หากไม่ต้องการตัดชิ้นจะนึ่งโดยใช้ด้วยตะไล เป็นต้น

3.2.6 การประกอบอาหารหวานประเภทอบหรือปิ้ง ที่ไม่ต้องใช้ใบพืชห่อหุ้ม อินตัน กิริยา[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า การประกอบอาหารหวานประเภทอบหรือปิ้ง จะใช้ตะกงรองด้วยใบตองให้รอบละลายแป้งขนมตามต้องการเทลงตะกงแล้วนำไปวางบนไฟอ่อนๆปิดด้วยใบตองปิดฝาเหล็กนำถ่านไฟวางบนฝาอีกครั้งหนึ่ง สำหรับการปิ้งจะละลายแป้งแล้วตักใส่พิมพ์นำพิมพ์ไปวางบนไฟอ่อน ๆ พลิกกลับไป
กลับมาจนขนมสุก แกะขนมออกจากพิมพ์แล้วจึงนำมาพับตามรูปทรงของขนม ขนมบางอย่างที่ไม่ต้องใช้พิมพ์จะใช้แป้งที่ละลายแล้วพาลงบนกระทะให้ทั่วรอจนแป้งสุกใส่ไส้แล้วพับ หรือบางชนิดนวดแป้งให้ขึ้นแล้วนำแป้งมาผึ่ง ให้เป็นแผ่นบางแล้ววางบนกะทะร้อน ๆ ปิ้งจนสุกนำมาราดนมกับน้ำตาลหรือจะนำไปรับประทานกับแกงเนื้อ แกงไก่

3.2.6.1 การประกอบอาหารประเภทอบหรือปิ้งโดยใช้ใบพืชหรือใบตองห่อหุ้ม ปีน๊ะ มินะ[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ก่อนนำไปอบหรือปิ้ง เช่น ข้าวเหนียวปิ้ง ขาวเหนียวห่อกล้วย เป็นต้น การปิ้งก็จะนึ่งข้าวเหนียวให้สุกนำมาหลบด้วยหัวกะทิผสมเกลือบางคนนิยมใช้น้ำตาลให้ออกรสหวานรอจนข้าวเหนียวอุ่นห่อด้วยใบตอง เป็นรูปทรงกรวยปิดปากนำไปปิ้งทุกชนิดจะนิยมไฟอ่อน ๆ ป้องกันการไหม้

---

[1] รอศักดิ์ แก้วสลัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] อินตัน กิริยา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 79/1 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] ปีน๊ะ มินะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 56 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

3.3 การประกอบอาหารประเภทผลไม้ เจะหวา ฟ้าและ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า การบริโภคผลไม้ จะบริโภคผลไม้ตามฤดูกาล เพราะสด รสชาติอร่อย มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ในการบริโภคผลไม้ถ้าเป็นผลไม้ที่ไม่สามารถบริโภคเปลือกได้ก็จะปอกเปลือกทิ้งล้างโดยให้น้ำผ่านผลไม้ ถ้าเป็นผลไม้ที่สามารถบริโภคเปลือกได้ก็จะล้างน้ำสะอาดโดยการให้น้ำผ่านเช่นเดียวกัน ผลไม้บางชนิดนิยมบริโภคกับอาหารชนิดอื่น เช่น ข้าวเหนียวมะม่วง

3.4 การประกอบอาหารประเภทผัก เจ๊ะหมัด ระยะ[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่าวัยผู้ใหญ่นิยมบริโภคผักสด ผักต้มกะทิ กับน้ำพริก บูดู หรือใช้สำหรับแกล้มกับอาหารชนิดอื่น ๆ เช่น บริโภคกับแกงเผ็ด บริโภคกับขนมจีน ข้าวยำ

3.5 การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่ม เครื่องดื่มที่นิยมปรุงขึ้นบริโภคเอง เช่น โก้ปี้ กาแฟ ส่วนเครื่องดื่มที่ซื้อจากร้านค้าในชุมชนมีเครื่องดื่มหลายชนิด เช่น น้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำแข็ง น้ำหวาน เป็นต้น

3.5.1 เครื่องดื่มที่ปรุงเองโสม เต๊ะปูยู[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เครื่องดื่มประเภทร้อนมีส่วนประกอบคือ เครื่องดื่มพร้อมชง จะซื้อสำเร็จรูปมาชง หากเป็นเครื่องดื่มชงเองจะมีเครื่องชง หรือซื้อที่ชงสำเร็จจากร้านกาแฟ เครื่องดื่มประเภทเย็น ก็มีที่ปรุงเองและหาซื้อจากร้านขายกาแฟ

3.5.2 เครื่องดื่มที่ซื้อสำเร็จรูปจากโรงงาน เช่น น้ำอัดลม เครื่องดื่มกระป๋อง นม เป็นต้น

4. เวลาการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่

เวลาการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่ของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จะไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับการประกอบอาชีพของแต่ละคนที่แตงต่างกันออก ซึ่งบางครั้งบริโภคอาหารครบทั้ง 3 มื้อ แต่บางคนก็จะบริโภคอาหารเพียง 2 มื้อเท่านั้น คือ มื้อเที่ยง และมื้อเย็น

---

[1] เจะหวา ฟ้าและ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 73 หมู่ที่ 5 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] เจ๊ะหมัด ยะระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 272 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

[3] โสม เต๊ะปูยู เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 168 หมู่ที่ 3 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

หรือมื้อค่ำ ปีน๊ะ นิมะ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เวลาการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่ของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ในการบริโภคอาหารสำหรับผู้ใหญ่นิยมบริโภคอาหารหลักวันละ 3 มื้อ คือ มื้อเช้า มื้อเที่ยง และมื้อเย็นหรือมื้อค่ำ แต่บางคนบริโภคอาหารวันละ 2 มื้อ คือ มื้อเที่ยงและมื้อเย็นหรือมื้อค่ำเท่านั้น ทั้งนี้เพราะต้องทำงานหาเงิน จำนวนมื้อจึงไม่กำหนดแน่นอน ส่วนเวลาในการบริโภคอาหารนั้นอาจจะแตกต่างกันบ้าง ดังรายละเอียดดังนี้

4.1. การบริโภคอาหารมื้อเช้า การบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ในมื้อเช้าจะนิยมบริโภคอาหารนอกบ้าน เช่น ตามร้านกาแฟในชุมชน จะบริโภคกาแฟหรือโก้ปี้กับขนม เช่น โรตี ข้าวเหนียวปิ้ง ปาท่องโก๋ ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง

4.2 การบริโภคอาหารมื้อเที่ยงจะบริโภคอาหารที่บ้านที่แม่บ้านเตรียมไว้ให้โดยมีกับข้าวอย่างน้อย 2 อย่าง จะเป็นแกงเผ็ด 1 อย่าง แกงจืด 1 อย่างและมีผักแกล้มหรือผักต้มกับน้ำพริกหรือบูดู

4.3 โภคอาหารมื้อเย็น สำหรับมื้อเย็นจะบริโภคกับข้าวที่ปรุงรับประทานในตอนเที่ยง ถ้าหากไม่พอก็จะออกไปซื้ออาหารสำเร็จรูปมาเพิ่มเติมหรืออาจจะบริโภคอาหารประเภทจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ข้าวหมกไก่ ข้าวมันไก่ เป็นต้น หรือบางครอบครัวจะออกไปบริโภคอาหารนอกบ้านเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ

5. ลักษณะการบริโภคอาหาร

ลักษณะการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่ของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีความพิเศษออกไป เจ๊ะอาด ตาหมาด[2] และ อินตัน กริยา[3] กล่าวถึงลักษณะการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่เป็นที่เคารพยำเกรงของคนในครอบครัว ลักษณะการบริโภคอาหารจะต้องยึดถือหลักปฏิบัติ เช่น การจัดอาหารในการบริโภคสำหรับผู้ชายที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ แม่บ้านหรือลูกสาวจะเป็นผู้จัดให้บางครอบครัวถือปฏิบัติบริโภคอาหารพร้อมกันในมื้อค่ำ ส่วนมื้ออื่นต่างคนต่างบริโภค

---

[1] ปีน๊ะ มินะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 56 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] เจ๊ะอาด ตาหมาด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 56 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] อินตัน กิริยา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 79 / 1 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ผู้ใหญ่จะจัดอาหารรับประทานเอง โดยตักแกงใส่ถ้วยนั่งรับประทานอาหารที่พื้นหรือโต๊ะอาหาร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ลักษณะรูปแบบของการบริโภค สามารถแบ่งได้ดังนี้

1.1 การบริโภคโดยนั่งพื้นล้อมวง จากการสังเกตถึงรูปแบบของการบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่พบว่า บุคคลในวัยนี้จะนิยมนั่งบริโภคอาหารบนพื้นบ้านซึ่งลักษณะแบบนี้ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ หลังจากที่ทุกคนช่วยกันยกอาหารที่แม่บ้านเตรียมไว้มาวางบนพื้นแล้วทุกคนนั่งล้อมวงรอบอาหาร โดยการใช้มือเปิบอาหาร สำหรับจานแกงก็จะใส่ช้อนกลางเอาไว้สำหรับตักแกง ในการรับประทานอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ถึงแม้จะมีกับข้าวเพียงอย่างเดียวหรือรับประทานคนเดียวในครัวก็จะต้องตักแกงใส่ถ้วยแกงจะไม่ตักจากหม้อแกงราดลงในจานข้าวของตนเอง เพราะเป็นการสร้างนิสัยที่ไม่ดีแสดงถึงความมักง่าย

1.2 การบริโภคแบบนั่งโต๊ะ จากการสังเกตจะพบในครอบครัวคนรุ่นใหม่ซึ่งได้รับอิทธิพลการบริโภคแบบนั่งโต๊ะมาจากสังคมภายนอก เช่น จากโรงเรียน จากที่ทำงานแล้วนำมาใช้กับครอบครัวของตนเอง เป็นการพัฒนาจากการนั่งพื้นมาเป็นการนั่งบนโต๊ะ อาจจะเป็นโต๊ะกลมหรือโต๊ะสี่เหลี่ยมก็ได้แล้วแต่จะเลือก บางครอบครัวจะเป็นโต๊ะที่ทำจากไม้ที่มีคุณภาพดี ราคาแพง รูปแบบที่สวยงาม บางครอบครัวก็จะใช้โต๊ะอาหารที่เป็นโต๊ะพลาสติก โต๊ะหินขัด การบริโภคอาหารแบบนั่งโต๊ะเมื่อถึงเวลารับประทานอาหารแม่บ้านก็จะตักอาหารที่ปรุงไว้มาจัดวางบนโต๊ะ ส่วนข้าวก็จะตักใส่จานมาวางให้ครบเท่าจำนวนสมาชิกในครอบครัวสำหรับน้ำดื่มก็จะใส่ขันใบใหญ่มาวางเตรียมไว้ด้วย เสร็จแล้วทุกคนจะเข้านั่งประจำที่ และช่วยเหลือตัวเองในการบริโภค

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมการบริโภคอาหารเหมือนกับชาวท้องถิ่นอื่น ๆ คือบริโภควันละ 3 มื้อ คือมื้อเช้า มื้อเที่ยงและมื้อเย็น นอกจากอาหาร 3 มื้อนี้แล้วยังมีอาหารว่าง ส่วนพวกขนม ผลไม้ ที่มีมากในท้องถิ่น ซึ่งจะเป็นการบริโภคที่ไม่เป็นเวลาขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้บริโภค จากการศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล พอสรุปได้ดังนี้

2.1 การบริโภคด้วยมือ การบริโภคอาหารโดยการใช้มือเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษเพราะในสมัยก่อนไม่มีช้อนทุกคนต้องใช้มือเปิบอาหาร เชื่อกันว่าบรรยากาศในการรับประทานอาหารจะอร่อยกว่าการใช้ช้อน การเปิบจะนิยมใช้มือขวาไม่นิยมเปิบด้วยมือซ้ายเพราะถือว่ามือซ้ายเป็นที่น่ารังเกียจ เนื่องจากมือซ้ายต้องใช้ล้างอุจจาระด้วย สำหรับแกงจะตักด้วยช้อนกลาง โดยการตักแกงมาใส่ในจานข้าวแล้วก็จะเปิบด้วยมือพร้อมด้วยข้าว ส่วนน้ำแกงจะตักราดบนข้าวหรือซดด้วยช้อนกลาง จะมีถ้วยเล็ก ๆ ใส่น้ำสำหรับล้างมือ

2.2 การบริโภคอาหารโดยการใช้ช้อน การบริโภคอาหารแบบนี้เพิ่งจะมานิยมกันในกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่ได้รับอิทธิพลการบริโภคมาจากสังคมภายนอก เช่น ในโรงเรียน ที่ทำงาน และไม่นิยมใช้ช้อนหรือจานที่เป็นเงินหรือทองคำ เพราะเป็นข้อห้ามในศาสนาอิสลาม

6. ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่ของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีมากพอสมควรเนื่องจากวัยนี้มีประสบการณ์และผ่านชีวิตมามาก ดังที่ เช้า ดอนล๊ะ[1] กล่าวถึงความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่ของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า ในวัยผู้ใหญ่มีความเชื่อในเรื่องที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่พอสมควร ทั้งนี้เพราะผู้ใหญ่สั่งสมประสบการณ์ในการบริโภคอาหารมาเป็นเวลานานทั้งจากคำบอกเล่าและประสบกับตัวเอง จึงมีความเชื่อดังนี้

1. ความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะอาหาร วัยผู้ใหญ่จะเน้นอาหารหลักที่รับประทานแล้วอิ่มนาน มีรสจัด การประกอบอาหารในบ้านจะขึ้นอยู่กับความต้องการของวัยผู้ใหญ่เป็นสำคัญ อาหารที่เชื่อว่าเป็นของแสลงจะถูกห้ามนำมาประกอบอาหาร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 อาหารคาว ไม่นำเนื้อสัตว์ที่ตายเอง นอกจากอาหารทะเลมาประกอบอาหารเพราะผิดหลักศาสนาอิสลาม ไม่นำเนื้อสัตว์ที่ศาสนบัญญัติห้ามบริโภคมาประกอบอาหาร และอาหารต้องสะอาด

1.2 ผลไม้ ตามความเชื่อของชาวบ้านห้ามหญิงหลังคลอดบริโภค ขนุน แตงโม มะมุด จำปาดะ สับปะรด มะละกอสุก ลางสาด เชื่อว่าถ้าบริโภคแล้วจะทำให้ไม่สบายถึงกับเสียชีวิต

1.3 ผัก ชาวบ้านเชื่อว่าคนที่เป็นโรคริดสีดวงทวารห้ามบริโภคหน่อไม้ จะทำให้โรคกำเริบ หญิงที่มดลูกอักเสบห้ามบริโภคหน่อไม้ เชื่อว่า หญิงหลังคลอดห้ามบริโภคแตงกวา บวบ ฟักทอง ฟักเขียว ผักกาดดอง เชื่อว่าจะทำให้คางแข็ง

---

[1] เช้า ดอนล๊ะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 35 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

นอกจากนี้ อังคณา โอสถาน[1] กล่าวถึงความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะอาหารไว้สรุปได้ว่า ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล บางส่วนยังมีความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะอาหารและยังถือปฏิบัติสืบต่อกันมา แต่บางส่วนก็ไม่เชื่อถือ เช่น ผู้หญิงที่ไปคลอดบุตรที่โรงพยาบาล ความเชื่อเรื่องอาหารบางอย่างที่คนรุ่นก่อนถือปฏิบัติกันมา บุคคลกลุ่มนี้บางส่วนจะไม่มีความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะอาหาร แต่เชื่อถือข้อปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารจากการแนะนำของแพทย์มากกว่า

2. ความเชื่อเกี่ยวกับการประกอบอาหาร ชาวบ้านที่นับถือศาสนาอิสลามจะมีความเชื่อและยึดถือตามศาสนาอิสลามบัญญัติอย่างเคร่งครัด เนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหารต้องล้างน้ำผ่าน ห้ามนำเนื้อสัตว์ที่ศาสนาอิสลามห้าม การประกอบอาหารสำหรับคนท้องต้องเป็นอาหารรสไม่จัด เพราะเชื่อว่าจะมีผลต่อทารกในครรภ์

3. ความเชื่อเกี่ยวกับเวลาการบริโภคอาหาร วัยผู้ใหญ่บริโภคอาหาร 3 มื้อ คือ มื้อเช้า นิยมบริโภคเครื่องดื่มเพื่อไม่ให้ท้องว่าง ไม่บริโภคผลไม้ในมื้อเช้าก่อนอาหารเพราะจะทำให้ปวดท้อง มีความเชื่อว่าอาหารมื้อเที่ยง มื้อเย็น หรือมื้อค่ำเป็นมื้อที่ต้องการบริโภคเป็นอาหารหลัก

4. ความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะการบริโภคอาหาร ผู้ใหญ่ถือปฏิบัติตามแบบคนรุ่นก่อนอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะลักษณะการบริโภคอาหารเป็นลักษณะหนึ่งที่วัยผู้ใหญ่เชื่อว่าการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารเป็นตัวบ่งชี้ถึงวิถีชีวิตในอนาคต ผู้ใดมีลักษณะการบริโภคอาหารไม่เรียบร้อย การประพฤติตนในชีวิตประจำวันก็ไม่เรียบร้อย การบริโภคอาหารเป็นการบ่งบอกถึงความรู้สึก

การบริโภคอาหารในโอกาสปกติของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เป็นไปอย่างเรียบร้อย มีวัฒนธรรมแบบกึ่งสังคมชนบท วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านในโอกาสปกติมีทั้งส่วนที่เหมือน คล้ายและแตกต่างกันในวัยต่าง ๆ

4. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยชรา

วัยชราเป็นวัยที่รู้จักเลือกและควบคุมพฤติกรรมตามที่ตนเองเห็นชอบ ในด้านการบริโภคอาหารจึงมีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างจากวัยอื่นๆ อยู่มาก นักจิตวิทยาได้กำหนดช่วงอายุของวัยชราไว้ที่อายุ 60 ปี ดังที่ สุชา จันทร์เอม[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า วัยชราตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป และศรีเรือน แก้วกังวาล[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า วัยชราเริ่มตั้งแต่ประมาณอายุ 60 ปีเป็นต้นไป

---

[1] อังคณา โอสถาน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 29 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] สุชา จันทร์เอม. จิตวิทยาทั่วไป. 2517. หน้า 42.

[3] ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. 2518. หน้า 42.

ในช่วงของวัยนี้บางคนยังสามารถช่วยเหลือตนเองในเรื่องการบริโภคได้เต็มที่ ทั้งการเลือกบริโภคอาหาร ไม่บริโภคอาหาร แต่บางคนก็ต้องได้รับการดูแลจากบุตรหลาน

สุพัตราหลังจิ [1] กล่าวถึงวัยชราไว้สรุปได้ว่า ชาวบ้านวัยชราของชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เป็นวัยที่มักจะอยู่กับบ้าน ช่วยทำงานบ้านบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ซ่อมแซมบ้าน ดูแลลูกหลานที่ยังเล็ก ๆ เป็นต้น การบริโภคมักจะเป็นแบบง่าย ๆ ชาวบ้านวัยนี้พูดกันว่า “กินไปอย่างนั้น” หมายความว่าบริโภคไปเพื่อประทังชีวิต คุณค่าอาหารและความอร่อยในรสชาติอาหารบางคนจึงไม่ค่อยคำนึงถึงมากนัก วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยชราของชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ชื่ออาหาร

1.1 ประเภทอาหารคาว

1.1.1 อาหารคาวประเภทต้ม สะน๊ะ จิเบ็ญจะ[2] ได้กล่าวถึงอาหารคาวประเภทต้ม ไว้ดังนี้

1.1.1.1 ปลาต้มส้ม เป็นอาหารที่นิยมให้ผู้เจ็บป่วยได้บริโภคเพราะปลาต้มส้มเป็นอาหารที่มีรสออกเปรี้ยว ทำให้ลื่นคอแก้ขมปาก ไม่เบื่ออาหาร วัยชราส่วนใหญ่จะนิยมบริโภค ปลาต้มส้มมีส่วนประกอบดังนี้ ปลา ขมิ้น ตะไคร้ ส้มแขก หอม กระเทียม เกลือ น้ำสะอาด

1.1.1.2 ไก่ต้มกะทิ เป็นอาหารคาวประเภทต้มอีกอย่างหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมในอำเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมให้ผู้เจ็บป่วยได้บริโภค โดยมีส่วนประกอบดังนี้ เนื้อไก่ มะพร้าว ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ส้มแขก หอมใหญ่ มะเขือเทศ เกลือ น้ำตาล น้ำปลา น้ำสะอาด

1.1.1.3 ต้มยำกุ้ง เป็นอาหารที่นิยมให้ผู้เจ็บป่วยได้บริโภคของชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากภูมิประเทศของอำเภอเมืองสตูล ติดกับชายทะเล ดังนั้นชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงใช้กุ้งมาประกอบอาหารโดยมีส่วนประกอบดังนี้ กุ้ง ข่า ตะไคร้ ต้นหอม ผักชี พริกขี้หนูสด มะนาว น้ำปลา น้ำตาล น้ำสะอาด หอม กระเทียม

---

[1] สุพัตราหลังจิ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ , ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 300 หมู่ที่ 2 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] สะน๊ะ จิเบ็ญจะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

1.1.2 อาหารคาวประเภทยำ ยิหวา ฮะอุรา[1] ได้กล่าวถึงอาหารคาวประเภทยำไว้ดังนี้

1.1.2.1 ยำมะม่วง มะม่วงเป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่ชาวบ้านนิยมปลูกกันมากในครัวเรือนจะให้ผลผลิตตลอดทั้งปี ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนำเอาผลมาประกอบอาหารประเภทยำใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ ยำมะม่วงมีส่วนประกอบดังนี้ มะม่วงดิบ มะพร้าวคั่ว หอมแดงซอย พริกขี้หนูสด กุ้งแห้งหรือปลาตัวเล็กตัวน้อย น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปี๊บ เกลือหรือน้ำปลา ถั่วลิสงคั่วแกะเปลือก กะปิ กะทิสด(ถ้าใส่ปลาตัวเล็กตัวน้อยจะไม่นิยมใส่กะทิ)

1.1.2.2 ยำแตงกวา เป็นพืชผักที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำเอาผลมาประกอบอาหารใช้ในทุก ๆโอกาส เนื่องจากแตงกวาเป็นผักที่นิยมปลูกกันมาก หาซื้อง่าย และราคาก็ไม่แพงชาวบ้านจึงนำผลมาประกอบอาหารประเภทยำ ยำแตงกวา(อาจาด) มีส่วนประกอบดังนี้ แตงกวา หอมแดงซอย พริกขี้หนูสด น้ำส้มสายชู น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปี๊บ เกลือ กระเทียมดอง

1.1.3 อาหารคาวประเภทแกง ยงยศ ใจสมุทร[2] ได้กล่าวถึงอาหารคาวประเภทแกง ไว้ดังนี้

1.1.3.1 แกงตอแม๊ะหรือตูมิ(แกงกะหรี่ปลามาเลเซีย) แกงตอแม๊ะหรือตูมิ(แกงกระหรี่ปลามาเลเซีย)เป็นแกงที่มีการเจียวเครื่องปรุงลงในน้ำมันจนหอมก่อนแล้วจึงใส่เครื่องปรุงชนิดอื่น ๆ เพราะคำว่าตอแม๊ะหรือตูมิ มาจากคำว่าตูมิส ในภาษามลายู แปลว่า เจียว ลักษณะเด่นของแกงตอแม๊ะหรือตูมิ(แกงกะหรี่ปลามาเลเซีย คือการเจียวเครื่องปรุงให้หอมก่อน แกงตอแม๊ะหรือตูมิ มีส่วนประกอบดังนี้ พริกแห้งเม็ดใหญ่ เม็ดผักชี ยี่หร่าเล็ก ใหญ่ หอม กระเทียม ขมิ้น พริกไทย น้ำมันพืช กระเทียมหั่นฝอย หอมหั่นฝอย เม็ดอัลบา ใบสมุยเทศ กะทิ เกลือ น้ำมะขาม ปลาเนื้อดี

1.1.3.2 แกงปินดัง เป็นอาหารพื้นบ้านที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ใช้เป็นอาหารในโอกาสต่าง ๆ แกงปินดังเป็นอาหารที่มีลักษณะเด่นซึ่งเป็นอาหารที่นิยมกันเฉพาะในกลุ่มของชาวไทยมุสลิมที่ได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมมาจากบรรพบุรุษ แกงปิน

---

[1] ยิหวา ฮะอุรา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 81 หมู่ที่ 5 ตำบลบ้านควน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] ยงยศ ใจสมุทร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 41/3 หมู่ที่ 3 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

ดังมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาทู พริกสด ตะไคร้ หอม ขมิ้น น้ำสะอาด กะปิ ส้มแขก เกลือ น้ำตาลทรายขาว

1.1.3.3 แกงปัจรี เป็นแกงที่มีรสเปรี้ยว เผ็ด และหวานรวมกัน ส่วนมากมักใช้มะเขือ สับปะรด และมะกอก เป็นหลักในการปรุง ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาเป็นอาหารในโอกาสต่าง ๆ โดยมีส่วนประกอบดังนี้ สับปะรด มะเขือยาว มะกอก หรือ มะม่วงหิมพานต์สุก พริกแห้งเม็ดใหญ่ ยี่หร่า อบเชย กานพลู ดอกจัน เม็ดผักชี หอมแดง กระเทียม มะพร้าว เกลือ พริกไทย น้ำมันพืช น้ำตาล

2. แหล่งที่มาของอาหาร

จากการศึกษาแหล่งที่มาของอาหารที่ใช้บริโภคในวัยชราของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ทำให้ทราบว่าที่มาของอาหารที่ใช้บริโภคอยู่นั้นมีแหล่งที่มา 3 วิธีคือ อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติในพื้นที่ อาหารที่ได้จากผลผลิตในครัวเรือนและอาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายในตลาดจากแหล่งที่มาดังกล่าวมีรายละเอียด ดังนี้

2.1. อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติในพื้นที่ รอหมาดสวาหลำ [1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ตำบลที่ติดริมทะเลหรือตามเกาะต่าง ๆ ในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล อาหารที่ได้จากธรรมชาติได้แก่พวกอาหารทะเล เช่น ปลา ปู กุ้ง หอย และพวกพืชผัก เช่น ผักบุ้ง ผักตำลึง ผักหวาน ผักขม ส่วนชาวบ้านที่อาศัยอยู่ตามพื้นราบไม่ติดกับทะเล แต่อยู่ใกล้แม่น้ำลำคลองและตามป่าเขาก็จะได้อาหารจากแม่น้ำลำคลอง เช่น กุ้ง หอย ปู ปลาน้ำจืด นอกจากนี้ยังมีพืชผักอีกจำนวนมาก เช่น ผักกูด หัวทือ(กระทือ) บัวบก และพวกยอดไม้ต่าง ๆ เช่น ยอดหมุย(หมุย เป็นไม้พุ่มขนาดเล็กใช้ยอดและดอกรับประทานกับแกงเผ็ด น้ำพริก ขนมจีน) ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดแซะ(แซะ เป็นไม้พุ่มขนาดใหญ่ ใช้ยอดอ่อนรับประทานกับแกงเผ็ดหรือจิ้มน้ำพริก) ยอดกระถิน ยอดมะขาม ยอดขี้เหล็กและพวกหน่อไม้ต่าง ๆ ส่วนสัตว์ป่าที่มีเขี้ยวเล็บและสัตว์เลื้อยคลาน ชาวไทยมุสลิมไม่นิยมบริโภคเพราะเป็นข้อห้ามตามหลักศาสนาอิสลาม

2.2 อาหารที่ได้จากแหล่งผลผลิตในครัวเรือน ติมัะ ฮะฟาน[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า อาหารที่ได้จากผลผลิตของชาวบ้านตามริมฝั่งทะเลและตามเกาะต่างๆ อาหารที่ผลิตขึ้นได้แก่ พวก

---

[1] รอหมาด สวาหลำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 186 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546

[2] ติมัะ ฮะฟาน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 22 หมู่ที่ 1 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ปลาเค็ม กุ้งแห้ง หอยแห้ง และยังมีชาวบ้านบางพื้นเมืองที่มีการเลี้ยงสัตว์น้ำเช่น ปลากะพง กุ้งกุลาดำ หอยแครง ไว้บริโภคในครัวเรือนและนำส่วนที่เหลือจำหน่ายและสามารถยึดเป็นอาชีพได้ ส่วนชาวบ้านที่อาศัยอยู่ตามพื้นราบบริเวณป่าเขาและแม่น้ำลำคลองก็สามารถผลิตอาหารเองได้โดยมีการปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ สำหรับการปลูกพืชนั้น มีทั้งการปลูกพืชผักสวนครัว ผลไม้ และยังมีการเลี้ยงสัตว์ไว้บริโภคในครัวเรือน เช่น เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ เลี้ยงวัว เลี้ยงแพะ สำหรับแพะมีการเลี้ยงกันมากตามเกาะต่างๆ เลี้ยงไว้บริโภคเวลามีงานทำบุญ

2. 3 อาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากตลาด มีน๊ะ หาสา[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ชาวบ้านจะนำอาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติและอาหารที่ได้จากการผลิตขึ้นในครัวเรือน ที่เหลือจากการบริโภคแล้วจะนำไปขายแลกเปลี่ยนกับสินค้าชนิดอื่น ๆ ได้แก่ เครื่องอุปโภคบริโภคที่ไม่สามารถผลิตเองได้ โดยเฉพาะอาหารประเภทเครื่องปรุงรส เช่น น้ำตาล น้ำปลา เกลือ กะปิ หอม กระเทียม เป็นต้น

3. การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารสำหรับวัยชราผู้ปรุงจะให้ความสำคัญเป็นพิเศษทั้งในด้านคุณค่าของอาหารและรสชาติ ดังที่ ติม๊ะ ฮะฟาน[2] และ สุชาติ แหล่ทองคำ[3] กล่าวถึงการประกอบอาหารในวัยชราของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลไว้ในทำนองเดียวกันสรุปได้ว่า อาหารที่วัยชราให้ความสำคัญ คือ อาหารมื้อเที่ยง ซึ่งแม่ครัวจะปรุงอาหารเอง โดยให้ความสำคัญด้านรสชาติแต่ต้องขึ้นอยู่กับสภาพเศรษฐกิจของแต่ละครอบครัวด้วย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 การประกอบอาหารสำหรับวัยชราผู้ปรุงจะให้ความสำคัญเป็นพิเศษ ทั้งในด้านคุณค่าของอาหารและรสชาติ ดังที่ ติม๊ะ ฮะฟาน[4] กล่าวถึงการประกอบอาหารในวัยชราของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล อาหารมื้อที่สำคัญคืออาหารมื้อเที่ยงและมื้อเย็น ส่วนในมื้อเช้า

---

[1] มีน๊ะ หาสา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 205 หมู่ที่ 21 ตำบลหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] ติม๊ะ ฮะฟาน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 22 หมู่ที่ 1 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] สุชาติ แหล่ทองคำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 99 หมู่ที่ 1 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[4] ติม๊ะ ฮะฟาน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 22 หมู่ที่ 1 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

นิยมบริโภค ประเภทอาหารจานเดียว เช่น ข้าวยำ ข้าวหมกไก่ ข้าวแกงตอแม๊ะ ที่สามารถหาซื้อได้ตามร้านในชุมชน ในการประกอบอาหารแต่ละประเภท มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1.1 การประกอบอาหารคาวในการประกอบอาหารสำหรับวัยชรามีขั้นตอนการประกอบเหมือนกับโอกาสอื่น ๆ แต่เน้นอาหารรสไม่จัด มีลักษณะเปื่อยและนุ่ม ใช้เวลาในการปรุง ส่วนใหญ่ในวัยนี้มักจะเน้นการบริโภคอาหารประเภทเนื้อปลามากกว่าเนื้อสัตว์อื่นๆ ได้แก่ แก้งส้ม แกงตอแม๊ะ ปลาต้ม ปลาย่าง เป็นต้น

3.1.2 การประกอบอาหารหวาน ในการประกอบอาหารก็เช่นเดียวกันจะมีขั้นตอนการประกอบเหมือนกับโอกาสอื่น ๆ แต่เน้นอาหารที่มีลักษณะเปื่อย นุ่ม สะดวกในการบริโภค ส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารหวานประเภทแกงบวด เชื่อม ต้ม และทอดได้แก่กล้วยบวชชี ฟักทองเชื่อม ถั่วเขียวต้มน้ำตาล และกล้วยทอดหรือจำปาดะทอด เป็นต้น

3.1.3 การประกอบอาหารประเภทผลไม้ การบริโภคผลไม้ จะบริโภคผลไม้ตามฤดูกาล เพราะสด รสชาติอร่อย มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ในการบริโภคผลไม้ถ้าเป็นผลไม้ที่ไม่สามารถบริโภคเปลือกได้ก็จะปอกเปลือกทิ้งล้างโดยให้น้ำผ่านผลไม้ ถ้าเป็นผลไม้ที่สามารถบริโภคเปลือกได้ก็จะล้างน้ำสะอาดโดยการให้น้ำผ่านเช่นเดียวกัน ผลไม้บางชนิดนิยมบริโภคกับอาหารชนิดอื่น เช่น ข้าวเหนียวมะม่วง

3.1.4 การประกอบอาหารประเภทผัก วัยชราจะนิยมบริโภคผักต้มมากว่าผักสด เนื่องจากผักต้มจะมีลักษณะเปื่อย นุ่ม สะดวกในการบริโภคและยังเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ช่วยในการขับถ่าย ถ้าเป็นผักสดจะต้องหั่นฝอยละเอียดใช้บริโภคกับขนมจีนหรือข้าวยำ เช่น ถั่งฟักยาว ยอดมะม่วงหิมพานต์ กะหล่ำปลี ใบชะพลู ตะไคร้

3.1.5 การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่ม เครื่องดื่มที่นิยมปรุงขึ้นบริโภคเอง เช่น โก้ปี้ ส่วนเครื่องดื่มที่ซื้อจากร้านค้าในชุมชน เช่น น้ำชา โอวัลติน นมสด เป็นต้น

4. เวลาการบริโภคอาหาร

เวลาการบริโภคอาหารในวัยชราของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ดังที่ ยะห์ มาดหลา[1] กล่าวถึงการบริโภคอาหารในวัยชราของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า เวลาในการบริโภคอาหาร

---

[1] ยะห์ มาดหลา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 5 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

สำหรับวัยชรา นิยมบริโภคอาหารหลักวันละ 3 มื้อ คือมื้อเช้า มื้อเที่ยง และมื้อเย็นหรือมื้อค่ำ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

มื้อเช้า การบริโภคอาหารของวัยชราในมื้อเช้าจะนิยมบริโภคอาหารอ่อน เช่น ข้าวต้ม ถ้าเป็นข้าวสวยก็จะบริโภคกับแกงที่รสชาติจืด เช่น แกงเลียง แกงปัจรี ไก่กอและ ไก่ต้มขมิ้น น้ำพริกต่างๆ ส่วนอาหารหวานและเครื่องดื่มจะนิยมบริโภคโอวัลติน นมสด กับขนมที่มีลักษณะนุ่ม สะดวกในการบริโภค

มื้อเที่ยง การบริโภคในมื้อเที่ยงของวัยชราจะบริโภคข้าวสวยกับแกง 2 อย่าง โดยมีรสเผ็ด 1 อย่าง และรสจืด 1 อย่าง หรืออาจจะเป็นแกง 1 อย่าง ต้มจืด 1 อย่าง หรือแกงกับผัดผัก หรือแกงเลียง ก็แล้วแต่ผู้ดูแลจะจัดให้ นอกจากอาหารคาวแล้วยังมีอาหารหวานจะนิยมบริโภคอาหารหวานชนิดที่เป็นน้ำ เช่น กล้วยบวดชี จอหนอย(ลอดช่อง) ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ส่วนผลไม้จะบริโภคผลไม้ตามฤดูกาล

มื้อเย็น สำหรับมื้อเย็น จะบริโภคอาหารที่เหลือในมื้อเที่ยง ถ้าไม่พอผู้ดูแลจะซื้ออาหารสำเร็จรูปมาให้บริโภคเพิ่มเติม อาหารหวานและเครื่องดื่มจะไม่นิยมบริโภคในมื้อเย็น

5. ลักษณะการบริโภคอาหาร

ลักษณะการบริโภคอาหารในวัยชราของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีความพิเศษออกไป ดังที่ อม หมินหวัง[1] และ สะน๊ะ จิเบ็ญจะ[2] กล่าวถึงลักษณะการบริโภคอาหารในวัยชราของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้ในทำนองเดียวกันสรุปได้ว่า วัยชราเป็นที่เคารพยำเกรงของคนในครอบครัว ลักษณะการบริโภคอาหารจึงต้องยึดถือหลักปฏิบัติ เช่น การจัดอาหารในการบริโภคสำหรับผู้ชายที่อยู่ในวัยชรา แม่บ้านหรือลูกสาวจะเป็นผู้จัดให้ และบางครอบครัวถือปฏิบัติบริโภคอาหารพร้อมกันในมื้อค่ำส่วนมื้ออื่นต่างคนต่างบริโภค วัยชราจะต้องจัดอาหารรับประทานเองต่างหาก โดยตักแกงใส่ถ้วยนั่งรับประทานอาหารที่พื้นหรือโต๊ะอาหาร ดังรายละเอียดดังนี้

---

[1] อม หมินหวัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 318 หมู่ที่ 2 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] สะน๊ะ จิเบ็ญจะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

5.1 การบริโภคโดยนั่งกับพื้น บุคคลในวัยนี้จะนิยมนั่งบริโภคอาหารกับพื้น ซึ่งลักษณะแบบนี้ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษผู้ดูแลจะจัดเตรียมอาหารที่จะบริโภคในมื้อนั้นๆ ใส่ถาด ยกมาเตรียมให้นอกจากสำรับอาหารแล้วยังมีถ้วนสำหรับใส่น้ำล้างมือ เพราะในวัยนี้จะนิยมบริโภคโดยการใช้มือเปิบ น้ำล้างมือจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งในการบริโภคอาหาร

5.2 การบริโภคอาหารด้วยมือ การบริโภคอาหารโดยการใช้มือเปิดเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ เพราะในสมัยก่อนไม่มีช้อน ทุกคนต้องใช้มือเปิบอาหาร จากการศึกษาพบว่าการบริโภคด้วยมืออร่อยกว่าการบริโภคด้วยช้อน สำหรับแกงจะใช้ช้อนตักไม่ว่าจะบริโภคคนเดียวหรือบริโภคร่วมกับผู้อื่น สิ่งที่สำคัญในการบริโภคด้วยมือคือน้ำล้างมือจะต้องมีน้ำล้างมือที่จัดใส่ถ้วยมาวางไว้ข้าง ๆ ตัว สำหรับการบริโภคด้วยช้อนนั้นจะมีน้อยมาก

6. ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในวัยชราของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมือง จังหวัดสตูล มีมากกว่าวัยอื่น ๆ เนื่องจากวัยชราจะมีประสบการณ์และผ่านชีวิตมามาก ดังที่ ยิหวา ฮะอุรา[1] กล่าวถึงความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในวัยชราของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า วัยชรามีความเชื่อในเรื่องอาหารอยู่มากพอสมควร เพราะได้สั่งสมประสบการณ์ ในการบริโภคอาหารมาเป็นเวลานาน ทั้งจากคำบอกเล่าและประสบกับตัวเอง จึงมีความเชื่อมากมายดังต่อไปนี้

1. ความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะอาหาร วัยชราจะเน้นอาหารหลักที่มีรสจืด การประกอบอาหารในบ้านจะขึ้นอยู่กับความต้องการของวัยชราเป็นสำคัญ อาหารที่เชื่อว่าเป็นของแสลงจะถูกห้ามนำมาประกอบอาหาร และจะห้ามรับประทานอาหารบางอย่างที่คิดว่าเป็นอาหารแสลงโรคหรืออาหารที่ทำให้เกิดโรค ดังที่ รำลัะ วัฒนะ[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า วัยชราที่เป็นโรคปวดตามข้อจะห้ามรับประทานอาหารที่ปรุงจากหน่อไม้ เนื้อไก่พันธ์ เพราะเชื่อว่าจะทำให้เป็นโรคข้อเสื่อม อ่อนแอ หกล้มง่าย ไม่มีแรงในการเดิน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะอาหารที่สำคัญคือ

---

[1] ยิหวา ฮะอุรา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 81 หมู่ที่ 5 ตำบลบ้านควน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] รำลัะ วัฒนะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 136 หมู่ที่ 3 ตำบลเกะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

อาหารคาว ไม่นำเนื้อสัตว์ที่ตายเอง นอกจากอาหารทะเลมาประกอบอาหาร เพราะผิดหลักศาสนาอิสลาม ไม่นำเนื้อสัตว์ที่ศาสนบัญญัติห้ามบริโภคมาประกอบอาหาร และอาหารจะต้องสะอาด

2. ความเชื่อเกี่ยวกับการประกอบอาหาร ชาวบ้านจะยึดถือตามศาสนาอิสลามบัญญัติอย่างเคร่งครัด เนื้อสัตส์ที่นำมาประกอบอาหารต้องล้างน้ำผ่าน ห้ามนำเนื้อสัตว์ที่ศาสนาอิสลามบัญญัติมาประกอบอาหาร เนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหารต้องฆ่าโดยผู้นับถือศาสนาอิสลาม

3. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร วัยชราบริโภคอาหาร 3 มื้อ คือ มื้อเช้านิยมบริโภคเครื่องดื่มเพื่อไม่ให้ท้องว่าง ไม่บริโภคผลไม้ในมื้อเช้าก่อนอาหารเพราะจะทำให้ปวดท้อง มีความเชื่อว่าอาหารมื้อเที่ยง มื้อเย็น หรือมื้อค่ำเป็นมื้อที่ต้องการบริโภคเป็นอาหารหลัก

4. ความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะการบริโภคอาหาร วัยชราถือปฏิบัติตามแบบคนรุ่นก่อนอย่างเคร่งครัดโดยเฉพาะลักษณะการบริโภคอาหารเป็นลักษณะหนึ่งที่วัยชราเชื่อว่าการปฏิบัติในการบริโภคอาหารเป็นตัวบ่งชี้ถึงวิถีชีวิตในอนาคตผู้ใดมีลักษณะการบริโภคอาหารไม่เรียบร้อย การประพฤติตนในชีวิตประจำวันก็ไม่เรียบร้อย การบริโภคอาหารเป็นการบ่งบอกถึงความรู้สึกของแต่ละวัย

ชาวไทยมุสลิมก่อนจะบริโภคอาหารต้องกล่าวนามพระเจ้าก่อน และจะนั่งบริโภคอย่างเรียบร้อยส่วนใหญ่จะนั่งกับพื้นหากบริโภคไม่เรียบร้อย เช่นยืนหรือเดินรับประทานอาหารกลัวจะถูกตำหนิว่ารับประทานเหมือนเด็ก ขาดความเชื่อถือจากคนอื่นในการบริโภคอาหารของวัยชรามักแยกบริโภคระหว่างเด็ก ผู้ใหญ่ โดยเฉพาะผู้ชาย วัยชราจะแยกบริโภคต่างหากโดยแม่บ้านจะเป็นผู้จัดอาหารให้ ส่วนใหญ่ผู้หญิงไม่ค่อยเคร่งครัดเหมือนผู้ชาย จะรับประทานอาหารร่วมกับเด็ก ๆ เพราะต้องดูแลเด็ก ๆ ด้วยในการรับประทานอาหาร

การบริโภคอาหารในโอกาสปกติของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลเป็นไปอย่างเรียบง่าย มีวัฒนธรรมแบบกึ่งสังคมชนบท วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านในโอกาสปกติทั้งส่วนที่เหมือนกัน คล้าย และแตกต่างกันในวัยต่าง ๆ

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ

การบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ผู้ศึกษากำหนดประเด็นตามโอกาสพิเศษที่สำคัญ ๆ เป็น 4 โอกาส ดังนี้

1. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสเจ็บป่วย
2. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน
3. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ
4. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค

การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษแต่ละประเด็น ผู้วิจัยจะกล่าวถึงด้านต่าง ๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสเจ็บป่วย

การบริโภคอาหารในโอกาสเจ็บป่วยของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีความแตกต่างไปจากการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ ดังที่ รอปีย๊ะ คงสวัสดิ์[1] และ รอหมาด สวาหลำ[2] กล่าวถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสเจ็บป่วยของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า ผู้เจ็บป่วยชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ส่วนใหญ่จะได้รับการรักษาอย่างดีจากแพทย์ เนื่องจากรัฐบาลให้สวัสดิการด้านการรักษาหลายรูปแบบ ชาวบ้านในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จังนิยมไปรักษาที่โรงพยาบาล นอกจากคนเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือในระยะพักฟื้นที่ต้องรักษาอยู่กับบ้าน อาหารการกินจะได้รับการเอาใจใส่จากแม่บ้านเป็นพิเศษ ถ้าไม่สามารถประกอบอาหารตามความต้องการของผู้ป่วยได้แม่บ้านจะออกไปซื้อจากตลาดมาให้ผู้ป่วยบริโภค การบริโภคอาหารสำหรับผู้ป่วยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ชื่ออาหาร การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสเจ็บป่วยครั้งนี้ จัดแบ่งเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1.1 ประเภทอาหารคาว

1.1.1 อาหารคาวประเภทต้ม เช้า ดอนล๊ะ[3] ได้กล่าวถึงอาหารคาวประต้มไว้ดังนี้

1.1.1.1 ปลาต้มส้ม เป็นอาหารที่นิยมให้ผู้เจ็บป่วยได้บริโภคเพราะปลาต้มส้มเป็นอาหารที่มีรสออกเปรี้ยว ทำให้ลื่นคอแก่ขมปาก เบื่ออาหาร ผู้เจ็บป่วยส่วนใหญ่จะนิยมบริโภค ปลาต้มส้มมีส่วนประกอบ ดังนี้ ปลา ขมิ้น ตะไคร้ ส้มแขก หอม กระเทียม เกลือ น้ำสะอาด

---

[1] รอปีย๊ะ คงสวัสดิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 40 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] รอหมาด สวาหลำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 186 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

[3] เช้า ดอนล๊ะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 35 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

1.1.1.2 กุ้งต้มเกลือ กุ้งเป็นอาหารที่หาได้ง่าย ราคาไม่แพง เนื่องจากพื้นที่ในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ส่วนใหญ่ติดกับทะเล สามารถหาเองได้จึงนิยมนำกุ้งมาเป็นอาหารได้หลาย ๆ โอกาส โดยเฉพาะอาหารของผู้เจ็บป่วย ซึ่งประกอบง่ายและรวดเร็ว กุ้งต้มมีส่วนประกอบดังนี้ กุ้ง เกลือ น้ำสะอาด

1.1.1.3 ปูต้มเกลือ ปูเป็นอาหารที่สามารถหาเองได้หาซื้อง่ายและราคาไม่แพง เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ปูจึงเป็นอาหารหลักของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ปูต้ม มีส่วนประกอบดังนี้ ปู เกลือ น้ำสะอาด

1.1.1.4 ผักต้มกะทิ ผักเป็นพืชที่สามารถปลูกเองได้ หาซื้อง่าย ราคาไม่แพง และมีคุณค่าทางอาหารสูง จึงเหมาะสำหรับประกอบเป็นอาหารเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับประทาน แก้เบื่ออาหาร ดังนั้นชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลจึงนิยมทำผักต้มให้ผู้ป่วยรับประทาน มีส่วนประกอบดังนี้ ผัก(ผักบุ้ง ผักกูด เป็นต้น) หัวกะทิ เกลือ หอมแดง

1.1.2 อาหารคาวประเภทยำ อะหวอ โชติฉัตรชัย[1] ได้กล่าวถึงอาหารคาวประเภทยำ ไว้ดังนี้

1.1.2.1 ยำแตงกวา(อาจาด) เป็นพืชผักที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาประกอบอาหารสำหรับผู้เจ็บป่วย เนื่องจากอาหารประเภทยำใช้รับประทานแก้เบื่ออาหารและแก้ขมปาก ผู้เจ็บป่วยจึงนิยมรับประทานอาหารประเภทยำ ยำแตงกวา (อาจาด) มีส่วนประกอบดังนี้ แตงกวา หอมแดงซอย พริกขี้หนูสด น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือ กระเทียมดอง

1.1.2.2 ยำมะม่วง มะม่วงเป็นพืชผักอีกชนิดหนึ่งที่ชาวบ้านนิยมปลูกกันมาก จะให้ผลผลิตตลอดทั้งปี ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนำเอาผลมายำใช้เป็นอาหารสำหรับผู้เจ็บป่วย เพราะอาหารประเภทยำผู้เจ็บป่วยนิยมรับประทาน จากการสัมภาษณ์ผู้เจ็บป่วยผู้เจ็บป่วยบอกว่า ยำมะม่วงกินแล้วแก้ขมปากและเบื่ออาหาร จึงอยากรับประทาน ยำมะม่วง ซึ่งมีส่วนประกอบดังนี้ มะม่วงดิบ มะพร้าวคั่ว หอมแดงซอย พริกขี้หนูสด กุ้งแห้งหรือปลาตัวเล็กตัวน้อย น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา ถั่วลิสงคั่วแกะเปลือก เกลือ กะปิ กะทิสด

---

[1] อะหวอ โชติฉัตรชัย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 155 หมู่ที่ ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

1.1.3 อาหารคาวประเภทแกง จรรยา ใจสมุทร[1] ได้กล่าวถึงอาหารคาวประเภทแกงไว้ดังนี้

1.1.3.1 แกงแป๊ะ เป็นอาหารที่ได้รับการสืบทอดการปรุงมาจากบรรพบุรุษชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาใช้เป็นอาหารที่ใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ แกงแป๊ะ มีส่วนประกอบดังนี้ ปลาสด พริกแห้งใหญ่ หัวหอม กระเทียม มะขามเปียก น้ำตาล เกลือ กะปิ น้ำมันพืช น้ำสะอาด

1.1.3.2 แกงตอแม๊ะ(แกงกะหรี่ปลามาเลเซีย) เป็นอาหารที่ได้รับการสืบทอดการปรุงมาจากบรรพบุรุษที่มีการติดต่อกับประเทศมาเลเซีย ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้แกงตอแม๊ะ(แกงกะหรี่ปลามาเลเซีย) นำมาให้ผู้เจ็บป่วยบริโภคมีส่วนประกอบดังนี้ พริกแห้งเม็ดใหญ่ เม็ดผักชี ยี่หร่า หอม กระเทียม ขมิ้น พริกไทย น้ำมันพืช กระเทียมหั่นฝอย หอมหั่นฝอย เม็ดอัลบา ใบสมุยเทศ กะทิ เกลือ น้ำมะขาม ปลาเนื้อดี

1.1.3.3 แกงมัสมั่น(เนื้อหรือไก่) เป็นอาหารที่นิยมกันมากในกลุ่มของชาวไทยมุสลิม โดยเฉพาะในเวลาเจ็บป่วย แกงมัสมั่นมีส่วนประกอบดังนี้ เนื้อวัวหรือเนื้อไก่ ลูกผักชี ยี่หร่า ดอกไม้หวาน พริกแดงดอกใหญ่ ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ ลูกกระวาน พริกไทย ผิวมะกรูด ตะไคร้ ข่า ขมิ้น กระเทียม หอมแดง กะปิ ถั่วลิสงคั่ว มันสำปะหลังหรือมันฝรั่ง

1.1.3.4 แกงกุรม่า เป็นอาหารคาวประเภทแกง แต่ไม่มีน้ำแกงมากนิยมให้ผู้เจ็บป่วยบริโภคและใช้รับประทานในงานทำบุญตามประเพณีท้องถิ่น ใช้เนื้อวัวหรือเนื้อไก่ก็ได้ มีส่วนประกอบดังนี้ ผักชี ยี่หร่า อบเชย กานพลู ดอกจันทร์ หอมแดงและหอมใหญ่ กระเทียม น้ำกะทิ เกลือ มะพร้าวบดละเอียด พริกไทย น้ำมันพืช เนื้อวัวหรือไก่หั่นเป็นชิ้นพอเหมาะ

1.1.3.5 แกงเลียง เป็นแกงที่ใช้ผักเป็นส่วนใหญ่ นิยมปรุงให้ผู้เจ็บป่วยได้รับประทานแก้เหม็นข้าว เบื่ออาหาร ขมปาก ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมทำแกงเลียงให้ผู้เจ็บป่วย แกงเลียงมีส่วนประกอบดังนี้ ผักชนิดต่างๆ เช่น ผักตำลึง ผักหวาน ฟักทอง ฟักเขียว บวบ ถั่วฝักยาว แตงกวา หัวมัน มะเขือ ปลาย่าง หรือ กุ้งแห้ง กะปิ เกลือ

---

[1] จรรยา ใจสมุทร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 41/3 หมู่ที่ 3 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2546.

1.1.4 อาหารคาวประเภทเครื่องจิ้ม อิสรา อยู่ดี[1] ได้กล่าวถึงอาหารคาวประเภทเครื่องจิ้มไว้ดังนี้

1.1.4.1 น้ำพริกกะปิ เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม ที่นิยมจิ้มผักดิบหรือผักลวก ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำให้ผู้เจ็บป่วยบริโภคและใช้เลี้ยงแขกในโอกาสต่างๆ น้ำพริกกะปิมีส่วนประกอบดังนี้ พริกขี้หนูสด หอมแดง กุ้งสดหรือกุ้งแห้ง กะปิอย่างดี มะนาว น้ำตาลปี๊บ เกลือเล็กน้อย

1.1.4.2 น้ำชุบหยำ(น้ำพริกขยำ) เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม ใช้จิ้มกับผักสดหรือผักลวก ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำน้ำชุบหยำ(น้ำพริกขยำ) มาให้ผู้เจ็บป่วยได้บริโภคและใช้เลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ โดยมีส่วนประกอบดังนี้ กะปิกุ้งอย่างดี หอม มะนาว พริกสด กุ้งสด น้ำตาล เกลือ

1.1.4.3 น้ำจิ้มปลาย่าง(พริกน้ำปลา) เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้มที่นิยมใช้จิ้มปลาย่างจิ้มปูต้ม กุ้งต้ม หรืออาจจะเป็นปูย่าง กุ้งย่างก็ได้ ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมทำเพื่อเป็นเครื่องจิ้มสำหรับผู้เจ็บป่วยและนำมาเลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ น้ำจิ้มปลาย่าง(พริกน้ำปลา) มีส่วนประกอบดังนี้ พริกขี้หนูสด น้ำปลาอย่างดี มะนาว น้ำตาลทรายเล็กน้อย

1.1.5 อาหารคาวประเภททอด ติมัะ ฮะฟาน[2] ได้กล่าวถึงอาหารคาวประเภททอดไว้ดังนี้

1.1.5.1 ปลาทอด เป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่ายในท้องที่อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ดังนั้นชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลจึงนิยมนำปลามาประกอบอาหารสำหรับผู้เจ็บป่วยและใช้เลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ ปลาทอดมีส่วนประกอบดังนี้ ปลา กระเทียม เกลือ ขมิ้น น้ำมันพืช

1.1.5.2 ปลาเค็มทอด ปลา เป็นอาหารที่สามารถหาเองได้ในท้องที่อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ชาวบ้านมีอาชีพทำประมง นำปลาสดที่เหลือจากการบริโภคประจำวันมาทำปลาเค็มเก็บไว้บริโภคในโอกาสต่างๆ ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำปลาเค็มมาทอดเป็นอาหารสำหรับผู้ป่วย ปลาเค็มมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาเค็ม(ปลาใส่เกลือตากแห้ง) น้ำมันพืช

---

[1] อิสรา อยู่ดี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ หมู่ที่ 2 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] ติมัะ ฮะฟาน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 22 หมู่ที่ 1 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

1.1.5.3 ไก่ทอด ไก่ เป็นอาหารที่หาซื้อได้ง่าย ราคาไม่แพง ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำไก่มาประกอบอาหารสำหรับผู้เจ็บป่วย โดยนำไก่มาทอด ซึ่งมีส่วนประกอบดังนี้ เนื้อไก่ กระเทียม พริกไทย ขมิ้น เกลือ น้ำมันพืช

1.1.5.4 ไข่ทอด(ไข่เจียว) ไข่ เป็นอาหารที่สามารถหาซื้อง่ายจากร้านค้าทั่วไปในหมู่บ้าน เป็นอาหารที่ราคาถูก สะดวกในการประกอบอาหารให้ผู้เจ็บป่วย ดังนั้นชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมปรุงให้ผู้ป่วยรับประทาน ไข่ทอด(ไข่เจียว) มีส่วนประกอบดังนี้ ไข่ไก่ หรือไข่เป็ด น้ำปลา หอมแดงซอย น้ำมันพืช

1.1.6 อาหารคาวประเภทจานเดียว สมทรง พันธภาค[1] ได้กล่าวถึงอาหารประเภทจานเดียวไว้ดังนี้

1.1.5.5 ข้าวหมกไก่ เป็นอาหารประเภทอาหารจานเดียว ที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาให้ผู้เจ็บป่วยได้บริโภคและใช้เลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ เพราะเป็นอาหารที่บริโภคได้ง่าย สะดวกในการบริโภค บริโภคได้ทุกวัน ข้าวหมกไก่มีส่วนประกอบ 2 ส่วนดังนี้

1. ส่วนที่เป็นข้าว ข้าวสาร ขมิ้นผง น้ำสะอาด น้ำมันพืช กระเทียม
2. ส่วนที่เป็นน้ำจิ้ม พริกขี้หนูสด กระเทียม น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย

1.1.5.6 ข้าวมันแกงตอแม๊ะ เป็นอาหารประเภทจานเดียวที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ใช้เป็นอาหารสำหรับผู้เจ็บป่วย มีส่วนประกอบที่สำคัญดังนี้ ข้าวมัน คือ ข้าวมันที่ใช้หุงด้วยน้ำกะทิ แกงตอแม๊ะ (แกงกะหรี่ปลามาเลเซีย)ส่วนประกอบแกงตอแม๊ะมีดังนี้ พริกแห้งเม็ดใหญ่ ขมิ้น ผักชี ยี่หร่า หอม กระเทียม เกลือ มะขามเปียก เม็ดอัลลาบา (เครื่องเทศชนิดหนึ่ง) ปลาเนื้อดี กะทิ ใบสมุยเทศ น้ำมันพืช พริกไทย

1.1.5.7 ข้าวยำใบยอ เป็นข้าวยำลักษณะคล้ายข้าวยำธรรมดาทั่วไป แต่ใช้น้ำใบยอหุงแทนน้ำเปล่า เป็นอาหารจานเดียวที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลนิยมให้ผู้เจ็บป่วยบริโภคและใช้เลี้ยงในโอกาสต่างๆ ข้าวยำใบยอมีส่วนประกอบดังนี้

1. ข้าวสวยที่หุงด้วยน้ำใบยอ
2. น้ำเคยที่ทำจากบูดู หัวข่า ตะไคร้ หอม ใบมะกรูด น้ำตาลปี๊บ
3. เส้นหมี่ผัดด้วยหัวกะทิ น้ำตาลปี๊บ เกลือ และซีอิ้วดำเล็กน้อย

---

[1] สมทรง พันธภาค เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 237 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2546.

4. เครื่องปรุงข้าวยำ ใช้มะม่วง มะขาม มะมุด มะปริง ขูดหรือหั่นฝอยให้ละเอียด หรือจะใช้มะนาวแทนก็ได้ มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งตำละเอียด พริกขี้หนูตำหรือบดละเอียด ใบชะพลู ใบพาโหม ใบมะกรูดอ่อน ตะไคร้หั่นฝอย

เอาส่วนประกอบทั้งหมดมาคลุกเข้าด้วยกัน หรืออาจมีถั่วงอกหรือถั่วฝักยาวหั่นฝอยผสมด้วย

1.1.7 อาหารคาวประเภทย่าง, ปิ้ง อามีนา หมาดวัง[1] ได้กล่าวถึงอาหารคาวประเภทย่าง, ปิ้ง ไว้ดังนี้

1.1.7.1 ไก่ย่าง ไก่ เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมบริโภคกันมากใช้ประกอบอาหารได้หลาย ๆ ชนิด และนิยมนำมาย่างเพื่อใช้เป็นอาหารสำหรับผู้เจ็บป่วย ไก่ย่างมีส่วนประกอบดังนี้ ไก่ ขมิ้น เกลือ นำไก่ชุบขมิ้นและเกลือเล็กน้อย นำไปปิ้งให้สุกใช้รับประทานกับน้ำจิ้ม

1.1.7.2 ปลาย่าง ปลา เป็นอาหารที่หาได้ง่ายในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลมีอาชีพหาปลาจึงนิยมนำปลามาย่างเพื่อใช้เป็นอาหารสำหรับผู้เจ็บป่วย ปลาย่างมีส่วนประกอบดังนี้ ปลา(ปลาชุบขมิ้นย่าง) ปลาสด เกลือ ปลาสดคลุกเกลือเล็กน้อย นำไปย่างเวลารับประทานจะจิ้มกับน้ำจิ้ม(พริกน้ำปลา)

1.2 ประเภทอาหารหวาน สะเปียะ เส็นหลีหมาด[2] ได้กล่าวถึงอาหารหวานไว้ดังนี้

1.2.1อาหารหวานประเภทเชื่อม

กล้วยเชื่อม เป็นอาหารหวานที่สามารถปรุงขึ้นเพื่อบริโภคได้ในครัวเรือน เนื่องจากสะดวกและง่ายในการปรุง เพราะเกือบทุกครอบครัวในหมู่บ้านนิยมปลูกกล้วยไว้บริโภค ชาวบ้านจึงนำกล้วยมาประกอบอาหารง่าย ๆ ให้ผู้เจ็บป่วยได้บริโภค กล้วยเชื่อมมีส่วนประกอบดังนี้ กล้วยสุกงอม น้ำตาลทราย

1.2.2 อาหารหวานประเภทแกงบวด รอนี หลงหา[3] ได้กล่าวถึงอาหารหวานประเภทบวดไว้ดังนี้ กล้วยบวช (กล้วยบวชชี) เป็นอาหารหวานอีกประเภทหนึ่งที่สามารถปรุงขึ้น

---

[1] อามีนา หมาดวัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 65 หมู่ที่ 10 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] สะเปียะ เส็นหลีหมาด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 1/6 หมู่ที่ 5 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] รอนี หลงหา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 11 หมู่ที่ 6 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

ได้ง่าย ๆ สะดวกและรวดเร็วในการปรุง ชาวบ้านจึงนิยมปรุงขึ้นเพื่อให้ผู้เจ็บป่วยบริโภค กล้วยบวชชี มีส่วนประกอบสำคัญดังนี้ กล้วยสุกงอม น้ำกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ

1.2.3 อาหารหวานประเภททอด หมูด ลาวัลย์[1] ได้กล่าวถึงอาหารหวานประเภททอดไว้ดังนี้ กอเดาะ เป็นอาหารหวานอีกประเภทหนึ่งที่มีชื่อเป็นภาษามลายู กอเดาะเป็นอาหารที่สามารถปรุงขึ้นได้ง่าย สะดวกและรวดเร็วโดยใช้กล้วยสุกงอมมาขยำหรือบดผสมน้ำตาลทราย แป้งสาลี ไข่ไก่ ปั้นเป็นก้อน นำไปทอดในน้ำมัน กอเดาะมีส่วนประกอบสำคัญดังนี้ กล้วยสุกงอม แป้งสาลี น้ำตาลทราย ไข่ไก่ เกลือ

1.2.4 อาหารหวานประเภทต้ม แมะหนิ ขวัญทอง[2] ได้กล่าวถึงอาหารประเภทต้มต้มไว้ดังนี้

ถั่วเขียวต้ม เป็นอาหารหวานอีกชนิดหนึ่งที่นิยมปรุงขึ้นให้ผู้เจ็บป่วยบริโภค เพราะสะดวกและง่ายในการปรุง ถั่วเขียวต้มมีส่วนประกอบดังนี้ เมล็ดถั่วเขียว น้ำตาลทราย เกลือ

1.3 เครื่องดื่ม ฮานีย๊ะ ปูหยัง[3] ได้กล่าวถึงอาหารประเภทเครื่องดื่มไว้ดังนี้

เครื่องดื่มสำหรับผู้เจ็บป่วยส่วนใหญ่มักจะเป็นเครื่องดื่มประเภทร้อน เช่น นม โอวัลติล ไมโล เป็นต้น ผู้เจ็บป่วยไม่นิยมบริโภคเครื่องดื่มประเภทเย็น

1.4 ผลไม้ ยุทธศักดิ์ ยุนุ้ย[4] ได้กล่าวถึงอาหารประเภทผลไม้ไว้ดังนี้

ผลไม้ เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลนิยมนำมาให้ผู้เจ็บป่วยบริโภคและใช้เลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ ตามฤดูกาลดังนี้

1.4.1 ผลไม้ตามฤดูกาล อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลมีผลไม้มากมายหลายชนิดทั้งในฤดูกาลและนอกฤดูกาลโดยแยกเป็นฤดูกาล ดังนี้

1.4.2 ผลไม้ที่มีมากในฤดูฝน(ประมาณเดือนกรกฎาคม - กันยายน) ทุเรียน เงาะ มังคุด ลองกอง จำปาดะ

---

[1] หมูด ลาวัลย์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 309 หมู่ที่ 2 ตำบลมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] แมะหนิ ขวัญทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 327 หมู่ที่ 1 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

[3] ฮานีย๊ะ ปูหยัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 416 หมู่ที่ 3 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[4] ยุทธศักดิ์ ยุนุ้ย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 286/17 หมู่ที่ 1 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

1.4.3 ผลไม้ที่มีมากในฤดูแล้ง(ประมาณเดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน) มะม่วง สับปะรด แตงโม ส้ม

1.4.4 ผลไม้ที่มีทุกฤดูกาล ขนุน ฝรั่ง องุ่น แอปเปิ้ล สาลี่ อินทผลัม

2. แหล่งที่มาของอาหาร

จากการศึกษาแหล่งที่มาของอาหารที่ใช้ในการบริโภคของผู้เจ็บป่วย ของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ทำให้ทราบว่าที่มาของอาหารที่ได้จากผลผลิตในครัวเรือนและอาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากตลาด ดังมีรายละเอียดดังนี้

2.1 อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติ อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ที่อาศัยอยู่ตามชายฝั่งทะเลและตามเกาะต่างๆ ส่วนใหญ่จะได้อาหารจากทะเล ได้แก่ สัตว์น้ำต่างๆ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา และสาหร่ายทะเล สำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ตามพื้นที่ราบก็จะได้อาหารที่เก็บจากป่า จากภูเขา ได้แก่พืชผักต่างๆ เช่นผักปั้ง ผักตำลึง ผักกูด หัวข่า หัวทือ เป็นต้น การหาอาหารจากธรรมชาติจะหาเพื่อบริโภคในครัวเรือนและเมื่อเหลือจากการบริโภคก็จะนำไปขายที่ตลาดในตัวเมือง

2.2 อาหารที่ได้จากผลผลิตในครัวเรือน อาหารที่ได้จากผลผลิตในครัวเรือน ชาวบ้านที่อาศัยอยู่ตามชายฝั่งทะเล หรือตามเกาะต่างๆ จะมีอาชีพเลี้ยงสัตว์น้ำบางชนิด เช่น ปลากะพง กุ้งกุลาดำ และหอย เมื่อเหลือจากการบริโภคในครัวเรือนแล้วชาวบ้านจะนำผลผลิตที่ได้ไปจำหน่ายที่ตลาดในตัวเมือง นอกจากนั้นก็จะทำพวกปลาเค็ม กุ้งแห้ง เพื่อบริโภคและจำหน่ายในตลาด

2.3 อาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากตลาด อาหารที่ได้จากตลาด ชาวบ้านตำบลต่าง ๆ ในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลจะติดต่อแลกเปลี่ยนซื้อขายสินค้ากันที่ตลาดในตัวเมืองสตูล อาหารส่วนใหญ่จะเป็นจำพวกเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อไก่ และจำพวกข้าวสาร อาหารแห้งต่างๆ เช่น เกลือ น้ำปลา พริกไทย หอม กระเทียม เป็นต้น นอกจากนั้นยังมีอาหารพวกผลไม้นอกฤดูกาลที่ส่งมาจากแหล่งอื่น ๆ เช่น จากต่างจังหวัด ต่างประเทศ เช่น อินทผลัม แอปเปิ้ล สาลี่ เป็นต้น

3. การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารสำหรับผู้เจ็บป่วยต้องทำในลักษณะที่พิเศษกว่าโอกาสอื่น ดังที่ อริสรา อยู่ดี[1] กล่าวถึงการประกอบอาหารสำหรับผู้เจ็บป่วยของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ประกอบอาหารให้ผู้เจ็บป่วยโดยใช้เครื่องปรุงง่าย ๆ เช่น เกลือ น้ำปลา น้ำตาล เป็นต้น อาหารหวานมักซื้อมาบริโภค สำหรับผู้ป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ การประกอบอาหารจึงเหมือนกับที่ให้คนปกติบริโภค เว้นแต่อาหารแสลงบางอย่างที่บางครอบครัวยังมีความเชื่ออยู่ แต่วงการแพทย์ไม่ค่อยห้ามผู้ป่วยบริโภคอาหารบางอย่าง เพราะจะทำให้ผู้ป่วยขาดสารอาหาร การให้ผู้ป่วยบริโภคอาหารทุกอย่างเหมือนคนปกติทำให้ผู้ป่วยหายเจ็บป่วยเร็วขึ้น ดังนั้นการประกอบอาหารให้ผู้เจ็บป่วยก็เหมือนกับอาหารของคนปกติ ดังรายละเอียดดังนี้

3.1 การประกอบอาหารคาว อาหารคาวสำหรับผู้เจ็บป่วยเป็นอาหารรสไม่เผ็ด บริโภคง่าย มีข้าวต้ม ปลาแห้ง กุ้งแห้ง ไก่ต้ม ไก่ทอด ถ้าอยู่ในระยะพักฟื้นผู้เจ็บป่วยจะบริโภคอาหารเหมือนคนปกติ แล้วแต่ความต้องการของผู้ป่วย การประกอบอาหารสำหรับผู้เจ็บป่วย มีขั้นตอนการประกอบอาหารแต่ละชนิดเหมือนกับการประกอบอาหารในวัยผู้ใหญ่

3.2 การประกอบอาหารหวาน สำหรับอาหารหวานผู้เจ็บป่วยจะไม่ค่อยบริโภค เนื่องจากมีอาการขมปาก ถ้าจะบริโภคบ้างก็จะเป็นขนมสดที่ผลิตขึ้นเอง เช่น กล้วยบวชชี ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ขนมกวน หรือขนมที่ผลิตจากโรงงาน เช่น ขนมไข่ ขนมปังไส้สับปะรด ไส้ครีม เป็นต้น การประกอบอาหารหวานแต่ละชนิด ให้ผู้เจ็บป่วยก็เหมือนกับการประกอบอาหารในวัยผู้ใหญ่เช่นเดียวกัน

3.3 การประกอบอาหารประเภทผลไม้ สำหรับผลไม้ จะบริโภคผลไม้สด ในฤดูกาลหรือผลไม้นอกฤดูกาลบ้าง แล้วแต่ผู้เจ็บป่วยจะต้องการ ส่วนใหญ่จะเป็นพวกส้ม องุ่น กล้วย เป็นต้น

3.4 การประกอบอาหารประเภทผัก ผู้เจ็บป่วยมักจะบริโภคผักต้ม ผักลวก เช่น ผักต้ม กะทิ ผักลวกกะทิ หรืออาจจะเป็นผักต้มจิ้มกับน้ำพริกกะปิ น้ำพริกหัวข่า

3.5 การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่ม สำหรับเครื่องดื่ม ผู้เจ็บป่วยจะนิยมบริโภค นมสด โอวัลติล น้ำชา เป็นต้น

---

[1] อิสรา อยู่ดี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 82 หมู่ที่ 2 ตำบลมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

4. เวลาการบริโภคอาหาร

เวลาการบริโภคอาหาร สมพร สาดีน[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่าการจัดอาหารให้ผู้เจ็บป่วยของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มักจะจัดให้รับประทานอาหารตรงเวลา เพราะจะต้องรับประทานยาด้วยวันละ 3 มื้อ นอกจากอาหารหลัก 3 มื้อแล้วผู้เจ็บป่วยจะต้องรับประทานอาหารว่างประเทผลไม้ และขนมเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ เช่น ระหว่างมื้อเช้าและเที่ยง หรือ ระหว่างมื้อเที่ยงและมื้อเย็น ผู้เจ็บป่วยบางคนรับประทานอาหารว่างก่อนนอนด้วย สำหรับอาหารในมื้อต่างๆ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1 การบริโภคมื้อเช้าของผู้เจ็บป่วยจะรับประทานอาหารประเภทอาหารอ่อนๆ เช่นข้าวต้ม หรือถ้าเป็นข้าวสวยก็จะรับประทานกับกับข้าวที่มีรสชาติจืด ๆ เช่น แกงเลียง แกงจืด ต้มจืด เป็นต้น

ผู้เจ็บป่วยจะไม่นิยมบริโภคอาหารหวานและผลไม้ในมื้อเช้ามีผู้ป่วยบางท่านเท่านั้นที่บริโภคโอวัลติลหรือนมสด หลังจากรับประทานอาหารคาวแล้ว

4.2 การบริโภคอาหารมื้อเที่ยงของผู้เจ็บป่วย ผู้เจ็บป่วยส่วนใหญ่จะบริโภคข้าวสวยกับแตงกวาที่มีรสชาติจืด ๆ เช่น ไก่ต้มขมิ้น หรือต้มกะทิ แกงเลียง แกงจืด จะเน้นอาหารที่มีรสชาติจืดและอาหารที่ปรุงร้อน ๆ ถ้าเป็นกับข้าวที่ปรุงไว้ในตอนเช้า จะอุ่นให้ร้อนก่อนที่จะให้ผู้เจ็บป่วยรับประทาน อาหารสำหรับผู้เจ็บป่วยในมื้อเที่ยงอาจจะมีอาหารหวานเพิ่มเข้ามาอีกหนึ่งอย่างได้แก่ อาหารหวานประเภทบวด เช่น กล้วยบวชชี มันบวด จอหนอย เป็นต้น อาหารว่างจะนิยมรับประทานเป็นอาหารว่าง ระหว่างมื้อ คือในช่วงบ่ายการบริโภคอาหารมื้อเย็นของผู้เจ็บป่วย สำหรับอาหารมื้อเย็นของผู้เจ็บป่วย ผู้เจ็บป่วยจะบริโภคอาหารที่เหลือจากการบริโภคในมื้อเที่ยงโดยการอุ่นให้ร้อนก่อนถ้าหากไม่พอหรือถ้าผู้เจ็บป่วยต้องการอาหารเพิ่มเติม ผู้ดูแลก็จะทำอาหารเพิ่มโดยการปรุงอาหารที่ง่าย ๆ รวดเร็วในการปรุงและสะดวกในการบริโภค ผู้เจ็บป่วยจะบริโภคอาหารตรงเวลาเพราะต้องบริโภคยาด้วย ต้องตรงเวลาตามแพทย์สั่ง ฉะนั้นในการบริโภคอาหารของผู้เจ็บป่วยแต่ละมื้อจะต้องดูแลเป็นพิเศษและตรงเวลาทุกมื้อ

---

[1] สมพร สาดีน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 69 หมู่ที่ 5 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

5. ลักษณะการบริโภคอาหาร

ลักษณะการบริโภคอาหารของผู้เจ็บป่วย ในการบริโภคแต่ละมื้อนั้นจะต้องมีคนคอยดูแลช่วยเหลือและเอาใจใส่เป็นพิเศษดังที่ สาเล๊ะ ยะระโตด[1] กล่าวถึงลักษณะการบริโภคอาหารไว้ว่า ผู้เจ็บป่วยต้องได้รับการเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้ดูแลจะเตรียมอาหารไว้ให้สะดวกในการบริโภคของผู้เจ็บป่วย สำหรับผู้ป่วยที่ยังนอนลุกขึ้นไม่ไหวช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ผู้ดูแลต้องคอยป้อนอาหาร ป้อนน้ำป้อนยาส่วนผู้เจ็บป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองได้บ้างแล้ว ผู้ดูแลจะเตรียมอาหารให้โดยการจัดใส่ถาดปิดฝาตั้งไว้ใกล้ ๆ กับที่นอนของผู้เจ็บป่วย ผู้เจ็บป่วยจะช่วยเหลือตัวเองในการบริโภค เมื่อบริโภคเสร็จแล้วผู้ดูแลจะคอยเก็บภาชนะไปล้างทำความสะอาดจะไม่มีการแยกภาชนะระหว่างผู้เจ็บป่วยและคนอื่นๆ ในบ้าน

6. ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารสำหรับผู้เจ็บป่วยมีมากมาย ซึ่งผู้ป่วยจะต้องถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ดังที่ ฮาบีบะห์ หลงกูนัน[2] กล่าวถึงความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสำหรับผู้เจ็บป่วยของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า ผู้เจ็บป่วยจะต้องปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดในเรื่องการบริโภคอาหาร เพราะเชื่อว่าอาหารบางชนิดเป็นอาหารแสลง ดังนั้นการเตรียมอาหารสำหรับผู้เจ็บป่วยจำเป็นต้องพิถีพิถันเป็นพิเศษดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. ความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะอาหาร อาหารสำหรับผู้เจ็บป่วยมีทั้งที่เป็นอาหารประเภทสนับสนุนให้รับประทานและประเภทที่ห้ามรับประทานเพราะอาหารบางชนิดเป็นอาหารแสลงโรค หรือประเภทที่รับประทานเข้าไปแล้วจะทำให้อาการของโรคกำเริบ หายช้า อาหารประเภทอาหารคาวนับว่าเป็นอาหารหลัก ข้าวต้มเชื่อว่าผู้ป่วยบริโภคข้าวต้มจะทำให้อาการป่วยทุเลาและหายในที่สุด และอาหารที่ห้ามบริโภคเช่น ห้ามบริโภคข้าวหมากจะทำให้วิงเวียนศีรษะ ห้ามบริโภคปลาที่มีเงี่ยง ห้ามบริโภคข้าวเหนียวจะทำให้เย็นในร่างกาย เชื่อว่าจะทำให้อาการไข้กำเริบขึ้นอีกหรือโรคหายช้า เช่น ถ้าบริโภคปลาดุก ปลากระเบน เชื่อว่าจะทำให้อาการของโรคกำเริบขึ้นอีกหรือหายช้าลง เป็นต้น ห้ามบริโภคอาหารประเภทหอย เช่น หอยแครง หอยแมลงภู่ จะทำให้เย็นในร่างกาย ห้ามบริโภคแกงที่มีส่วนผสมของหน่อไม้ ห้ามผู้ป่วยที่เป็นแผลบริโภคเนื้อไก่ จะทำให้แผลหายช้า

---

[1] สาเล๊ะ ยะระโตด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 27 หมู่ที่ 6 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] ฮาบีบะห์ หลงกูนัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 118 หมู่ที่ 2 ตำบลมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

สำหรับอาหารหวาน เป็นอาหารที่สนับสนุนให้ผู้เจ็บป่วยบริโภค เพราะเชื่อว่าเป็นอาหารประเภทบำรุงร่างกาย แต่จะห้ามบริโภคของหวานที่มีส่วนผสมของข้าวเหนียว ขนุน ทุเรียน เงาะ ลางสาด มะมุด แตงโม เพราะเชื่อว่าเป็นอาหารแสลงโรคทำให้เย็นในร่างกาย ถ้าผู้เจ็บป่วยบริโภคเข้าไปทำให้อาการเจ็บป่วยกำเริบ ห้ามบริโภคทุเรียนทำให้ร้อนใน ส่วนผักบางชนิดทำให้เย็นในร่างกาย เช่น แตงกวา บวบ ฟักเขียว ฟักทอง เป็นต้น

2. ความเชื่อเกี่ยวกับการประกอบอาหาร ในการประกอบอาหารให้ผู้เจ็บป่วยนั้น เชื่อว่าการให้อาหารที่ร้อนและอุ่นแก่ผู้เจ็บป่วยบริโภคจะทำให้ฟื้นไข้เร็วขึ้น เช่น อาหารประเภทข้าวต้มเป็นอาหารสำหรับมื้อเช้า ส่วนอาหารในมื้ออื่น ๆ เน้นอาหารที่รสไม่จัดผู้เจ็บป่วยมีอุณหภูมิในร่างกายสูงเมื่อบริโภคอาหารรดจัด เช่น เผ็ดจัดจะเป็นการเพิ่มอุณหภูมิในร่างกายทำให้ผู้เจ็บป่วยหายช้าลงหรืออาหารไข้กำเริบขึ้น สำหรับน้ำดื่มจะต้องต้มให้เดือด จะไม่ให้ผู้เจ็บป่วยดื่มน้ำดิบหรือน้ำเย็นและจะไม่นำอาหารแสลงโรคมาประกอบอาหารให้ผู้เจ็บป่วยบริโภค

3. ความเชื่อที่เกี่ยวกับลักษณะการบริโภคอาหาร ผู้ดูแลผู้เจ็บป่วยต้องเตรียมอาหารสำหรับผู้ป่วย โดยจะเตรียมอาหารไว้เฉพาะเพื่อผู้เจ็บป่วยได้บริโภคผู้ป่วยจะบริโภคอาหารคนเดียว โดยผู้เจ็บป่วยจะใช้ช้อนกลางตักอาหารจากสำรับที่เตรียมไว้ให้ เมื่อผู้เจ็บป่วยบริโภคอิ่มแล้วผู้ดูแลจะเก็บภาชนะไปล้างทำความสะอาด สำหรับผู้เจ็บป่วยที่อาการหนักช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ผู้ดูแลจะป้อนอาหารให้ และมีความเชื่อว่าจะต้องดูแลเป็นพิเศษ จึงต้องเตรียมอาหารไว้ให้เพียงพอในแต่ละมื้อ ส่วนอาหารที่เหลือจะเททิ้งเพราะเชื่อว่าถ้าบริโภคอาหารที่เหลือจากผู้เจ็บป่วยบริโภคจะทำให้ติดโรคจากผู้เจ็บป่วยอีก เพราะผู้เจ็บป่วยบางโรคอาจติดต่อผู้ใกล้ชิดได้

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของผู้เจ็บป่วยมีความแตกต่างจากบุคคลปกติทั่วไป ผู้ดูแลจะเตรียมอาหารที่มีประโยชน์และช่วยบำรุงร่างกาย ให้ผู้เจ็บป่วยหายเร็วขึ้นและคอยระวังเรื่องอาหารแสลงโรคต่างๆ ที่จะทำให้โรคกำเริบและหายช้าลง

2. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือนของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีการสืบทอดมานาน โดยชาวมุสลิมจะให้ความสำคัญค่อนข้างมาก ดังที่สุพัตรา หลังจิ [1] กล่าวถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือนของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า การเยี่ยมเยือนระหว่างกันของผู้ที่นับถือศาสนา

---

[1]สุพัตราหลังจิ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ , ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 300 หมู่ที่ 2 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

อิสลามเน้นหลักปฏิบัติศาสนาอิสลาม คือ ชาวไทยมุสลิมนิยมมีการเยี่ยมเยือนเมื่อมีการเกิด การเจ็บ การตาย หรือเยี่ยมเยือนในโอกาสที่มีเทศกาลต่างๆ ผู้มาเยี่ยมเยือนส่วนมากจะเป็นญาติที่ใกล้ชิดกัน แต่เจ้าของบ้านก็จะต้องต้อนรับเป็นอย่างดีด้วยอาหารต่าง ๆ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสผู้มาเยี่ยมเยือน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ชื่ออาหาร

1.1 ประเภทอาหารคาว

1.1.1 อาหารคาวประเภทต้ม สุณี จิตรหลัง[1] ได้กล่าวถึงอาหารคาวประเภทต้มไว้ดังนี้

1.1.1.1 ปลาหมึกต้มน้ำตาล ปลาหมึกต้มเป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมที่อาศัยอยู่ตามเกาะต่าง ๆ นิยมนำมาเลี้ยงต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือนเพราะถือว่าปลาหมึกเป็นอาหารที่ดีมีคุณภาพ ปรุงง่ายรวดเร็ว โดยมีเครื่องปรุงง่าย ๆ ดังต่อไปนี้ ปลาหมึกสด เกลือ น้ำตาลทราย หอม กระเทียม

1.1.1.2 ต้มยำปลา เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมที่อาศัยอยู่ตามเกาะต่างๆ นำมาใช้เป็นอาหารที่ใช้ต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน เนื่องจากปลาเป็นอาหารหลักของชาวเกาะในการเลือกมาบริโภคจะต้องเลือกปลาตัวใหญ่ สด และมีคุณภาพ เช่น ปลากะพง ในการปรุงสามารถหาเครื่องปรุงได้ในท้องถิ่นจะประกอบด้วยเครื่องปรุงที่หาได้ง่ายต่อไปนี้ ปลาสด ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี พริกขี้หนู มะนาว น้ำปลา น้ำตาล

1.1.1.3 ต้มยำกุ้ง เป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมที่อาศัยอยู่ตามชายฝั่งทะเลและตามเกาะต่างๆ นิยมนำมาใช้เลี้ยงต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือนเพราะกุ้งเป็นอาหารที่หาง่ายสะดวกและรวดเร็วในการปรุงและสามารถหาเครื่องปรุงได้ง่ายในท้องถิ่น โดยจะประกอบด้วยเครื่องปรุงต่อไปนี้ กุ้งสด ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอม กระเทียม พริกขี้หนูสด มะนาว น้ำปลา น้ำตาล

1.1.1.4 ต้มพุงวัว (ต้มยำเครื่องในวัว)

ต้มพุงวัว(ต้มยำเครื่องในวัว) เป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมที่อาศัยอยู่ตามพื้นที่ราบ นิยมใช้เลี้ยงต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือนเพราะเครื่องในวัวและเครื่องปรุงสามารถหาซื้อได้ง่ายในตลาด โดยจะประกอบด้วยเครื่องปรุงต่อไปนี้ เครื่องในวัว ถั่วงอก ข่า ตะไคร้ ต้นหอม ผักชี ใบมะกรูด มะนาว น้ำปลา น้ำตาล เกลือ หอม กระเทียม

---

[1] สุณี จิตรหลัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 579 หมู่ที่ 4 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคมา พ.ศ. 2546.

1.1.2 อาหารคาวประเภทผัด มีน๊ะ หาสา[1] ได้กล่าวถึงอาหารคาวประเภทผัดไว้ดังนี้

1.1.2.1 ผัดปู เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมที่อาศัยตามเกาะต่าง ๆ ใช้เป็นอาหารเลี้ยงต้อนรับแขกผู้มาเยี่ยมเยือน เพราะปูเป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่าย ปรุงง่าย สะดวกและรวดเร็วโดยมีเครื่องปรุงง่าย ๆ ต่อไปนี้ ปูสด น้ำมันพืช กระเทียม น้ำปลา น้ำตาล ต้นหอม ผักชี เกลือ

1.1.2.2 ผัดขิงไก่ เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมที่อาศัยอยู่ตามพื้นที่ราบในตำบลต่าง ๆใช้เป็นอาหารเลี้ยงต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือนเนื่องจากเกือบทุกครอบครัว เลี้ยงไก่ไว้บริโภคเองและใช้เลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ ด้วย ผัดขิงไก่มีส่วนประกอบดังนี้ เนื้อไก่ ขิง น้ำมันพืช กระเทียม เกลือ น้ำตาล น้ำปลา

1.1.2.3 ผัดพริกไก่หรือเนื้อ ผัดพริกไก่ เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมนิยมนำมาใช้เป็นอาหารเพื่อเลี้ยงในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน เนื่องจากไก่หรือเนื้อเป็นอาหารที่สามารถหาซื้อได้ง่ายในท้องตลาด โดยมีเครื่องปรุงดังนี้ เนื้อไก่หรือเนื้อวัว น้ำมันพืช กระเทียม พริกหยวกหรือพริกชี้ฟ้า น้ำตาล น้ำปลา เกลือ ซีอิ้ว

1.1.3 อาหารคาวประเภทยำ อาภรณ์ สาตัน[2] ได้กล่าวถึงอาหารคาวประเภทยำไว้ดังนี้

1.1.3.1 ยำวุ้นเส้น เป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมนิยมใช้เลี้ยงต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน เป็นอาหารที่แปลกและพิเศษไปจากอาหารที่บริโภคอยู่ ในชีวิตประจำวัน ยำวุ้นเส้นมีส่วนประกอบดังนี้ วุ้นเส้นลวก กุ้งสุดสับลวก เห็ดหูหนูลวก กุ้งแห้งป่น หอมแดง ซอย ต้นหอม ผักชี น้ำตาล เกลือ น้ำปลา พริกขี้หนูสด มะนาว ถั่วลิสงคั่ว

1.1.3.2 ยำปลาหมึก สุณี จิตรหลัง[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ปลาหมึกเป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่ายในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ชาวบ้านมีอาชีพหาปลา ดังนั้น ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำปลาหมึกมา

---

[1] มีน๊ะ หาสา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 205 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคมา พ.ศ. 2546.

[2] อาภรณ์ สาตัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 70 หมู่ที่ 3 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] สุณี จิตรหลัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 579 หมู่ที่ 4 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ประกอบเป็นอาหารที่ใช้เลี้ยงในพิธีต่าง ๆ ยำปลาหมึกมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาหมึกสด ต้นหอม ผักชี มะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย

1.1.4 อาหารคาวประเภทแกง รอนี หลงหา[1] ได้กล่าวถึงอาหารคาวประเภทแกงไว้ดังนี้

1.1.4.1 แกงส้มหน่อไม้ดอง เป็นอาหารที่ใช้บริโภคกันในชีวิตประจำวัน และสามารถใช้เป็นอาหารเลี้ยงแขกผู้มาเยี่ยมเยือนด้วย เพียงเพิ่มปริมาณให้มากขึ้น แกงส้มหน่อไม้ดองมีส่วนประกอบดังนี้ ปลากะพง หน่อไม้ดอง ส้มแขก(ส้มแผ่น) ตะไคร้ ขมิ้น กระเทียม กะปิ เกลือ พริกขี้หนูสด

1.1.4.2 แกงเผ็ดไก่ เป็นอาหารประเภทแกงอีกชนิดหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลนำมาใช้เป็นอาหารสำหรับเลี้ยงแขกผู้มาเยี่ยมเยือน เป็นอาหารที่สามารถปรุงขึ้นเองได้ในครอบครัวโดยใช้วัตถุดิบจากในครัวเรือน แกงเผ็ดไก่มีส่วนประกอบดังนี้ เนื้อไก่ พริกขี้หนู หอม กระเทียม ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า ขมิ้น กะปิ เกลือ พริกไทย

1.1.4.3 แกงเขียวหวานไก่ แกงเขียวหวาน เป็นแกงอีกชนิดหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาเป็นอาหารสำหรับเลี้ยงแขกผู้มาเยี่ยมเยือน แกงเขียวหวานมีลักษณะเด่นคือ น้ำแกงออกสีเขียวจากใบผักหวาน รสชาติหวานไม่เผ็ด นิยมใช้ฟักเขียวหรือมะเขือยาวเป็นผักแกง และมีส่วนประกอบอื่น ๆ ดังนี้ เนื้อไก่ มะพร้าว ใบผักหวาน ฟักเขียวหรือมะเขือยาว ใบมะกรูด ใบโหระพา ขมิ้น ตะไคร้ หอม กระเทียม พริกขี้หนูสด พริกใหญ่ กะปิ เกลือ

1.1.5 อาหารคาวประเภทเครื่องจิ้ม อิบรอเหม อาดัม[2] ได้กล่าวถึงอาหารคาวประเภทเครื่องจิ้มไว้ดังนี้

1.1.5.1 น้ำพริกมะม่วง เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้มอีกประเภทหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้เป็นอาหารเลี้ยงต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน น้ำพริกมะม่วงจะมีมะม่วงเป็นส่วนประกอบสำคัญ มีรสเปรี้ยวนำใช้บริโภคร่วมกับแกงกะทิแก้เลี่ยน น้ำพริกมะม่วงมีส่วนประกอบดังนี้ มะม่วงดิบ กุ้งแห้ง พริกขี้หนูสด กะปิ หอมแดง น้ำตาลทราย เกลือ

---

[1] รอนี หลงหา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 11 หมู่ที่ 6 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] อิบรอเหม อาดัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 194 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546

1.1.5.2 น้ำพริกกะปิ เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้มที่นิยมจิ้มผักสดหรือผักลวก ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ น้ำพริกกะปีมีส่วนประกอบดังนี้ พริกขี้หนูสด หอมแดง กุ้งสดหรือ กุ้งแห้ง กะปิอย่างดี น้ำตาลปีบ มะนาว เกลือเล็กน้อย

1.1.6 อาหารคาวประเภททอด ได้แก่ ปลาทอด เม็ยะ มนูญดาหวี[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ปลาเป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่ายในท้องที่อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ดังนั้นชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำปลามาประกอบเป็นอาหารใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ ปลาทอดมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาสด กระเทียม ขมิ้น เกลือ น้ำมันพืช

1.2 เครื่องดื่ม

1.2.1 เครื่องดื่มประเภทเย็น

1.1.2.1 น้ำแข็งหวาน อดุล เส็นติระ[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า น้ำแข็งหวานเป็นอาหารประเภทเครื่องดื่ม ที่ชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้เป็นเครื่องดื่มสำหรับบริโภคในโอกาสต่าง ๆ มีส่วนประกอบดังนี้ น้ำแข็งโม่เป็นก้อนเล็ก ๆ น้ำเชื่อม น้ำผลไม้สำเร็จรูป(น้ำสละ)

1.1.2.2 น้ำอัดลม อาแมน ปะลาวัน[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า น้ำอัดลมเป็นอาหารประเภทเครื่องดื่ม ที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้เป็นเครื่องดื่มสำหรับบริโภคในโอกาสต่าง ๆ ที่นิยมใช้มีดังนี้ โค้ก แฟนต้า สไปรท์

ผลไม้ ผลไม้ เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาใช้เลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ ตามฤดูกาลดังนี้

ผลไม้ตามฤดูกาล อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีผลไม้มากมายหลายชนิด ทั้งในฤดูกาลและนอกฤดูกาลโดยแยกเป็นฤดูกาล ดังนี้

ผลไม้ที่มีมากในฤดูฝน (ประมาณเดือน กรกฎาคม - กันยายน) ทุเรียน เงาะ มังคุด ลองกอง จำปาดะ

---

[1] เม็ยะ มนูญดาหวี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 48 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] อดุล เส็นติระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 104 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] อาแมน ปะลาวัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 5 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ผลไม้ที่มีมากในฤดูแล้ง (ประมาณเดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน) มะม่วง สับปะรด แตงโม

ผลไม้ที่มีทุกฤดูกาล ขนุน ฝรั่ง

จากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือนของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล พบว่าในการจัดเลี้ยงอาหารสำหรับผู้มาเยี่ยมเยือนนั้น นิยมจัดเลี้ยงที่บ้าน จะประกอบอาหารเอง อาหารที่ใช้เลี้ยงอาจเป็นอาหารชนิดเดียวกับที่ใช้บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวัน แต่เพิ่มปริมาณให้มากขึ้นให้เพียงพอกับผู้มาเยี่ยมเยือนและสมาชิกในครอบครัวหรืออาจทำพิเศษขึ้นกว่าเดิมแล้วแต่โอกาส จะมีอาหารคาวประมาณ 3 อย่าง เช่น มีแกง 1 อย่าง ต้มหรือผัด 1 อย่าง หรืออาจมีประเภททอดเข้ามาเสริมอีก 1 อย่าง และน้ำพริกผักจิ้ม

สำหรับอาหารหวานไม่นิยมเลี้ยง หรือถ้ามีบ้างก็จะเป็นอาหารที่ซื้อมาจากร้านค้าในชุมชนหรือจากตลาด จะนิยมเลี้ยงผลไม้ตามฤดูกาล และเครื่องดื่มก็จะนิยมเลี้ยงน้ำแข็ง น้ำหวานหรือน้ำอัดลม

2. แหล่งที่มาของอาหาร

แหล่งที่มาของอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จะมาจากแหล่งอาหาร 3 แหล่งด้วยกัน ดังที่อิสรา อยู่ดี[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่าแหล่งที่มาของอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือนนั้น จะได้อาหารมาจากแหล่งอาหาร 3 แหล่งด้วยกันคือ แหล่งอาหารจากธรรมชาติ แหล่งอาหารจากการผลิตขึ้นในครัวเรือนและแหล่งอาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากตลาด แหล่งอาหารแต่ละแหล่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติในพื้นที่ อาหารที่ได้จากธรรมชาติส่วนใหญ่มักจะเป็นพวกสัตว์น้ำ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่มีแหล่งน้ำธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นแหล่งน้ำเค็มหรือแหล่งน้ำจืด วิถีชีวิตของชาวบ้านจะอาศัยธรรมชาติ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ เช่น ผู้ที่อาศัยอยู่ตามเกาะต่างๆ จะได้รับการถ่ายทอดอาชีพมาจากคนรุ่นก่อน ๆ โดยเฉพาะอาชีพทำการประมง ดังนั้นในการต้อนรับแขกผู้มาเยี่ยมเยือนของชาวเกาะมักจะต้อนรับด้วยอาหารจำพวกสัตว์น้ำ

---

[1] อิสรา อยู่ดี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 82 หมู่ที่ 2 ตำบลบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

สำหรับชาวบ้านที่อาศัยอยู่ตามพื้นที่ราบก็สามารถหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติได้เช่นกัน เช่น เก็บพืชผักตามป่าเขาได้แก่หน่อไม้และหาสัตว์น้ำตามแหล่งน้ำจืดเช่น ตามลำคลอง ห้วย หนอง บึง สามารถหาสัตว์น้ำมาบริโภคได้ เช่น พวกหอย ปู ปลา กุ้ง เป็นต้น

2.2 อาหารที่ได้จากผลผลิตในครัวเรือน ชาวบ้านตามเกาะต่าง ๆ ก็สามารถผลิตอาหารเองได้ เช่น การทำปลาเค็ม กุ้งแห้ง หอยแห้ง เป็นต้น ชาวบ้านที่อาศัยตามพื้นที่ราบก็สามารถผลิตอาหารเองได้ มีการเลี้ยงสัตว์เช่น เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ เลี้ยงแพะ เลี้ยงแกะ เลี้ยงวัว นอกจากการเลี้ยงสัตว์แล้วยังมีการปลูกพืชผักสวนครัว ฟักเขียว มะม่วง แตงกวา เป็นต้น และปลูกผลไม้ต่างๆ เช่น ทุเรียน เงาะ ลองกอง ส้ม มังคุด เป็นต้น

2.3 อาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากตลาด ชาวบ้านที่อาศัยตามเกาะต่าง ๆ ก็จะนำอาหารทะเลมาแลกเปลี่ยนข้าวสารอาหารแห้งจำเป็นต้องมีการซื้อขายแลกเปลี่ยนกันส่วนชาวบ้านที่อาศัยตามพื้นที่ราบก็จะนำผลผลิตจากการปลูกพืชผักนำมาแลกเปลี่ยนอาหารทะเลจากชาวเกาะต่างๆ เป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมานาน

จากการศึกษาแหล่งที่มาของอาหารที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลใช้เป็นอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน พบว่าแหล่งที่มาของอาหารมีอยู่ 3 แหล่งใหญ่ ๆ คือ แหล่งอาหารที่ได้จากธรรมชาติในพื้นที่ แหล่งอาหารที่ได้จากการผลิตขึ้นในครัวเรือน และแหล่งอาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากตลาด สำหรับแหล่งอาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายในตลาดภายในประเทศแล้ว ยังมีการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากต่างประเทศอีกด้วยเช่น มีการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากเกาะลังกาวี จากรัฐเปอลิส ประเทศมาเลเซีย

3. การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือนของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ดังที่ สมทรง พันธภาค[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า การประกอบอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือนก็มีลักษณะคล้ายคลึงกับการประกอบอาหารในโอกาสปกติของวัยผู้ใหญ่ เพราะผู้ที่มาเยี่ยมเยือนส่วนใหญ่มักจะเป็นวัยผู้ใหญ่มากกว่าวัยอื่น ๆ ดังนั้นในการประกอบอาหารจึงมีลักษณะที่คล้ายกันและเหมือนกันเพียงแต่เพิ่มปริมาณให้มากขึ้นเท่านั้น หรืออาจเพิ่มจำนวนอาหารจากการที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวัน มีอาหารเพียง 2 อย่าง อาจเพิ่มเป็น 3 อย่าง หรือ 4 อย่าง

---

[1] สมทรง พันธภาค เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 237 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2546.

เพื่อให้เกียรติแขกผู้มาเยี่ยมเยือนและเพื่อแสดงถึงฐานะทางครอบครัวของเจ้าของบ้าน อาหารที่ประกอบขึ้นแยกได้ดังนี้

3.1 การประกอบอาหารคาว ในการต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน เจ้าของบ้านจะต้องเตรียมอาหารโดยการหุงหาอาหารให้บริโภคโดยวิธีการซื้อเครื่องปรุงมาจากตลาดหรือร้านค้า แล้วนำมาประกอบอาหารเอง แต่ถ้าผู้มาเยี่ยมเยือนรีบกลับเจ้าของบ้านอาจซื้ออาหารสำเร็จรูปมาให้บริโภคเพื่อความสะดวกและรวดเร็ว

3.2 การประกอบอาหารหวาน สำหรับอาหารหวานนั้น จากการสัมภาษณ์จะไม่นิยมเลี้ยงอาหารหวานที่ปรุงขึ้นเอง ถ้ามีบ้างก็จะเป็นขนมแห้งที่ซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้าน

3.3 การประกอบอาหารประเภทผลไม้ ผลไม้ที่ใช้รับรองแขกผู้มาเยี่ยมเยือนส่วนใหญ่มักจะเป็นผลไม้ตามฤดูกาล ที่ซื้อมาจากร้านค้า จะไม่มีการประกอบ นอกจากการปลอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นเพื่อให้สะดวกในการบริโภค เช่น แตงโม สับปะรด เป็นต้น

3.4 การประกอบอาหารประเภทผัก ส่วนใหญ่จะผสมอยู่ในอาหารคาวประเภทแกงหรือผัด ส่วนผักสดจะให้บริโภคโดยการจิ้มน้ำพริก ถ้าเป็นผักที่ไม่ต้องการบริโภคเปลือก ก็จะปอกเปลือกทิ้ง หั่นเป็นชิ้นเพื่อสะดวกในการบริโภค

3.5 การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่ม ในการต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน มักจะไม่นิยมประกอบอาหารประเภทเครื่องจิ้ม แต่นิยมซื้อเครื่องดื่มสำเร็จรูป เช่น น้ำอัดลม หรือน้ำชา กาแฟที่มีจำหน่ายตามร้านค้าในชุมชนหรือถ้าหากไม่มีร้านค้า ก็จะนิยมให้บริโภคน้ำเปล่า

4. เวลาในการบริโภคอาหาร

เวลาในการบริโภคอาหารสำหรับผู้มาเยี่ยมเยือนนั้น จะไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับผู้มาเยี่ยมเยือนว่าจะมาตอนไหน ซึ่งจะไม่เหมือนกับโอกาสปกติ ดังที่สมพร สาดีน[1] กล่าวไว้พอสรุปได้ว่า เวลาการบริโภคอาหารของผู้มาเยี่ยมเยือนนั้น หากมาไม่ค้างคืนหรือไม่ตรงกับเวลาอาหารเจ้าของบ้านก็จะจัดเตรียมขนมหรือผลไม้แล
เตรียมอาหารให้บริโภคเหมือนเจ้าของบ้าน คือ เจ้าของบ้านบริโภคอย่างไรผู้มาเยี่ยมเยือนก็จะบริโภคอย่างนั้น เพียงเพิ่มปริมาณให้มากขึ้นกว่าเดิม

---

[1] สมพร สาดีน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 69 หมู่ที่ 5 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

สำหรับผู้มาเยี่ยมเยือนที่ต้องค้างคืน เจ้าของบ้านก็จะจัดอาหารให้พิเศษขึ้นเพื่อเป็นการให้เกียรติแก่ผู้มาเยี่ยมเยือน อาหารก็จะมีมากประเภทขึ้น จากที่เคยบริโภคอาหารมื้อละ 2 อย่างก็จะเพิ่มเป็น 3 อย่างหรือ 4 อย่างตามความเหมาะสม นอกจากนั้นอาจมีผลไม้หรือเครื่องดื่มมาเพิ่มด้วย

5. ลักษณะการบริโภคอาหาร

ลักษณะการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จะต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือนเป็นอย่างดี ดังที่ หมูด ลาวัลย์[1] กล่าวไว้พอจะสรุปได้ว่า ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีความรู้สึกว่าเป็นเกียรติกับตนเองและครอบครัวอย่างยิ่งที่มีผู้มาเยี่ยมเยือน ดังนั้นในเรื่องอาหารการกินก็จะต้องมีการจัดเตรียมเป็นอย่างดีและให้เพียงพอกับการบริโภค

ลักษณะการบริโภค เมื่อผู้มาเยี่ยมเยือนมาถึงก็จะต้อนรับด้วยเครื่องดื่มก่อน เช่น การนำน้ำเย็นหรือน้ำอัดลมผสมน้ำแข็งมาให้บริโภคก่อนหลังจากนั้นเจ้าของบ้านมีการจัดเตรียมอาหาร ปรุงอาหาร เมื่อเสร็จแล้วก็จะตักอาหารทุกอย่างเตรียมให้พร้อมแล้วเชิญแขกให้มารับประทานอาหารโดยการนั่ง บริโภคกับพื้นพร้อมกับเจ้าของบ้าน ยกเว้นเด็ก ๆ จะให้รับประทานทีหลัง ในระหว่างการรับประทานอาหารนั้น จะมีการพูดคุยซักถามทุกข์สุข ปรึกษาหารือกัน หลังจากที่บริโภคอาหารคาวแล้ว อาจมีผลไม้หรือเครื่องดื่มให้บริโภคด้วย

6. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเตรียมอาหารสำหรับผู้มาเยี่ยมเยือนต้องเตรียมอย่างดีเพื่อให้ผู้มาเยี่ยมเยือนมีความรู้สึกว่าเจ้าบ้านเต็มใจและยินดีที่มีผู้มาเยี่ยมเยือน ดังที่อิบรอเหม อาดัม[2] และ เจะหวา ฟ้าและ[3] กล่าวไว้ในทำนองเดียวกันพอจะสรุปได้ว่า การนำอาหารที่ไม่ดีให้ผู้มาเยี่ยมเยือนบริโภค มีความเชื่อว่าเป็นการเสียศักดิ์ศรี เป็นสิ่งอัปมงคลต่อตนเองและครอบครัว ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

---

[1] หมูด ลาวัลย์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 309 หมู่ที่ 2 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] อิบรอเหม อาดัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 194 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] เจะหวา ฟ้าและ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 73 หมู่ 5 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

6.1 ความเชื่อที่เกี่ยวกับลักษณะอาหาร มีความเชื่อว่า อาหารที่เจ้าของบ้านจัดเตรียมให้ผู้มาเยี่ยมเยือนได้บริโภคนั้น สามารถสะท้อนถึงสถานภาพของเจ้าบ้าน เช่น เศรษฐกิจของครอบครัว มารยาทและการให้ความสำคัญแก่ผู้มาเยี่ยมเยือน ดังนั้นอาหารทุกอย่างจะต้องใหม่ยังไม่ผ่านการบริโภคมาก่อน

6.2 ความเชื่อที่เกี่ยวกับการประกอบอาหาร อาหารที่ประกอบขึ้นจะต้องสะอาดและประกอบขึ้นใหม่ ๆ เนื้อที่นำมาประกอบอาหารเป็นเนื้อสัตว์ที่บริโภคง่าย ไม่นิยมนำสัตว์ที่บริโภคยากมาประกอบอาหาร เชื่อว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม ผู้มาเยี่ยมเยือนบริโภคยากบริโภคอาหารได้น้อย

6.3 ความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะการบริโภคอาหาร ชาวบ้านจะเชิญชวนให้ผู้มาเยี่ยมเยือนบริโภคอาหารก่อนเสมอ อย่างน้อย 1 มื้อก่อนจะกลับ ลักษณะการบริโภคของผู้มาเยี่ยมเยือนที่เป็นผู้ชาย ชาวบ้านจะจัดอาหารให้บริโภคเฉพาะ ชาวบ้านที่เป็นผู้ชายมักจะร่วมบริโภคอาหารร่วมกับผู้มาเยี่ยมเยือนที่เป็นผู้ชาย ส่วนผู้หญิงจะบริโภคร่วมกันระหว่างเจ้าของบ้านกับผู้มาเยี่ยมเยือน

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน ชาวบานจะจัดเตรียมอาหารอย่างดีไว้ต้อนรับโดยไม่บกพร่อง เป็นการบ่งบอกถึงความพร้อมในหลาย ๆ ด้านของครอบครัว และเป็นการสร้างความประทับใจแก่ผู้มาเยี่ยมเยือนด้วย แสดงถึงวัฒนธรรมของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ความเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

3. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ

ศาสนาอิสลามได้กำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตของมุสลิมทุกคนไว้ในคัมภีรอัลกุรอานอย่างครบถ้วน จึงได้มีบัญญัติเกี่ยวกับชีวิตของชาวไทยมุสลิมตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวันตายให้ยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมา ซึ่งรวมไปถึงเรื่องอาหารการกินด้วย ดังที่ เจ๊ะอะ โต๊ะดิน[1] กล่าวถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่างๆ ของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้พอสรุปได้ว่า ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีวัฒนธรรมในการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่างๆ ยังยึดถือการสืบทอดวัฒนธรรมที่บรรพบุรุษถือปฏิบัติสืบต่อกันมาการปฏิบัติโดยเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับอาหารนั้นขึ้นอยู่กับฐานะของแต่ละครอบครัว สำหรับประเภทของอาหารยังมีครบถ้วนตามวัฒนธรรมที่ถือปฏิบัติสืบต่อกันมา ดังนี้

---

[1] เจ๊ะอะ โต๊ะดิน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 70 หมู่ที่ 3 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

3.1 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารเนื่องในโอกาสการปฏิบัติเมื่อเด็กแรกเกิด เมื่อมีเด็กเกิดใหม่ จะมีญาติพี่น้องใกล้เคียงมาร่วมแสดงความยินดี และร่วมทำพิธีในการทำพิธีเมื่อเด็กเกิดใหม่ตามหลักศาสนาอิสลามนั้น บิดาหรือผู้ที่มีความรู้ทางศาสนาเป็นผู้ทำพิธีอะซาน(พูดกรอกที่หูข้างขวา) กอมัต(พูดกรอกที่หูข้างซ้าย) และนำผลอินทผลัมมาเคี้ยวแล้วใช้น้ำหวานจากอินทผลัมมาป้อนให้เด็ก การปฏิบัติเมื่อเด็กแรกเกิดของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ดังที่ อาภรณ์ สาตัน[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่าในขณะที่ทำพิธีทางศาสนา ญาติพี่น้องที่เป็นผู้หญิงก็จะช่วยกันประกอบอาหารโดยจะมีการเชือดไก่ 2 ตัว ใช้ประกอบอาหาร 1 ตัว และให้หมอทำคลอด 1 ตัว หลังจากเสร็จพิธีแล้วก็จะมีการรับประทานอาหารร่วมกัน ในการประกอบอาหารจะประกอบอาหารง่าย ๆ อย่างน้อย 2 อย่าง จะมีแกง 1 อย่าง และต้มหรือผัดอีก 1 อย่าง และมีน้ำพริกผักสด ส่วนอาหารหวานจะไม่เน้นถ้ามีบ้างก็จะเป็นพวกผลไม้ตามฤดูกาล สำหรับเครื่องดื่มจะดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำจากตู้เย็น เมื่อรับประทานอาหารกันแล้วก็จะแยกย้ายกันกลับบ้าน

3.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิธีโกนผมไฟ ตั้งชื่อ และพิธีเชือดสัตว์(อะกีกะห์) เมื่อเด็กอายุได้ 7 วันหรืออาจเกินกว่านั้นก็จะเข้าพิธีโกนผมไฟพร้อมกับตั้งชื่อเพื่อเป็นมงคลกับเด็ก ดังที่ รอหมาด สวาหลำ[2] กล่าวถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิธีโกนผมไฟตั้งชื่อ และพิธีเชือดสัตว์(อะกีกะห์) ของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่าเมื่อเด็กอายุครบ 7 วันหรือมากกว่าก็จะทำการตัดผมหรือโกนผมไฟพร้อมกับการตั้งชื่อ เพื่อเป็นสิริมงคลสำหรับเด็ก จะมีพิธีเชือดสัตว์เนื่องในโอกาสเกี่ยวกับการเกิดของเด็กตามหลักการทางศาสนา การทำพิธีนี้เป็นการทำบุญในครอบครัว หรือจะเชิญคนอื่นมาร่วมด้วยก็ได้ ตามประเพณีมักจะถือเป็นวันประชุมญาติและครอบครัว สำหรับผู้นับถือศาสนาอื่นจะไปร่วมพิธีด้วยก็ได้ เป็นการไปแสดงความยินดี ร่วมบริโภคอาหาร วัฒนธรรมการบริโภคอาหารเนื่องในโอกาสพิธีโกนผมไฟ ตั้งชื่อ และพิธีเชือดสัตว์(อะกีกะห์)

สำหรับพิธีเชือดสัตว์(อะกีกะห์) จะทำกันเฉพาะบุคคลและมีความสามารถเท่านั้น โดยจะทำให้เด็กที่เกิดใหม่ภายใน 7 วัน ทำบุญเพื่อหวังผลในโลกหน้า โดยมีการเชือดสัตว์ เช่น วัว ควาย แพะ แกะ สัตว์ที่ทำพิธีเชือดต้องมีอายุ 2 ปีขึ้นไป หรือต้องผลัดฟันก่อน และเป็นสัตว์

---

[1] อาภรณ์ สาตัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 70 หมู่ที่ 3 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] รอหมาด สวาหลำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 186 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

ที่ไม่มีข้อตำหนิ เช่น ตาบอด ตาเข ผอม ขาเป๋ และที่ถูกตัดหูตัดหางไม่สมประกอบ ทำอาหารเลี้ยงผู้รู้ ญาติมิตร และเพื่อนฝูง มีการสวดขอพร เพื่อระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า

3.3 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีแต่งงาน ชาวไทยมุสลิมได้ยึดถือปฏิบัติประเพณีแต่งงานอย่างเคร่งครัดมากเพราะเป็นเรื่องของศาสนบัญญัติจะละเมิดไม่ได้ อิสลามส่งเสริมการแต่งงานโดยถือว่าผู้มีเรือนคือผู้ที่ทำศาสนาของเขาให้สมบูรณ์ เมื่อถึงวัยหนุ่มสาวผู้ปกครองจะจัดการหาคู่ครองให้ ในการเลือกคู่ครองจะต้องเป็นไปตามศาสนบัญญัติ มุสลิมจะต้องแต่งงานกับมุสลิมด้วยกันเท่านั้น แต่ในกรณีแต่งงานกับคนนอกศาสนาจะต้องให้เขานับถือศาสนาอิสลามเสียก่อน เพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปในทางเดียวกันและเมื่อมีลูกด้วยกันก็จะได้เริ่มนับถือในสิ่งที่ถูกต้องตามหลักศาสนา เป็นการวางรากฐานศาสนาอิสลามแต่เยาว์วัย หลังจากประกอบพิธีแต่งงานตามหลักการทางศาสนาแล้วจึงเชิญแขกที่มาร่วมงานบริโภคอาหารร่วมกันเพื่อเป็นเกียรติแก่เจ้าภาพ การเลี้ยงฉลองส่งเสริมให้เป็นไปอย่างเรียบง่ายที่สุดดังที่ มีน๊ะ หาสา[1] กล่าวถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีแต่งงานของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า หลังจากประกอบพิธีผ่านพ้นไปแล้ว พ่อแม่ฝ่ายหญิงบอกกล่าวเชิญชวนกินเหนียว การเชิญชวนจะบอกกล่าวด้วยวาจาในหมู่ญาติพี่น้องและเพื่อนฝูง ถ้ามีแขกเหรื่อมาร่วมงานมาก เจ้าของงานก็เกิดความภาคภูมิใจถือเป็นความมีหน้ามีตา จำนวนเงินที่ได้รับเป็นการตอบแทนจากการกินเลี้ยงจะมากหรือน้อย ถือว่าไม่เป็นเรื่องสำคัญเพราะอาหารที่ใช้เลี้ยงส่วนใหญ่เป็นผลิตผลของเจ้าของงานเอง เช่น ข้าวสาร ข้าวเหนียว เนื้อวัว เนื้อควาย เป็นต้น จะจับจ่ายซื้อหาก็เพียงเครื่องปรุงเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้น ไม่ถือเป็นเรื่องกำไรหรือขาดทุน ก่อนที่แขกจะกลับยังมีการแจกข้าวเหนียวคนละห่ออีกด้วย

3.4 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีเกี่ยวกับงานศพ ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีประเพณีเกี่ยวกับงานศพเช่นเดียวกับชาวไทยมุสลิมในท้องถิ่นอื่น ๆ โดยจะต้องดำเนินการให้เสร็จสิ้นภายใน 24 ชั่วโมง ดังที่ ซีโปด ไบหมัดเด็น[2] กล่าวถึงประเพณีเกี่ยวกับงานศพของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า เมื่อชาวไทยมุสลิมถึงแก่กรรม เจ้าภาพจะประกอบพิธีขอพรจากพระผู้เป็นเจ้า(ละหมาด)และฝังศพภายใน 24 ชั่วโมง หลังจากเสียชีวิตพิธีศพของผู้นับถือศาสนาอิสลามจัดทำอย่างเรียบง่าย รวดเร็ว อาหารการกิน

---

[1] มีน๊ะ หาสา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 205 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] ซีโปด ไบหมัดเด็น เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 180 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

จึงประกอบขึ้นอย่างง่าย ๆ จะจัดงานเชิญแขกมาร่วมบุญหลังจากฝังศพเสร็จแล้วทำบุญตามเวลาที่ศาสนาอิสลามบัญญัติ คือ ทำบุญครบ 3 วัน 7 วัน 45 วัน และ 100 วัน สำหรับผู้มีฐานะดีจะจัดงานเลี้ยงเพื่อทำบุญให้กับผู้ตาย จะเป็นวันใดก็ได้หลังจากฝังศพไปแล้ว 1 วัน ขึ้นอยู่กับความพร้อมของเจ้าภาพ โดยทางเจ้าภาพจะเตรียมอาหารอย่างดีไว้สำหรับต้อนรับแขก เช่น เนื้อ ไก่ เป็นต้น ซึ่งชาวบ้านจะเชิญแขกมาบริโภคอาหารที่บ้านหลังจากฝังศพเสร็จเรียบร้อยแล้ว

3.5 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิธีเข้าสุนัต

การเข้าสุนัตเป็นพิธีกรรมทางศาสนาของชาวไทยมุสลิมที่ถือปฏิบัติสืบต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พิธีเข้าสุนัตเป็นพิธีที่ผู้ปกครองจัดขึ้นให้กับบุตรชายที่มีอายุ 8 - 15 ปี ตามหลักศาสนาอิสลาม ดังที่ อินตัน กิริยา[1] ได้กล่าวถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในพิธีการเข้าสุนัตของชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล สรุปได้ว่า พิธีเข้าสุนัตหรือพิธีคอตั่น ตามหลักศาสนาอิสลามที่บัญญัติไว้ ครอบครัวที่มีบุตรชายอายุ 8 - 15 ปี จะต้องเข้าพิธีสุนัต โดยเชิญหมอมาทำพิธีเพื่อความเป็นสิริมงคลมักจะมีการทำบุญ(นูหรี่*) ให้กับญาติมิตรและแขกผู้มีเกียรติ การจัดเลี้ยงขึ้นอยู่กับฐานะของแต่ละครอบครัว ผู้ที่มีฐานะดีมักจะเชิญแขกเข้าร่วมในพิธี โดยการแจกบัตรเชิญ ดังนั้นเจ้าภาพจะต้องจัดเตรียมอาหารที่มีปริมาณมาก และมีอาหารที่หลากหลายให้สมกับฐานะของเจ้าภาพ สำหรับครอบครัวที่มีฐานะไม่ค่อยดีก็จะเชิญเฉพาะญาติ และเพื่อนสนิทโดยการออกปากเชิญ อาหารที่จัดเลี้ยงมีจำนวนไม่มากนัก ญาติ ๆ อาจจะนำอาหารมาสมทบ ข้าวหม้อแกงหม้อ (อาหารที่ญาตินำไปร่วมงาน) เพื่อร่วมทำบุญ นูหรี่ (การจัดเลี้ยง) อาหารที่ใช้ในงานเลี้ยงบางที่เจ้าภาพเชิญแม่ครัวมาปรุงในงาน บางที่เจ้าภาพสั่งอาหารจากร้านอาหารมาจัดเลี้ยง หรือญาติ ๆ จัดมาเองจากบ้าน โดยมีข้าวสุก 1 หม้อ แกง หรือ ขนมหวานอย่างละ 1 หม้อ ตามแต่ฐานะและความสามารถ

3.6 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสวันตรุษหรือวันฮารีรายอ วันฮารีรายอ ถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ของชาวไทยมุสลิม จะมีการเลี้ยงฉลองและประกอบกิจกรรมกัน 7 วัน โดยที่มุสลิมทั้งชายและหญิงจะไปร่วมละหมาดที่มัสยิดในตอนเช้า ไปเยี่ยมกุโบร์(สุสาน) เพื่อสวดขอพรจากผู้เป็นเจ้า ไปเยี่ยมญาติผู้ใหญ่ โดยนำอาหารคาว หวาน ไปเลี้ยงด้วย แต่งกายด้วยเสื้อผ้าชุดใหม่ ๆ สวยงาม สีสดใส มีการสนุกสนาน นอกจากนี้จะมีพิธีกรรมทางศาสนา เช่น การทำกุรบั่นหรือกุบาน คือ อูฐ วัว ควาย แพะ แกะที่ถูกนำมาเชือดเพื่อนำเนื้อมาแจกเป็นอาหารแก่พี่น้องมุสลิม

---

[1] อินตัน กิริยา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 79/1 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

สัตว์ที่ถูกนำมาเชือดบริโภคได้เฉพาะมุสลิมเท่านั้น สำหรับหนัง เขา และกระดูก จะถูกนำไปฝังหรือทิ้งลงทะเล

จากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสวันตรุษหรือวันฮารีรายอ ของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ดังที่ รำลึ๊ะ วัฒนะ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า การบริโภคอาหารในวันตรุษหรือวันฮารีรายอนั้น อิสลามิกชนจะนำอาหารตามแต่ศรัทธาไปทำบุญที่มัสยิดตามฐานะและตามความศรัทธาของแต่ละครอบครัว เป็นวัฒนธรรมด้านสังคมสัมพันธ์ที่อิสลามิกชนนับถือสืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน อาหารในวันนี้มีหลากหลายทั้งอาหารคาว อาหารหวาน ผัก และผลไม้ ส่วนเครื่องดื่มทางคณะกรรมการมัสยิดเป็นผู้ปรุงไว้บริการหลังจากที่นำอาหารไปวางแล้วอิสลามิกชนจะร่วมกันละหมาด เมื่อเสร็จจากการละหมาดผู้นำศาสนาบริโภคอาหารพร้อมกับผู้ไปร่วมพิธีใครจะบริโภคอะไร บริโภคได้ตามใจชอบ โดยไม่ต้องคำนึงว่าเป็นอาหารของใคร การบริโภคอาหารในวันตรุษหรือวันฮารีรายอเป็นวัฒนธรรมที่ถือปฏิบัติสืบต่อกันมาตั้งแต่อดีต

3.7 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีวันเมาลิด ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จัดงานประเพณีวันเมาลิดขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อรำลึกถึงศาสดามูฮำหมัด ตามฐานะของแต่ละครอบครัว ดังที่ เต๊ะ นาปาเลน[2] กล่าวถึงประเพณีวันเมาลิดของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า งานเมาลิดหรืองานเฉลิมฉลองคล้ายวันประสูติของศาสดามูฮำหมัด ตรงกับวันจันทร์ที่ 12 เดือนรอบีอุลเอาวัล เพื่อถวายความรำลึกถึงท่านศาสดามูฮำหมัด ตามฐานะของแต่ละครอบครัว ผู้มีฐานะดีทำบุญที่บ้าน ทำอาหาร 2 – 3 อย่าง โดยเชิญผู้นำศาสนานำสวดขอพรพระเจ้าที่บ้าน และร่วมบริโภคอาหาร ในกรณีเช่นนี้ผู้นำศาสนาบริโภคอาหารก่อนหรือพร้อมกับเข้าของบ้าน ส่วนการทำบุญรวมที่มัสยิดจะรับบริจาคเงินจากชาวบ้าน เมื่อได้เงินมาแล้วกรรมการมัสยิดจะประชุมลงมติว่าจะประกอบอาหารอะไรบ้างให้เหมาะสมกับเงินที่ได้รับบริจาค จะประกอบเป็นอาหารคาวกี่อย่าง ใช้เนื้อสัตว์อะไรประกอบอาหาร มีอาหารหวานอะไร ผลไม้และเครื่องดื่มอะไร เชิญผู้นำศาสนาจากมัสยิดอื่นจำนวนกี่คน มติในที่ประชุมเป็นแผนงานในการจัดทำอาหาร เมื่อถึงวันเมาลิด ชาวบ้านที่มีหน้าที่ประกอบอาหารจัดเตรียมอาหารทุกอย่างตามมติของที่ประชุมในตอนเช้า ตอนเที่ยงเข้าทำพิธีทางศาสนาพร้อมกัน หลังจาก

---

[1] รำลึ๊ะ วัฒนะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 136 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] เต๊ะ นาปาเลน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 150 หมู่ที่ 1 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ประกอบพิธีทางศาสนาเสร็จจึงร่วมกันบริโภคอาหาร โดยให้ผู้นำศาสนาที่เชิญมาบริโภคก่อน หลังจากนั้นผู้มาประกอบพิธีในชุมชนร่วมกันบริโภคอาหาร อาหารที่เหลือจากการบริโภคแบ่งปันกันพาไปบริโภคที่บ้าน

3.8 ประเพณีการถือศีลอด การถือศีลอดเป็นประเพณีที่สำคัญของกลุ่มชนที่นับถือศาสนาอิสลาม ซึ่งกลุ่มชนเหล่านี้ได้ถือปฏิบัติพร้อมกัน ในเดือนรอมฎอนหรือเดือนที่เก้าของปี นับตามปฏิทินของอิสลาม เดือนรอมฎอนเป็นเดือนที่สำคัญที่สุดในรอบปีของศาสนาอิสลาม ซึ่งเป็นเดือนที่พระผู้เป็นเจ้า(อัลลอฮ) ได้กำหนดให้ผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามทุกคน ถือศีลอด การถือศีลอดได้ปฏิบัติสืบต่อกันมา การถือศีลอดคือการละเว้นการกิน การดื่ม การเสพย์สุขทางเพศตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนกระทั่งดวงอาทิตย์ลับขอบฟ้า เป็นเวลา 1 เดือน เป็นการฝึกความอดทน ระงับตัณหา อารมณ์ ไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่าน ไม่ให้ละโมบโลภมาก ไม่เห็นแก่ตัว มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้ตกทุกข์ได้ยาก สร้างความเสมอภาคให้กับบุคคลในสังคม เป็นการปลูกฝังระเบียบวินัย

ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ได้สืบทอดประเพณีอันสำคัญยิ่งในหลักศรัทธาของศาสนาอิสลาม โดยถือปฏิบัติประเพณีการถือศีลอดอย่างเคร่งครัด จากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ดังที่ สาแล๊ะ ยะระโตด[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่าในประเพณีการถือศีลอดในเดือนรอมฎอน จะมีความแตกต่างในเรื่องชื่ออาหาร แหล่งที่มาของอาหารการประกอบอาหาร เวลาการบริโภคอาหาร ลักษณะการบริโภคอาหารและความเชื่อที่แตกต่างจากประเพณีอื่น ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้ว ดังจะได้กล่าวในเรื่องต่าง ๆ ที่กล่าวไว้ข้างต้น ดังนี้

[1] สาแล๊ะ ยะระโตด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 27 หมู่ที่ 6 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

1. ชื่ออาหาร อาหารแต่ละชนิดมีชื่อตามลักษณะที่ปรากฏ เช่น เรียกตามชื่อ ตามลักษณะการปรุง เรียกตามลักษณะของสี กลิ่น รสชาติ เป็นต้น การศึกษาครั้งนี้พบว่ามีชื่ออาหารดังนี้

1.1 ประเภทอาหารคาว

1.1.1 อาหารคาวประเภทต้ม

1.1.1.1 ต้มยำเครื่องในวัว อาภรณ์ สาตัน[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่าว่า ต้มยำเครื่องในวัวเป็นอาหารคาวประเภทต้มที่ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้จัดเลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ มีสวนประกอบดังนี้ เครื่องในวัว ถั่วงอก ตะไคร้ ข่า ต้นหอม ผักชี ใบมะกรูด มะนาว น้ำปลา น้ำตาล เกลือ หอม กระเทียม น้ำสะอาด

1.1.1.2 ดีปลียัดไส้ อาภรณ์ สาตัน[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ดีปลียัดไส้ เป็นอาหารที่แปลกไปจากท้องถิ่นอื่น ๆ นิยมกันในหมู่มุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เป็นอาหารประเภทเครื่องเคียงใช้รับประทานในชีวิตประจำวันและโอกาสงานทำบุญวันตรุษ ดีปลียัดไส้มีส่วนประกอบสำคัญ ดังนี้ พริกหยวก กุ้งสดเนื้อ หรือไก่ก็ได้ เกลือ พริกไทย ไข่ไก่ หอม กะทิ มะพร้าวคั่วบดละเอียด

1.1.1.3 ไก่ต้มกะทิ ยูวีตา ทิ้งปากน้ำ[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่าว่า ไก่ต้มกะทิเป็นอาหารคาวประเภทต้มอีกอย่างหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาใช้จัดเลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ โดยมีส่วนประกอบ ดังนี้ เนื้อไก่ มะพร้าว ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ส้มแขก หอมใหญ่ มะเขือเทศ เกลือ น้ำตาล น้ำปลา น้ำสะอาด

1.1.1.4 ต้มยำกุ้ง ยี๊ะ แซอาหรับ[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ต้มยำกุ้งเป็นอาหารที่นิยมใช้ในการจัดเลี้ยงในประเพณีต่าง ๆ ของชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากภูมิประเทศของอำเภอเมืองสตูล ติดกับชายทะเล ดังนั้นชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล

---

[1] อาภรณ์ สาตัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 225/11 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] อาภรณ์ สาตัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 225/11 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] ยูวีตา ทิ้งปากน้ำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 21 หมู่ที่ 3 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[4] ยี๊ะ แซอาหรับ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 50 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

จังหวัดสตูล จึงใช้กุ้งมาประกอบอาหาร โดยมีส่วนประกอบ ดังนี้ กุ้ง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี พริกขี้หนู มะนาว น้ำปลา น้ำตาล น้ำสะอาด หอม กระเทียม

1.1.1.5 ต้มซุปเนื้อวัว ซาลีคอ หลีหมัน [1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ต้มซุปเนื้อวัว เป็นอาหารคาวประเภทต้มที่ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้จัดเลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ มีส่วนประกอบดังนี้ เนื้อวัว ถั่วงอก ข่า ตะไคร้ ต้นหอม ผักชี ใบมะกรูด มะนาว น้ำปลา น้ำตาล เกลือ หอม กระเทียม น้ำสะอาด

1.1.2 อาหารคาวประเภทผัด

1.1.2.1 ผัดส้มสะตอ(ซำบายเปอไตย*) สะตอ เป็นพืชที่นิยมปลูกกันมากในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ดังนั้นชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำสะตอมาใช้ประกอบอาหารสำหรับจัดเลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ดังที่ อามีนา หมาดวัง[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ผัดส้มสะตอ(ซำบายเปอไตย*) มีส่วนประกอบดังนี้ สะตอ กุ้งแห้ง พริกแห้งเม็ดใหญ่ มะขามเปียก กะปิ เกลือ หอม กระเทียม น้ำตาล น้ำมัน

1.1.2.2 ผัดผักรวมมิตร อามีนา หมาดวัง[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่าว่า เป็นอาหารประเภทหนึ่งที่มักนำมาใช้จัดเลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากผักต่าง ๆ ที่สามารถหาซื้อง่าย ราคาไม่แพง จึงนิยมนำมาใช้ประกอบอาหารผัดผักรวมมิตร มีส่วนประกอบดังนี้ ผักต่าง ๆ กุ้งสด หอม กระเทียม น้ำปลา น้ำตาล น้ำมัน เกลือ น้ำสะอาด

---

[1] ซาลีคอ หลีหมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 144 หมู่ที่ 4 ตำบลบ้านควน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] อามีนา หมาดวัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 65 หมู่ 10 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] อามีนา หมาดวัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 65 หมู่ 10 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

1.1.2.3 ผัดปลาหมึก ปลาหมึก เป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่ายในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลเนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ดังนั้นชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำปลาหมึกมาประกอบเป็นอาหารที่ใช้เลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ดังที่ เลี่ยน เต๊ะปูยู[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ผัดปลาหมึกมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาหมึกสด กระเทียม น้ำมัน น้ำปลา น้ำตาล เกลือ น้ำสะอาด

1.1.2.4 ผัดเครื่องในไก่

เครื่องในไก่ หลังจากที่นำไก่ไปประกอบอาหารอื่นแล้ว จะเหลือเครื่องในเอาไว้ เพื่อนำมาผัดเป็นอาหารใช้เลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ผัดเครื่องในไก่ ดังที่ สะเปียะ เส็นหลีหมาด[2] กล่าวไว้ว่ามีส่วนประกอบดังนี้ เครื่องในไก่ หอมใหญ่ พริกชี้ฟ้า น้ำมันพืช น้ำตาลทราย กระเทียม เกลือ น้ำปลา

1.1.2.5 ผัดตับวัว รอศักดิ์ แก้วสลัม[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ผัดตับ เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมที่มีฐานะดี ๆ ในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลนิยมนำมาใช้เลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ผัดตับวัวมีส่วนประกอบดังนี้ ตับวัว หอมใหญ่ พริกชี้ฟ้าแดง น้ำมันพืช น้ำตาลทราย กระเทียม เกลือ น้ำปลา

1.1.3 อาหารคาวประเภทยำ

1.1.3.1 ยำมะม่วง มะม่วงเป็นพืชผักอีกชนิดหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลนิยมปลูกกันมากในบริเวณบ้าน จะออกผลตลอดทั้งปี ชาวบ้านจึงนำเอาผลมายำใช้เป็นอาหารสำหรับเลี้ยงแขกในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ดังที่ ติมัะ ฮะฟาน[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่าโดยมีส่วนประกอบดังนี้ มะม่วงดิบ มะพร้าวคั่ว หอมแดงซอย พริกขี้หนูสด กุ้งแห้งหรือปลาตัวเล็กตัวน้อย น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา เกลือ ถั่วลิสงคั่วแกะเปลือกออก กะปิ กะทิสด

---

[1] เลี่ยน เต๊ะปูยู เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 170 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] สะเปียะ เส็นหลีหมาด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 116 หมู่ 5 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] รอศักดิ์ แก้วสลัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25 หมู่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[4] ติมัะ ฮะฟาน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 22 หมู่ที่ 1 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

1.1.3.2 ยำแตกกวา แตงกวา เป็นพืชผักที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำเอาผลมาประกอบอาหารที่ใช้เลี้ยงแขกในโอกาสประเพณีต่าง ๆ เนื่องจากแตงกวาเป็นผักที่นิยมปลูกกันมากในครัวเรือน หาซื้อง่าย และราคาก็ไม่แพง ชาวบ้านจึงนำมาประกอบเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่ง ดังที่ ติมัะ ฮะฟาน[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ยำแตงกวามีส่วนประกอบดังนี้ แตงกวา หอมแดงซอย พริกขี้หนูสด น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย หรือน้ำตาลปี๊บ เกลือ กระเทียมดอง

1.1.3.3 ยำปลาหมึก ปลาหมึก เป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่ายในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลเนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ดังนั้นชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำปลาหมึกมาประกอบเป็นอาหารที่ใช้เลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ดังที่ ซีโปด ไบหมัดเด็น [2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ยำปลาหมึกมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาหมึกสด หอมใหญ่ ต้นหอม ผักชี มะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย

1.1.3.4 ยำหอย หอย เป็นอาหารทะเลที่สามารถหาได้ง่ายในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ดังนั้นชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำหอยมาประกอบอาหารที่ใช้เลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ดังที่ อม หมินหวัง[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ยำหอย มีส่วนประกอบดังนี้ เนื้อหอยแกเปลือก มะนาว หรือมะม่วงดิบ กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว น้ำปลา น้ำตาลทราย หอมแดง พริกขี้หนู ถั่วลิสงคั่วแกะเปลือก

1.1.4 อาหารคาวประเภทแกง

1.1.4.1 แกงแป๊ะ อม หมินหวัง[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารที่ได้รับการสืบทอดการปรุงมาจากบรรพบุรุษชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาใช้เป็นอาหารที่ใช้เลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ แกงแป๊ะ มีส่วนประกอบดังนี้ ปลาสด พริกแห้งใหญ่ หัวหอม กระเทียม มะขามเปียก น้ำตาล เกลือ กะปิ น้ำมันพืช น้ำสะอาด

---

[1] ติมัะ ฮะฟาน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 22 หมู่ที่ 1 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] ซีโปด ไบหมัดเด็น เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 180 หมู่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] อม หมินหวัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 318 หมู่ 2 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

[4] อม หมินหวัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 318 หมู่ 2 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

1.1.4.2 แกงตอแม๊ะ(แกงกะหรี่ปลามาเลเซีย) จรรยา ใจสมุทร[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่าเป็นอาหารที่ได้รับการสืบทอดการปรุงมากจากบรรพบุรุษที่มีการติดต่อกับประเทศมาเลเซีย ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้แกงตอแม๊ะ(แกงกะหรี่ปลามาเลเซีย) นำมาจัดเลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ โดยมีส่วนประกอบดังนี้ พริกแห้งเม็ดใหญ่ เม็ดผักชี ยี่หร่าเล็ก, ใหญ่ หอม กระเทียม ขมิ้น พริกไทย น้ำมันพืช กระเทียมหั่นฝอย หอมหั่นฝอย เม็ดอัลลาบา ใบสมุยเทศ กะทิ เกลือ น้ำมะขาม ปลาเนื้อดี

1.1.4.3 มาซำเปอดัส จรรยา ใจสมุทร[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารพื้นบ้านที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ใช้เป็นอาหารเลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ มาซำเปอดัสเป็นอาหารที่มีลักษณะเด่น เป็นอาหารที่นิยมกันเฉพาะในกลุ่มของชาวไทยมุสลิมเท่านั้น จากการศึกษาพบว่าได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมมาจากบรรพบุรุษที่มีเชื้อสายมาเลเซีย มีสวนประกอบดังนี้ ปลากะพง ใบจันหอม ข้าวสารคั่วตำละเอียด ส้มแขก พริกแห้งเม็ดใหญ่ หอมแดง ตะไคร้หั่นฝอย พริกไทย ขมิ้นผง กะปิ เกลือ

1.1.4.4 แกงปินดัง จรรยา ใจสมุทร[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารพื้นบ้านที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลใช้เป็นอาหารเลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ แกงปินดังเป็นอาหารที่มีลักษณะเด่น เป็นอาหารที่นิยมกันเฉพาะในกลุ่มของชาวไทยมุสลิมที่ได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมมาจากบรรพบุรุษ แกงปินดัง มีส่วนประกอบดังนี้ ปลาทู พริกสด ตะไคร้ หอม ขมิ้น น้ำสะอาด กะปิ ส้มแขก เกลือ น้ำตาลทรายขาว

1.1.4.5 แกงมัสมั่น(เนื้อหรือไก่) สะน๊ะ จิเบ็ญจะ[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า แกงมัสมั่นเป็นอาหารที่นิยมกันมากในกลุ่มของชาวไทยมุสลิม โดยเฉพาะในงานประเพณีต่าง ๆ ของผู้ที่มีฐานะดี จะนิยมฆ่าวัวเป็นตัว ๆ เพื่อจะนำมาใช้เลี้ยงแขกที่มีในงาน แกงมัสมั่นมีส่วน

---

[1] จรรยา ใจสมุทร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 41/3 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] จรรยา ใจสมุทร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 41/3 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2546.

[3] จรรยา ใจสมุทร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 41/3 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2546.

[4] สะน๊ะ จิเบ็ญจะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ประกอบดังนี้ เนื้อวัวหรือเนื้อไก่ ลูกผักชี ยี่หร่า ดอกไม้หวาน พริกแดงดอกใหญ่ ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ ลูกกระวาน พริกไทย ผิวมะกรูด ตะไคร้ ข่า ขมิ้น กระเทียม หอมแดง กะปิ ถั่วลิสงคั่ว มันสำปะหลังหรือมันฝรั่ง

1.1.4.6 แกงกุรม่า สมทรง พันธภาค[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า แกงกุรม่า เป็นอาหารคาวประเภทแกงแต่ไม่มีน้ำแกงมากใช้รับประทานในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ใช้เนื้อวัวหรือเนื้อไก่ก็ได้ มีส่วนประกอบดังนี้ ผักชี ยี่หร่า อบเชย กานพลู ดอกจันทร์ หอมแดงและหอมใหญ่ กระเทียม น้ำกะทิ เกลือ มะพร้าวบดละเอียด พริกไทย น้ำมันพืช เนื้อวัวหรือไก่หั่นเป็นชิ้นพอเหมาะ

1.1.4.7 แกงคั่วใหญ่ เป็นอาหารคาวประเภทแกงที่ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้เลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ เป็นแกงที่ใช้เนื้อวัวแกงโดยหั่นเนื้อเป็นชิ้นใหญ่ จึงเรียกชื่อแกงว่าแกงคั่วใหญ่ ซึ่งมีส่วนประกอบดังนี้ เนื้อวัว พริกแห้งเม็ดใหญ่ เม็ดผักชี ยี่หร่า เกลือ มะพร้าว

1.1.4.8 แกงปีนดัง

แกงปีนดัง อินฉะ สมัน[2] กล่าวไว้ว่าเป็นอาหารที่นิยมใช้เลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ เนื่องจากปลาเป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลจึงนำปลามาปรุงอาหาร สามารถใช้ได้ในหลาย ๆ โอกาส แกงปีนดัง(ต้มส้มปลา) มีส่วนประกอบดังนี้ ปลาทู พริกสด ตะไคร้ หอม ขมิ้น กะปิ ส้มแขกหรือมะขาม เกลือ น้ำตาลทราย

1.1.5 อาหารคาวประเภทเครื่องจิ้ม

1.1.5.1 น้ำพริกกะปิ

น้ำพริกกะปิ อินฉะ มะสมัน[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม ที่นิยมจิ้มผักสดหรือผักลวก ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลนิยมใช้เลี้ยงแขกในโอกาสประเพณีต่าง ๆ น้ำพริกกะปิมีส่วนประกอบดังนี้ พริกขี้หนูสด หอมแดง กุ้งสดหรือกุ้งแห้ง กะปิอย่างดี มะนาว น้ำตาลปี๊บ เกลือเล็กน้อย

---

[1] สมทรง พันธภาค เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 237 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] อินฉะ มะสมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 200 หมู่ 1 ตำบลหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] อินฉะ มะสมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 45 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2546.

1.1.5.2 น้ำจิ้มข้าวหมกไก่ น้ำจิ้มเป็นเครื่องปรุงรสที่ใช้รับประทานอาหารรวมกับข้าวหมกไก่ เพื่อปรุงรสแก่เลี่ยน ดังที่ รอนี หลงหา[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า น้ำจิ้มมีส่วนประกอบดังนี้ พริกขี้หนูสด น้ำส้มสายชูแท้ น้ำตาลทราย หอม กระเทียม เกลือ น้ำสะอาด

1.1.5.3 พริกน้ำปลา รอนี หลงหา[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้มที่นิยมใช้จิ้มปลาย่าง จิ้มปูต้ม กุ้งต้ม หรืออาจจะเป็นปูย่าง กุ้งย่างก็ได้ ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมทำเป็นเครื่องจิ้มในโอกาสประเพณีต่าง ๆ พริกน้ำปลามีส่วนประกอบดังนี้ พริกขี้หนูสด น้ำปลาอย่างดี มะนาว น้ำตาลทรายเล็กน้อย

1.1.6 อาหารคาวประเภททอด

1.1.6.1 ปลาทอด ปลา เป็นอาหารที่สามารถหาได้ง่ายในท้องที่อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ดังนั้นชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลจึงนิยมนำปลามาประกอบเป็นอาหารใช้เลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ดังที่ รำลึ๊ะ วัฒนะ[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ปลาทอดมีส่วนประกอบดังนี้ ปลา กระเทียม เกลือ ขมิ้น น้ำมันพืช

1.1.6.2 ปลาเค็มทอด ปลาเป็นอาหารที่สามารถหาเองได้ในท้องที่อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ชาวบ้านมีอาชีพทำประมง นำปลาสดที่เหลือจากการบริโภคประจำวันมาทำปลาเค็มเก็บไว้บริโภคในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลจึงนิยมนำปลาเค็มมาทอดเป็นอาหารใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ ดังที่ รำลึ๊ะ วัฒนะ[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ปลาเค็มมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาเค็ม (ปลาใส่เกลือตากแห้ง) น้ำมันพืช

---

[1] รอนี หลงหา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 11 หมู่ 6 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] รอนี หลงหา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 11 หมู่ที่ 6 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] รำลึ๊ะ วัฒนะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 136 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

[4] รำลึ๊ะ วัฒนะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 136 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

1.1.6.3 ไก่ทอด ไก่เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมนิยมบริโภคกันมากกว่าเนื้อวัว เพราะไก่มีราคาถูกและหาซื้อง่ายในท้องตลาด และบางบ้านเลี้ยงไก่ เพื่อบริโภคเองในครัวเรือน ดังนั้นชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงใช้ไก่ประกอบเป็นอาหารใช้เลี้ยงแขกในโอกาสเพณีต่างๆ ดังที่ ยี๊ะ สุขพันธ์เยี่ยม[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ไก่ทอดมีส่วนประกอบดังนี้ ไก่ กระเทียม พริกไทย เกลือ ขมิ้น น้ำมันพืช

1.1.6.4 ไก่กอและ สมทรง พันธภาค[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมปรุงใช้เลี้ยงในงานสำคัญต่าง ๆ เช่น การต้อนรับแขกบ้านแขกเมืองหรืองานทำบุญวันตรุษ เป็นอาหารที่มีรสชาติแปลกและอร่อย จะรับประทานร่วมกันอาจิ๊ดผักแก้เลี่ยน ไก่กอและมีสวนประกอบดังนี้ ไก่ เม็ดผักชี ยี่หร่า อบเชย กานพลู ดอกจันทร์ หอม กระเทียม เกลือ พริกแห้งเม็ดใหญ่ กะทิ พริกไทย น้ำมันพืช (เครื่องปรุงส่วนใหญ่จะประกอบด้วยเครื่องเทศ)

1.1.7 อาหารคาวประเภทจานเดียว

1.1.7.1 ขนมจีน วิณา พรัดขำ[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารประเภทอาหารจานเดียวที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นำมาเป็นอาหารสำหรับเลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ เพราะเป็นอาหารที่สามารถทำเองได้โดยได้รับการสืบทอดการทำมาจากบรรพบุรุษ หรือบางครั้งอาจจะหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาด ราคาไม่แพง บริโภคง่าย เหมาะสำหรับงานเลี้ยง ขนมจีนมีส่วนประกอบ 2 ส่วน ดังนี้

1. ส่วนประกอบที่เป็นเส้นขนมจีน ข้าวสาร น้ำสะอาด
2. ส่วนประกอบที่เป็นน้ำแกง มะพร้าว พริกแห้งเม็ดใหญ่ ตะไคร้ หอม กระเทียม ขมิ้น น้ำตาลทราย น้ำแขก กะปิ

---

[1] ยี๊ะ สุขพันธ์เยี่ยม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 349 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] สมทรง พันธภาค เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 237 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2546.

[3] วิณา พรัดขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 1052 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

1.1.7.2 ข้าวหมกไก่ รอนี หลงหา[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารประเภทอาหารจานเดียว ที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาใช้เลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ เพราะเป็นอาหารที่บริโภคได้ง่าย สะดวกในการบริโภค บริโภคได้ทุกโอกาส ข้าวหมกไก่ มีส่วนประกอบ 2 ส่วนดังนี้

1. ส่วนที่เป็นข้าวหมก มีส่วนประกอบดังนี้ ข้าววาร ขมิ้นผง น้ำสะอาด น้ำมันพืช กระเทียม

2. ส่วนที่เป็นน้ำจิ้ม มีส่วนประกอบดังนี้ พริกขี้หนูสด กระเทียม น้ำส้มสายชู น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปี๊บ เกลือ

1.1.7.3 ข้าวมันไก่ รอนี หลงหา[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่าว่า เป็นอาหารคาวประเภทอาหารจานเดียว ที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้เป็นอาหารสำหรับเลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ข้าวมันไก่มีส่วนประกอบ ดังนี้ ข้าวสาร ไก่ กระเทียมเจียว น้ำมันพืช น้ำสะอาด น้ำจิ้ม

1.1.7.4 ข้าวมันแกงตอม๊ะ เฉ็น หยันดี[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่าว่า เป็นอาหารจานเดียวที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ใช้เลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ มีส่วนประกอบดังนี้ ข้าวมัน คือข้าวที่ใช้หุงด้วยน้ำกะทิ แกงตอแม๊ะ พริกแห้งเม็ดใหญ่ ขมิ้น เม็ดผักชี ยี่หร่า หอม กระเทียม เกลือ มะขามเปียก เม็ดอัลลาบา(เครื่องเทศชนิดหนึ่ง) ปลาเนื้อดี กะทิ ใบสมุยเทศ น้ำมันพืช

1.1.8 อาหารคาวประเภทย่าง ปิ้ง เช้า ดอนล๊ะ[4] ได้กล่าวถึงอาหารประเภทย่าง ปิ้ง ไว้ดังนี้

---

[1] รอนี หลงหา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 11 หมู่ที่ 6 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] รอนี หลงหา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 11 หมู่ 6 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] เฉ็น หยันดี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 56 หมู่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[4] เช้า ดอนล๊ะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 35 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

1.1.8.1 ไก่ย่าง ไก่ เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมบริโภคกันมากใช้ประกอบอาหารได้หลาย ๆ ชนิด และนิยมนำมาย่างเพื่อใช้ในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ไก่ย่างมีส่วนประกอบดังนี้ ไก่ ขมิ้น เกลือ นำไก่ชุบขมิ้นและเกลือเล็กน้อยนำไปปิ้งให้สุกใช้รับประทานกับน้ำจิ้ม

1.1.8.2 ปลาย่าง ปลา เป็นอาหารที่หาได้ง่ายในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลนิยมนำปลามาย่างเพื่อใช้เป็นอาหารสำหรับเลี้ยงในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ปลาย่างมีส่วนประกอบดังนี้ ปลาย่าง(ปลาชุบขมิ้นย่าง) น้ำจิ้ม

1.1.8.3 ไก่ย่างทรงเครื่อง ไก่ย่างทรงเครื่อง เป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมมาจากอินเดีย เป็นประเภทอาหารว่าง ใช้รับประทานกับข้าวเหนียวหรือจะใช้รับประทานกับข้าวสวยเป็นกับข้าวก็ได้ ไก่ย่างทรงเครื่องมีส่วนประกอบดังนี้ เนื้อไก่ เครื่องแกงมัสมัน น้ำตาลทราย เกลือ ถั่วลิสงป่น น้ำกะทิ

1.2 อาหารหวาน

1.2.1 อาหารหวานประเภทเชื่อม หมาด พาสกุล[1] ได้กล่าวถึงอาหารประเภทเชื่อมไว้ดังนี้

1.2.1.1 กล้วยเชื่อม เป็นอาหารหวานประเภทเชื่อมที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นำมาใช้เป็นอาหารหวานสำหรับบริโภค ในโอกาสประเพณีต่าง ๆ กล้วยเชื่อมมีส่วนประกอบดังนี้ กล้วยสุก น้ำตาลทราย น้ำสะอาด

1.2.1.2 หัวมันเชื่อม เป็นอาหารหวานประเภทเชื่อมที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาใช้บริโภคในโอกาสประเพณีต่าง ๆ หัวมันเชื่อมมีส่วนประกอบดังนี้ มันหลา(มันสำปะหลัง) น้ำตาลทราย น้ำสะอาด

1.2.1.3 น้ำเต้าเชื่อม(ฟักทองเชื่อม) เป็นอาหารหวานประเภทเชื่อมที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาใช้บริโภคเป็นอาหารหวานในโอกาสประเพณีต่าง ๆ น้ำเต้าเชื่อม(ฟักทองเชื่อม) มีส่วนประกอบดังนี้ น้ำเต้า(ฟักทอง) น้ำตาลทราย น้ำสะอาด

---

[1] หมาด พาสกุล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 93 หมู่ที่ 11 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

1.2.2 อาหารหวานประเภทแกงบวด อะหวอ โชติฉัตรชัย[1] ได้กล่าวถึงอาหารหวานประเภทเชื่อม ไว้ดังนี้

1.2.2.1 กล้วยบวด(กล้วยบวชชี) เป็นพืชที่ให้ผลตลอดทั้งปี สามารถปลูกได้ทั่วไปทุกฤดูกาล ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลนิยมปลูกกล้วยเพื่อนำผลผลิตมาบริโภคสามารถประกอบอาหารได้หลายอย่าง ดังนั้นจึงนำเอาผลกล้วยมาทำเป็นอาหาร ใช้บริโภคในโอกาสประเพณีต่าง ๆ กล้วยบวด มีสวนประกอบดังนี้ กล้วยสุก(นิยมนำกล้วยน้ำว้าเพราะราคาถูกหาซื้อง่าย) มะพร้าว น้ำตาลทราย เกลือ น้ำสะอาด

1.2.2.2 มันบวด เป็นอาหารหวานประเภทแกงบวดที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมทำเพื่อบริโภคในโอกาสประเพณีต่าง ๆ เพราะเป็นอาหารที่ปรุงง่าย มีทุกฤดูกาล มันบวด มีสวนประกอบดังนี้ หัวมันหลา(มันสำปะหลัง) มะพร้าว น้ำตาลทราย เกลือ น้ำสะอาด

1.2.2.3 น้ำเต้าบวด(ฟักทองบวด) เป็นอาหารหวานประเภทแกงบวดที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาเป็นอาหารที่ใช้บริโภคในโอกาสประเพณีต่าง ๆ น้ำเต้าบวด(ฟักทองบวด) มีส่วนประกอบดังนี้ น้ำเต้า(ฟักทอง) มะพร้าว น้ำตาลทราย เกลือ น้ำสะอาด

1.1.2.1 คงบวด(ข้าวโพดบวด) เป็นอาหารหวานประเภทแกงบวดที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลนิยมนำมาใช้เป็นอาหารหวานบริโภคในโอกาสประเพณีต่าง ๆ คงบวด(ข้าวโพดบวด) มีส่วนประกอบดังนี้ คง(ข้าวโพด) มะพร้าว น้ำตาลทราย เกลือ น้ำสะอาด

1.2.3 อาหารหวานประเภททอด หมูด ลาวัลย์[2] ได้กล่าวถึงอาหารหวานประเภททอด ไว้ดังนี้

1.2.3.1 กล้วยทอด เป็นอาหารหวานประเภททอดที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลนิยมนำมาใช้เป็นอาหารเป็นอาหารหวานที่ใช้บริโภคในโอกาสประเพณีต่าง ๆ กล้วยทอดมีสวนประกอบดังนี้ กล้วย มะพร้าวขูด น้ำตาลทราย เกลือ น้ำมันพืช

---

[1] อะหวอ โชติฉัตรชัย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 155 หมู่ที่ 2 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] หมูด ลาวัลย์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 309 หมู่ที่ 2 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

1.2.3.2 จำปะดะทอด เป็นผลไม้ที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดสตูล จำปะดะสามารถบริโภคได้ทั้งที่สดและนำมาทอด ดังนั้นชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำจำปะดะมาทอดเป็นอาหารหวานอีกประเภทหนึ่งที่ใช้บริโภคในโอกาสประเพณีต่าง ๆ จำปะดะทอดมีส่วนประกอบดังนี้ จำปะดะสุก น้ำตาลทราย มะพร้าว เกลือ นำมันพืช

1.2.3.3 กอเดาะ (ภาษามลายู) เป็นอาหารหวานประเภททอด ใช้กล้วยน้ำว้าสุกงอมมาบดหรือขยำให้ละเอียด ผสมแป้งสาลี ไข่ไก่ น้ำตาลทรายเล็กน้อยเกลือเล็กน้อย ปั้นเป็นก้อนนำไปทอดในน้ำมัน ใช้บริโภคในโอกาสต่าง ๆ กอเดาะมีส่วนประกอบดังนี้ กล้วยน้ำว้าสุกงอม แป้งสาลี ไข่ไก่ เกลือป่น น้ำตาลทรายขาว น้ำมัน

1.2.3.4 จูจ๊อกบาวัง สะเฟาะ โหมดแวะหมัน[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นขนมที่มีชื่อเป็นภาษามลายูได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ นิยมทำบริโภคในงานทำบุญต่าง ๆ ใช้บริโภคกับน้ำชากาแฟในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จูจ๊อกบาวังมีส่วนประกอบดังนี้ แป้งสาลี ผงฟู ไข่ไก่ เกลือ น้ำสะอาด หอมแดงหั่นละเอียด น้ำมันพืช

1.2.3.5 ขนมรังต้อ (ขนมดอกจอก) สะเฟาะ โหมดแวะหมัน[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นขนมอีกประเภทหนึ่งที่ใช้ในพิธีกรรมทางศาสนา เป็นขนมที่ใช้เป็นของฝากญาติผู้ใหญ่ในวันฮารีรายอ และเป็นขนมที่ใช้เลี้ยงแขกในงานแต่งงาน ขนมรังต้อ(ขนมดอกจอก) มีส่วนประกอบดังนี้ แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย ไข่ไก่ น้ำมันมะพร้าว น้ำปูนใส

1.2.3.6 ขนมแนหรำ อริสรา อยู่ดี[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นขนมอีกประเภทหนึ่งที่ใช้เป็นของฝากสำหรับญาติผู้ใหญ่ในโอกาสประเพณีต่าง ๆ เช่น วันออกบวช วันขึ้นปีใหม่ของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ขนมแนหรำ มีลักษณะเป็นรูตรงกลางคล้ายขนมเจาะหู ของชาวไทยพุทธที่ใช้ในวันสารทเดือนสิบ ขนมแนหรำมีส่วนประกอบดังนี้ แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย น้ำมันมะพร้าว

---

[1] สะเฟาะ โหมดแวะหมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 108 หมู่ที่ 2 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] สะเฟาะ โหมดแวะหมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 108 หมู่ที่ 2 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2546.

[3] อริสรา อยู่ดี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 82 หมู่ที่ 2 ตำบลมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

1.2.3.7 ขนมดอกจันทร์ อริสรา อยู่ดี[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นขนมที่ใช้เป็นของฝากสำหรับญาติผู้ใหญ่ในโอกาสวันออกบวช วันขึ้นปีใหม่ (วันฮารีรายอ) ของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ขนมดอกจันทร์มีลักษณะเป็นรูตรงกลางคล้ายขนมแนหรำ แต่ลักษณะการปรุงและส่วนประกอบต่างกัน ขนมดอกจันทร์มีส่วนประกอบดังนี้ แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลทราย มะพร้าวขูด ไข่ไก่ เกลือ น้ำมันพืช

1.2.4 อาหารหวานประเภทต้ม ได้แก่ ถั่วต้ม(ถั่วเขียวต้มน้ำตาล) สาแล๊ะ ยะระโตด[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารหวานประเภทต้มที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลนิยมนำมาใช้บริโภคในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ถั่วต้ม(ถั่วเขียวต้มน้ำตาล) มีสวนประกอบดังนี้ ถั่วเขียว น้ำตาลทราย เกลือ น้ำสะอาด

1.2.5 อาหารหวานประเภทนึ่ง

1.2.5.1 ลอแป๊ะ สาแล๊ะ ยะระโตด[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารประเภทนึ่งโดยการนำข้าวเหนียวไปกวนกับน้ำใบเตยหอมกวนจนเกือบสุก แล้วนำข้าวไปใส่ในใบตองซึ่งทำเป็นรูปทรงกระบอก อาจเล็กหรือใหญ่ก็ได้ตามต้องการ โดยการรัดปลายกรงสองด้าน แล้วนำไปต้มจนสุก นำมาหั่นเป็นชิ้นตามขวาง แกะใบตองออกรับประทานกับมะพร้าวขูดที่ผสมกับน้ำเชื่อม ใช้รับประทานกับน้ำชากาแฟ ใช้บริโภคในโอกาสประเพณีต่าง ๆ โดยมีส่วนประกอบดังนี้ ข้าวเหนียว น้ำใบเตยหอม มะพร้าวขูดผสมน้ำเชื่อม

1.2.5.2 ลูกโคนห่อ รานี หลงหา[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นขนมที่ใช้เป็นของฝากญาติผู้ใหญ่ในโอกาสวันตรุษต่าง ๆ ในทางศาสนาอิสลาม เป็นขนมที่ทำจากแป้งข้าวเหนียวมีไส้ห่อด้วยใบตองนำไปนึ่ง ชาวไทยมุสลิมอำเมือง จังหวัดสตูลนิยมนำไปให้ญาติผู้ใหญ่ในวันออกบวช วันขึ้นปีใหม่ ขนมลูกโคนห่อมีส่วนประกอบดังนี้ แป้งข้าวเหนียว มะพร้าวขูด น้ำตาลทราย เกลือ น้ำมันพืช

---

[1] อริสรา อยู่ดี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 82 หมู่ที่ 2 ตำบลมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] สาแล๊ะ ยะระโตด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 27 หมู่ที่ 6 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] สาแล๊ะ ยะระโตด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 27 หมู่ที่ 6 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[4] รอนี หลงหา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 11 หมู่ที่ 6 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

1.2.5.3 กะต้มนึ่ง รอนี หลงหา[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารประเภทของฝากที่ใช้ฝากญาติผู้ใหญ่ในวันสำคัญทางศาสนา เป็นขนมที่ทำด้วยข้าวเหนียวห่อใบกะพ้อ มีลักษณะเป็นรูปทรงสามเหลี่ยม มีส่วนประกอบที่สำคัญดังนี้ ข้าวสารเหนียว น้ำกะทิ เกลือ

1.2.6 อาหารหวานประเภทปิ้ง / ย่าง

1.2.6.1 ขนมตาหยาบ อามีนา หมาดวัง[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นขนมที่สามารถปรุงขึ้นได้ในครัวเรือน เพราะเป็นอาหารที่มีเครื่องปรุงและส่วนประกอบที่หาได้ง่าย และขั้นตอนการปรุงก็ไม่ยุ่งยาก ขนมตาหยาบมีส่วนประกอบดังนี้ แป้งข้าวเจ้า เกลือ น้ำมันพืช มะพร้าวห้าว น้ำตาลทราย

1.2.6.2 เหนียวหลาม(ข้าวหลาม) หมาด พาสกุล[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ใช้บริโภคกันในงานทำบุญต่าง ๆ ใช้บริโภคกับน้ำชา กาแฟ เหนียวหลาม (ข้าวหลาม) ทำจากข้าวสารเหนียว นำไปใส่ในกระบอกไม้ไผ่ แล้วนำไปย่างไฟจนข้าวเหนียวสุก เหนียวหลาม(ข้าวหลาม) มีส่วนประกอบดังนี้ ข้าวสารเหนียว น้ำกะทิ เกลือ กระบอกไม้ไผ่และใบตองเป็นอุปกรณ์ในการทำ

1.2.6.3 ขนมมะม๊อด จรรยา ใจสมุทร[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นขนมที่ชาวไทยมุสลิมนิยมปรุงเพื่อบริโภคในโอกาสแก้บวช เพราะเป็นขนมที่ให้คุณค่าทางอาหารสูง มีส่วนประกอบสำคัญดังนี้ แป้งสาลี เนย น้ำตาลไอซิ่ง ถั่วเหลือ(ทำไส้หรือจะใช้สับปะรดก็ได้) ไข่ไก่ นมข้นหวาน เกลือ

---

[1] รอนี หลงหา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 11 หมู่ที่ 6 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] อามีนา หมาดวัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 65 หมู่ที่ 10 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] หมาด พาสกุล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 93 หมู่ที่ 11 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[4] จรรยา ใจสมุทร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 41/3 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2546.

1.2.6.4 ขนมแบงกังตูมิ จรรยา ใจสมุทร[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นขนมที่มีชื่อเป็นภาษามลายู ที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ เป็นขนมที่ใช้รับประทานในโอกาสออกบวช หรือบริโภคในโอกาสทั่วไป แบงกังตูมิมีส่วนประกอบดังนี้ แป้งสาลี มะพร้าว น้ำตาลทราย ไข่ไก่ หอมแดงซอย เกลือ อบเชยป่น น้ำมันพืช

1.3 เครื่องดื่ม

1.3.1 เครื่องดื่มประเภทร้อน

1.3.1.1 กาแฟร้อน เจ๊ะอาด ตาหมาด[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิม นิยมบริโภคทุกโอกาสเพราะกาแฟเป็นอาหารที่ปลูกขึ้นเองในอำเภอเมืองสตูล ดังนั้นชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำกาแฟมาทำอาหารประเภทเครื่องดื่มใช้บริโภคในโอกาสประเพณีต่าง ๆ กาแฟร้อนมีส่วนประกอบดังนี้ เมล็ดกาแฟสด น้ำตาลทราย นม น้ำสะอาด

1.3.1.2 โก้ปี้ เจ๊ะอาด ตาหมาด[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมนิยมบริโภคทุกโอกาส เป็นอาหารที่สามารถผลิตขึ้นเองในครอบครัว ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงนิยมนำมาเป็นอาหารประเภทเครื่องดื่มใช้บริโภคในโอกาสประเพณีต่าง ๆ โดยได้รับการถ่ายทอดการผลิตมาจากบรรพบุรุษ โก้ปี้ มีส่วนประกอบดังนี้ กาแฟผง น้ำตาลทราย น้ำร้อน

1.3.1.3 เครื่องดื่มประเภทเย็น สุชาติ แหล่ทองคำ[4] ได้กล่าวถึงเครื่องดื่มประเภทเย็นไว้ดังนี้

---

[1] จรรยา ใจสมุทร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 41/3 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] เจ๊ะอาด ตาหมาด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 33 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] เจ๊ะอาด ตาหมาด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 33 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[4] สุชาติ แหล่ทองคำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 99 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

1.3.1.3.1 น้ำแข็งน้ำหวาน

น้ำแข็งน้ำหวาน เป็นอาหารประเภทเครื่องดื่มที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้เป็นเครื่องดื่ม สำหรับบริโภคในโอกาสประเพณีต่าง ๆ น้ำแข็งน้ำหวานมีส่วนประกอบดังนี้ น้ำแข็งโม่เป็นก้อนเล็ก ๆ น้ำเชื่อม น้ำผลไม้สำเร็จรูป(น้ำสะละ)

1.3.1.3.2 ชาดำเย็น

ชาดำเย็น เป็นเครื่องดื่มที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำมาใช้บริโภค ในโอกาสประเพณีต่าง ๆ มีส่วนประกอบดังนี้ น้ำแข็งโม่เป็นก้อนเล็ก ๆ ชาผง น้ำตาลทราย น้ำร้อน

1.3.1.3.3 น้ำอัดลม เป็นเครื่องดื่มสำเร็จรูปที่ใช้บริโภคในโอกาสประเพณีต่าง ๆ นิยมใช้ คือ โค้ก แฟนต้า สไปรย์

1.4 ผลไม้

ผลไม้ ยุทธศักดิ์ ยุนุ้ย[1] ได้กล่าวถึงอาหารประเภทผลไม้ไว้ดังนี้ ผลไม้ เป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลนิยมนำมาใช้เลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ ตามฤดูกาลดังนี้

1.4.1 ผลไม้ตามฤดูกาล

อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลมีผลไม้มากมายหลายชนิดทั้งในฤดูกาลและนอกฤดูกาลโดยแยกเป็นฤดูกาล ดังนี้

1.4.2 ผลไม้ที่มีมากในฤดูฝน (ประมาณเดือนกรกฎาคม - กันยายน) ทุเรียน เงาะมังคุด จำปะดะ ชมพู่

1.4.3 ผลไม้ที่มีมากในฤดูแล้ง (ประมาณเดือนกุมภาพันธ์ – เมษายน) มะม่วง สับปะรด แตงโม ส้ม

1.4.4 ผลไม้ที่มีทุกฤดูกาล ขนุน ฝรั่ง กล้วย มะละกอ

---

[1] ยุทธศักดิ์ ยุนุ้ย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 286/17 หมู่ที่ 1 ตำบลฉลุง อำเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

2. แหล่งที่มาของอาหาร

จากการศึกษาถึงแหล่งที่มาของอาหารที่ใช้ในการบริโภคของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ทำให้ทราบว่าแหล่งที่มาของอาหารที่ใช้บริโภคในโอกาสประเพณีต่าง ๆ มีอยู่ 3 วิธี ดังที่ ปรีดา อัครวิบาณ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า แหล่งที่มาของอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ มีอยู่ 3 วิธี คือแหล่งอาหารจากธรรมชาติในพื้นที่ แหล่งอาหารจากผลผลิตในครัวเรือนและแหล่งอาหารจากการแลกเปลี่ยนซื้อขายในตลาด

2.1 อาหารจากแหล่งธรรมชาติในพื้นที่ อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติส่วนใหญ่จะเป็นพวกสัตว์น้ำไม่ว่าจะเป็นสัตว์น้ำเค็มหรือสัตว์น้ำจืด เช่น พวกกุ้ง หอย ปู ปลา นอกจากนั้นก็จะเป็นพวกพืชผักต่าง ๆ ที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ผักบุ้ง ผักกะเฉด ผักหวาน ผักขม เป็นต้น สำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ตามป่า ตามภูเขาก็สามารถหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติได้เช่นกัน เช่น การหาสัตว์ป่ามาบริโภค แต่ชาวไทยมุสลิมจะไม่นิยมบริโภคสัตว์ป่าที่เป็นสัตว์เลื้อยคลาน และสัตว์ที่มีเขี้ยวเล็บ

2.2 อาหารที่ได้จากผลผลิตในครัวเรือน ชาวบ้านที่อาศัยตามริมฝั่งทะเลก็จะมีอาชีพเลี้ยงสัตว์น้ำ และชาวบ้านที่อาศัยอยู่ตามพื้นราบก็จะมีการเลี้ยงสัตว์ไว้บริโภคในโอกาสประเพณีต่างๆ เช่น มีการเลี้ยงวัว ควาย แพะ แกะ ไก่ เป็ด เตรียมเอาไว้ทำอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ เนื่องจากประเพณีต่าง ๆ จะกำหนดที่ตายตัวว่าจะทำวันไหน เดือนไหน จึงมีการเตรียมหาอาหารไว้ล่วงหน้า นกจากประเพณีงานศพเท่านั้นที่ไม่สามารถกำหนดวันได้ อาหารส่วนใหญ่ในงานศพจะเป็นอาหารที่ซื้อจากตลาดทั้งสิ้น

2.3 อาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายในตลาด อาหารสวนใหญ่มักจะมาจากแหล่งอาหารจากธรรมชาติและจากแหล่งอาหารที่ผลิตขึ้นในครัวเรือน คือหลังจากที่บริโภคในครัวเรือนแล้ว อาหารส่วนหนึ่งจะเหลือชาวบ้านก็จะนำอาหารที่เหลือมาจำหน่ายในตลาดเป็นการแลกเปลี่ยนกับสินค้าที่ไม่สามารถหาจากแหล่งธรรมชาติและจากการผลิตได้ ส่วนใหญ่มักจะเป็นอาหารแห้ง เช่น น้ำปลา น้ำตาล เกลือ หอมกระเทียม เป็นต้น

---

[1] ปรีดา อัครวิบาณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 61 หมู่ที่ 2 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

3. การประกอบอาหารในประเพณีต่าง ๆ

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ของชาวไทยอิสลาม จังหวัดสตูล จากการศึกษาวัฒนธรรมพบว่าในประเพณีต่าง ๆ จะมีลักษณะอาหารที่ใช้บริโภคคล้ายคลึงกัน แต่การประกอบอาหารจะมีความแตกต่างของแต่ละประเพณี โดยจัดแบ่งตามความคล้ายคลึงดังนี้

3.1 การประกอบอาหารในประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการเกิด มีประเพณีเด็กแรกเกิด ประเพณีโกนผมไฟ ตั้งชื่อและพิธีเชือดสัตว์ในประเพณีนี้มีการประกอบอาหารเพื่อจะเลี้ยงญาติพี่น้องที่มาร่วมยินดีกับทารกเกิดใหม่มีดังที่ โสม เต๊ะปูยู[1] ได้กล่าวไว้ว่ามีอาหารที่ประกอบขึ้นเพื่อจัดเลี้ยงดังนี้ ในการประกอบอาหารคาว อาหารหวานจะมีลักาณะเหมือนกับการบริโภคในชีวิตประจำวันเพียงแต่เป็นการประกอบที่ต้องใช้จำนวนมากขึ้น เพื่อจัดเลี้ยงญาติพี่น้องและผู้นำศาสนา โดยประกอบอาหารกันในบ้านของเจ้าภาพ ผู้ที่มาร่วมประกอบอาหารก็จะเป็นญาติ เพื่อฝูง

3.1.1 การประกอบอาหารในพิธีเด็กแรกเกิด จะมีไก่ใช้ในพิธี 2 ตัว เมื่อเสร็จพิธีก็จะนำไก่ไปปรุงเป็นอาหารสำหรับรับประทานกันในหมู่เครือญาติที่มาร่วมพิธี 1 ตัว และมอบให้หมอตำแย 1 ตัว สำหรับทารกที่คลอดที่โรงพยาบาลจะไม่มีพิธีดังกล่าว

3.1.2 ส่วนการประกอบอาหารที่มีลักษณะพิเศษจะมีการเชือดสัตว์ในพิธีโกนผมไฟ พิธีโกนผมไฟหรือพิธีเชือดสัตว์จะทำเมื่อทารกคลอดได้เจ็ดวัน ในการเชือดสัตว์จะต้องคำนึงถึงทารกว่าถ้าทารกเป็นเพศชายจะเชือดสัตว์ 2 ตัว ถ้าเป็นเพศหญิงจะเชือดสัตว์ 1 ตัว สัตว์ที่จะนำมาเชือดในพิธีนี้จะต้องเลือกสัตว์ที่มีลักษณะสมบูรณ์ ไม่มีตำหนิ ไม่เป็นโรค มีอายุตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป การเชือดจะต้องนำสัตว์ที่จะเชือดไปทำความสะอาด จะต้องให้ผู้ที่เป็นบิดาของทารกเป็นผู้เชือด การเชือดจะต้องเชือดให้หลอดลม หลอดอาหารและเส้นเลือดขาดเพื่อให้เลือดไหลออกจนหมด โดยให้เลือดไหลตกดิน สำหรับเนื้อสัตว์ที่เชือดใช้ปรุงเป็นอาหารสำหรับเลี้ยงญาติพี่น้องที่มาร่วมในพิธี

3.2 การประกอบอาหารในประเพณีแต่งงานของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ดังที่ ยะ หมาดหลา[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า การประกอบอาหารในโอกาสประเพณีแต่งงานทั้งอาหารคาวและอาหารหวานจะมีปริมาณมากขึ้นกว่าการบริโภคในโอกาสปกติ ทางเจ้าภาพจะเชิญญาติพี่น้องหรือเพื่อนฝูงมาช่วยปรุงอาหารที่บ้านโดยจะนำภาชนะที่มีขนาดใหญ่จากการหยิบยืม

---

[1] โสม เต๊ะปูยู เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 168 หมู่ที่ 3 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] ยะ หมาดหลา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 5 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

หรือเช่า พิธีแต่งงานของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล บางครอบครัวที่มีฐานะดีก็จะให้ร้านอาหารมาเป็นผู้ประกอบอาหารในงานเลี้ยง

3.3 การประกอบอาหารในประเพณีงานศพ ติมัะ ฮะฟาน[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า การประกอบอาหารในประเพณีงานศพของชาวมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ในพิธีงานศพจะประกอบอาหารหลังจากที่ทำพิธีฝังศพแล้ว โดยเจ้าภาพจะทำอาหารเพื่อเลี้ยงแขกผู้ร่วมในพิธีฝังศพ อาหารที่ทำขึ้นจะเป็นอาหารที่ประกอบขึ้นง่าย ๆ เหมือนกับในโอกาสทั่วไป มีอาหารคาวและเครื่องดื่มส่วนอาหารและผลไม้จะไม่นิยมเลี้ยงในโอกาสงานศพ เนื่องจากไม่มีเวลามากในการเตรียมอาหารจึงนิยมเลี้ยงเฉพาะอาหารคาวและเครื่องดื่มเท่านั้น

3.3.1 ประกอบอาหารคาว อาหารคาวที่ใช้บริโภคในประเพณีงานศพ มักเป็นประเภทแกง 1 อย่าง และประเภทต้มหรือผัดอีก 1 อย่าง ในการประกอบอาหารก็จะเหมือนกับการประกอบอาหารในโอกาสปกติ แต่เพิ่มจำนวนให้มากขึ้น และให้เพียงพอกับจำนวนผู้มาร่วมพิธี

3.3.2 การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่ม สำหรับเครื่องดื่มก็จะใช้เครื่องดื่มที่สามารถปรุงง่ายและรวดเร็ว เช่น น้ำแข็ง น้ำหวาน หรือใช้น้ำอัดลมใส่น้ำแข็งก็ได้

3.4 การประกอบอาหารที่เกี่ยวข้องกับหลักศรัทธาของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ พอจะสรุปได้ดังนี้

3.4.1 การประกอบอาหารในประเพณีการเข้าสุนัต เจ๊ะอาด ตาหมาด[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า การประกอบอาหารในประเพณีการเข้าสุนัต มี 2 ลักษณะ คือ การประกอบพิธีที่บ้านและการประกอบพิธีที่มัสยิดโดยการรวมกลุ่มกันจัดขึ้น การประกอบอาหารจึงมีลักษณะที่แตกต่างกัน คือ ถ้าประกอบพิธีที่บ้านก็จะเชิญผู้นำทางสาสนาและญาติ ๆ มาร่วมพิธี ในการประกอบอาหารก็จะเลือกประกอบอาหารที่ดีกว่าอาหารในโอกาสปกติ เพิ่มจำนวนอาหารให้มากขึ้นตามจำนวนแขกที่มาร่วมในพิธี สำหรับการประกอบอาหารในโอกาสที่มีการทำพิธีที่มัสยิด โดยจะแบ่งหน้าที่กันในการประกอบอาหารหลังจากทำพิธีเสร็จก็จะมีการร่วมรับประทานอาหาร

---

[1] ติมัะ ฮะฟาน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 22 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] เจ๊ะอาด ตาหมาด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 33 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

3.4.2 การประกอบอาหารในประเพณีวันตรุษหรือฮารีรายอ รำลี๊ะ วัฒนะ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่าในวันตรุษหรือฮารีรายอ ทุกคนจะประกอบอาหารเองที่บ้านโดยการปรุงอาหารให้พิเศษกว่าวันอื่น ๆ แล้วนำอาหารที่ประกอบขึ้นไปทำบุญที่มัสยิดในวันนี้จะได้อาหารที่หลากหลายทั้งอาหารคาว อาหารหวาน ผลไม้และเครื่องดื่ม หลังจากทำพิธีเสร็จแล้วก็จะรับประทานอาหารร่วมกัน

3.4.3 การประกอบอาหารในประเพณีวันเมาลิด เตะ นาปาเลน[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า การประกอบอาหารในประเพณีวันเมาลิดของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ในการประกอบอาหารจะช่วยกันประกอบอาหารที่มัสยิดโดยการแบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบ เช่น ผู้ชายจะเป็นผู้ชำแหละเนื้อแล้วนำมาประกอบอาหาร ส่วนผู้หญิงจะมีหน้าที่ปรุงอาหาร อาหารทุกอย่างได้มาโดยทุกคนร่วมกันบริจาคเงิน เงินจะได้มากน้อย ขึ้นอยู่กับผู้ร่วมบริจาค การประกอบอาหารทุกอย่างต้องสะอาด โดยเฉพาะอาหารคาวต้องปรุงให้สุกทุกชนิด

3.4.4 การประกอบอาหารในประเพณีถือศีลอด ยงยศ ใจสมุทร[3] กล่าวไว้สรุปได้ การประกอบอาหารแต่ละมื้อในประเพณีการถือศีลอด จะมีลักษณะพิเศษกว่าการประกอบอาหารในโอกาสอื่น เพราะในประเพณีถือศีลอดผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามจะงดรับประทานอาหารทุกชนิดในตอนกลางวันตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนดวงอาทิตย์ลับขอบฟ้า ดังนั้นการประกอบอาหารแต่ละมื้อก็จะถูกเปลี่ยนแปลงไป การประกอบอาหารแต่ละมื้อมีวิธีประกอบอาหารเช่นเดียวกับการประกอบอาหารที่ปรากฏในประเพณีอื่น ๆ จะแตกต่างกันที่เวลาในการประกอบอาหารเท่านั้น การประกอบอาหารมื้อแรกจะเริ่มประกอบอาหารในเวลา 03.00 น. หรือบางครอบครัวจะประกอบอาหารไว้ในตอนเย็นแก็บไว้แล้วนำมาอุ่นใช้บริโภคในเวลา 03.30 - .4.30 น. หรือก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ส่วนการประกอบอาหารมื้อที่สองจะเริ่มประกอบอาหารในเวลา 16.30 – 18.00 น. ในการเลือกอาหาร ต้องเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เน้นให้ได้รับสารอาหารครบห้าหมู่ และเพิ่มปริมาณอาหารให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้ที่ไม่ได้ถือศีลอดบริโภคด้วย หรือประกอบอาหารไว้สำหรับมื้อต่อไป

---

[1] รำลี๊ะ วัฒนะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 136 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] เตะ นาปาเลน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 150 หมู่ที่ 1 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] ยงยศ ใจสมุทร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 41/3 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2546.

4. เวลาในการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ

เวลาในการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ซาลีคอ หลีหมัน[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เวลาในการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่างๆ จะมีความแตกต่างกันโดยจัดแบ่งตามความคล้ายคลึง ดังนี้

4.1 เวลาในการบริโภคอาหารในประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการเกิด มีประเพณีเด็กแรกเกิด ประเพณีโกนผมไฟ ตั้งชื่อและพิธีเชือดสัตว์ จากการศึกษาพบว่าเวลาการบริโภคอาหารในประเพณีนี้จะบริโภคในมื้อกลางวันเที่ยงมื้อเดียว หลังจากทำพิธีเสร็จแล้ว

4.2 เวลาในการบริโภคอาหารในประเพณีแต่งงาน ของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ดังที่ ยีๆ หมาดหลา[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ในการจัดเลี้ยงขึ้นอยู่กับเข้าภาพเป็นผู้กำหนดเวลาว่า จะจัดเลี้ยงแบบใด จากการศึกษาพบว่า เวลาการบริโภคอาหารในประเพณีแต่งงานนิยมจัดเลี้ยงที่บ้านเจ้าภาพโดยเชิญแขกมาบริโภคอาหารตั้งแต่เช้าจนค่ำเป็นเวลา 1 วัน แขกจะมาบริโภคเวลาใดก็ได้ในวันนั้น บริโภคเพียงมื้อเดียว ส่วนญาติที่มาช่วยงานจะบริโภคเวลาใดก็ได้เช่นกัน ดังนั้น เวลาในการบริโภคอาหารในประเพณีแต่งงานจึงไม่แน่นอน แล้วแต่เจ้าภาพกำหนด

4.3 เวลาในการบริโภคอาหารในประเพณีงานศพ เฉ็น หยันดี[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เวลาการบริโภคอาหารในประเพณีงานศพ ของชาวไทยมุสลิม อำเอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีการบริโภค 2 มื้อ มื้อแรก บริโภคเวลาหลังขากที่อาบน้ำศพ และห่อศพแล้ว เจ้าภาพจัดเลี้ยงอาหารที่ปรุงขึ้นง่าย ๆ เช่นเลี้ยงเครื่องดื่มและขนม สำหรับมื้อที่สองเจ้าภาพจัดเตรียมอาหารซึ่งมีทั้งอาหารคาวหวานไว้ให้ผู้ที่มาร่วมพิธีได้บริโภคหลังจากที่ทำพิธีฝังศพแล้วนมื้อเย็นหรือมื้อค่ำ

4.4 เวลาในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับหลักศรัทธาของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จากการศึกษาวัฒนะรรมการบริโภคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ พอจะสรุปได้ดังนี้

---

[1] ซาลีคอ หลีหมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 144 หมู่ที่ 4 ตำบลบ้านควน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] ยีๆ หมาดหลา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 5 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[3] เฉ็น หยันดี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 56 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

4.4.1 เวลาในการบริโภคอาหารในประเพณีการเข้าสุนัต แมะหนิ ขวัญทอง[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เวลาการบริโภคอาหารในประเพณีนี้ เจ้าภาพจัดเตรียมอาหารและสถานที่ในตอนเช้าพร้อมกับการทำพิธีเข้าสุนัต หลังจากที่ทำพิธีเสร็จแล้วเจ้าภาพจะเชิญผู้นำทางศาสนาผู้ร่วมพิธีมาร่วมบริโภคอาหารในมื้อกลางวัน

4.4.2 เวลาในการบริโภคอาหารในประเพณีวันตรุษหรือฮารีรายอ วิณา พรัดขำ[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เวลาในการบริโภคอาหารในประเพณีวันตรุษหรือวันฮารีรายอของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลไว้สรุปได้ว่า ชาวไทยมุสลิมจัดเตรียมอาหารในตอนเช้าแล้วนำอาหารไปมัสยิด ทำพิธีละหมาดแล้วร่วมกันบริโภคอาหารหลังจากประกอบพิธีทางศาสนา ในมื้อกลางวัน 1 มื้อ บางครอบครัวเชิญผู้นำศาสนาหรือเชิญแขกบริโภคอาหารที่บ้านจะบริโภคในตอนบ่ายหรือตอนเย็น

4.4.3 เวลาในการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีวันเมาลิด ผู้ร่วมพิธีส่วนใหญ่จะบริโภคอาหาร 1 มื้อ คือ มื้อเที่ยง ดังที่ เจ๊ะอะ โตะคิน[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่าเวลาในการบริโภคอาหารที่ใช้บริโภคในโอกาสประเพณีวันเมาลิดของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า ผู้ร่วมพิธีทำบุญวันเมาลิดประกอบพิธีทางศาสนาพร้อมกันในตอนเที่ยงหลังจากการประกอบพิธีทางศาสนาเสร็จร่วมบริโภคอาหาร 1 มื้อ สำหรับมื้อเช้าจะบริโภคที่บ้าน และชาวบ้านจะนำอาหารมาทำบุญก่อนเวลาเที่ยง หลังจากบริโภคอาหารเสร็จจะแบ่งอาหารที่เหลือไปบริโภค สำหรับผู้ที่เชิญผู้นำศาสนาไปบริโภคอาหารที่บ้าน จะจัดเตรียมอาหารให้ผู้นำศาสนาบริโภคหลังจากเสร็จพิธีที่มัสยิดแล้ว

---

[1] แมะหนิ ขวัญทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 327 หมู่ที่ 1 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] วิณา พรัดขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 1052 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] เจ๊ะอะ โตะดิน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 70 หมู่ที่ 3 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

4.4.4 เวลาการบริโภคอาหารในประเพณีถือศีลอด ย๊ะ แซอาหรับ[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เวลาการบริโภคอาหารในประเพณีถือศีลอดของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ก็เหมือนกับของมุสลิมทั่วไป เพราะชาวมุสลิมทุกคนปฏิบัติตามหลักศาสนากำหนด ในโอกาสถือศีลอดเปลี่ยนเวลาการบริโภคจากการบริโภคกลางวัน 3 มื้อ เปลี่ยนไปบริโภคกลางคืน 2 มื้อ ในมื้อแรกเริ่มบริโภคอาหารในช่วงเวลาตั้งแต่สามนาฬิกาจนถึงเวลาแสงอรุณขึ้นก่อนที่จะบริโภคอาหารหนักนิยมบริโภคผลอินทผลัมก่อนหรือถ้าไม่มีอินทผลัมก็ให้ดื่มน้ำหรือขนม หลังจากบริโภคอาหารในมื้อแรกแล้วก็จะละหมาดแล้งเริ่มถือศีลอด จนถึงเวลาสิบแปดนาฬิกา แก้บวดหรือละศีลอด แล้วเริ่มบริโภคอาหารมื้อที่สอง แล้วบริโภคได้ตลอดทั้งคืน ใครจะบริโภคเวลาใดก็ได้ แต่ส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารมื้อหลัง 2 มื้อ นอกนั้นก็จะบริโภคอาหารว่าง เช่น ขนมหรือน้ำชากาแฟ

5. ลักษณะการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ

ลักษณะการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ซาลีคอ หลีหมัน[2] ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะการบริโภคอาหารในประเพณีต่างๆ จะมีความแตกต่างกันโดยจัดแบ่งตามความคล้ายคลึงดังนี้

5.1 ลักษณะการบริโภคอาหารในประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการเกิด มีประเพณีเด็กแรกเกิด ประเพณีโกนผมไฟ ตั้งชื่อและพิธีเชือดสัตว์ จากการศึกษาพบว่าลักษณะการบริโภคอาหารในประเพณีนี้ เมื่อญาติมิตรมาถึงเจ้าภาพนำเครื่องดื่มมาบริการก่อน เมื่อได้เวลาญาติมิตรและผู้นำศาสนาที่เชิญมาร่วมทำพิธีหลังจากทำพิธีเสร็จแล้วร่วมบริโภคอาหารมื้อเที่ยงโดยแยกชายหญิง นั่งบริโภคอาหารกับพื้นโดยการนั่งเป็นวงกลมหรือนั่งเป็นแถวหันหน้าเข้าหากันโดยนำกับข้าวมาวางตรงกลาง ใช้ช้อนกลางตักกับข้าว ส่วนการบริโภคของแต่ละคนจะบริโภคโดยการใช้มือเปิดอาหารหลังขากบริโภคอาหารคาวเสร็จแล้วก็จะบริโภคอาหารหวาน ผลไม้ และเครื่องดื่ม เมื่อบริโภคเสร็จแล้วผู้หญิงจะเก็บภาชนะไปล้างสำหรับอาหารที่เหลือจะแบ่งปันให้ญาติและเพื่อนบ้านที่ใกล้ชิดกลับไปบริโภคที่บ้าน

---

[1] ย๊ะ แซอาหรับ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 50 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] ซาลีคอ หลีหมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 144 หมู่ที่ 4 ตำบลบ้านควน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

5.2 ลักษณะการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีแต่งงาน ของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ดังที่ ยี๊ะ หมาดหลา[1] ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะการบริโภคอาหารจะขึ้นอยู่กับเจ้าภาพว่าจะจัดเลี้ยงลักษณะใด ถ้าเชิญแขกมากจัดโต๊ะให้เพียงพอกับแขก เมื่อแขกมาถึงจะเชิญให้แขกนั่งตามโต๊ะที่เตรียมไว้แล้วยกอาหารมาเป็นชุด ๆ การบริโภคลักษณะนี้ นิยมใช้ช้อนในการบริโภค ส่วนงานที่เจ้าภาพเชิญแต่ญาติพี่น้องก็จะไม่นิยมจัดโต๊ะ จัดให้ญาติพี่น้องนั่งกับพื้นล้อมวงบนบ้าน ใช้มือเปิบอาหาร ใช้ช้อนกลางสำหรับตักกับข้าวหลังจากบริโภคอาหารเสร็จแล้ว จะมีผู้จัดเก็บภาชนะทำความสะอาด ส่วนอาหารที่เหลือแบ่งให้ญาติและผู้ช่วยงานไปบริโภค

5.3 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ลักษณะการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีเกี่ยวกับงานศพ เจ้าภาพเตรียมอาหารให้แขกอย่างง่าย ๆ เป็นกันเอง แต่ในส่วนของผู้นำศาสนาเจ้าภาพจะจัดไว้เป็นสัดส่วนต่างหาก ดังที่ เลี่ยน เต๊ะปูยู[2] กล่าวถึงลักษณะการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีเกี่ยวกับงานศพของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า อาหารที่ทางเจ้าภาพจัดเลี้ยงบริโภคกันอย่างเรียบง่ายเป็นกันเอง นอกจากผู้นำศาสนาที่ต้องจัดที่บริโภคเป็นสัดส่วน นั่งล้อมวงบริโภคหรือยืนบริโภคแล้วแต่ความถนัด บางครอบครัวไม่จัดเลี้ยงอะไรเลยก็มี ผู้ร่วมงานไม่ถือเจ้าภาพในเรื่องอาหารเพราะเจ้าภาพกำลังโศกเศร้า ไม่มีเวลาต้องเร่งรีบกับการจัดการกับศพ การบริโภคอาหารจัดให้ผู้นำศาสนาและผู้ร่วมพิธีบริโภคเครื่องดื่มก่อน หลังจากนั้นเป็นอาหารคาว 1 มื้อ ก่อนทำพิธีฝังศพ หลังจากทำพิธีฝังศพ ผู้ที่มาร่วมงานแยกบริโภคอาหารชายหญิง นั่งล้อมวงบริโภคอาหาร ตักอาหารใส่ถ้วยหรือจาน อาจจะมีช้อนกลางหรือไม่มีตามฐานะของเจ้าภาพและแขกที่ได้รับเชิญ ในโอกาสนี้เจ้าภาพจัดเลี้ยงอีก 1 มื้อ หลังจากบริโภคเสร็จแล้วเจ้าภาพและผู้ช่วยงานจัดเก็บภาชนะไปทำความสะอาด ส่วนอาหารที่เหลือจะแบ่งให้กับญาติและผู้ช่วยงานไปบริโภค

5.4 ลักษณะการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับหลักศรัทธาของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่เกี่ยวข้องกับลักษณะการบริโภคอาหารในประเพณีต่าง ๆ พอจะสรุปได้ดังนี้

---

[1] ยี๊ะ หมาดหลา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 5 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] เลี่ยน เต๊ะปูยู เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 170 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

5.4.1 ลักษณะการบริโภคอาหาร ลักษณะการบริโภคอาหารในโอกาสพิธีเข้าสุนัต ส่วนใหญ่จะนั่งล้อมวงบริโภคอาหารร่วมกัน แยกชายและหญิง ดังที่ ฝะ หมัดหลีมัน[1] กล่าวถึงลักษณะการบริโภคอาหารในโอกาสพิธีเข้าสุนัตของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า ญาติพี่น้องและแขกที่ได้รับเชิญจะนั่งล้อมวงร่วมบริโภคอาหาร นิยมบริโภคบนบ้านหรือบริเวณบ้าน นั่งที่พื้นบ้าง นั่งโต๊ะบ้าง แขกที่มาพร้อมกันและเพื่อเป็นเกียรติร่วมบริโภคอาหาร บางครั้งก็แยกชายและหญิง แต่มีบางพื้นที่จะบริโภคร่วมกันทั้งหญิงและชาย แต่ผู้หญิงต้องมั่นใจว่าร่างกายของตนสะอาดตามหลักศาสนาอิสลาม จากการสังเกตการบริโภคอาหารร่วมกันระหว่างชายและหญิงมักเป็นผู้มาร่วมงานที่เป็นคนในสังคมเมือง ส่วนผู้ที่อยู่ในสังคมชนบทมักแยกบริโภคอาหารชายหญิงตามที่เจ้าภาพจัดไว้ให้ ใช้มือเปิบอาหารบริโภค แต่ก็เป็นส่วนน้อย ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้ช้อนในการตักอาหาร เมื่อบริโภคอาหารเสร็จแล้วผู้หญิงจะช่วยกันกันเก็บภาชนะเพื่อนำไปชำระล้าง และจะแบ่งอาหารที่เหลือให้แก่ผู้มาร่วมงานที่สนิทนำไปบริโภคที่บ้าน

5.4.2 ลักษณะการบริโภคอาหาร ลักษณะการบริโภคอาหารในโอกาสวันตรุษหรือวันฮารีรายอ จะร่วมบริโภคพร้อม ๆ กันทั้งผู้นำศาสนา และผู้ร่วมพิธี ดังที่ เช้า ดอนล๊ะ[2] กล่าวถึงลักษณะการบริโภคอาหารในโอกาสวันตรุษหรือวันฮารีรายอของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า ผู้นำศาสนาและผู้ไปร่วมงานพิธีละหมาดพร้อมกัน หลังจากนั้นนั่งหันหน้าเข้าหากัน 2 แถว ภายในมัสยิดร่วมกันบริโภคอาหาร ใช้มือเปิดอาหาร การบริโภคอาหารภายนอกมัสยิดนั่งเป็นวงกลม มีอาหารตั้งตรงกลาง นิยมนั่งยกเข่าทั้ง 2 ข้าง บริโภคเฉพาะผู้ชาย ส่วนผู้หญิงจะไม่ร่วมบริโภคด้วยแต่จะบริโภคร่วมกันในสถานที่ที่จัดให้บริโภคอาหารเนื่องจากสถานที่คับแคบ จะมีผู้ยืนบริโภคอาหารอยู่บ้าง แต่ส่วนใหญ่แล้วจะนั่งบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารจะนำจานส่วนรวมของมัสยิดตักอาหารของผู้นำมาทำบุญ เป็นของใครก็ได้ ตักใส่จานแบบข้าวราดแกงแล้วบริโภค หลังจากนั้นเปลี่ยนจานใส่อาหารหวาน เมื่อบริโภคอิ่มแล้วก็จะบริโภค

---

[1] ฝะ หมัดหลีมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] เช้า ดอนล๊ะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 35 หมู่ที่ 2 ตำบลหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

5.4.3 ลักษณะการบริโภคอาหาร ลักษณะการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีวันเมาลิด ผู้ร่วมพิธีบริโภคอาหารหลังจากทำพิธีทางศาสนา จากนั้นก็นั่งบริโภคอาหารร่วมกัน ดังที่ หมาด พาสกุล[1] กล่าวถึงลักษณะการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีวันเมาลิดของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า หลังจากทำพิธีทางศาสนาแล้วผู้นำศาสนาที่ได้รับเชิญนั่งบริโภคอาหารหันหน้าเข้าหากันเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว ผู้มีหน้าที่บริการอาหารนำอาหารใส่ถ้วยหรือจานวางระหว่างแถว สลับกันระหว่างอาหารแต่ละประเภท หลังจากบริโภคอาหารคาวเสร็จ ผู้บริการจะนำอาหารหวานมาบริการพร้อมกับผลไม้ สำหรับบุคคลในชุมชนจะจัดหาอาหารบริโภคเอง อาจนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ตักกับข้าวใส่ถ้วย บางคนตักกับขาวราดข้าว จะยืนบริโภค หรือนั่งบริโภคก็ได้ตามความถนัด จะไม่ถือกันหลังจากการบริโภคอาหารจนอิ่มแล้วก็จะตั้งจานไว้ให้ผู้มีหน้าที่ล้างจานส่วนอาหารที่เหลือแบ่งกันบริโภคจนหมด บางคนนำกลับไปบริโภคที่บ้านก็ได้

5.4.4 ลักษณะการบริโภคอาหารในประเพณีถือศีลอด อิบรอเหม อาดัม[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ลักษณะการบริโภคอาหารในประเพณีถือศีลอด เหมือนกับการบริโภคอาหารในโอกาสอื่น ๆ หลังจากที่ประกอบอาหารเสร็จแล้วทุกคนก็ร่วมบริโภคอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัว เพราะทุกคนถือว่าการบริโภคอาหารในโอกาสนี้สำคัญมาก ได้บริโภคอาหารที่ดี อาหารที่แปลกไปจากอาหารในโอกาสปกติ อาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง เพื่อทดแทนสารอาหารที่สูญเสียไปในการอดอาหารเวลา 1 วัน

ลักษณะการบริโภคเหมือนกับการบริโภคอาหารในโอกาสทั่วไปคือ บริโภคอาหารพร้อมกันโดยนั่งล้อมวงบนพื้นบ้านใช้มือเปิบอาหาร ส่วนกับข้าวจะใช้ช้อนกลางตัก สำหรับอาหารแป้งประเภททอด ปิ้ง ย่าง จะนิยมใช้มือหยิบ หลังจากรับประทานเสร็จแล้วเก็บภาชนะล้างทำความสะอาด

6. ความเชื่อในการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ

ความเชื่อในการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ จะมีความแตกต่างกันโดยจัดแบ่งตามความคล้ายคลึง ดังนี้

---

[1] หมาด พาสกุล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 93 หมู่ที่ 11 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] อิบรอเหม อาดัม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 194 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

6.1 ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเนื่องในโอกาสที่เกี่ยวข้องกับการเกิด มีประเพณีเด็กแรกเกิด พิธีโกนผมไฟ ตั้งชื่อ และพิธีเชือดสัตว์(อะกีกะห์) ส่วนใหญ่จะเป็นความเชื่อทางด้านศาสนา ดังที่ สาแล๊ะ ยะระโตด[1] และ อดุล เส็นตะระ[2] กล่างถึงความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเนื่องในโอกาสเด็กแรกเกิด พิธีโกนผมไฟ ตั้งชื่อ และพิธีเชือดสัตว์(อะกีกะห์) ของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้ในทำนองเดียวกันสรุปได้ว่า อาหารที่ประกอบขึ้นบริโภคในโอกาสดังกล่าว เป็นอาหารที่ใช้ในการประกอบพิธีหลังจากประกอบพิธีเสร็จแล้วนำอาหารมาแจกจ่ายกันบริโภค นอกจากจะเชิญแขกมากก็จะประกอบอาหารเพิ่มจากเนื้อสัตว์ที่ใช้ในการทำพิธี โดยเฉพาะแขกที่นับถือศาสนาอื่น ๆ จะไม่นำอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์ที่ใช้ทำพิธีให้บริโภค ความเชื่อที่เกี่ยวกับลักษณะอาหาร นำเนื้อแกะ แพะ หรือวัวมาประกอบเป็นอาหารคาวแจกจ่ายกันบริโภค เชื่อว่าเป็นการทำบุญให้กับผู้ที่เกิดใหม่ สัตว์ที่เชือดมีความเชื่อว่าจะเป็นพาหนะนำไปหาพระเจ้า ลักษณะอาหารคาวจะไม่นำอาหารทะเลที่ผ่านการถนอมอาหารมาให้แจกบริโภคเพราะมีความเชื่อว่าเป็นสิ่งอัปมงคลแก่เด็กและครอบครัว และยังเป็นการไม่ให้เกียรติกับแขกที่มาร่วมพิธีด้วย ความเชื่อที่เกี่ยวกับการประกอบอาหาร เนื้อที่ใช้ในการประกอบอาหารเป็นเนื้อที่ถูกฆ่าโดยผู้นับถือศาสนาอิสลามที่รู้หลักการของศาสนา และทำความสะอาดโดยล้างน้ำผ่านและผู้นับถือศาสนาอิสลามท่านั้นที่จะเป็นผู้ประกอบอาหาร เศษเนื้อ หนัง และกระดูกสัตว์ที่ใช้ทำพิธีจะต้องฝังอย่างดี ไม่ให้สุนัขมาขุดคุ้ยขึ้นมากินได้เชื่อว่าจะเป็นบาป

นอกจากนี้ นอรีย๊ะ นิสาและ[3] กล่าวถึงความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไว้สรุปได้ว่า ผู้นำศาสนา ญาติมิตร แขกรับเชิญ ร่วมบริโภคอาหารหลังจากทำพิธีทางศาสนาเสร็จแล้วเป็นการขอพรจากพระเจ้าและให้พระเจ้ารับรู้จุดมุ่งหมายของเจ้าภาพในการประกอบพิธีดังกล่าว ผู้นำศาสนาเป็นผู้บริโภคอาหารก่อน ผู้หญิงและเด็กจะไม่บริโภคอาหารร่วมกับผู้ชาย อาหารจะถูกแบ่งไว้เป็นสัดส่วน สำหรับบุคคลดังกล่าวบางครั้งบริโภคพร้อมกัน แต่เป็นอาหารต่างส่วนกัน

---

[1] สาเล๊ะ ระยะโตด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 27 หมู่ที่ 6 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

[2] อดุล เส็นติระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 104 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] นอรีย๊ะ นิสาและ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 207 หมู่ที่ 5 ตำบลบ้านควน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

ห้ามผู้นับถือศาสนาอื่นบริโภคอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ที่ใช้ทำพิธี การบริโภคอาหารจะต้องนั่งบริโภคอย่างเรียบร้อย ไม่เดินบริโภคอาหารเชื่อว่าเสียมารยาทและเป็นบาปด้วย ดังนั้นเจ้าภาพจะจัดสถานที่สำหรับบริโภคอาหารไว้อย่างเพียงพอ

6.2 ความเชื่อในการบริโภคอาหารในประเพณีแต่งงาน ชาวไทยมุสลิมถือปฏิบัติตามหลักศาสนาในประเพณีแต่งงาน ดังที่ อังคณา โอสถาน[1] กล่าวถึงความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า ชาวบ้านมีความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะอาหาร การประกอบอาหาร เวลาและลักษณะการบริโภคต้องเป็นไปตามหลักศาสนาบัญญัติ ซึ่งอาจจะเปลี่ยนแปลงไปบ้างตามสมัยนิยม แต่ห้ามบริโภคอาหารที่เป็นสิ่งต้องห้ามในศาสนาอิสลามซึ่งผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามทุกคนยึดถือปฏิบัติกันอยู่แล้ว

6.3 ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีเกี่ยวกับงานศพ เชื่อว่าอาหารที่ประกอบขึ้นสำหรับผู้นำศาสนาและแขกผู้มาร่วมพิธีบริโภค เป็นการทำบุญแก่ผู้ตาย ดังที่ อามีนา หมาดวัง[2] กล่าวถึงความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีเกี่ยวกับงานศพของชาวไทยมุสลิม อำเอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้พอสรุปได้ว่า อาหารที่ประกอบขึ้นสำหรับผู้นำศาสนาและแขกผู้มาร่วมพิธีบริโภค เชื่อว่าเป็นการทำบุญแก่ผู้ตายทั้งสิ้น ความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะอาหาร เนื่องจากพิธีดังกล่าวเกี่ยวข้องกับศาสนา ดังนั้นอาหารที่เตรียมไว้ต้องเป็นอาหารที่ได้มาด้วยความสุจริต สะอาด และไม่ขัดกับหลักศาสนาอิสลาม เพราะการเลี้ยงอาหารเป็นการทำบุญ ความเชื่อที่เกี่ยวกับการประกอบอาหาร การประกอบอาหารจะต้องสะอาดโดยล้างน้ำผ่านเนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหารต้องเป็นสัตว์ที่ถูกฆ่าโดยมุสลิม และผู้ที่ประกอบอาหารต้องเป็นมุสลิมด้วย ความเชื่อที่เกี่ยวกับลักษณะการบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารจะแยกกันระหว่างผู้ชายกับผู้หญิง เพื่อป้องกันการละเมิดข้อบัญญัติทางศาสนา เช่น ทำความสะอาด อารมณ์ทางเพศ เป็นต้น วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีเกี่ยวกับงานศพ เจ้าภาพจะแบ่งอาหารหลังจากประกอบพิธีเสร็จแล้วไว้เป็นสัดส่วน เช่น อาหารสำหรับผู้นำศาสนา อาหารสำหรับผู้ใหญ่ และอาหารสำหรับเด็ก เป็นต้น เชื่อว่าถ้านำอาหารที่เหลือจากผู้หญิง เด็ก ให้ผู้นำศาสนาหรือผู้ชายบริโภค จะเป็นบาปทั้งเจ้าภาพและผู้ตาย

---

[1] อังคณา โอสถาน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 29 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] อามีนา หมาดวัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 65 หมู่ที่ 10 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

6.4 ความเชื่อในการบริโภคอาหารในประเพณีที่เกี่ยวข้องกับหลักศาสนาของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ พอจะสรุปได้ดังนี้

6.4.1 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในโอกาสพิธีเข้าสุนัตจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับศาสนบัญญัติและเรื่องของบาปบุญ ดังที่ อาแมน ปะลาวัน[1] และเจ๊ะหมัด ยะระ[2] กล่าวถึงความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในโอกาสพิธีเข้าสุนัตของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้ในทำนองเดียวกันสรุปได้ว่า อาหารที่ประกอบขึ้นต้องเป็นอาหารที่ได้มาด้วยสุจริต การเลี้ยงอาหารแก่แขกที่มาร่วมงานต้องเป็นอาหารอย่างดีตามฐานะของเจ้าภาพ มีความเชื่อว่าก็เป็นการทำบุญเช่นกัน ความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะอาหาร ชาวบ้านเชื่อว่าต้องมีอาหารไม่น้อยกว่า 3 อย่างในการใช้ทำพิธีหรือเลี้ยงแขก ถ้าน้อยกว่านั้นแสดงว่าเจ้าภาพจากความพร้อมในการทำพิธี เชื่อว่าจะได้บุญน้อยอาหารหลักประกอบด้วย อาหารคาว อาหารหวาน และเครื่องดื่ม ความเชื่อที่เกี่ยวกับการประกอบอาหาร เจ้าภาพจะต้องนำสัตว์มาเชือดเอง ซึ่งผู้เชือดและผู้ปรุงจะต้องเป็นมุสลิมเท่านั้น ภาชนะก็ต้องเป็นของผู้ที่นับถือศาสนาอิสลาม หากเป็นภาชนะของผู้ที่นับถือศาสนาอื่นอาจจะมีสิ่งปนเปื้อนของอาหารต้องห้ามของศาสนาอิสลาม เชื่อว่าจะเป็นบาป ผู้ประกอบอาหารต้องสะอาดทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ต้องชำระร่างกายให้สะอาดตามศาสนาอิสลามบัญญัติ จิตใจไม่ใฝ่ในเรื่องเพศ เป็นต้น เชื่อว่าผู้ประกอบอาหารที่ไม่สะอาดดังกล่าวจะเป็นบาปแก่ตัวเอง เจ้าภาพไม่บาป การประกอบอาหารที่สะอาดและถูกหลักของศาสนาอิสลาม เจ้าภาพและผู้ปรุงอาหารจะได้บุญ ความเชื่อที่เกี่ยวกับเวลาในการบริโภคอาหาร ผู้ทำพิธีและผู้ประกอบพิธีจะร่วมกันบริโภคอาหารหลังจากละหมาดเสร็จแล้ว ส่วนจะเป็นเวลาเท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับการทำพิธีจะเสร็จเร็วหรือช้า ผู้ร่วมพิธีหรือแขกที่เชิญมาจะร่วมกันบริโภคอาหาร 1 มื้อก่อนกลับ เนื่องจากความเชื่อที่เกี่ยวกับลักษณะการบริโภคอาหารเกี่ยวข้องกับบุญและบาป มุสลิมจึงเคร่งครัดในลักษณะการบริโภคอาหารมาก โดยเฉพาะบริเวณที่ทำพิธี ผู้ที่สามารถบริโภคอาหารได้มีแต่ผู้นำศาสนา ซึ่งเป็นผู้ชายเท่านั้น ห้ามผู้หญิงบริโภคในบริเวณนั้น เพราะเชื่อว่าจะมีบาป การบริโภคอาหารต้องนั่งให้เรียบร้อย ไม่ยืนหรือเดินบริโภคเชื่อว่าไม่เรียบร้อยและผิดหลักศาสนาด้วย

---

[1] อาแมน ปะลาวัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 5 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] เจ๊ะหมัด ยะระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 272 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

การบริโภคอาหารในโอกาสพิธีเข้าสุนัต เป็นการร่วมบริโภคอาหารเพื่อยอมรับสมาชิกใหม่เข้าสู่ศาสนาอิสลาม อยู่ในความดูแลของพระผู้เป็นเจ้า ลักษณะอาหาร การประกอบอาหาร เวลาบริโภคอาหาร ลักษณะการบริโภคอาหาร ต้องเป็นไปตามความเชื่อตามหลักของศาสนาอิสลามอย่างเคร่งครัด

6.4.2 ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในโอกาสวันตรุษจีนหรือวันฮารีรายอ ชาวบ้านจะมีความเชื่อและร่วมพิธีด้วยความศรัทธาต่อพระเจ้า ดังที่ สุณี จิตรหลัง[1] กล่าวถึงความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในโอกาสวันตรุษจีนหรือวันฮารีรายอของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า วันฮารีรายอเป็นวันสำคัญทางศาสนา อาหารที่ชาวบ้านนำไปทำบุญในวันดังกล่าวเป็นอาหารที่ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ ส่วนจะเป็นอาหารอะไรขึ้นอยู่กับฐานะของแต่ละครอบครัว บุญกุศลที่ทำในวันนี้จะนำมาซึ่งความอยู่ดีกินดีของผู้ทำบุญ ผู้ที่เห็นการกระทำครั้งนี้คือพระเจ้า ดังนั้นจึงต้องละหมาดก่อนจะบริโภคอาหาร เชื่อว่าเป็นการบูชาพระเจ้า ชาวบ้านจึงจัดเตรียมอาหารอย่างดีเพราะมีผลต่อบุญและบาป ความเชื่อที่เกี่ยวกับลักษณะอาหาร ในวันตรุษหรือวันฮารีรายอ อาหารต้องเป็นอาหารที่คัดอย่างดีทั้งคุณภาพและปริมาณ อันมีผลต่อบุญที่กระทำไป เนื้อที่นำมาประกอบอาหารต้องเป็นเนื้อที่ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ เป็นอาหารสด ไม่นิยมอาหารจากการถนอมอาหาร เพราะเชื่อว่าเป็นอาหารที่ไม่ดี อาหารต้องประกอบขึ้นใหม่ในตอนเช้าของวันทำบุญ ความเชื่อที่เกี่ยวกับการประกอบอาหาร จะต้องประกอบอาหารด้วยความพิถีพิถันกันทุกขั้นตอน ตั้งแต่การเตรียมอาหารสด อาหารดิบที่นำมาประกอบอาหารต้องเป็นเนื้อสัตว์ที่ฆ่าโดยผู้นับถือศาสนาอิสลาม ผู้ประกอบอาหารก็ต้องเป็นผู้นับถือศาสนาอิสลาม เนื้อสัตว์ทุกชนิดก่อนประกอบอาหารต้องล้างน้ำผ่าน เมื่อประกอบอาหารเสร็จแล้วต้องจัดเตรียมส่วนที่จะนำไปทำบุญฯไว้ต่างหาก ส่วนที่เหลือไว้บริโภคภายในครอบครัว เชื่อว่าถ้านำอาหารที่ผ่านการบริโภคไปทำบุญจะเป็นเป็นบาป ความเชื่อที่เกี่ยวกับเวลาในการบริโภคอาหาร ผู้ที่นำอาหารไปทำบุญในวันดังกล่าว จะบริโภคอาหารจากบ้าน หรือบางคนไม่บริโภคอาหารเช้า ผู้ชายจะไปมัสยิดทำพิธีทางศาสนา ผู้หญิงเตรียมอาหารสำหรับทำบุญเตรียมอาหารเสร็จก่อนที่ผู้ชายจะทำพิธีเสร็จ ผู้หญิงบางคนนำอาหารแบ่งใส่ที่ส่วนรวมแล้ว เข้าทำพิธีในมัสยิด เมื่อทำพิธีเสร็จจะบริโภคอาหารที่นำไปทำบุญร่วมกัน ไม่บริโภคก่อนจะทำพิธีเสร็จความเชื่อที่เกี่ยวกับลักษณะการบริโภคอาหาร เมื่อทำพิธีทางศาสนาเสร็จแล้ว ผู้นำศาสนาและผู้ร่วมพิธีร่วมกันบริโภคอาหาร โดยการนั่งเป็นแนว

---

[1] สุณี จิตรหลัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 579 หมู่ที่ 4 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

2 แถว หันหน้าเข้าหากัน หรือนั่งเป็นวงกลมเป็นกลุ่มโดยให้ผู้นำศาสนาเป็นผู้บริโภคก่อนหรือบริโภคพร้อมกัน ถ้าหากใครบริโภคก่อนผู้นำศาสนาถือว่าเป็นบาป

6.4.3 ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีวันเมาลิด อาหารที่นำมาประกอบนั้นต้องไม่ขัดกับศาสนาอิสลามบัญญัติ ดังที่ เต๊ะ นาปาเลน[1] กล่าวถึงความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีวันเมาลิดของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่าอาหารที่นำมาประกอบอาหารต้องไม่ขัดกับศาสนาอิสลามบัญญัติ อาหารที่เป็นเนื้อสัตว์จะจัดหาเนื้อสัตว์ที่เชื่อว่าถ้าชำแหละทำบุญเนื่องในโอกาสดังกล่าวแลวจะได้บุญมาก เช่น วัว แพะ และแกะ เป็นต้น อาหารที่ประกอบต้องพิถีพิถัน สะอาด รสชาติดีเป็นที่พอใจของผู้บริโภค เครื่องประกอบสลับซับซ้อน ยุ่งยาก มักจะไม่นิยมประกอบขึ้นบริโภคในโอกาสปกติ ลักษณะการบริโภคนำมาซึ่งความสามัคคีภายในกลุ่ม แบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน สำหรับผู้นำศาสนาจะมีลักษณะการบริโภคสุขุมน่าเชื่อถือได้รับบริการด้วยอาหารอย่างดี ไม่ขาดตกบกพร่อง การกระทำดังกล่าวเชื่อว่าได้บุญ ความเชื่อที่เกี่ยวกับลักษณะอาหาร เชื่อว่าถ้านำเนื้อแพะมาประกอบอาหารจะได้บุญมาก รองลงมาเป็นวัว เนื้อทั้ง 2 ประเภทนี้เป็นที่นิยมในการนำมาประกอบอาหารในโอกาสดังกล่าว ไม่นำอาหารประเภทปลามาประกอบอาหาร เชื่อว่าเป็นอาหารไม่ดีเพราะบริโภคอยู่เป็นประจำ เมื่อถึงโอกาสดังกล่าวจะต้องบริโภคอาหารดี เช่น ใช้เนื้อสัตว์ประเภทแพะและวัว มาประกอบอาหาร เพื่อให้ผู้ร่วมบริโภคพอใจ และเชื่อว่าได้บุญมาก ความเชื่อที่เกี่ยวกับการประกอบอาหาร ผู้ประกอบอาหารต้องเต็มใจและตั้งใจในการประกอบอาหารขึ้น ผู้ชำแหละเนื้อและผู้ประกอบอาหารจะต้องนับถือศาสนาอิสลาม อาหารทุกชนิดก่อนนำมาประกอบต้องล้างน้ำผ่านเป็นการทำให้สะอาด ถ้ามีสิ่งสกปรกหรืออาหารต้องห้ามเจือปนอยู่ เชื่อว่าเป็นบาปแก่ผู้ประกอบอาหาร ดังนั้นภาชนะที่ใช้ประกอบอาหารจะต้องสะอาดและไม่เคยใส่อาหารต้องห้ามมาก่อน ถ้าสงสัยให้ล้าง 3 น้ำ ได้แก่ ล้างน้ำดี น้ำผสมดิน และล้างน้ำดี เชื่อว่าภาชนะจะสะอาด ปราศจากรอยอาหารต้องห้าม ความเชื่อที่เกี่ยวกับเวลาในการบริโภค ส่วนใหญ่จะร่วมบริโภคอาหารหลังจากทำละหมาดในตอนเที่ยง ก่อนเวลาดังกล่าวถ้ามีเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี เป็นเด็กกำพร้าพ่อแม่ สามารถแบ่งอาหารที่นำมาทำบุญให้บริโภคก่อนได้ เชื่อว่าได้บุญมาก ความเชื่อที่เกี่ยวกับลักษณะการบริโภคอาหาร เมื่อทำพิธีละหมาดเสร็จแล้ว ผู้นำศาสนาและผู้ร่วมพิธีร่วมบริโภคอาหาร โดยการนั่งให้เรียบร้อย ถ้าสถานที่ไม่พอจะยืนบริโภคอาหารก็ได้ มุสลิมมีความเชื่อว่าทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกันในการบริโภคอาหาร จะไม่แบ่งว่าใครบริโภคก่อนหลัง ที่แบ่งเนื่องจากเป็น

---

[1] เต๊ะ นาปาเลน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 150 หมู่ที่ 1 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

การให้เกียรติแก่แขกที่เชิญมาให้บริโภคอาหารก่อนเผื่อว่าอาหารไม่พอ เจ้าภาพสามารถหาบริโภคเองได้ ภาชนะที่นำมาใช่อาหารบริโภคหลังจากบริโภคเสร็จแล้ว ต้องจัดล้างทันที ถ้าทิ้งไว้จนบูดเน่าเชื่อว่าจะเป็นบาปเช่นกัน สำหรับผู้ที่นับถือศาสนาอิสลาม อาหารที่ประกอบขึ้นจะต้องสะอาด ไม่ใช้เนื้อหมูประกอบอาหาร ส่วนการบริโภคอาหารร่วมกับผู้ที่นับถือศาสนาอื่นเป็นสิ่งที่กระทำได้ แต่จะต้องไม่เป็นอาหารต้องห้ามตามหลักศาสนาอิสลาม

6.4.4 ความเชื่อในการบริโภคอาหารในประเพณีถือศีลอด

หมาด พาสกุล[1] ได้กล่าวไว้ว่า ความเชื่อในศาสนาอิสลาม ผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามทุกคนเชื่ออัลลอฮองค์เดียวเท่านั้น ปฏิบัติตามหลักคำสอนทุกอย่าง โดยยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในประเพณีถือศีลอด ก็จะเหมือนกับความเชื่อในประเพณีอื่นๆ เชื่อว่าอาหารทุกอย่างที่บริโภคอัลลอฮเป็นผู้ประทานมาให้ การบริโภคอาหารในประเพณีการถือศีลอดเวลาการบริโภคจะแตกต่างไปจากประเพณีอื่นๆ คือ ในประเพณีถือศีลอดจะงดบริโภคอาหารในเวลากลางวัน ชาวไทยมุสลิมทั่วไปเรียกว่าถือบวด ส่วนในเวลากลางคืนเรียกว่าแก้บวด ดังนั้นในการแก้บวดบริโภคอาหารได้ทุกอย่างตามศาสนาบัญญัติไว้ ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูลจังหวัดสตูล เชื่อว่าการแก้บวดด้วยการกินผลอินทผลัมก่อนที่จะบริโภคอาหารอื่นๆ ทำให้ร่างกายสดชื่นและปรับสภาพความสมดุลของร่างกายให้เข้าสู่สภาพปกติ หลังจากนั้นก็เริ่มบริโภคอาหารมื้อหลัก อาหารที่บริโภคทุกอย่างต้องสะอาดและปรุงจนสุก ตามหลักบัญญัติของศาสนาอิสลาม

4. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค

ชาวไทยมุสลิมโดยทั่วไปจะไม่มีความเชื่อเรื่องของโชคลาภ แต่จะเชื่อผลของการกระทำความดีและความชั่ว ซึ่งถ้าทำความดีก็จะประสบโชคดีทำให้ชีวิตมีความเจริญก้าวหน้า ถ้าทำความชั่วจะเป็นบาป ดังที่ ฮาบีบะห์ หลงกูนัน[2] กล่าวถึงความสำเร็จหรือประสบโชคของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล สรุปได้ว่า ชาวไทยมุสลิมไม่มีความเชื่อเรื่องโชคลาภ แต่จะเชื่อผลการกระทำของพระผู้เป็นเจ้า ถ้าใครปฏิบัติดีต่อพระผู้เป็นเจ้าและไม่ขัดต่อคำสอนของศาสนาผู้นั้นจะประดับแต่สิ่งที่ดี ๆ มีความสุขและมีความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จึงมีการทำบุญเลี้ยงฉลอง มีการเชิญผู้นำศาสนาไปทำพิธีทางศาสนาและร่วมบริโภค

---

[1] หมาด พาสกุล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 93 หมู่ที่ 11 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] ฮาบีบะห์ หลงกูนัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 118 หมู่ที่ 2 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

อาหาร จากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประสบโชคของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล พบว่ามีรายละเอียดดังนี้

1. ชื่ออาหาร อาหารแต่ละชนิดมีชื่อตามลักษณะที่ปรากฏ เช่น เรียกตามชื่อ ตามลักษณะการปรุง เรียกตามลักษณะของสี กลิ่น รสชาติ เป็นต้น การศึกษาครั้งนี้พบว่ามีชื่ออาหารดังนี้

1.1 อาหารประเภทคาว

1.1.1 อาหารคาวประเภทต้ม

1.1.1.1 ต้มยำเครื่องในวัว รอปีย๊ะ คงสวัสดิ์[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่าต้มยำเครื่องในวัว เป็นอาหารคาวประเภทต้มที่ชาวไทยมุสลิม ในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้จัดเลี้ยงในโอกาสประสบโชคลาภมีส่วนประกอบดังนี้ เครื่องในวัว ถั่วงอก ตะไคร้ ข่า ต้นหอม ผักชี ใบมะกรูด มะนาว น้ำปลา น้ำตาล เกลือ หอม กระเทียม น้ำสะอาด

1.1.1.2 ต้มซุปเนื้อวัว รอปีย๊ะ คงสวัสดิ์[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่าต้มซุปเนื้อวัวเป็นอาหารคาวประเภทต้มที่ชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้จัดเลี้ยงในโอกาสประสบโชคลาภ มีส่วนประกอบดังนี้ เนื้อวัว ถั่วงอก ข่า ตะไคร้ ต้นหอม ผักชี ใบมะกรูด มะนาว น้ำปลา น้ำตาล เกลือ หอม กระเทียม น้ำสะอาด

1.1.2 อาหารคาวประเภทผัด

1.1.2.1 ผัดตับวัว ตับวัว หลังจากที่ชาวมุสลิมเชือดวัวเพื่อใช้เนื้อเป็นอาหารแล้ว เครื่องในวัวจะนำมาต้มยำ ส่วนตับจะนำมาใช้ผัดเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ใช้บริโภค ดังที่ รอปีย๊ะ คงสวัสดิ์[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่าผัดตับวัวมีส่วนประกอบดังนี้ ตับวัว หอมใหญ่ พริกหยวกหรือพริกชี้ฟ้า น้ำมันพืช น้ำตาล เกลือ

---

[1] รอปีย๊ะ คงสวัสดิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 40 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] รอปีย๊ะ คงสวัสดิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 40 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] รอปีย๊ะ คงสวัสดิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 40 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

1.1.3 อาหารคาวประเภทยำ

1.1.3.1 ยำพุงวัว(ยำเครื่องใน) สุณี จิตรหลัง[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า ยำพุงวัว(ยำเครื่องใน) เป็นอาหารที่ใช้เลี้ยงแขกในโอกาสประสบโชคลาภ ของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ยำพุงวัว(ยำเครื่องใน) มีส่วนประกอบดังนี้ เครื่องในวัวต้มเปื่อย ตะไคร้ ข่า พริกไทย พริกขี้หนูสด มะขามเปียก เกลือ กะปิ หัวกะทิ ถั่วงอก ข้าวสารถั่วบด ละเอียด ตะลิงปิงหรือมะเฟือง มะพร้าวคั่ว ตำอย่าให้แตกมัน

1.1.4 อาหารคาวประเภแแกง

1.1.4.1 แกงกุรม่า สุณี จิตรหลัง[2] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารคาวประเภทแกง แต่ไม่มีน้ำแกงมาก ใช้รับประทานในงานทำบุญ ตามประเพณีท้องถิ่น และในโอกาสประสบโชคลาภ ใช้เนื้อวัว เนื้อไก่ หรือเนื้อแพะก็ได้ มีส่วนประกอบดังนี้ ผักชี ยี่หร่า อบเชย กานพลู ดอกจันทร์ หอมแดงและหอมใหญ่ กระเทียม น้ำกะทิ เกลือ มะพร้าวบดละเอียด พริกไทย น้ำมันพืช เนื้อวัวหรือไก่หั่นเป็นชิ้นพอเหมาะ

1.1.4.2 แกงมัสมั่น สุณี จิตรหลัง[3] กล่าวไว้สรุปได้ว่า แกงมัสมั่นเป็นอาหารที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลใช้เลี้ยงแขกในโอกาสประสบโชคลาภ แกงมัสมั่น มีส่วนประกอบดังนี้ เนื้อวัวหรือแพะ ลูกผักชี ยี่หร่า เปลือกดอกไม้หวาน พริกแดงดอกใหญ่ ลูกจันทร์ ลูกกระวาน พริกไทย ผิวมะกรูด ตะไคร้ ข่า ขมิ้น กระเทียม หอมแดง กะปิ ถั่วลิสงคั่ว มันสำปะหลังหรือมันฝรั่ง

1.1.5 อาหารคาวประเภทจานเดียว

1.1.5.1 ข้าวหมกเนื้อหรือข้าวหมกแพะ รอหมาด สวาหลำ[4] กล่าวไว้สรุปได้ว่าเป็นอาหารที่ใช้เลี้ยงแขกในโอกาสประสบโชคลาภ ของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ข้าวหมกเนื้อหรือข้าวหมกแพะมีส่วนประกอบ 2 ส่วน ดังนี้

---

[1] สุณี จิตรหลัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศณี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 579 หมู่ที่ 4 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[2] สุณี จิตรหลัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศณี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 579 หมู่ที่ 4 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[3] สุณี จิตรหลัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศณี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 579 หมู่ที่ 4 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

[4] รอหมาด สวาหลำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 186 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

1. ส่วนประกอบที่เป็นข้าว ข้าวสาร ขมิ้นผง น้ำมันพืช กระเทียม เครื่องเทศ

2. ส่วนประกอบที่เป็นน้ำจิ้ม พริกขี้หนูสด กระเทียม น้ำส้มสายชู เกลือ หอม น้ำตาลทราย

1.2 เครื่องดื่ม

1.2.1 เครื่องดื่มประเภทเย็น

น้ำแข็งน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม สมพร สาดีน[1] กล่าวไว้สรุปได้ว่า เป็นอาหารประเภทเครื่องดื่มที่ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้เป็นเครื่องดื่มสำหรับเลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ น้ำแข็งน้ำหวานมีส่วนประกอบดังนี้ น้ำแข็งโม่เป็นก้อนเล็ก ๆ น้ำเชื่อม น้ำผลไม้สำเร็จรูป(น้ำสละ)

2. แหล่งที่มาของอาหาร

จากการศึกษาแหล่งที่มาของอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชคของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล พบว่า แหล่งที่มาของอาหารมี 2 แหล่งคือ แหล่งที่มาของอาหารจากการผลิตในครัวเรือน และแหล่งที่มาของอาหารจากการซื้อขายแลกเปลี่ยนจากตลาด แต่ละแหล่งที่มามีรายละเอียดดังนี้

2.1 แหล่งที่มาของอาหารจากผลการผลิตในครัวเรือน อาหารที่ได้จากการผลิตในครัวเรือนได้แก่ อาหารที่ได้จากสัตว์เลี้ยง เช่น เนื้อวัว หรือเนื้อแพะที่ชาวบ้านเลี้ยงเอง เมื่อมีการเลี้ยงฉลอง ชาวบ้านก็จะชำแหละสัตว์เอง สำหรับพืชผักต่าง ๆ ในการประกอบอาหารก็จะเป็นผักที่ปลูกเองตามบ้านเรือน เช่น มะนาว มะพร้าว และผักต่าง ๆ

แหล่งที่มาของอาหารจากการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากตลาด อาหารที่ได้จากตลาดส่วนใหญ่จะเป็นพวกอาหารแห้ง เช่น พวกน้ำตาล น้ำปลา หอมกระเทียม เป็นต้น อาหารที่ไม่สามารถผลิตเองได้บางอย่างเช่น พวกต้นหอม ผักชี เป็นต้น

---

[1] สมพร สาดีน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 69 หมู่ที่ 5 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

3. การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค เจ้าภาพจะเตรียมการล่วงหน้าไว้เป็นอย่างดี ดังที่ สมพร สาดีน[1] กล่าวถึงการประกอบอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชคของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ดังนี้

3.1 การประกอบอาหารคาวประเภทแกง ของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมใช้อาหารประเภทแกงกะทิในการจัดเลี้ยงในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค มีขั้นตอนการประกอบการดังนี้

3.1.1 การทำความสะอาดเนื้อสัตว์ ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำเนื้อสัตว์ไปหั่นเป็นชิ้นตามต้องการก่อนล้างทำความสะอาด โดยวิธีการล้างให้น้ำผ่านเนื้อเพื่อไม่ให้มีส่วนของเลือดตกค้างอยู่ในเนื้อสัตว์

3.1.2 การประกอบอาหารประเภทแกง ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไม่นิยมการนำเนื้อสัตว์ทะเลมาประกอบอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค และนิยมแกงเนื้อสัตว์ล้วน ๆ โดยไม่ใช้ส่วนของพืชมาปรุง การประกอบอาหารคาวประเภทแกงจะนำเครื่องแกงเคี่ยวกับหัวกะทิก่อนจนแตกมัน แล้วจึงใส่เนื้อสัตว์ และเคี่ยวต่อไปเรื่อย ๆ โดยเติมน้ำกะทิจนท่วมเนื้อ รอจนเนื้อสัตว์สุก เติมหัวกะทิอีกครั้งตั้งไฟให้เดือด ชิมรสตามต้องการ

3.2 การประกอบอาหารคาวประเภทผัด ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำส่วนที่เป็นเครื่องในของสัตว์มาประกอบอาหาร โดยการนำเครื่องในสัตว์ส่วนที่เป็นตับมาหั่นเป็นชิ้นตามต้องการแล้วนำไปล้างทำความสะอาดจนแน่ใจว่าไม่มีส่วนของเลือดตกค้างอยู่ในเนื้อ

3.2.1 ขั้นตอนการปรุง นิยมใช้หอมแดงซอยผัดกับน้ำมันพืชให้เหลืองและหอมก่อนแล้วจึงนำตับสัตว์ที่ล้างทำความสะอาดแล้วลงไปผัดใส่เครื่องปรุงผัดไปเรื่อย ๆ จนสุก

3.2.2 ชาวไทยมุสลิมตำอำเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำพริกหยวกและหอมใหญ่เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารประเภทผัด จึงนิยมนำหอมใหญ่และพริกหยวกใส่ผสมลงหลังจากที่ผัดตับสุกแล้ว ผัดต่อไปจนเข้ากันดีและชิมรสตามต้องการ

3.3 การประกอบอาหารคาวประเภทต้ม ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลนิยมนำเครื่องในสัตว์มาประกอบอาหารประเภทต้ม คือการต้มซุปเครื่องใน การปรุงมีขั้นตอนดังนี้

---

[1] สมพร สาดีน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 69 หมู่ที่ 5 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

3.3.1 ทำความสะอาดเครื่องใน โดยการล้างเครื่องในให้สะอาดก่อนแล่วนำไปต้มในน้ำเปล่าก่อนโดยไม่ต้องหั่นเป็นชิ้น เมื่อเห็นว่าเครื่องในสุกแล้วนำขึ้นมาล้างด้วยน้ำเย็นแล้วใช้ปูนขาวทาเครื่องในทิ้งไว้ 1 ชั่วโมงแล้วใช้ช้อนโต๊ะขูดส่วนของเครื่องในที่มีสีดำออกให้หมด จะได้ส่วนของเครื่องในที่ขาวสะอาด

3.3.2 การหั่นเครื่องในหลังจากทำความสะอาดจนขาวสะอาดแล้วนำไปหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปต้มผสมกับเครื่องปรุงรส โดยวิธีต้มน้ำให้เดือดก่อนแล้วจึงใส่เครื่องปรุงรส โดยวิธีต้มน้ำให้เดือดก่อนแล้วจึงใส่เครื่องในที่หั่นไว้ พร้อมเครื่องปรุง ต้มต่อไปเรื่อย ๆ จนเห็นว่าเครื่องในเปื่อยและนุ่ม จึงเติมเครื่องปรุงประเภทปรุงรสลงไป ชิมรสให้ได้รสชาติตามต้องการ

3.4 การประกอบอาหารประเภทยำ ที่ใช้เลี้ยงในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชคชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมนำส่วนของเครื่องในสัตว์มาประกอบอาหารประเภทยำ โดยมีขั้นตอนการประกอบดังนี้

3.4.1 หลังจากที่ใช้เนื้อสัตว์ปรุงอาหารประเภทอื่น ๆ แล้วจะมีส่วนของเครื่องในสัตว์นำมาต้มทั้งชิ้นใหญ่จนเปื่อยแล้วทำความสะอาดให้ขาวโดยใช้ปูนขาวทางแล้วขูดด้วยช้อนกินข้าวจนขาววะอาดแล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นพอคำ

3.4.2 นำเครื่องในที่หั่นเรียบร้อยแล้วมาล้างโดยให้น้ำผ่านเช่นเดียวกับการล้างเนื้อใส่ตะกร้าวางไว้ให้สะเด็ดน้ำ หลังจากที่สะเด็ดน้ำดีแล้วนำมาผสมกับเครื่องปรุงที่มีส่วนผสมของหัวกะทิ มะพร้าวคั่ว ข้าวสารคั่วตำละเอียด นิยมใช้มะขามเปียก ในการปรุงรสให้เปรี้ยว หลังจากนั้นก็ชิมรสตามต้องการ

3.5 การประกอบอาหารประเภทจานเดียว อาหารประเภทจานเดียวที่นิยมใช้เลี้ยงในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค มักจะเป็นประเภทข้าวหมกเนื้อวัวหรือแพะ โดยมีขั้นตอนการประกอบดังนี้

3.5.1 การทำความสะอาดเนื้อหลังจากที่หั่นเป็นชิ้นแล้ว ต้องล้างให้น้ำผ่านเช่นเดียวกับการประกอบอาหารประเภทอื่น ๆ การหั่นเนื้อนิยมหั่นเป็นชิ้นใหญ่ๆ

3.5.2 น้ำเนื้อที่หั่นและความความสะอาดไปต้มรวมกับเครื่องปรุงที่ผสมด้วยเครื่องเทศ จนเนื้อสุกและเปื่อย แล้วจึงตักเนื้อออกพักไว้ หลังจากนั้นนำน้ำที่ใช้ต้มเนื้อมาหุงข้าวก็จะได้ข้าวหมกใช้รับประทานรวมกับเนื้อที่ต้มเอาไว้แล้วราดน้ำจิ้มเพื่อปรุงรสชาติให้อร่อยขึ้น

3.6 การประกอบอาหารหวานในโอกาสฉลองความสำเร็จและประสบโชคของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จากการศึกษาพบว่าจะไม่มีการเลี้ยงอาหารหวานในโอกาสดังกล่าว

3.7 การประกอบอาหารประเภทผลไม้ จะไม่นิยมเลี้ยงผลไม้ ถ้าจะมีบ้างก็จะเป็นผลไม้สดที่ซื้อมาจากตลาด เช่น กล้วย แตงโม ส้ม เป็นต้น

3.8 การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่ม ในการปรุงอาหารประเภทเครื่องดื่ม ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมเลี้ยงน้ำหวานที่ปรุงขึ้นเองโดยการนำน้ำตาลทรายมาเคี่ยวให้ข้นผสมกับน้ำสละ ใช้รับประทานกับน้ำแข็งบด หรือถ้าไม่ใช้น้ำสะอาดก็จะนิยมน้ำอัดลมกับน้ำแข็งบดเช่นเดียวกัน

4. เวลาในการบริโภคอาหาร

เวลาในการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค ในโอกาสดังกล่าวชาวไทยมุสลิมจะกำหนดเวลาไว้อย่างแน่นอน ส่วนใหญ่จะจัดเลี้ยงหลังพิธีการทางศาสนา ดังที่ ปรีดา หาบยูโซ๊ะ[1] กล่าวถึงเวลาในการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชคของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า เจ้าภาพจะเชิญผู้นำศาสนาและแขกมาร่วมบริโภคอาหาร ส่วนมากจะจัดเลี้ยงอาหารหลังจากทำพิธีทางศาสนา เสร็จในตอนเที่ยง และร่วมบริโภคอาหาร 1 มื้อ หลังจากร่วมบริโภคเสร็จแล้วผู้นำศาสนาและแขกจะกล่าวคำอวยพรให้แก่เจ้าภาพถ้าเป็นการเลี้ยงทั้งวันแขกมาตอนไหนก็จัดเลี้ยงตอนนั้นโดยยกอาหารมาเป็นชุด ๆ ดังนั้นเวลาจึงไม่แน่นอน

5. ลักษณะการบริโภคอาหาร

ลักษณะการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค เจ้าภาพจะจัดสถานที่ไว้ อาจจะเป็นภายในบ้านหรือหน้าบ้านก็ได้ตามความสะดวก ดังที่ รอหมาด สวาหลำ[2] กล่าวถึงลักษณะการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบดชคของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า เจ้าภาพจะจัดอาหารตามจำนวนของแขกที่รับเชิญอาหารจะดีเพียงใดขึ้นอยู่กับการประสบโชคลาภหรือความมีฐานะ ของเจ้าภาพบางบ้านจัดเฉพาะญาติมิตรหรือแขกที่สนิทสนมกันเท่านั้น สถานที่จัดอาหารสำหรับบริโภคจะใช้บริเวณหน้าบ้านในบ้าน และบางคนนิยมไปจัดเลี้ยงตามห้องอาหาร แต่ส่วนมากจัดเลี้ยงในบ้านโดยแขกรับเชิญนั่ง

---

[1] ปรีดา หาบยูโซ๊ะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 198 หมู่ที่ 4 ตำบลบ้านควน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

[2] รอหมาด สวาหลำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์ ที่บ้านเลขที่ 186 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

หันหน้าเข้าหากันเป็นแถว แยกชาย หญิง ในการบริโภคจะใช้ช้อนสำหรับตักอาหารบริโภคโดยมีช้อนกลางสำหรับตักกับข้าว การจัดเลี้ยงในโอกาสดังกล่าวจะไม่จำเพาะแต่ผู้นับถือศาสนาใดศาสนาหนึ่งเท่านั้น การปฏิบัติเช่นนี้ นับเป็นเอกลักษณ์ของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล

6. ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชคมาจากศาสนาอิสลามบัญญัติด้านการแบ่งปันอาหาร ดังที่ รอปีย๊ะ คงสวัสดิ์[1] กล่าวถึงความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชคของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูลจังหวัดสตูล ไว้สรุปได้ว่า การปฏิบัติในโอกาสดังกล่าวนี้ ส่วนหนึ่งเกิดจากศาสนาบัญญัติเรื่องการแบ่งปันอาหารให้กับคนยากจน แต่ปัจจุบันการแบ่งปันอาหารให้กับคนยากจนมักจะไม่ยอมรับกัน ดังนั้นจึงจัดเลี้ยงทั่วไป และเชิญแขกมาบริโภคอาหาร เชื่อว่า ผลจากการแบ่งปันโชคลาภที่ได้มาแก่ผู้อื่น ผู้แบ่งปันจะประสบโชคลาภมากขึ้นด้วยพรของพระเจ้า ชาวบ้านจึงเชิญผู้นำศาสนามาทำพิธีก่อนการเลี้ยงแขกเสมอ เพื่อบอกให้พระผู้เป็นเจ้าได้รับรู ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีรายละเอียดดังนี้

6.1 ความเชื่อที่เกี่ยวกับลักษณะอาหาร อาหารที่นำมาบริโภคในโอกาสดังกล่าวต้องเป็นอาหารที่บริสุทธิ์สะอาด ผู้นับถือศาสนาอิสลามจะบริโภคเนื้อสัตว์ ผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามฆ่าเท่านั้น อาหารที่นำมาเลี้ยงแขกต้องไม่เป็นอาหารที่บริโภคในโอกาสปกติ เพื่อให้แขกที่เชิญมาได้บริโภคอาหารมาก ๆ และบริโภคด้วยความพึงพอใจในรสชาติ เจ้าภาพจะได้บุญมาก ถ้ามีแขกมากมักจะนำวัวหรือแพะมาชำแหละเลี้ยงกัน สำหรับชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลนิยมนำแพะมาชำแหละเลี้ยงกันเพื่อเฉลิมฉลองในโอกาสดังกล่าว เชื่อว่าถ้าเลี้ยงอาหารที่ใช้แพะในการประกอบอาหาร แพะเป็นสัตว์ประเสริฐที่เหมาะสมที่สุดที่จะนำมาประกอบอาหารตามความเชื่อของผู้นับถือศาสนาอิสลาม

6.2 ความเชื่อที่เกี่ยวกับการประกอบอาหาร เจ้าภาพจะจัดเตรียมอาหารตามหลักศาสนาคือต้องสะอาด และผู้ประกอบต้องเป็นผู้นับถือศาสนาอิสลามเท่านั้น ผู้ที่ปรุงอาหารต้องมีความสะอาดเช่นกัน ภาชนะที่ใช้ปรุงอาหารถ้าไม่แน่ในว่าสะอาดจะไม่นำมาใส่อาหาร โดยเฉพาะ

---

[1] รอปีย๊ะ คงสวัสดิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปราณี จันทศรี เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 40 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ภาชนะที่เคยใช้ใส่อาหารต้องห้าม เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่นำมาประกอบอาหารต้องล้าง 3 น้ำ และล้างน้ำผ่านก่อนนำมาประกอบอาหาร เชื่อว่าถ้าผู้ประกอบอาหารไม่สะอาดให้แขกบริโภค จะเป็นบาปแก่ผู้ประกอบอาหารนั้น

6.3 ความเชื่อที่เกี่ยวกับเวลาบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารหลังจากทำพิธีละหมาดในตอนเช้า แล้วเลี้ยงแขกในตอนสายเพื่อบอกให้พระองค์อัลเลาะห์รับรู้การกระทำของเจ้าภาพหรือผู้ประสบโชค แขกที่ได้รับเชิญมักจะร่วมบริโภคอาหารเพียง 1 มื้อ หลังจากบริโภคเสร็จจะอวยพรแก่เจ้าภาพให้องค์พระอัลเลาะห์คุ้มครองและประสบโชคอีกในโอกาสต่อไป

6.4 ความเชื่อเกี่ยวกับลักษณะการบริโภคอาหาร ทางเจ้าภาพจะจัดเตรียมสถานที่สำหรับแขกไว้อย่างเพียงพอกับจำนวนแขกที่เชิญมา จะนั่งพื้นหรือนั่งโต๊ะบริโภคอาหารแล้วแต่ฐานะของแขก แขกจะนั่งหันหน้าเข้าหากัน มีอาหารตั้งตรงกลาง แขกทำพิธีทาศาสนาก่อนจึงจะบริโภคอาหารเป็นการบอกกล่าวแก่พระผู้เป็นเจ้าถึงการกระทำของเจ้าภาพ แขกทุกคนจะบริโภคอาหารด้วยความเรียบร้อย เพราะเชื่อว่าการบริโภคอาหารที่ไม่เรียบร้อยเป็นบาป หลังจากบริโภคเสร็จแล้วอาหารที่เหลือจะแจกจ่ายกันไปจนหมด

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เป็นวัฒนธรรมการบริโภคที่ถือปฏิบัติสืบต่อกันมา มีทั้งที่คงอยู่และเสื่อมสลายไปตามยุคสมัย แต่ในภาพรวมแล้ววัฒนธรรมดังกล่าวก็ยังคงอยู่ เช่น ลักษณะอาหาร การประกอบอาหาร เวลาบริโภคอาหาร ลักษณะการบริโภคอาหาร และความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร เป็นต้น สำหรับความเชื่อเกี่ยวกับอาหารในส่วนที่เกี่ยวกับศาสนาอิสลามบัญญัติชาวบ้านยังยึดถืออย่างเคร่งครัด แต่ความเชื่อที่คนรุ่นก่อนเชื่อถือกันมาโดยอาศัยประสบการณ์เดิม ชาวบ้านรุ่นใหม่จะไม่ค่อยมีความเชื่อดังกล่าว

บทที่ 4
บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

การศึกษาเรื่อง "วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล" ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า และวิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ในด้านต่อไปนี้

1. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ
2. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงการดำรงชีวิตของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติและโอกาสพิเศษ

2. เป็นแนวทางการศึกษาวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้าน และวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในพื้นที่อื่น ๆ ต่อไป

3. ผลของการศึกษาสามารถใช้เป็นข้อมูลส่วนหนึ่งในการปรับปรุงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมในอำเภอเมืองและท้องถิ่นอื่น ๆ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาไว้ ดังต่อไปนี้

1. ขอบเขตด้านพื้นที่ การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลในเขตพื้นที่อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ซึ่งประกอบด้วย 12 ตำบลได้แก่

1.1 ตำบลพิมาน

1.2 ตำบลเกตรี

1.3 ตำบลเกาะสาหร่าย

1.4 ตำบลคลองขุด

1.5 ตำบลควนขัน

1.6 ตำบลควนโพธิ์

1.7 ตำบลเจ๊ะบิลัง

1.8 ตำบลฉลุง

1.9 ตำบลตำมะลัง

1.10ตำบลปูยู

1.11ตำบลตันหยงโป

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล โดยกล่าวถึงอาหารแต่ละชนิดในประเด็น ชื่อของอาหาร แหล่งที่มาของอาหาร การประกอบอาหาร เวลาการบริโภคอาหาร ลักษณะการบริโภคอาหาร และความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยจำแนกขอบเขตการศึกษาได้ดังนี้

2.1 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ จำแนกตามวัย ดังนี้

2.1.1 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยทารก

2.1.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่น

2.1.3 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่

2.1.4 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยชรา

2.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ จำแนกตามโอกาสได้ ดังนี้

2.2.1 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสเจ็บป่วย

2.2.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน

2.2.3 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ

2.2.4 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้

1. ขั้นสำรวจและศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้สำรวจและศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษาจากแหล่งต่าง ๆ เพื่อเป็นความรู้พื้นฐานและแนวทางให้ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบความคิดในการศึกษาค้นคว้าและใช้ประกอบการเขียนเค้าโครง

2. ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษาโดยวิธีการดังต่อไปนี้

2.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล

2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสังเกต และถ่ายภาพประกอบ ในการสังเกตจะใช้วิธีจดบันทึก ส่วนการสัมภาษณ์จะใช้วิธีการบันทึกลงในแถบเสียง และจดบันทึกตามความเหมาะสม กำหนดผู้บอกข้อมูลตำบลละ 5 คน ตามแหล่งข้อมูลที่กำหนดไว้ในขอบเขตด้านพื้นที่

2.3 การสัมภาษณ์ ใช้วิธีการบันทึกลงในแถบบันทึกเสียง และ / หรือจดบันทึกตามความเหมาะสม โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้บอกข้อมูลดังนี้

2.3.1 มีความรู้หรือประสบการณ์เรื่องวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม และสามารถถ่ายทอดให้เข้าใจได้

2.3.2 นับถือศาสนาอิสลามโดยกำเนิด อายุ 45 ปีขึ้นไป

2.3.3 เติบโตในเขตตำบลต่าง ๆ ในอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล และไม่เคยอพยพย้ายถิ่น

3. ขั้นจัดกระทำกับข้อมูล

3.1 นำข้อมูลที่ได้จากเอกสารต่าง ๆ มาศึกษาอย่างละเอียดตามขอบเขตด้านเนื้อหา

3.2 นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตมาสรุปสาระสำคัญตามขอบเขตด้านเนื้อหา

3.3 นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากการสัมภาษณ์ ซึ่งได้บันทึกไว้ในแถบบันทึกเสียงมาถอดความโดยสรุปสาระสำคัญตามขอบเขตด้านเนื้อหา

3.4 นำข้อมูลตามข้อ 3.1 ข้อ 3.2 และข้อ 3.3 มาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์และเก็บข้อมูลเสริมในส่วนที่ไม่สมบูรณ์ให้ได้เนื้อหาตรงตามขอบเขตด้านเนื้อหา

4. ขั้นนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยเสนอผลการศึกษาค้นคว้าด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์และมีภาพประกอบบางตอน

สรุปผล

จากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล สรุปได้ดังนี้

1. ชื่ออาหาร ชื่ออาหารที่ปรากฏในวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลสรุปได้ดังนี้

1.1 อาหารที่มีชื่อเรียกเป็นภาษามลายู จากการศึกษาพบว่า ทั้งอาหารคาวและอาหารหวานเป็นอาหารที่ได้รับการสืบทอดทางวัฒนธรรมมีดังนี้

1.1.1 ประเภทอาหารคาว ได้แก่ ซำบายเปอไตย(ผัดส้มสะตอ) แกงแป๊ะ แกงตอแม๊ะ มาซำเปอดัส แกงปินดัง ข้าวมันแกงตอแม๊ะ ซายอร์(ต้มกะทิผัก) อาจั๊ดปลา อาจั๊ดน้ำข้น ซำไบงอแร็ง แกงปัจรี แกงมัสมั่น แกงกรุ่ม่า ไก่กอและ โรตีน้ำแกง ปัสมอส

1.1.2 ประเภทอาหารหวาน ได้แก่ โรตีออไร้ กอเดาะ ขนมบูตู ลอแป๊ะ ฮาซีด๊ะ จูจ๊อดบาวัง ขนมแนหรำ ขนมตาหย๊าบ มะม๊อด แบงกังตูมิ แบงกัง

1.2 อาหารที่มีชื่อเรียกเป็นภาษาถิ่น จากการศึกษาพบว่ามีชื่อที่ปรากฏในวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ดังนี้

1.2.1 ประเภทอาหารคาว ได้แก่ น้ำข้าว น้ำต้มถั่วเหลือง น้ำชุบลาโตด น้ำชุบหยำ ข้ามหมกไก่ ก๋วยเตี๋ยวกะทิ ก๋วยเตี๋ยวน้ำแกง น้ำชุบขี้แซะ ไก่ปิ้งทรงเครื่อง ดีปลียัดไส้ไก่กอและ ข้าวหมกเนื้อ(วัวหรือแพะ) เป็นต้น ยำพุงวัว

1.2.2 ประเภทอาหารหวานได้แก่ น้ำเต้าเชื่อม หัวมันเชื่อม กล้วยบวดหัวมันบวด จำปะดะทอด น้ำเต้าบวด ทุเรียนทอด ขนมรังต้อ ขนมดอกจันทร์ ลูกโคนห่อกะต้มนึ่ง เหนียวหลาม

1.3 อาหารที่มีชื่อเรียกเหมือนท้องถิ่นอื่น จากการศึกษาพบว่ามีชื่อที่ปรากฏในวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ดังนี้

1.3.1 ประเภทอาหารคาว ได้แก่ ข้าวต้มไก่ ข้าวต้มไข่ ข้าวต้มทรงเครื่องในสัตว์ ข้าวต้มกุ้ง ข้าวต้มปลา ข้าวบดไข่แดง ข้าวบดตับไก่ ข้าวบดเนื้อปลา ข้าวบดผัก ข้าวบดกุ้ง ต้มกะทิไก่ ต้มยำปลา ต้มยำกุ้ง ผัดปลาหมึก ผัดถั่วงอก ผัดเปรี้ยวหวาน ยำมะม่วง ยำปลาหมึก ยำหอย ยำแตงกวา น้ำจิ้มข้าวหมกไก่ น้ำพริกกะปิ พริกน้ำปลา ปลาสดทอด ปลาเค็มทอด ไข่ทอด กุ้งชุบแป้งทอด ขนมจีน ข้าวมันไก่ ไก่ปิ้งขมิ้น ปลาย่าง ไก่ต้มขมิ้น ผัดผักรวมมิตร ผัดแตงกวา ไก่ทอด ปลาต้มส้ม กุ้งต้มเกลือ ปูต้มเกลือ แกงเลียง น้ำจิ้มปลาย่าง ข้าวยำใบยอ ปลาหมึกต้มน้ำตาล ต้มยำเครื่องในวัว ผัดปู ไก่ผัดขิง ไก่ผัดพริก นำวุ้นเส้น แกงส้มหน่อไม้ดอง แกงเผ็ดไก่ น้ำพริกมะม่วง ต้มซุปเนื้อวัว ผัดเครื่องในไก่ ผัดตับ ขนมจีน

1.3.2 ประเภทอาหารหวานได้แก่ กล้วยบวด กล้วยเชื่อม ถั่วต้ม(ถั่วเขียวต้มน้ำตาล) กล้วยฉาบ มันฉาบ

2. แหล่งที่มาของอาหาร จากการศึกษาแหล่งที่มาของอาหารจัดโดยสภาพและลักษณะของอาหารที่ปรากฏ ดังนี้

2.1 อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติในพื้นที่ แบ่งได้ดังนี้

2.1.1 อาหารที่ได้จากทะเล แยกประเภทสัตว์พืช ได้ดังนี้

2.1.1.1 สัตว์ ได้แก่ ปลา ปู กุ้ง กั้ง หอย แมงดา

2.1.1.2 พืช ได้แก่ ละโตด (สาหร่ายพวงองุ่น)

2.1.2 อาหารที่ได้จากแหล่งน้ำจืด แยกประเภทสัตว์และพืชได้ ดังนี้

2.1.2.1 สัตว์ ได้แก่ ปลา ปู กุ้ง หอย

2.1.2.2 พืช ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกะเฉด

2.1.3 อาหารที่ได้จากป่า ได้แก่ แยกประเภทสัตว์และพืช ได้ดังนี้

2.1.3.1 สัตว์ไม่ปรากฏ

2.1.3.2 พืช ได้แก่ หน่อไม้ เห็ด ผักตำลึง ผักหวาน ผักขม หัวข่า หยวกทือ บัวบก ยอดขี้เหล็ก ยอดสะตอ ยอดยาร่วง ยอดหมุย ยอดแซะ ผักกูด ยอดมะขาม

2.2 อาหารที่ได้จากผลผลิตในครัวเรือน แยกประเภทสัตว์ และพืช ได้ดังนี้

2.1.4 สัตว์ได้แก่ ปลากะพงขาว กุ้งกุลาดำ หอยแครง เป็ด ไก่ ปลาเค็ม กุ้งแห้ง หอยแห้ง

2.2.2 พืช ได้แก่ ฟักทอง ฟักเขียว แตงกวา ผักกาด มะขาม มะเขือ บวบ ขมิ้น พริก ข่า ตะไคร้ มะพร้าว ทุเรียน เงาะ มังคุด ลองกอง จำปะดะ ส้ม กล้วย มะละกอ ขนุน ชมพู่ ฝรั่ง แตงโม สับปะรด ส้มโอ

2.3 อาหารที่ได้จากการแลกเปลี่ยนซื้อขายจากตลาด แยกประเภทสัตว์ พืชและเครื่องปรุงรสได้ดังนี้

2.3.1 สัตว์ ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อไก่ ปลา กุ้ง หอย ปลาเค็ม กุ้งแห้ง หอยแห้ง เครื่องในสัตว์

2.3.2 พืช ได้แก่ องุ่น แอ็ปเปิ้ล สาลี่ อินทผลัม มะม่วง แตงโม พุทรา มังคุด ผักชี ผักกาด ผักกาดหอม ต้นหอม หอมใหญ่ พริก กะหล่ำปลี ขิง มะนาว มะพร้าว

2.3.3 เครื่องปรุงรส ได้แก่ กะปิ น้ำปลา ซีอิ้ว น้ำปู น้ำตาล เกลือ หอม กระเทียม พริกไทย

3. การประกอบอาหาร ชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ถือเป็นเรื่องสำคัญมากในการประกอบอาหารแต่ละประเภท โดยจะยึดหลักความเชื่อทางศาสนาเป็นสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของกระบวนการและวิธีการ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.1 การประกอบอาหารคาว จากการศึกษากระบวนการและวิธีการประกอบอาหารคาวทุกประเภท ส่วนประกอบทุกชนิดต้องหั่นก่อนทำความสะอาดโดยการล้างให้น้ำไหลผ่านประมาณ 3 ครั้ง โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์จะต้องล้างให้แน่ใจว่าไม่มีส่วนของเลือดตกค้างอยู่ ส่วนขั้นตอนวิธีการปรุงต้องให้น้ำแกงเดือดก่อนแล้วจึงใส่ส่วนประกอบต่างๆ ลงไป

3.2 การประกอบอาหารหวาน ขั้นตอนและวิธีการประกอบอาหารหวานแต่ละประเภทจะมีความแตกต่างกันออกไป แป้งและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของอาหารหวาน อาหารบางประเภทมีส่วนประกอบของพืช เช่น กล้วย มัน ฟักทอง ข้าวโพด ก่อนนำไปประกอบอาหารต้องหั่นเป็นชิ้นตามต้องการแช่น้ำปูนใส แล้วจึงนำไปทำความสะอาดโดยการล้างให้น้ำไหลผ่านเช่นเดียวกับการประกอบอาหารคาว

3.3 การประกอบอาหารประเภทผลไม้ สำหรับผลไม้นิยมบริโภคผลไม้สดตามฤดูกาล ไม่มีการประกอบอาหาร มีแต่การทำความสะอาดอย่างเดียวเท่านั้น คือ ทั้งผลไม้ที่ไม่สามารถบริโภคได้ทั้งเปลือก ต้องปอกเปลือกทิ้ง แล้วล้างโดยการให้น้ำไหลผ่านเช่นเดียวกัน หั่นเป็นชิ้นตามต้องการ ผลไม้บางชนิดนิยมบริโภคกับอาหารอื่น เช่น ข้าวเหนียวทุเรียน ข้าวเหนียวมะม่วง

3.4 การประกอบอาหารประเภทผัก ผักบางชนิดนิยมบริโภคสด ไม่มีขั้นตอนการประกอบนอกจากล้างทำความสะอาดโดยการให้น้ำไหลผ่าน แล้วหั่นเป็นชิ้นตามต้องการ แต่ผักบางชนิดนำมาลวกหรือต้มกับน้ำกะทิ ใช้บริโภคกับน้ำพริกต่างๆ ผักบางชนิดนิยมนำมาดองหรือยำ การยำผักนิยมใช้หัวกะทิและ มะพร้าวคั่วเป็นส่วนประกอบ ใช้บริโภคเป็นกับข้าว เช่น ยำมะม่วง ยำแตงกวา เป็นต้น

3.5 การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่ม สำหรับเครื่องดื่มนิยมปรุงขึ้นบริโภคเอง เช่น โก้ปี้ กาแฟ โดยการนำเมล็ดกาแฟมาคั่ว และบดผสมด้วยเครื่องปรุงตามต้องการแล้วเก็บไว้ในลักษณะที่เป็นกาแฟผง เมื่อต้องการบริโภคจะนำมาชงกับน้ำร้อน และน้ำตาล นม แต่ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยนิยมใส่นมใช้น้ำตาลอย่างเดียว เรียกว่า โก้ปี้ ส่วนเครื่องดื่มชนิดอื่น ๆ จะนิยมบริโภคเครื่องปรุงดื่มสำเร็จรูป เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้กระป๋องที่มาจากต่างประเทศ

4. เวลาในการบริโภคอาหาร จากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล พบว่าเวลาในการบริโภคอาหารที่ปรากฏแบ่งได้ดังนี้

4.1 เวลาการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน ของชาวมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล พบว่ามีการบริโภคอาหาร 3 มื้อ เช่นเดียวกันชาวไทยทั่ว ๆ ไป คือ ชาวไทยมุสลิมจะเริ่มบริโภคอาหารมื้อเช้า ระหว่างเวลา 07.00 – 07.30 น. มื้อเที่ยงบริโภคระหว่างเวลา 11.30 – 12.30 น. และมื้อเย็นบริโภคระหว่างเวลา 17.00 – 18.00 น. การบริโภคอาหารที่มีมากกว่า 3 มื้อ จะเป็นวัยทารกซึ่งจะบริโภคนมระหว่างมื้ออาหาร วัยเด็กและวัยรุ่นจะนิยมบริโภคอาหารประเภทอาหารจานเดียวระหว่างมื้ออาหาร

4.2 เวลาการบริโภคอาหารในประเพณีต่าง ๆ ที่ไม่กำหนดเวลาของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล พบว่าในประเพณีงานศพจะบริโภคอาหาร 2 มื้อ มื้อแรกบริโภคเวลาหลังจากอาบน้ำศพ และห่อศพแล้ว และมื้อที่สองจะบริโภคเวลาหลังจากทำพิธีฝังศพแล้ว สำหรับเวลาบริโภคในประเพณีการแต่งงานนั้นเวลาการบริโภคอาหารจะขึ้นอยู่กับเจ้าภาพเป็นผู้กำหนดว่าจะจัดเลี้ยง แบบใด โดยมี 2 ลักษณะ คือ เจ้าภาพจะกำหนดให้เลี้ยงแขกตลอดวัน ใครจะมาบริโภคตอนไหนก็ได้ ส่วนอีกลักษณะหนึ่งเจ้าภาพจะกำหนดเวลาแน่นอนและจะเลี้ยงเวลาเดียวเท่านั้น

4.3 เวลาการบริโภคอาหารในประเพณีต่าง ๆ ที่กำหนดเวลาของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล

5. ลักษณะการบริโภคอาหาร จากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ทำให้ทราบถึงลักษณะการบริโภคอาหารในการบริโภคอาหารที่ปรากฏแบ่งได้ดังนี้

5.1 ลักษณะรูปแบบของการบริโภคอาหาร จากการศึกษาลักษณะรูปแบบการบริโภคอาหาร ลักษณะที่พบปรากฏผลดังนี้

5.1.1 การนั่งกับพื้นล้อมวงและนั่งกับพื้นเป็นแถวหันหน้าเข้าหากัน ได้แก่ วัยเด็กและวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยชรา และโอกาสเจ็บป่วย โอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน โอกาสประเพณีต่างๆ เช่น ประเพณีเด็กแรกเกิด ประเพณีโกนผมไฟ ประเพณีงานศพ ประเพณีการเข้าสุนัต ประเพณีวันเมาลิด ประเพณีการถือศีลอด และประเพณีวันฮารีรายอ

5.1.2 การนั่งโต๊ะจะปรากฏในประเพณีการแต่งงาน การเข้าสุนัต

5.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมที่พบปรากฏผลดังนี้

5.2.1 การบริโภคด้วยมือ ปรากฏในวัยเด็กและวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยชรา และปรากฏในโอกาสเจ็บป่วย โอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน โอกาสประเพณีเด็กแรกเกิด ประเพณีโกนผมไฟ ประเพณีงานศพ ประเพณีเข้าสุนัต ประเพณีวันฮารีรายอ ประเพณีวันเมาลิด และประเพณีการถือศีลอด

5.2.2 การบริโภคโดยการใช้ช้อนปรากฏในโอกาสประเพณีแต่งงาน ประเพณีการเข้าสุนัต

6. ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จากการศึกษาพบว่า ชาวไทยมุสลิมมีความเชื่อทั้งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติ ดังนี้

6.1 ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ปรากฏผลดังนี้

6.1.1 ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติตามหลักศาสนา ก่อนบริโภคอาหารต้องกล่าวนามพระผู้เป็นเจ้าก่อน การบริโภคเนื้อสัตว์ต้องฆ่าโดยมุสลิมเท่านั้น

6.1.2 ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารบางอย่างมีประโยชน์ต่อร่างกายและส่งผลต่อสุขภาพทำให้ร่างกายแข็งแรง อาหารที่บริโภคต้องเป็นอาหารที่บริสุทธิ์สะอาด ในโอกาสฉลองความสำเร็จชาวไทยมุสลิมมีความเชื่อว่า ถ้ามีการเชือดแพะจะเป็นมงคลต่อชีวิตเพราะแพะเป็นอาหารที่ประเสริฐ เป็นที่ยอมรับของพระผู้เป็นเจ้า

6.2 ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ห้ามปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักศาสนาและความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโทษต่อรางกาย ปรากฏผลดังนี้

6.2.1 ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ห้ามปฏิบัติตามหลักศาสนา เช่น การห้ามบริโภคอาหารด้วยมือซ้าย ห้ามใช้ภาชนะที่เป็นทองคำหรือเงินบริโภคอาหาร ไม่นำเนื้อสัตว์ที่ตายเองมาบริโภค ไม่บริโภคเลือดสัตว์ทุกชนิด ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ที่ไม่ใช่มุสลิมฆ่าและไม่บริโภคสัตว์ป่าที่มีกรงเล็บ

6.2.2 ความเชื่อที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโทษต่อต่างกาย เช่น ไม่บริโภคน้ำแข็งเวลาเป็นไข้ ไม่บริโภคอาหารที่รสจัดเพราะจะทำให้สายตาเสีย ผู้สูงอายุห้ามบริโภคเนื้อไก่พันธุ์ และอาหารที่ประกอบด้วยหน่อไม้ ห้ามผู้หญิงหลังคลอดบริโภคแตงโม ขนุน สับปะรด จำปะดะ ห้ามผู้ป่วยที่เป็นแผลผุพองบริโภค เนื้อไก่ เชื่อว่าแผลจะหายช้าหรือโรคกำเริบมากยิ่งขึ้น

อภิปรายผล

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมในจังหวัดสตูล โดยส่วนใหญ่ก็จะมีการบริโภคแบบสืบทอดกันมาทั้งที่เลียนแบบโดยไม่รู้ตัวเห็นคนอื่นรับประทานได้ก็รับประทานกับเขาบ้างในกรณีของการเลียนแบบเป็นการเลียนแบบโดยการเห็น โดยการกินโดยมิได้คำนึงถึงผลประโยชน์ต่อร่างกายแต่ประการใด ขอให้ได้กินอิ่มไปวัน ๆ เช่น ข้าว แกง ผลไม้ เนื้อสัตว์ หากรับประทานไม่ได้ก็จะนำมาปรุงใหม่ลองผิดลองถูกจนกลายเป็นวัฒนธรรมในครัวเรือนที่สืบทอดกันมาโดยวัฒนธรรมการบริโภคอาจจะเรียนรู้ว่าทำอย่างไรปรุงอย่างไร มีขั้นตอนอย่างไรแล้วนำมารับประทาน วัยทารกวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ คอยจัดการอาหารให้ตามความเชื่อว่ารับประทานอาหารชนิดนี้ เจริญเติบโตเร็ว สมองดี สุขภาพแข็งแรง ส่วนใหญ่วัฒนธรรมการบริโภคประเภทนี้มักจะเป็นการสืบทอดและปฏิบัติกันมาอาจจะมีผลดีหรือจะมีผลเสียอย่างไรก็อาศัยลองผิดลองถูกเท่านั้นจะเห็นได้ว่าประเภทอาหารที่นิยมมากคือ ข้าวต้ม ข้าวบดไข่แดง ข้าวมันไก่ หรืออาหารที่สะดวกต่อการบริโภค เช่น ก๋วยเตี๋ยว ข้าวหมก ส่วนในวัยผู้ใหญ่ โดยส่วนใหญ่ชาวไทยมุสลิมในจังหวัดสตูลมักจะรับประทานอาหารในบ้านที่มีแม่บ้านคอยปรุงให้มีข้าวและกับข้าว 1 – 2 อย่าง กับข้าวส่วนใหญ่จะมีเครื่องเทศโดยเฉพาะขมิ้นมากกว่าอาหารในถิ่นไทยพุทธในละแวกเดียวกัน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารด้านการใช้อุปกรณ์จะนิยมใช้จานธรรมดาที่มีในท้องตลาดทั่วไป แต่จะไม่นิยมใช้ช้อนส้อม จะใช้มือเปิบเป็นหลักไม่ค่อยนิยมน้ำพริกและเครื่องเคียงในครัวเรือน

สำหรับวัยผู้ใหญ่และวัยชราชาวไทยมุสลิมในจังหวัดสตูลจะนิยมรับประทานผักสดและผักต้มเป็นเครื่องเคียงบางครั้งก็แกงเลียงหรือแกงจืดจะไม่นิยมรับประทานเนื้อและของมัน คงจะเกิดจากความเชื่อเรื่องระบบการย่อยแต่จะนิยมรับประทานน้ำชากาแฟ เป็นอาหารว่างตามร้านน้ำชาทั่วไปซึ่งมีขายตลอดวัน สำหรับบางคนนิยมดื่มน้ำชากาแฟเป็นอาหารเช้า สำหรับอาหารเที่ยงและอาหารเย็นจะนิยมรับประทานอาหารหนัก ๆ เช่น ข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว ข้าวหมก ข้าวมัน เป็นต้น

ข้อห้ามที่สำคัญสำหรับวัฒนธรรมการบริโภคของชาวไทยมุสลิมในจังหวัดสตูลจะบริโภคเหมือนกับชาวมุสลิมอื่น ๆ คือ ไม่บริโภคอาหารเนื้อสัตว์ที่ฆ่าโดยคนต่างศาสนาและสัตว์บางชนิด เช่น หมู หมา เป็นต้น บางคนที่เคร่งศาสนา จะไม่ปรุงอาหารด้วยภาชนะเดียวกับที่ปรุงของชาวไทยพุทธ หรือจะไม่รับประทานอาหารที่คนไทยพุทธประกอบกิจการมีให้เห็นมากในท้องถิ่นนี้

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูลมี 2 ลักษณะ คือ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติในชีวิตประจำวันของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล นิยมบริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ คือมื้อเช้า การบริโภคอาหารในมื้อเช้าจะนิยมออกไปหาซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้ามาบริโภคที่บ้านหรือบางครั้งก็จะบริโภคอาหารตาม

ร้านค้าโดยเฉพาะผู้ชายในวัยผู้ใหญ่จะนิยมดื่มน้ำชา กาแฟ กับขนมเป็นอาหารเช้า ในมื้อเที่ยง แม่บ้านจะประกอบอาหารที่บ้านโดยมีกับข้าว 1-2 อย่าง กับข้าวส่วนใหญ่มักเป็นแกงกะทิที่ผสมด้วยเครื่องเทศ ส่วนมื้อเย็น ก็จะบริโภคอาหารที่เหลือในมื้อเที่ยง ถ้าหากไม่พอจะนิยมออกไปซื้ออาหารสำเร็จรูปมาเพิ่มเติม หรืออาจทำอาหารที่ปรุงง่าย ๆ ขึ้นเอง ในการบริโภคอาหารจะบริโภครวมกันทั้งครอบครัวโดยใช้มือเปิบอาหาร

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ ชาวไทยที่นับถือศาสนาอิสลามในจังหวัดสตูลมีวัฒนธรรมการบริโภคในโอกาสพิเศษที่น่าสนใจ ดังนี้

เนื่องจากชาวไทยมุสลิม จังหวัดสตูลโดยทั่วไปเป็นสังคมเปิดมากกว่าจังหวัดชายแดนภาคใต้อื่น ๆ มากมีการคบหาสมาคมกับคนต่างศาสนาโดยเฉพาะศาสนาพุทธ มีการคลี่คลายทางวัฒนธรรมสูงมีการพบปะพูดคุยกับคนต่างศาสนาในโอกาสต่างๆ มากโดยเฉพาะงานประเพณีต่างๆ เช่น งานศพ งานแต่งงาน งานฮารีรายอ เป็นต้น จะพบว่ามีวัฒนธรรมด้านอาหารหลากหลายที่มีพฤติกรรมร่วมกับคนภายนอกเช่น รับประทานอาหารร่วมกันมีอาหารมากชนิดกว่าปกติ มีการใช้ช้อนส้อม นั่งเก้าอี้มีการแต่งกายที่หลากหลายส่วนในด้านผู้เจ็บป่วยจะนิยมบริโภคอาหารประเภทต้มจืดเช่น ซุปเนื้อเปื่อย แกงจืด แกงเลียง เป็นต้น โดยเฉพาะอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง จะบริโภคอาหารที่แพทย์แนะนำมากขึ้น และรับประทานอาหารตรงตามเวลาบริโภค เพราะผู้เจ็บป่วยจะต้องการบริโภคยาด้วย ชาวไทยมุสลิมจังหวัดสตูลคบกับเพื่อนบ้านทั้งศาสนาเดียวกันและต่างศาสนา มีการไปมาหาสู่เยี่ยมเยือนกันเมื่อมีโอกาส ดังนั้นในการต้อนรับก็จะมีการบริโภคอาหาร อาหารที่ใช้มักจะเป็นอาหารสดที่ปรุงขึ้นมาใหม่ อาหารอาจมีหลายอย่างมากขึ้นกว่าปกติโดยเฉพาะชาวไทยมุสลิมที่อยู่ตามเกาะต่างๆ จะนิยมต้อนรับแขกด้วยอาหารทะเลสด ๆ และดีที่สุด เพื่อเป็นเกียรติแก่แขกผู้มาเยี่ยมเยือน บางอย่างก็เป็นอาหารแปลกพิเศษ เช่น ต้มใบพ้อบริโภคร่วมกับแกงมัสมั่นเนื้อหรือแกงประเภทแกงกะทิ ส่วนอาหารหวานก็มีมากมายหลายชนิด เช่น ขนมเทียน ขนมค่อม ขนมลูกโดน ชาวไทยมุสลิมจะไม่นิยมบริโภคผลไม้ในประเพณีต่างๆ นอกจากผลไม้ที่มีในครัวเรือนเท่านั้น สำหรับในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชคลาภของชาวไทยมุสลิม ชาวไทยมุสลิมส่วนใหญ่จะเชื่อในการดลบันดาลของพระเจ้า ดังนั้นเมื่อชาวไทยมุสลิมประสบความสำเร็จตามที่ได้ตั้งใจไว้ก็จะมีการฆ่าสัตว์ใหญ่เลี้ยงฉลองกันเช่นฆ่าวัว ฆ่าแพะ แต่ที่นิยมมากคือ การฆ่าแพะ เพราะมีความเชื่อว่าแพะเป็นสัตว์ประเสริฐและดีที่สุดสำหรับการเลี้ยงฉลองในโอกาสประสบความสำเร็จอันจะนำไปสู่การบูชาพระเจ้าด้วย

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะทั่วไปดังต่อไปนี้

1.1 ควรจะมีการส่งเสริมให้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในท้องถิ่นต่าง ๆ ให้กว้างขวางขึ้น ก่อนที่ข้อมูลเหล่านี้จะสูญหายไปหรือปรับเปลี่ยนไปจากเดิมโดยให้มีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร หรือบันทึกภาพในลักษณะต่างๆ เช่น วีดีทัศน์ ถ่ายภาพ เป็นต้น จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

1.2 หน่วยงานที่รับผิดชอบควรจะให้ความสำคัญในการให้ความรู้ด้านอาหารและให้เห็นถึงคุณค่าทางวัฒนธรรมของกลุ่มชนเพื่อนำไปเป็นความรู้พื้นฐานและความรู้ประกอบในการวางแผนพัฒนาท้องถิ่น

1.3 ควรจะให้มีการสนับสนุนให้ศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มชนอื่นในท้องถิ่นต่างๆ อย่างกว้างขวางเพื่อเข้าใจวัฒนธรรมการบริโภคของชนกลุ่มอื่น ๆ ให้ดียิ่งขึ้น

1.4 ควรจะมีการนำเอาผลจากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ไปประสานกับความรู้ที่ได้จากการศึกษาวัฒนธรรมด้านอื่น ๆ ในท้องถิ่นเพื่อจะได้เข้าใจถึงวัฒนธรรมท้องถิ่นนี้ให้ชัดเจนยิ่งขึ้นจะเป็นประโยชน์ยิ่งในการใช้ข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาท้องถิ่นต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยต่อไป

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาวิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยดังต่อไปนี้

2.1 ควรให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มชนในท้องถิ่นอื่น ๆ ให้กว้างขวางต่อไป

2.2 ควรให้มีการศึกษาวิจัยวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในแง่มุมต่างๆ ให้ละเอียดลึกซึ้ง เช่น ศึกษาสภาพปัญหาต่าง ๆ

2.3 ควรจะมีการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในเชิงเปรียบเทียบทั้งที่เป็นการเปรียบเทียบระหว่างเขตพื้นที่การศึกษา ซึ่งอาจเป็นแหล่งต่าง ๆ ในภูมิภาคหรือระหว่างภูมิภาค

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

คณะกรรมการวัฒนธรรมและสนเทศอาเซียน. รายงานการประชุมของผู้เชี่ยวชาญจากหนังสือเด็กและแหล่งวัตถุดิบด้านวัฒนธรรมอาเซี่ยน. 6-10 กรกฎาคม พ.ศ. 2524.

คณะอนุกรรมการเฉพาะกิจ. "วัฒนธรรม," ใน เมืองไทยของเรา. หน้า 118 – 120. กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2525.

จุมพล หมินพานิช. "สังคมและวัฒนธรรม," ในเอกสารการสอนชุดวิชามนุษย์กับสังคม หน่วยที่ 1 – 5. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2526.

ชำเลือง วุฒิจันทร์. วัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2521.

ชูเกียรติ มณีธร และคณะ. พฤติกรรมการกินภาคตะวันออกของประเทศ. ชลบุรี :มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน, 2529.

ดลมนรรจน์ บากา และแวอูเซ็ง มะแดเฮาะ. อิสลามศึกษาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. ปัตตานี : วิทยาลัยอิสลามศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 2529.

ทวน ยุทธพงษ์. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน : ศึกษากรณีบ้านเม่นใหญ่ ตำบลแก่งเลิงจาน อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม. ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2533. ถ่ายเอกสาร.

ธารา วิริยพานิช และคณะ. พฤติกรรมการกินของชาวไทยภาคอีสานตอนล่าง. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

ประดิษฐ์ มัชฌิมา. สังคมวิทยาชนบท. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2522.

ประยงค์ จินดาวงศ์. ตำราอาหารแบบประหยัดสงวนคุณค่า. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2528.

ประสิทธิ์ กาพย์กลอน. ภาษาและวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2518.

ประสิทธิ์ คงธรรม. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านชุมชนเก้าเส้ง ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา. ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, 2539. ถ่ายเอกสาร.

ผ่องพันธ์ มณีรัตน์. มานุษยวิทยากับการศึกษาคติชาวบ้าน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2525.

มุนีเราะฮ บินตุ ดับดุลเฆาะปูระ. อิสลามธรรมนูญแห่งชีวิต. กรุงเทพฯ : สมาคมญัมอียะตุลอิสลาม, 2532.

โมฮัมมัด อับดุลกาเดร์. ความเข้าใจเรื่องศาสนาอิสลามและชาวไทยมุสลิมเบื้องต้น ใน 4 จังหวัดภาคใต้. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2520.

รัชนีกร เศรษโฐ. โครงสร้างสังคมและวัฒนธรรมไทย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2532.

รัตนา สถิตานนท์. วิเคราะห์สุภาษิตและวัฒนธรรมไทย. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520. อัดสำเนา.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2525.

วัฒนา ประทุมสินธุ์ และคณะ. พฤติกรรมการกินของประชาชนในภาคใต้ของประเทศไทย. ปัตตานี : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 2529.

วีระ บำรุงรักษ์. “วัฒนธรรม.” ใน งานวัฒนธรรมสัมพันธ์ จังหวัดชายแดนภาคใต้ . สงขลา : 2531.

ศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, มหาวิทยาลัย. “ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่องการใช้แนวทางในการรักษาส่งเสริมและพัฒนาวัฒนธรรม พุทธศักราช 2529,” งานส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมไทย ครั้งที่ 10. หน้า 18 – 21. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2529.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : แพร่วิทยา, 2518.

ศึกษาธิการเขต, สำนักงานเขตการศึกษา 2. วิถีชีวิตของมุสลิม. ยะลา : สำนักงานศึกษาธิการเขต เขตการศึกษา 2, 2536.

สภาวัฒนธรรมจังหวัดสตูล. เรารักษ์สตูล. ม.ป.ท., 2542.

สายสนม ประดิษฐ์ดวง และคณะ. “อาหารและโภชนาการ,” ใน วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลับเกษตรศาสตร์, 2521.

สัญญา สัญญาวิวัฒน์. “ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสังคมชนบทไทย,” ใน เอกสารการสอนชุด วิชาการศึกษาชนบท หน่วยที่ 1 – 7. หน้า 5 – 26. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2526.

สุขุม นวลสกุล, ธีระ ศรีธรรมรักษ์ และเอนก เพียรอนุกูลบุตร. สังคมศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.

สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2517.

สุทธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์. “การกินของชาวใต้” ใน สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ พ.ศ. 2529 เล่ม 1. หน้า 133 – 139. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา , 2529.

----------. “เมืองไทยที่วัฒนธรรมเฟื่องฟูและสับสน,” ใน งานส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมไทย ครั้งที่ 14. หน้า 8 สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, 2534.

----------. “วัฒนธรรม ความหมาย บทบาทและวิธีการจัดการ,” ใน งานส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทย ครั้งที่ 7 และงานส่งเสริมดนตรีไทยภาคใต้ ครั้งที่ 4. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, 2527.

สุณีย์ ธีรดากร. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : วิทยาลับครูพระนคร, 2523.

สุพัตรา สุภาพ. สังคมและวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2529.

สุพัตรา สุภาพ. สังคมและวัฒนธรรม ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2534.

เสาวนีย์ รุจิระอัมพร. วัฒนธรรมอิสลาม. ม.ป.ท., 2512.

เสาวลักษณ์ เสียงประสิทธิ์. วัฒนธรรมที่ปรากฏในบทเพลงรองเง็งของจังหวัดสตูล. ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, 2535.

หรน หัสมา. วัฒนธรรมชาวไทยที่ปรากฏในจิตรกรรมฝาผนังอุโบสถภาคใต้. ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, 2523.

อนันต์ ขุนโสภา. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านตำบลเกาะยอ อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา. ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, 2535. ถ่ายเอกสาร,

อนุมานราชธน, พระยา. “ความหมายของวัฒนธรรม,” ศูนย์วัฒนธรรมแห่งชาติประเทศไทย. โดยเสฐียร โกเศศ(นามแฝง). 4(10) : 4 ; กรกฎาคม 2532.

----------. ชาติ ศาสนา และวัฒนธรรม. โดย เสฐียร โกเศศ(นามแฝง). กรุงเทพฯ : คลังวิทยา, 2524.

----------. วัฒนธรรมเบื้องต้น. โดย เสฐียร โกเศศ(นามแฝง). กรุงเทพฯ : คลังวิทยา, 2519.

----------. วัฒนธรรมและประเพณีต่าง ๆ ของไทย. โดย เสฐียร โกเศศ(นามแฝง). กรุงเทพฯ : คลังวิทยา, 2524.

อานนท์ อาภาภิรม. มนุษย์กับสังคม : สังคมและวัฒนธรรมไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บำรุงนุกูลกิจ, 2515.

----------. สังคม วัฒนธรรม และประเพณีไทย. กรุงเทพฯ : แพร่วิทยา, 2529.

----------. สังคมวิทยา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองรัตน์, 2516.

อารีย์ วัลยะเสรี และคณะ. ความรู้เรื่องกิน. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2529.

อำเภอเมืองสตูล, สำนักงาน. บรรยายสรุปอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล. ม.ป.ท., 2524.

บุคลานุกรม

บุคลานุกรม

กล่าวดี แสงเดือน สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 31 หมู่ที่ 4 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล
เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

กาแมะ แม่น้ำ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 203 หมู่ที่ 5 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล
เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

จรรยา ใจสมุทร สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 41/3 หมู่ที่ 3 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล
เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

เจ๊ะตม มะหาด สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 100 หมู่ที่ 4 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล
เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

เจ๊ะนะ มูเก็บ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 8 หมู่ที่ 1 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล
เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

เจ๊ะหวัน สามารถ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 2 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล
เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

เจ๊ะอะ โต๊ะดิน สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 5 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล
เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

เจ๊ะอ๊ะ เต๊ะปูยู สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล
เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

เจ๊ะอ๊ะ หมันยามีน สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 2 หมู่ที่ 1 ตำบลหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล
เมื่อวันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2546.

เจ๊ะอาด อาหมาด สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 33 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล
เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

เฉ็น หยันดี สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 56 หมู่ที่ 3 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล
เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ชอบ เกตุแก้ว สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 235 หมู่ที่ 2 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล
เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ชอบ เคยส่ง สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 2 หมู่ที่ 4 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล
เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ชารีป๊ะ วัฒนะ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 10 หมู่ที่ 2 ตำบลหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล
เมื่อวันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2546.

เช้า ดอนล๊ะ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 35 หมู่ที่ 2 ตำบลหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ซ่าน ศรีสุข สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 86 หมู่ที่ 3 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ซีโปด ไบหมัดเด็น สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 180 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ดินฉ๊ะ มะสมัน สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 200 หมู่ที่ 1 ตำบลหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ติมั๊ะ ฮะฝาน สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 22 หมู่ที่ 1 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ตีมั๊ะ ยีละงู สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 2 หมู่ที่ 1 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

เต๊ะ เถากลอย สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 4 หมู่ที่ 3 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

เต๊ะ นาปานเลน สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 150 หมู่ที่ 1 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2546.

นอรีย๊ะ นิสาและ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 207 หมู่ที่ 5 ตำบลบ้านควน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

นูรีนา ตำบัน สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 24 หมู่ที่ 10 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

บาหรี แหมทอง สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 76 หมู่ที่ 1 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

บาโรม เตะปูยู สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 2 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

บีบ๊ะ นิมะ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 56 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

บีบ๊ะ หลงกูนัน สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 118 หมู่ที่ 2 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

บุญสม โฉมทอง สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 1 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ประเสริฐศรี หมาดวัง สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 285 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

ปรีดา อัครวิษาณ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 61 หมู่ที่ 2 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 เมษายน พ.ศ. 2546.

ปาเดน ปันดีกา สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 143 หมู่ที่ 3 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

ปิ่นอนงค์ สาเล๊ะ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 114 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ฝ๊ะ หมัดหลีมีน สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

มะลิ สารพัด สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 108 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2546.

มาริสา หมาดโต๊ะโส๊ะ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 63 หมู่ที่ 10 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

มาหมูด หลีมุสา สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 18 หมู่ที่ 1 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

มีน๊ะ กาสา สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 205 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโป อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546.

มีน๊ะ บินอีตำ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 77 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

ย๊ะ สุขพันธ์เยี่ยม สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 349 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ย๊ะ หมาดหลง สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 5 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ยงยศ ใจสมุทร สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 41/3 หมู่ที่ 3 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

ยุทธศักดิ์ ยูนุ้ย สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 286/17 หมู่ที่ 1 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 8 กันยายน พ.ศ. 2546.

ยูวีตา ทิ้งปากน้ำ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 21 หมู่ที่ 3 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

รอนี หลงหา สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 11 หมู่ที่ 6 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

รอวรรณ อาดำ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 75 หมู่ที่ 5 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

รอสะม่า หมาดสัน สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 101 หมู่ที่ 1 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

รอเปี๊ยะ โต๊ะลาวัลย์ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 39 หมู่ที่ 4 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

รอเปี๊ยะ เหมโคกน้อย สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 3 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 เมษายน พ.ศ. 2546.

รำลึ๊ะ วัฒนะ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 136 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

วรินทรีย์ บินการิม สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 8/22 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

วารุณี ดุลยการัณย์ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 12/7 ถ. บุรีวานิช อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

วิณา พรัดขำ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 105 หมู่ที่ 7 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

สมทรง พันธภาค สัมภาษณ์ที่ร้านสามพี่น้อง บ้านเลขที่ 237 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

สงัด พัตรา สัมภาษณ์ที่ร้านฮายีบาราเหม บ้านเลขที่ 46/6 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

สยุมพร ฉิมดำ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 35 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

สะเปียะ เส็นหลีหมาด สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 116 หมู่ที่ 5 ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

สะน๊ะ จิเบ็ญจะ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2546.

สะอูด๊ะ หะยีการเดียก สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 185 หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

สาระ พรหมาด สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 138 หมู่ที่ 3 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

สาว โต๊ะลาวัลย์ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 105 หมู่ที่ 1 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

สาแล๊ะ ยะระโตด สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 27 หมู่ที่ 6 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

สุชาดา สตายัน สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 169 ถ.ยาตราสวัสดี ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546.

สุชาติ แหล่ทองคำ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 99 หมู่ที่ 1 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

เส็ม สุมาลี สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 72 หมู่ที่ 2 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

โสบ เต๊ะปูยู สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 168 หมู่ที่ 3 ตำบลมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

โสรายา ธีรรัตนศิริกุล สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 253 ถ.ชูบานรำลึก อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

หมัดหยาบ ยีกาเดียด สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 14 หมู่ที่ 4 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

หมาด คล่องดี สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 4 หมู่ที่ 1 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

หมาด ดาเร๊ะ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 40 หมู่ที่ 5 ตำบลเกตรี อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

หมาด พาสกุล สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 93 หมู่ที่ 11 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

หมูด ลาวัลย์ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 309 หมู่ที่ 2 ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

หิรัญ กูราเปีย สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 173 หมู่ที่ 3 ตำบลมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

เหลบ รมมานา สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 138 หมู่ที่ 1 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

อริสรา อยู่ดี สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 82 หมู่ที่ 2 ตำบลมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

อะหวอ โรติฉัตรชัย สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 155 หมู่ที่ 2 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

อามีนา หมาดวัง สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 65 หมู่ที่ 10 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

อาแมน ปะลาวัน สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 5 ตำบลควนขัน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

อินตัน กิริยา สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 79/1 ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2546.

อิสน ตอหิรัญ สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 41 หมู่ที่ 1 ตำบลฉลุง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 8 กันยายน พ.ศ. 2546.

อังคณา โอสถาน สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 29 ตำบลพิมาน อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546.

อุหมาด บิหลังโหลด สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลปูยู อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546.

ฮั่ว อิงรัตนากร สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 2 ตำบลเกาะสาหร่าย อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2546.

ฮาบีย๊ะ ปูหยัง สัมภาษณ์ที่บ้านเลขที่ 416 หมู่ที่ 3 ตำบลตำมะลัง อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก แสดงแนวทางการเก็บรวบรวมข้อมูล

ภาคผนวก ก
แสดงแนวทางการเก็บรวบรวมข้อมูล
เรื่อง
วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล

---

1. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ

1.1 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยทารก

1.1.1 ชื่ออาหาร

ประเด็นศึกษา : อาหารคาว อาหารหวาน ผลไม้ ผัก เครื่องดื่ม

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.1.2 แหล่งที่มาของอาหาร

ประเด็นศึกษา : อาหารจากธรรมชาติ อาหารที่ผลิตขึ้นมาเอง อาหารจากตลาด

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.1.3 การประกอบอาหาร

ประเด็นศึกษา : การประกอบอาหารคาว การประกอบอาหารหวาน การประกอบอาหารประเภทผลไม้ การประกอบอาหารประเภทผัก การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่ม

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.1.4 เวลาการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : ช่วงเวลาบริโภคอาหาร และอาหารที่บริโภคแต่ละมื้อ

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.1.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : รูปแบบการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.1.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ ความเชื่อในการบริโภคที่ห้ามปฏิบัติ

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่น

1.2.1 ชื่ออาหาร

ประเด็นศึกษา : อาหารคาว อาหารหวาน ผลไม้ ผัก เครื่องดื่ม

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.2.2 แหล่งที่มาของอาหาร

ประเด็นศึกษา : อาหารจากธรรมชาติ อาหารที่ผลิตขึ้นมาเอง อาหารจากตลาด

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.2.3 การประกอบอาหาร

ประเด็นศึกษา : การประกอบอาหารคาว การประกอบอาหารหวาน การประกอบอาหารประเภทผลไม้ การประกอบอาหารประเภทผัก การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่ม

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.2.4 เวลาการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : ช่วงเวลาบริโภคอาหาร และอาหารที่บริโภคแต่ละมื้อ

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพ ประกอบ

1.2.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : รูปแบบการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.2.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ ความเชื่อในการบริโภคที่ห้ามปฏิบัติ

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.3 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่

1.3.1 ชื่ออาหาร

ประเด็นศึกษา : อาหารคาว อาหารหวาน ผลไม้ ผัก เครื่องดื่ม

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.3.2 แหล่งที่มาของอาหาร

ประเด็นศึกษา : อาหารจากธรรมชาติ อาหารที่ผลิตขึ้นมาเอง อาหารจากตลาด

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.3.3 การประกอบอาหาร

ประเด็นศึกษา : การประกอบอาหารคาว การประกอบอาหารหวาน การประกอบอาหารประเภทผลไม้ การประกอบอาหารประเภทผัก การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่ม

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.3.4 เวลาการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : ช่วงเวลาบริโภคอาหาร และอาหารที่บริโภคแต่ละมื้อ

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพ ประกอบ

1.3.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : รูปแบบการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.3.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ ความเชื่อในการบริโภคที่ห้ามปฏิบัติ

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.4 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยชรา

1.4.1 ชื่ออาหาร

ประเด็นศึกษา : อาหารคาว อาหารหวาน ผลไม้ ผัก เครื่องดื่ม

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.4.2 แหล่งที่มาของอาหาร

ประเด็นศึกษา : อาหารจากธรรมชาติ อาหารที่ผลิตขึ้นมาเอง อาหารจากตลาด

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.4.3 การประกอบอาหาร

ประเด็นศึกษา : การประกอบอาหารคาว การประกอบอาหารหวาน การประกอบอาหารประเภทผลไม้ การประกอบอาหารประเภทผัก การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่ม

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.4.4 เวลาการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : ช่วงเวลาบริโภคอาหาร และอาหารที่บริโภคแต่ละมื้อ

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพ ประกอบ

1.4.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : รูปแบบการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

1.4.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ ความเชื่อในการบริโภคที่ห้ามปฏิบัติ

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ

2.1 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสเจ็บป่วย

2.1.1 ชื่ออาหาร

ประเด็นศึกษา : อาหารคาว อาหารหวาน ผลไม้ ผัก เครื่องดื่ม

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.1.2 แหล่งที่มาของอาหาร

ประเด็นศึกษา : อาหารจากธรรมชาติ อาหารที่ผลิตขึ้นมาเอง อาหารจากตลาด

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.1.3 การประกอบอาหาร

ประเด็นศึกษา : การประกอบอาหารคาว การประกอบอาหารหวาน การประกอบอาหารประเภทผลไม้ การประกอบอาหารประเภทผัก การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่ม

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.1.4 เวลาการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : ช่วงเวลาบริโภคอาหาร และอาหารที่บริโภคแต่ละมื้อ

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.1.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : รูปแบบการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.1.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ ความเชื่อในการบริโภคที่ห้ามปฏิบัติ

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน

2.2.1 ชื่ออาหาร

ประเด็นศึกษา : อาหารคาว อาหารหวาน ผลไม้ ผัก เครื่องดื่ม

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.2.2 แหล่งที่มาของอาหาร

ประเด็นศึกษา : อาหารจากธรรมชาติ อาหารที่ผลิตขึ้นมาเอง อาหารจากตลาด

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.2.3 การประกอบอาหาร

ประเด็นศึกษา : การประกอบอาหารคาว การประกอบอาหารหวาน การประกอบอาหารประเภทผลไม้ การประกอบอาหารประเภทผัก การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่ม

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.2.4 เวลาการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : ช่วงเวลาบริโภคอาหาร และอาหารที่บริโภคแต่ละมื้อ

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพ ประกอบ

2.2.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : รูปแบบการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.2.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ ความเชื่อในการบริโภคที่ห้ามปฏิบัติ

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.3 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ในแต่ละประเพณีจะศึกษาตามประเด็นต่อไปนี้

2.3.1 ชื่ออาหาร

ประเด็นศึกษา : อาหารคาว อาหารหวาน ผลไม้ ผัก เครื่องดื่ม

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.3.2 แหล่งที่มาของอาหาร

ประเด็นศึกษา : อาหารจากธรรมชาติ อาหารที่ผลิตขึ้นมาเอง อาหารจากตลาด

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.3.3 การประกอบอาหาร

ประเด็นศึกษา : การประกอบอาหารคาว การประกอบอาหารหวาน การประกอบอาหารประเภทผลไม้ การประกอบอาหารประเภทผัก การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่ม

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.3.4 เวลาการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : ช่วงเวลาบริโภคอาหาร และอาหารที่บริโภคแต่ละมื้อ

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพ ประกอบ

2.3.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : รูปแบบการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.3.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ ความเชื่อในการบริโภคที่ห้ามปฏิบัติ

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.4 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค

2.4.1 ชื่ออาหาร

ประเด็นศึกษา : อาหารคาว อาหารหวาน ผลไม้ ผัก เครื่องดื่ม

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.4.2 แหล่งที่มาของอาหาร

ประเด็นศึกษา : อาหารจากธรรมชาติ อาหารที่ผลิตขึ้นมาเอง อาหารจากตลาด

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.4.3 การประกอบอาหาร

ประเด็นศึกษา : การประกอบอาหารคาว การประกอบอาหารหวาน การประกอบอาหารประเภทผลไม้ การประกอบอาหารประเภทผัก การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่ม

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.4.4 เวลาการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : ช่วงเวลาบริโภคอาหาร และอาหารที่บริโภคแต่ละมื้อ

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพ ประกอบ

2.4.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : รูปแบบการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

2.4.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ประเด็นศึกษา : ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ ความเชื่อในการบริโภคที่ห้ามปฏิบัติ

วิธีการศึกษา : เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์ พร้อมถ่ายภาพประกอบ

ภาคผนวก ข แสดงแนวทางการสัมภาษณ์

ภาคผนวก ข
แสดงแนวทางการสัมภาษณ์
เรื่อง
วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล

แนวสัมภาษณ์มุ่งศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล มีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัว

1.1 ชื่อ……ชื่อสกุล……..

1.2 เพศ……อายุ……ปี

1.3 อาชีพ……

1.4 การศึกษา……

1.5 อยู่บ้านเลขที่……บ้าน…… .หมู่ที่……..

ตำบล……..อำเภอ……จังหวัด…….

.

2. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ

2.1 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยทารก

2.1.1 ชื่ออาหาร

อาหารคาว มีอะไรบ้าง……...……

……

อาหารหวาน มีอะไรบ้าง……

……

ผลไม้ มีอะไรบ้าง……...…

……

ผัก มีอะไรบ้าง……...……

……

เครื่องดื่ม มีอะไรบ้าง……..……..

……

2.1.2 แหล่งที่มาของอาหาร

อาหารจากธรรมชาติ มีอะไรบ้าง……

……

อาหารจากที่ผลิตขึ้นเอง มีอะไรบ้าง……..

……

อาหารจากตลาด มีอะไรบ้าง……..……

……

2.1.3 การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารคาวแต่ละชนิดทำอย่างไร……

……

การประกอบอาหารหวานแต่ละชนิดทำอย่างไร……

……

การประกอบอาหารประเภทผลไม้แต่ละชนิดทำอย่างไร……

……

……

การประกอบอาหารประเภทผักแต่ละชนิดทำอย่างไร……

……

การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่มแต่ละชนิดทำอย่างไร……..……

……

2.1.4 เวลาการบริโภคอาหาร

ช่วงเวลาบริโภคอาหารมีช่วงใดบ้าง แต่ละช่วงมีอาหารอะไรบ้าง……

……

……

2.1.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ลักษณะรูปแบบการบริโภคอาหารแต่ละชนิดแต่ละประเภท มีลักษณะอย่างไร……

……

……

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละประเภทมีลักษณะอย่างไร……

……

……

2.1.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ มีอะไรบ้าง มีรายละเอียดอย่างไร……

……

……

ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ห้ามปฏิบัติ มีอะไรบ้าง มีรายละเอียดอย่างไร……

……

……

2.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่น

2.2.1 ชื่ออาหาร

อาหารคาว มีอะไรบ้าง……

……

อาหารหวาน มีอะไรบ้าง……

……

ผลไม้ มีอะไรบ้าง……

……

ผัก มีอะไรบ้าง……

……

เครื่องดื่ม มีอะไรบ้าง……

……

2.2.2 แหล่งที่มาของอาหาร

อาหารจากธรรมชาติ มีอะไรบ้าง……

……

อาหารที่ผลิตขึ้นเอง มีอะไรบ้าง……

……

อาหารจากตลาด มีอะไรบ้าง……

……

2.2.3 การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารคาวแต่ละชนิดทำอย่างไร.....

.....

.....

การประกอบอาหารหวานแต่ละชนิดทำอย่างไร.....

.....

.....

การประกอบอาหารประเภทผลไม้แต่ละชนิดทำอย่างไร.....

.....

.....

การประกอบอาหารประเภทผักแต่ละชนิดทำอย่างไร.....

.....

.....

การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่มแต่ละชนิดทำอย่างไร.....

.....

.....

2.2.4 เวลาการบริโภคอาหาร

ช่วงเวลาบริโภคอาหารมีช่วงใดบ้าง แต่ละช่วงมีอาหารอะไรบ้าง.....

.....

.....

2.2.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ลักษณะรูปแบบการบริโภคอาหารแต่ละชนิดแต่ละประเภท มีลักษณะอย่างไร.....

.....

.....

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละประเภทมีลักษณะอย่างไร.....

.....

.....

2.2.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ มีอะไรบ้าง มีรายละเอียดอย่างไร.....

.....

.....

ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ห้ามปฏิบัติ มีอะไรบ้าง มีรายละเอียดอย่างไร.....

.....

.....

2.3 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่

2.3.1 ชื่ออาหาร

อาหารคาว มีอะไรบ้าง.....

.....

อาหารหวาน มีอะไรบ้าง.....

.....

ผลไม้ มีอะไรบ้าง.....

.....

ผัก มีอะไรบ้าง.....

.....

เครื่องดื่ม มีอะไรบ้าง.....

.....

2.3.2 แหล่งที่มาของอาหาร

อาหารจากธรรมชาติ มีอะไรบ้าง.....

.....

อาหารจากที่ผลิตขึ้นเอง มีอะไรบ้าง.....

.....

อาหารจากตลาด มีอะไรบ้าง.....

.....

2.3.3 การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารคาวแต่ละชนิดทำอย่างไร.....

.....

การประกอบอาหารหวานแต่ละชนิดทำอย่างไร.....
.....
การประกอบอาหารประเภทผลไม้แต่ละชนิดทำอย่างไร.....
.....
การประกอบอาหารประเภทผักแต่ละชนิดทำอย่างไร.....
.....
การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่มแต่ละชนิดทำอย่างไร.....
.....

2.3.4 เวลาการบริโภคอาหาร

ช่วงเวลาบริโภคอาหารมีช่วงใดบ้าง แต่ละช่วงมีอาหารอะไรบ้าง.....
.....
.....

2.3.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ลักษณะรูปแบบการบริโภคอาหารแต่ละชนิดแต่ละประเภท มีลักษณะอย่างไร.....
.....
.....

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละประเภทมีลักษณะอย่างไร.....
.....
.....

2.3.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ มีอะไรบ้าง มีรายละเอียดอย่างไร.....
.....
.....

ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ห้ามปฏิบัติ มีอะไรบ้าง มีรายละเอียดอย่างไร.....
.....
.....

2.4 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในวัยชรา

2.4.1 ชื่ออาหาร

อาหารคาว มีอะไรบ้าง.....
.....

อาหารหวาน มีอะไรบ้าง……
……
ผลไม้ มีอะไรบ้าง……..…
……
ผัก มีอะไรบ้าง……..……...……
……
เครื่องดื่ม มีอะไรบ้าง……...……..
……
2.4.2 แหล่งที่มาของอาหาร
อาหารจากธรรมชาติ มีอะไรบ้าง……
……..
อาหารจากที่ผลิตขึ้นเอง มีอะไรบ้าง……..
……..
อาหารจากตลาด มีอะไรบ้าง……..……
……
2.4.3 การประกอบอาหาร
การประกอบอาหารคาวแต่ละชนิดทำอย่างไร……
……
การประกอบอาหารหวานแต่ละชนิดทำอย่างไร……..
……
การประกอบอาหารประเภทผลไม้แต่ละชนิดทำอย่างไร……
……
การประกอบอาหารประเภทผักแต่ละชนิดทำอย่างไร……
……
การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่มแต่ละชนิดทำอย่างไร……..……
……
2.4.4 เวลาการบริโภคอาหาร
ช่วงเวลาบริโภคอาหารมีช่วงใดบ้าง แต่ละช่วงมีอาหารอะไรบ้าง……
……
……

2.4.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ลักษณะรูปแบบการบริโภคอาหารแต่ละชนิดแต่ละประเภท มีลักษณะอย่างไร.....

.....

.....

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละประเภทมีลักษณะอย่างไร.....

.....

.....

2.4.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ มีอะไรบ้าง มีรายละเอียดอย่างไร.....

.....

.....

ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ห้ามปฏิบัติ มีอะไรบ้าง มีรายละเอียดอย่างไร.....

.....

.....

3. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ

3.1 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสเจ็บป่วย

3.1.1 ชื่ออาหาร

อาหารคาว มีอะไรบ้าง.....

.....

อาหารหวาน มีอะไรบ้าง.....

.....

ผลไม้ มีอะไรบ้าง.....

.....

ผัก มีอะไรบ้าง.....

.....

เครื่องดื่ม มีอะไรบ้าง.....

.....

3.1.2 แหล่งที่มาของอาหาร

อาหารจากธรรมชาติ มีอะไรบ้าง……
……

อาหารจากที่ผลิตขึ้นเอง มีอะไรบ้าง……..
……

อาหารจากตลาด มีอะไรบ้าง……..……
……

3.1.3 การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารคาวแต่ละชนิดทำอย่างไร……
……

การประกอบอาหารหวานแต่ละชนิดทำอย่างไร……
……

การประกอบอาหารประเภทผลไม้แต่ละชนิดทำอย่างไร……
……

การประกอบอาหารประเภทผักแต่ละชนิดทำอย่างไร……
……

การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่มแต่ละชนิดทำอย่างไร……..……..
……

3.1.4 เวลาการบริโภคอาหาร

ช่วงเวลาบริโภคอาหารมีช่วงใดบ้าง แต่ละช่วงมีอาหารอะไรบ้าง……
……
……

3.1.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ลักษณะรูปแบบการบริโภคอาหารแต่ละชนิดแต่ละประเภท มีลักษณะอย่างไร……
……
……

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละประเภทมีลักษณะอย่างไร……
……
……..

3.1.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ มีอะไรบ้าง มีรายละเอียดอย่างไร.....

.....

.....

ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ห้ามปฏิบัติ มีอะไรบ้าง มีรายละเอียดอย่างไร.....

.....

.....

3.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน

3.2.1 ชื่ออาหาร

อาหารคาว มีอะไรบ้าง.....

.....

อาหารหวาน มีอะไรบ้าง.....

.....

ผลไม้ มีอะไรบ้าง.....

.....

ผัก มีอะไรบ้าง.....

.....

เครื่องดื่ม มีอะไรบ้าง.....

.....

3.2.2 แหล่งที่มาของอาหาร

อาหารจากธรรมชาติ มีอะไรบ้าง.....

.....

อาหารจากที่ผลิตขึ้นเอง มีอะไรบ้าง.....

.....

อาหารจากตลาด มีอะไรบ้าง.....

.....

3.2.3 การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารคาวแต่ละชนิดทำอย่างไร.....

.....

การประกอบอาหารหวานแต่ละชนิดทำอย่างไร.....
.....
การประกอบอาหารประเภทผลไม้แต่ละชนิดทำอย่างไร.....
.....
.....
การประกอบอาหารประเภทผักแต่ละชนิดทำอย่างไร.....
.....
การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่มแต่ละชนิดทำอย่างไร.....
.....

3.2.4 เวลาการบริโภคอาหาร

ช่วงเวลาบริโภคอาหารมีช่วงใดบ้าง แต่ละช่วงมีอาหารอะไรบ้าง.....
.....
.....

3.2.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ลักษณะรูปแบบการบริโภคอาหารแต่ละชนิดแต่ละประเภท มีลักษณะอย่างไร.....
.....
.....
พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละประเภทมีลักษณะอย่างไร.....
.....
.....

3.2.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ มีอะไรบ้าง มีรายละเอียดอย่างไร.....
.....
.....
ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ห้ามปฏิบัติ มีอะไรบ้าง มีรายละเอียดอย่างไร.....
.....
.....

3.3 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ ในแต่ละประเพณีจะศึกษาตามประเด็นต่อไปนี้

3.3.1 ชื่ออาหาร

อาหารคาว มีอะไรบ้าง……...……
……

อาหารหวาน มีอะไรบ้าง……
……

ผลไม้ มีอะไรบ้าง……...…
……

ผัก มีอะไรบ้าง……...……
……

เครื่องดื่ม มีอะไรบ้าง……...……..
……

3.3.2 แหล่งที่มาของอาหาร

อาหารจากธรรมชาติ มีอะไรบ้าง……...
……

อาหารจากที่ผลิตขึ้นเอง มีอะไรบ้าง……..
……

อาหารจากตลาด มีอะไรบ้าง……...……..
……..

3.3.3 การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารคาวแต่ละชนิดทำอย่างไร……
……

การประกอบอาหารหวานแต่ละชนิดทำอย่างไร……..
……

การประกอบอาหารประเภทผลไม้แต่ละชนิดทำอย่างไร……
……

การประกอบอาหารประเภทผักแต่ละชนิดทำอย่างไร……
……

การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่มแต่ละชนิดทำอย่างไร……..……

……

3.3.4 เวลาการบริโภคอาหาร

ช่วงเวลาบริโภคอาหารมีช่วงใดบ้าง แต่ละช่วงมีอาหารอะไรบ้าง……

……

……

3.3.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ลักษณะรูปแบบการบริโภคอาหารแต่ละชนิดแต่ละประเภท มีลักษณะอย่างไร……

……

……

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละประเภทมีลักษณะอย่างไร……

……

……..

3.3.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ มีอะไรบ้าง มีรายละเอียดอย่างไร……

……

……

ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ห้ามปฏิบัติ มีอะไรบ้าง มีรายละเอียดอย่างไร……

……

……

3.4 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค

3.4.1 ชื่ออาหาร

อาหารคาว มีอะไรบ้าง……...……

……

อาหารหวาน มีอะไรบ้าง……

……

ผลไม้ มีอะไรบ้าง……...…

……

ผัก มีอะไรบ้าง……...……

……

เครื่องดื่ม มีอะไรบ้าง.....

.....

3.4.2 แหล่งที่มาของอาหาร

อาหารจากธรรมชาติ มีอะไรบ้าง.....

.....

อาหารจากที่ผลิตขึ้นเอง มีอะไรบ้าง.....

.....

อาหารจากตลาด มีอะไรบ้าง.....

.....

3.4.3 การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารคาวแต่ละชนิดทำอย่างไร.....

.....

การประกอบอาหารหวานแต่ละชนิดทำอย่างไร.....

.....

การประกอบอาหารประเภทผลไม้แต่ละชนิดทำอย่างไร.....

.....

.....

การประกอบอาหารประเภทผักแต่ละชนิดทำอย่างไร.....

.....

การประกอบอาหารประเภทเครื่องดื่มแต่ละชนิดทำอย่างไร.....

.....

3.4.4 เวลาการบริโภคอาหาร

ช่วงเวลาบริโภคอาหารมีช่วงใดบ้าง แต่ละช่วงมีอาหารอะไรบ้าง.....

.....

.....

3.4.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ลักษณะรูปแบบการบริโภคอาหารแต่ละชนิดแต่ละประเภท มีลักษณะอย่างไร.....

.....

.....

พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละประเภทมีลักษณะอย่างไร.....

.....

.....

3.4.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ควรปฏิบัติ มีอะไรบ้าง มีรายละเอียดอย่างไร.....

.....

.....

ความเชื่อในการบริโภคอาหารที่ห้ามปฏิบัติ มีอะไรบ้าง มีรายละเอียดอย่างไร.....

.....

.....

ภาคผนวก ค แสดงแนวทางการสังเกต

ภาคผนวก ค

แสดงแนวทางการสังเกต

เรื่อง

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล

การสังเกตวัฒนธรรมในการบริโภคอาหาร เป็นการสังเกตเพียงเพื่อใช้ภาพประกอบการเขียนเท่านั้น ภาพที่ต้องการถ่ายประกอบด้วยภาพต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ภาพอาหารชนิดต่าง ๆ
2. ภาพแหล่งที่มาของอาหาร
3. ภาพการประกอบอาหาร โดยเฉพาะอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร
4. ภาพลักษณะการประกอบอาหาร โดยเน้นรูปแบบการบริโภคอาหาร

มหาวิทยาลัยทักษิณ THAKSIN UNIVERSITY

ภาคผนวก ง

ภาพประกอบ

ภาพประกอบที่ 1 ข้าวเหนียวกวนทอด

ถ่ายเมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 41/3 หมู่ที่ 3 ตำบลพิมาน อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 2 ขนมจูจอ (ขนมฝักบัว)

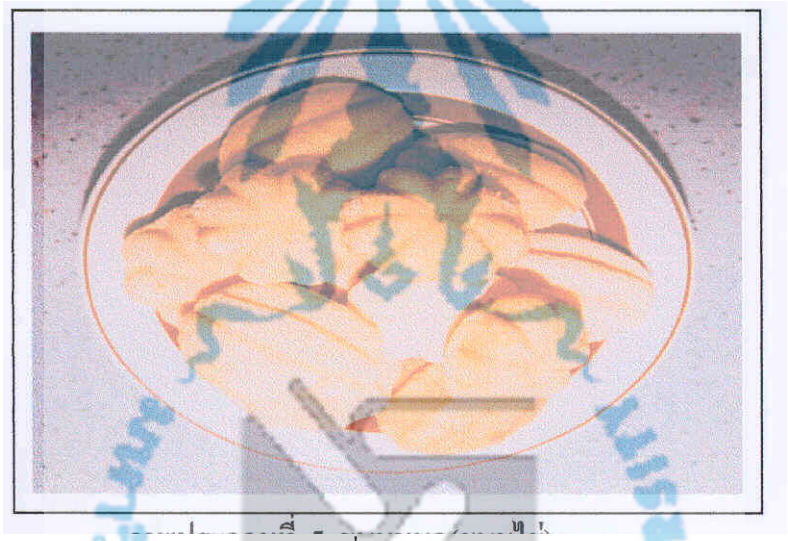
ถ่ายเมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 41/3 หมู่ที่ 3 ตำบลพิมาน อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 3 ขนมแบงกังหัวมัน

ถ่ายเมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 41/3 หมู่ที่ 3 ตำบลพิมาน อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

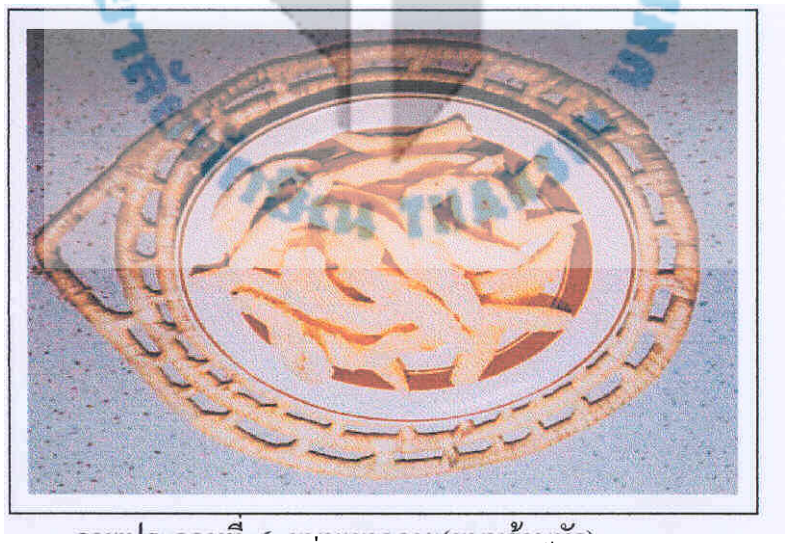
ภาพประกอบที่ 4 ขนมดอกจันทร์

ถ่ายเมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโปง อำเภอเมือง จังหวัดสตูล



ภาพประกอบที่ 5 ขนมบูหลู (ขนมไข่)

ถ่ายเมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโปง อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

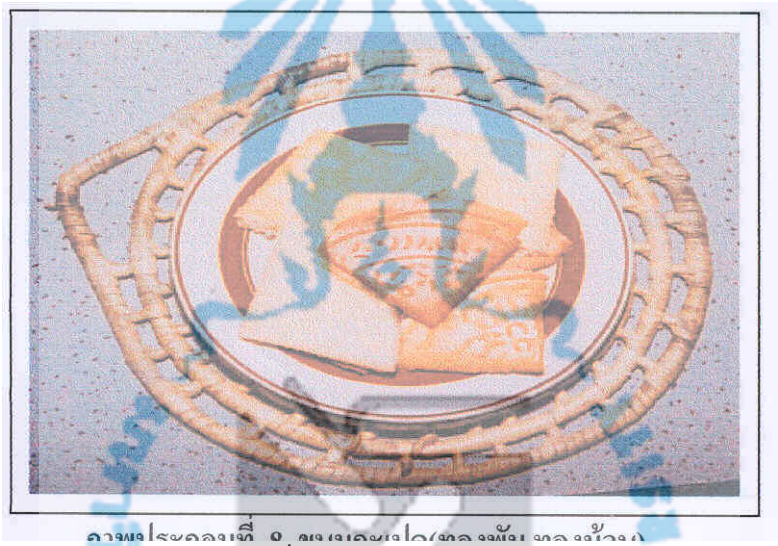


ภาพประกอบที่ 6 ขนมเขาควาย (ขนมก้านบัว)

ถ่ายเมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโปง อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

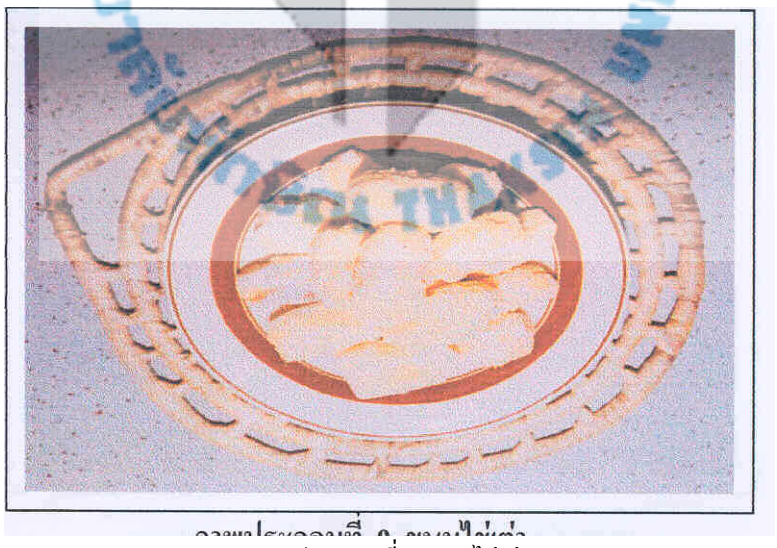
ภาพประกอบที่ 7 ขนมรังต้อ (ขนมดอกจอก)

ถ่ายเมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโปง อำเภอเมือง จังหวัดสตูล



ภาพประกอบที่ 8 ขนมกะเปด (ทองพับ,ทองม้วนป

ถ่ายเมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโปง อำเภอเมือง จังหวัดสตูล



ภาพประกอบที่ 9 ขนมไข่เต่า

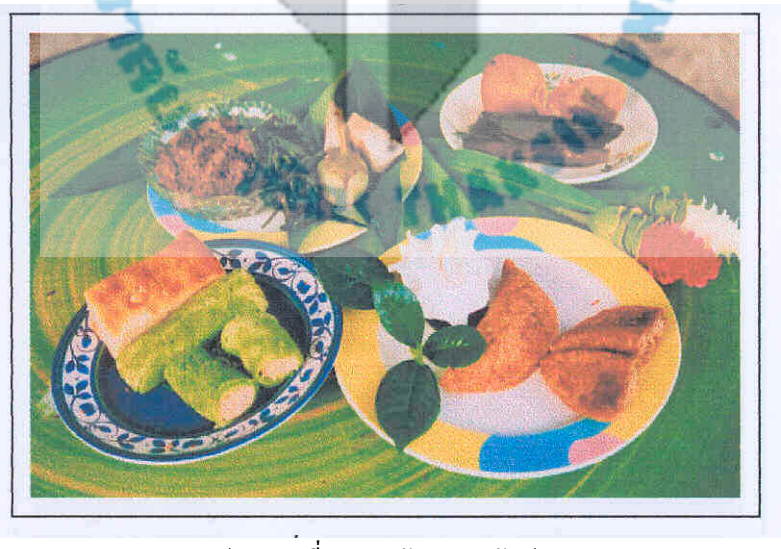
ถ่ายเมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโปง อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 10 การจัดอาหารสำหรับเยี่ยมญาติผู้ใหญ่

ถ่ายเมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโปง อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 11 ขนมกะต้ม(ต้มใบพ้อ)

ถ่ายเมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 ตำบลตันหยงโปง อำเภอเมือง จังหวัดสตูล



ภาพประกอบที่ 12 การจัดอาหารรับประทาน

ถ่ายเมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 5 ตำบลตันเกตรี อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 13 น้ำชุบขี้แซะ

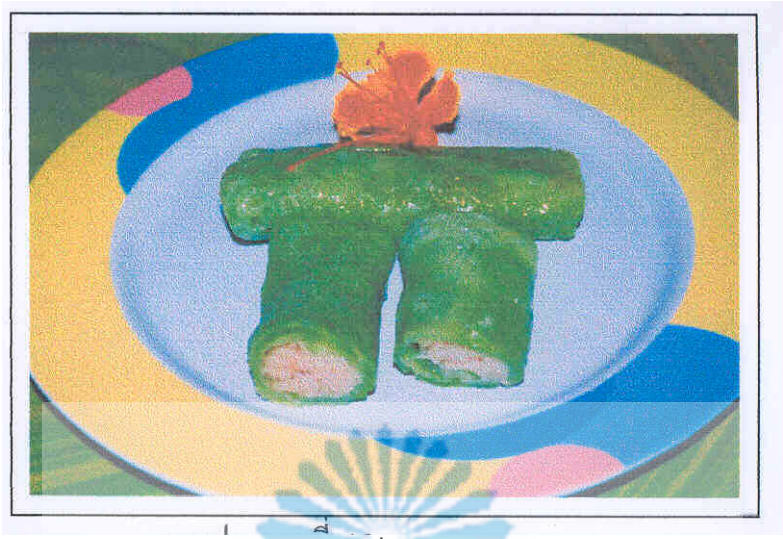
ถ่ายเมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 5ตำบลตันเกตรี อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 14 น้ำชุบหัวข่า (น้ำพริกข่า)

ถ่ายเมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 5ตำบลตันเกตรี อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 15 ขนมบาต๊ะ

ถ่ายเมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 5ตำบลตันเกตรี อำเภอเมือง จังหวัดสตูล



ภาพประกอบที่ 16 ขนมลาหงาด

ถ่ายเมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 5ตำบลตันเกตรี อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 17 ขนมแบงกังแป้ง (ขนมบ้าบิ่น)

ถ่ายเมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 5ตำบลตันเกตรี อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 18 ขนมตาหยาบ

ถ่ายเมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 5ตำบลตันเกตรี อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 19 การจัดอาหารรับประทาน

ถ่ายเมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 5ตำบลตันเกตรี อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 20 ขนมละปาด

ถ่ายเมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 5ตำบลตันเกตรี อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 21 ขนมโกยยา

ถ่ายเมื่อวันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 114 หมู่ที่ 2ตำบลควนขัน อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 22 ลักษณะการบริโภคอาหารในวัยเด็ก

ถ่ายเมื่อวันที่ 2มีนาคม พ .ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 394 หมู่ที่ 7ตำบลคลองขุด อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 23 การหุงข้าวมัน

ถ่ายเมื่อวันที่ 2มีนาคม พ .ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 394 หมู่ที่ 7ตำบลคลองขุด อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 24 ขนมโกยปูดะ (ขนมดอกลำเจียก)

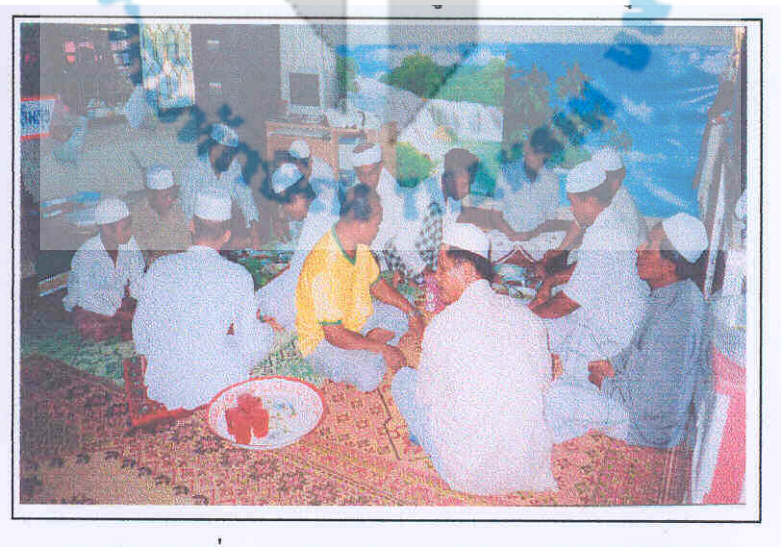
ถ่ายเมื่อวันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 114 หมู่ที่ 2ตำบลควนขัน อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 25 ลักษณะการบริโภคอาหารในโอกาสเข้าสุนัต

ถ่ายเมื่อวันที่ 2มีนาคม พ .ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 1052 หมู่ที่ 7ตำบลคลองขุด อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 25 ลักษณะการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่

ถ่ายเมื่อวันที่ 2มีนาคม พ .ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 1052 หมู่ที่ 7ตำบลคลองขุด อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

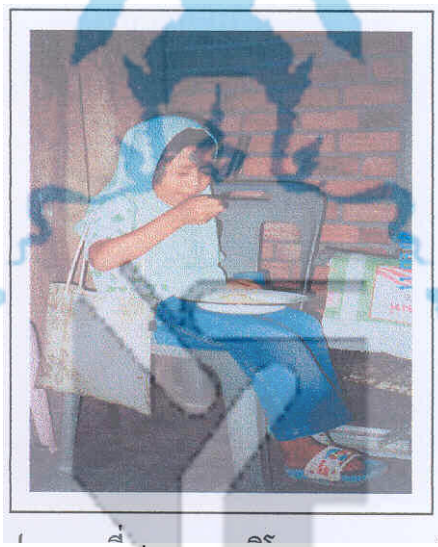


ภาพประกอบที่ 26 ลักษณะการบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่

ถ่ายเมื่อวันที่ 2มีนาคม พ .ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 1052 หมู่ที่ 7ตำบลคลองขุด อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาพประกอบที่ 27 เกงตอแม๊ะ แกงปัจรี ไก่กอและ

ถ่ายเมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 169 ถ.ยาตราสวัสดี อำเภอเมืองสตูล **จังหวัดสตูล**

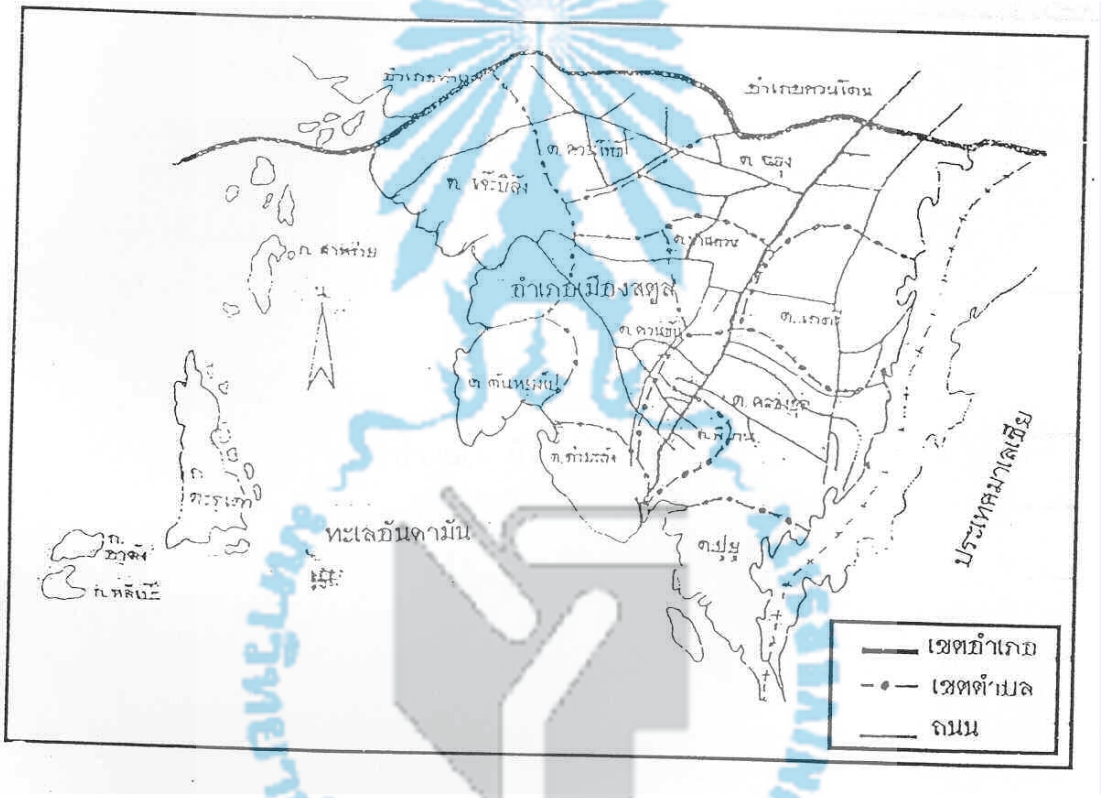


ภาพประกอบที่ 28 การบริโภคอาหารในวัยเด็ก

ถ่ายเมื่อวันที่ 2มีนาคม พ .ศ. 2546 ณ บ้านเลขที่ 1052 หมู่ที่ 7ตำบลคลองขุด อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

ภาคผนวก จ
แผนที่แสดงที่ตั้งอำเภอเมืองสตูล

แผนที่อำเภอเมืองสตูล



วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิม อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล

บทคัดย่อ

ของ

ปราณี จันทศรี

เสนอต่อมหาวิทยาลัยทักษิณ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกไทยคดีศึกษา
พฤษภาคม 2547

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเรื่องวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคของชาวไทยมุสลิมอำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล ในโอกาสปกติและโอกาสพิเศษ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามด้วยวิธีการสัมภาษณ์ สังเกต และถ่ายภาพประกอบ แล้วนำเสนอผลการศึกษาด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ จำแนกตามวัยดังนี้ การบริโภคอาหารในวัยทารก เน้นอาหารที่มีลักษณะเหลวละเอียดบริโภคได้ง่าย การบริโภคอาหารในวัยเด็กและวัยรุ่นเน้นการเลือกบริโภคอาหารที่ตนต้องการได้โดยการออกไปหาอาหารบริโภคนอกบ้านนิยมบริโภคอาหารประเภทจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ข้าวยำ ข้าวหมก และข้าวมัน เป็นต้น การบริโภคอาหารในวัยผู้ใหญ่ในวัยนี้ต้องการอาหารที่มีประโยชน์และให้คุณค่าทางโภชนาการสูงเพราะต้องทำงานหนัก และการบริโภคอาหารในวัยชรา ลักษณะอาหารต้องเป็นอาหารอ่อนสะดวกในการบริโภค ย่อยง่าย และช่วยในการขับถ่าย

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในโอกาสพิเศษ จำแนกตามโอกาสดังนี้ การบริโภคอาหารในโอกาสเจ็บป่วย ลักษณะอาหารในโอกาสนี้มักจะเป็นอาหารประเภทอาหารอ่อนรสชาติจืด การบริโภคอาหารในโอกาสต้อนรับผู้มาเยี่ยมเยือน การบริโภคอาหารในภาพรวมจะเหมือนกับการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ เพียงเพิ่มปริมาณอาหารให้เพียงพอกับผู้บริโภคและอาจทำอาหารเป็นพิเศษเพิ่มขึ้น ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับฐานะ และความสำคัญของผู้มาเยือน ส่วนการบริโภคอาหารในโอกาสประเพณีต่าง ๆ อาหารในโอกาสดังกล่าวจะต้องไม่เป็นอาหารที่ต้องห้ามตามหลักศาสนาอิสลามและจะต้องเป็นอาหารที่สะอาด บริโภคหลังจากที่ทำพิธีเสร็จแล้ว และการบริโภคอาหารในโอกาสฉลองความสำเร็จหรือประสบโชค อาหารก็จะแตกต่างไปจากอาหารในโอกาสปกติเป็นอาหารที่ปรุงขึ้นใหม่บริโภคมื้อเดียวหลังจากเสร็จพิธีทางศาสนา

A STUDY OF THAI – MUSLIM' S CULTURE CONCERNING FOOD – CONSUMPTION AMPHOE MUANG SATUL CHANGWAT SATUL

AN ABSTRACT

PRANEE CHANTHASRI

Presented in partial fulfillment of the requirement for the

Master of arts degree in Thai Studies

Thaksin University

This research studied the culture of food consumption of the Muslim thais of Satoon Muang District, Satoon Province in normal time and on special occasions. The researcher collected field data by interview, observation, and photographic illustration, and presented the findings of the study by means of analytical description. The findings of the study may be summarized as follows.

The culture of food consumption in normal time as classified by age was the following. For infants, the diet was liquid, well ground, and easy to consume. Children and adolescents were free to choose what they wanted to eat, and when eating out they favored single dishes such as noodles, curry-topped vermicelli, rice in salad, spiced saffron rice, and fat-laced rice, For adults, the food consumption required an useful and highly nutritious diet to cope with hard work characteristic of this age. For old age, the food consumption necessitated a soft diet easy to consume and digest, as well as conducive to bowel movement.

The culture of food consumption on special occasions as classified by occasion was the following. The diet for the sick was usually soft and bland. The food consumption on the occasion of welcoming a visitor was as a whole not unlike what was done in normal time, with more food added to accommodate adequately all those partaking and possibly with some more special dishes depending on the status and prominence of the visitor. For the food consumption on an occasion in observance of a custom, it was require that the food not consist of items prohibited by the Islamic religious principles and that it be clean. The food was consumed at the completion of the rite of the custom. And the food consumption on and occasion to celebrate success or good fortune involved items different from those normally consumed. The items of food on such an occasion were freshly prepared for one meal to be consumed at the end of the religious rite concerned.

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวปราณี ชื่อสกุล จันทศรี

เกิดวันที่ 21 เดือน ตุลาคม พุทธศักราช 2496

สถานที่เกิด อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 57 หมู่ที่ 1 ตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน อาจารย์ 2 ระดับ 7

สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนวัดจังโหลน อำเภอรัตภูมิ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา
เขต 2 จังหวัดสงขลา

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2514 มัธยมศึกษาจากโรงเรียนสตูลวิทยา จังหวัดสตูล

พ.ศ. 2530 ปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต(ค.บ.) จากวิทยาลัยครูสงขลา
จังหวัดสงขลา

พ.ศ. 2547 ปริญญาโทศิลปศาสตรมหาบัณฑิต(ศศ.ม.) สาขาวิชาไทยคดีศึกษา
จากมหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดสงขลา.