

ศึกษาอาหารพื้นบ้านและวัฒนธรรมที่ต่อเนื่อง
ในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา



วิทยานิพนธ์
ของ
ศจิมาศ สุวรรณขำ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยทักษิณ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาไทยคดีศึกษา

ตุลาคม 2544

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยทักษิณ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาไทยคดีศึกษา ของมหาวิทยาลัยทักษิณได้

คณะกรรมการควบคุม

.....ประธานกรรมการ

(อาจารย์จำเริญ แสงดวงแข)

.....กรรมการ

(อาจารย์ประพันธ์ อำพันประสิทธิ์)

คณะกรรมการควบคุม

.....ประธานกรรมการ

(อาจารย์จำเริญ แสงดวงแข)

.....กรรมการ

(อาจารย์ประพันธ์ อำพันประสิทธิ์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ ดร. นันทัส ทองช่วย)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์สมใจ ศรีนวล)

มหาวิทยาลัยทักษิณอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาไทยคดีศึกษา ของมหาวิทยาลัยทักษิณ

.....ประธานอนุกรรมการบัณฑิตศึกษา

(อาจารย์ ดร. นันทัส ทองช่วย)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีเพราะได้รับความกรุณาและความอนุเคราะห์จาก อาจารย์จำเริญ แสงดวงแข ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ประพันธ์ อัมพันประสิทธิ์ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำชี้แนะ ให้คำปรึกษา และสละเวลา ตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตาตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอขอบพระคุณ เป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. ฉันทัท ทองช่วย และ อาจารย์สมใจ สีนวล กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาชี้แนะและสละเวลาตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ผู้สอนวิชาไทยคดีศึกษาทุกคนที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ ตลอดจนแนวคิดเกี่ยวกับการวิจัย ทำให้ผู้วิจัยได้มีความรู้และสามารถทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จด้วยดี

ขอขอบพระคุณชาวบ้านในตำบลสิงห์ม้อ ตำบลชิงโค ตำบลป่ากรอ และตำบล ท่าหนบ ทุกคนที่ได้ให้ข้อมูล และให้ความสะดวกเกี่ยวกับงานวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คุณชนวิวัฒน์ ชัยโรจน์ คุณวันดี รัตนมณี คุณศรินทร์รัตน์ อดทน และพี่น้องสกุลสุวรรณขำทุกคน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

ขอขอบคุณนิสิตไทยคดีศึกษารุ่นปีการศึกษา 2541 ทุกคนที่คอยให้คำแนะนำและเป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา

คุณค่าอันพึงมีของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูทเวทิตาแก่บิดา มารดา และครูอาจารย์ ตลอดทั้งผู้มีพระคุณทุกคน

ศจีมาศ สุวรรณขำ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	6
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	6
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
เอกสารที่เกี่ยวกับวัฒนธรรม	9
เอกสารที่เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน	15
เอกสารที่เกี่ยวกับอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา	23
3 การประกอบอาหารพื้นบ้าน	28
อาหารคาว	28
อาหารหวาน	89
เครื่องเคียง	145
4 วัฒนธรรมที่ต่อเนื่องกับการบริโภคอาหารพื้นบ้าน	172
แหล่งอาหารและสิ่งที่นิยมเลือกมาประกอบอาหารพื้นบ้าน	173
สภาพเศรษฐกิจของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหาร	181

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	184
บทย่อ	184
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	184
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	184
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	185
สรุปผล	186
อภิปรายผล	188
ข้อเสนอแนะ	190
บรรณานุกรม	192
บุคลากร	195
ภาคผนวก	205
บทคัดย่อ.....	222
ประวัติย่อของผู้วิจัย	226

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แผนที่แสดงที่ตั้งตำบลต่าง ๆ ในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา	206
2 ต้มกระดุกหมูใบชะมวง	207
3 ปลาแดงทอดเครื่อง	207
4 น้ำชุบนไฟ	208
5 เหนียวกวนผัดน้ำผึ้ง	208
6 ขนมเปียกที่ยังไม่ได้ทอดน้ำมัน	209
7 น้ำผึ้งแว่น	209
8 การทำต้มสามมุม	210
9 ขนมสำหรับใช้ทำบุญเทศกาลเดือนสิบ	210
10 ข้าวตอก	211
11 วิธีการเก็บเมล็ดพันธุ์ข้าวโพดแบบชาวบ้าน	211
12 ทุงนา	212
13 นาข้าวเป็นทั้งแหล่งอาหารประเภทพืชผักและสัตว์น้ำจืดต่าง ๆ	212
14 ทะเลสาบสงขลาแหล่งเพาะพันธุ์อาหารทะเลประเภทน้ำกร่อย	213
15 การเพาะเลี้ยงปลาในกระชังเป็นแหล่งอาหารที่มนุษย์สร้างขึ้น	213
16 ปลานิล	214
17 นากุ้ง	214
18 ดงตาล	215
19 สภาพคลองทำนบ	215
20 ใบชะมวงผัดพื้นบ้าน	216
21 ผักหวานข้างรั้ว	216
22 กัด และยอ เครื่องมือหาปลาของชาวบ้าน	217
23 การเผาทำลายธรรมชาติ	217
24 ดอกเสม็ดขาว	218
25 มะม่วงเบา มะม่วงพันธุ์พื้นเมือง	218
26 ปลาหางโตะ	219
27 การเผาป่าเป็นการทำลายแหล่งอาหารตามธรรมชาติ	219
28 ปลาชี่ตั้งและปลากระบอก	220

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

มนุษย์ต้องอาศัยปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการ ในการดำเนินชีวิตคือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ตามสภาพความคิดและความสามารถที่มนุษย์แต่ละคนแต่ละสังคม จะจัดหามาได้ การกินเป็นความต้องการของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนต้องกินอาหารเพื่อใช้สร้าง ส่วนประกอบของร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตให้พลังงานและบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพดี จำนวนพลังงานที่ร่างกายได้รับในแต่ละวันจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับกรกินอาหาร ส่วนจำนวน พลังงานที่ร่างกายต้องใช้ในแต่ละวันขึ้นอยู่กับกิจกรรมต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องทำในแต่ละวัน นิธิยา รัตนานนท์ ได้กล่าวถึงการกินของมนุษย์ไว้ว่า

พฤติกรรมการกินอาหารของแต่ละคน มีระบบประสาทส่วนกลางเป็นตัวควบคุม ทำให้คนเรามีความหิว (hunger) และความอยากกิน (appetite) เมื่อเกิดความหิวทำให้ เรารู้สึกว่าต้องกินอาหาร ส่วนความอยากกินนั้นเป็นความพอใจในการกินอาหาร ที่สัมพันธ์กับรสชาติ และลักษณะที่ปรากฏของอาหารมากกว่าที่จะคิดถึงปริมาณอาหาร ว่าจะเพียงพอหรือไม่ เมื่อได้กินอาหารแล้วก็จะทำให้เกิดความอิ่ม (satisfy)¹

การกินในอดีตเป็นการกินเพื่อการยังชีพ อาหารที่รับประทานในแต่ละวันจะเป็น อาหารที่หาได้ในขณะนั้น มนุษย์เรียนรู้เรื่องอาหารจากการทดลองด้วยวิธีการต่าง ๆ รวมถึง การสังเกตอย่างรอบคอบ ชนบางเผ่ามีความเชื่อว่าอาหารเป็นของขวัญจากพระเจ้า อาหาร บางจำพวกมีคุณสมบัติที่เป็นสิ่งมหัศจรรย์ เช่น มีความเชื่อว่าถ้ารับประทานหัวใจของศัตรูที่ กล้าหาญหรือสัตว์ที่ดุร้ายจะทำให้คนที่รับประทานมีความกล้าหาญไปด้วย หรืออาหารบางชนิด เมื่อรับประทานจะทำให้อายุยืนยาวหรือบางจำพวกก็จะให้พลังงานในเรื่องเพศ

¹นิธิยา รัตนานนท์. โภชนาศาสตร์เบื้องต้น. 2537. หน้า 8.

นักวิทยาศาสตร์หลายท่านได้พยายามศึกษาในเรื่องการกินของมนุษย์เมื่อมนุษย์กินอาหารเข้าไปในร่างกาย แล้วจะเกิดอะไรขึ้นที่โหนบั้งและร่างกายสามารถคงสภาพอยู่ได้อย่างไร ขณะที่มีการเปลี่ยนแปลงของสารต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ภาวะสมดุลของการรับประทานอาหารเข้าไป การใช้ การจับถ่าย จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพ หากมีการกระทบกระเทือนหรือการรบกวนเกิดขึ้น ณ จุดหนึ่งจุดใดจะทำให้เสียสมดุล และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการบำบัดรักษา สิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

ประณีต ผ่องแผ้ว¹ ได้กล่าวถึงวิวัฒนาการของความรู้ในเรื่องการบริโภคของมนุษย์สรุปได้ว่า ตับเป็นอวัยวะกลางที่มีความสำคัญสำหรับงานที่เกี่ยวกับโภชนาศาสตร์ และการเผาผลาญอาหารซึ่งประกอบด้วยกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงอาหารให้เป็นส่วนประกอบของร่างกาย ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นจะถูกชักนำและครอบงำด้วยแรงผลักดันในอวัยวะนั้น ๆ เริ่มจากอาหารในปากถูกบดเคี้ยวให้เป็นชิ้นส่วนเล็กกลง เมื่อถูกกลืนลงไปถึงกระเพาะอาหารน้ำย่อยในกระเพาะอาหารจะทำหน้าที่ย่อย เมื่อย่อยแล้วจะถูกดูดซึมในลำไส้แล้วส่งผ่านท่อน้ำเหลืองไปยังกระแสเลือด ส่งผ่านไปยังอวัยวะต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยเพื่อให้เหมาะสมกับการแทนที่สึกหรอหรือใช้ไปในอวัยวะนั้น ๆ และได้จำแนกอาหารออกเป็นคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน และส่วนประกอบอื่น ๆ เช่น แร่ธาตุ เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ซึ่งมีความจำเป็นต่อสุขภาพและชีวิต รวมถึงสารประกอบที่มีอยู่ในผักและผลไม้พวกวิตามิน และเกลือแร่ต่าง ๆ

พฤติกรรมกรรมการกินของมนุษย์เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ แตกต่างกันไปตามแต่ละสังคมของชนเหล่านั้น

นิธิยา รัตนาปนนท์² ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการกินของมนุษย์ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสรีรวิทยาของร่างกาย ความผิดปกติของร่างกาย เช่น ความผิดปกติของการย่อยและการดูดซึมของอาหาร หรือที่เรียกว่า เมตาบอลิซึมภายในร่างกาย ผิดปกติจะมีผลต่อการกินได้

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม อุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับการกินอาหาร ถ้าอุณหภูมิสูงจะไปกระตุ้นศูนย์อิ่มและเมื่ออุณหภูมิลดลงจะไปกระตุ้นศูนย์หิว ทำให้เรารู้กันได้ว่าในฤดูหนาวจะรู้สึกหิวเร็ว และกินอาหารได้มากแต่ในฤดูร้อนจะไม่ค่อยรู้สึกอยากกินอาหาร

¹ประณีต ผ่องแผ้ว. โภชนาศาสตร์ชุมชน. 2539. หน้า 5.

²นิธิยา รัตนาปนนท์. โภชนาศาสตร์เบื้องต้น. 2537. หน้า 10 - 11.

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และจิตใจ จิตใจมีอิทธิพลต่อการกินอาหาร ทำให้มีอิทธิพลต่อศูนย์อิมและศูนย์หิวทั้งทางตรงและทางอ้อมที่เห็นได้ชัด เช่น ความอยากกินจะเกี่ยวข้องกับอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อนแล้ว และส่วนมากจะเป็นอาหารที่มีรสชาติถูกปาก ทำให้เกิดการชอบอาหารนั้นเป็นพิเศษเมื่อได้เห็นอาหารชนิดนั้นอีกถึงแม้จะอิมแล้วก็ยังสามารถกินได้อีก เพราะมีความอยากกินในทางตรงกันข้ามถ้าไม่ชอบกินอาหารชนิดใดก็ไม่อยากกิน ทั้ง ๆ ที่มีความหิว คนที่ขาดความรัก ความอบอุ่น เสียใจ เช่น ออกหักอาจจะแสดงออกโดยการกินอาหารเพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจหรือคนที่ทำงานประเภทต้องใช้ความคิดและวางแผนเกิดปัญหาความวิตกกังวลมักจะแก้โดยการกินอาหารบ่อยขึ้น

4. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของร่างกาย คนที่ออกกำลังกายหรือใช้แรงงานมากจะกินอาหารได้มากกว่าคนที่ออกกำลังกายหรือใช้แรงงานน้อย

อาหารพื้นบ้านกับการบริโภคของคนใต้ เป็นสิ่งที่มีควบคู่กันมาช้านาน ดังที่ ดร.ณี บุญภิวาล¹ ได้กล่าวถึงแหล่งอาหารของคนใต้ไว้ สรุปได้ว่า ภาคใต้ของประเทศไทย ได้ชื่อว่าเป็นดินแดนที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นข้าว พืช ผัก และผลไม้ สัตว์บก สัตว์น้ำ ตลอดจนแร่ธาตุ ป่าไม้ จึงทำให้มีการคาดคะเนกันว่าคนในท้องถิ่นภาคใต้นั้นน่าจะมีอาหารการกินที่อุดมสมบูรณ์ คงจะไม่มีปัญหาในเรื่องการขาดแคลนอาหารบริโภค

สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์² ได้กล่าวถึงเอกลักษณ์การกินของชาวภาคใต้ สรุปได้ว่า ชาวภาคใต้บริโภคข้าวเจ้าเป็นอาหารหลักวันละสองมื้อ คือมือเช้าและมือเย็น กับข้าวมีเพียงน้อยอย่าง ถ้ามือไหนมีกับข้าวถึง 3 อย่าง ถือว่าค่อนข้างอุดมสมบูรณ์เป็นพิเศษ กับข้าวของคนใต้มีรสจัด คือเปรี้ยวจัด เผ็ดจัด ถ้าเป็นแกงมีรสกะปิเข้มข้นมีสีเหลืองจัด รสขุ่นของขมิ้นค่อนข้างแรง วัฒนธรรมการใช้ขมิ้นผสมเครื่องแกงเป็นเอกลักษณ์ของคนใต้ทั้งนี้เพื่อได้กลิ่น ด้วยเหตุนี้คนใต้จึงนิยมแกงส้ม แกงไตปลา และแกงกะทิ เป็นอาหารที่ทำหมุนเวียนอยู่เป็นประจำเกือบทุกวัน

¹ดร.ณี บุญภิวาล. รายงานการวิจัยวัฒนธรรมการกินของสตรีพื้นบ้านภาคใต้. 2541. หน้า 2.

²สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์. “การกินของชาวใต้,” ใน สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ พ.ศ. 2529. หน้า 133 - 139.

พรศักดิ์ พรหมแก้ว¹ ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคของคนใต้ สรุปได้ว่า ชาวใต้นิยมบริโภคผักหนาะ บางจังหวัดเรียกว่า ผักเกล็ด ผักเกล้ม ผักจิ้ม ซึ่งหมายถึง พืชผักสด ผักลวกกะทิ หรือผักดอง ใ้รับประทานควบคู่กับอาหารรสเผ็ด เช่น น้ำพริก ชาวภาคใต้บางถิ่นเรียก “น้ำซุบ” แกงไตปลา ชาวใต้บางส่วนเรียก “แกงพุงปลา” แกงเผ็ด ผักหนาะเป็นพืชผักที่มีอยู่ทั่วไปตามท้องถิ่นต่าง ๆ จากป่าที่ชาวบ้านเก็บเกี่ยวและจากผักสวนครัว ซึ่งชาวบ้านใช้ประกอบอาหารทั่วไป หรือใ้รับประทานเป็นผักสด “ผักหนาะ” ได้แก่ ผักบุ้ง กะหล่ำปลี แดงกวา ถั่วฝักยาว ถั่วงอก มะเขือ ลูกเนียง สะตอ หววกกล้วย ปลีกล้วย ยอดกระถิน ยอดมะม่วงหิมพานต์

การเลือกอาหารบริโภคในชีวิตประจำวันของคนไทย วิถีชีวิตคนไทยในปัจจุบันเป็นชีวิตที่ต้องแข่งขันกับเวลา จึงทำให้ค่อนข้างจะมีเวลาว่างน้อยโดยเฉพาะเวลาในการประกอบอาหารกินหรือแม้กระทั่งเวลารับประทานอาหารก็มีจำกัดจึงทำให้นิสัยการกินของคนไทยเปลี่ยนไปจากอดีต ดังที่ วิณะ วีระไวทยะ² ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของมนุษย์ไว้สรุปได้ว่า จากสภาพของสังคมที่มีประชากรเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อความต้องการบริโภคอาหารเพราะเมื่อประชากรมีมากความต้องการอาหารก็มากขึ้นตามลำดับจนทำให้อาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติลดน้อยลง เมื่ออาหารตามธรรมชาติทั้งจากพืชและสัตว์หาได้ยากขึ้นจึงต้องหันมาพึ่งอาหารจากระบบตลาดมากขึ้น ปัญหาที่ตามมาคือ ครอบครัวยุคใหม่มีรายได้น้อยจะไม่มีกำลังซื้อมาบริโภคในครัวเรือน ทำให้มีการบริโภคเนื้อสัตว์ที่ไม่เคยใช้เป็นอาหารมากขึ้น เช่น งู ตะกวด เป็นต้น นอกจากนั้นแล้ว สภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีไม่ว่าจะเป็นเทคโนโลยีการผลิตอาหาร การแปรรูป ตลอดจนการเก็บรักษา บรรจุภัณฑ์ต่าง ๆ รวมถึงการก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการสื่อสารทำให้เกิดการล่อตาล่อใจผู้บริโภค การเลือกอาหารของประชาชนในปัจจุบันได้รับอิทธิพลจากการโฆษณา ทำให้ผู้บริโภคหันมาบริโภคตามแฟชั่นมากขึ้น การได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากต่างประเทศในสังคมเมือง ปัจจุบันส่วนใหญ่ได้รับวัฒนธรรมการบริโภคจากประเทศตะวันตกเป็นส่วนใหญ่ทั้งในเรื่องของอาหารบริการ รูปแบบการรับประทานอาหาร และการจัดสถานที่ อีกประการหนึ่งคือ จากสภาพของสังคมครอบครัวเดี่ยว การเปลี่ยนแปลงความเป็นอยู่เหล่านี้ นำไปสู่การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จรูปแล้วมาบริโภค หรืออาหารกึ่งสำเร็จรูป สด พร้อมปรุง ซึ่งในปัจจุบันมีอยู่หลากหลาย เช่น หาบเร่ แผงลอย ร้านอาหารต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งบริการจัดส่งถึงบ้าน

¹พรศักดิ์ พรหมแก้ว. “ผักหนาะ,” ใน สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ พ.ศ. 2529 เล่ม 5. 2529. หน้า 2134.

²วิณะ วีระไวทยะ. วารสารโภชนาการสาร. 2535. หน้า 82 – 86.

อำเภอสิงหนครเดิมเป็นส่วนหนึ่งของอำเภอเมืองจังหวัดสงขลา ได้แยกตัวเป็นกิ่งอำเภอในปี พ.ศ. 2531 และเป็นอำเภอในเวลาต่อมา จากประวัติศาสตร์อำเภอสิงหนครเป็นเมืองเก่าแก่เป็นศูนย์กลางทางการค้า การปกครอง และศูนย์กลางทางการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมในภูมิภาคนี้มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ดังที่ สกรรจ์ จันทรัตน์ และสงบ สงเมือง ได้กล่าวไว้ว่า

เมืองสงขลาเก่าที่หัวเขาแดง เป็นเมืองที่เกิดขึ้นและพัฒนาก้าวหน้านอกทำเนียบหัวเมืองขึ้นของอยุธยาและไม่ได้เป็นไปตามความประสงค์ของอยุธยา การเฟื่องฟูของเมืองสงขลาในยุคนี้เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ หลายประการ ประกอบกันเป็นต้นว่า การติดต่อกับพื้นที่กับชาติตะวันตกโดยเฉพาะชาวดัตช์ อังกฤษ และฝรั่งเศส ความอ่อนแอของหัวเมืองใกล้เคียง การตื่นตัวทางการค้า พริกไทย และดีบุก การเป็นเมืองท่า ศูนย์กลางกลางทางการค้าของเมืองสงขลาเอง และกลยุทธ์ทางการค้าของเจ้าเมืองสงขลา ซึ่งเป็นแขกสลัดที่เชี่ยวชาญทางการค้า การเดินเรือ และการสู้รบทางการเรือ และผลของการเกิดเมืองสงขลาที่เจ้าเมืองเป็นมุสลิม ทำให้ศาสนาอิสลามแพร่กระจายไปบริเวณรอบ ๆ ทะเลสาบสงขลาเกิดการปะทะกันอย่างรุนแรงกับพุทธศาสนาลัทธิลังกาวงศ์ ซึ่งแพร่กระจายทั่วเมืองพัทลุง ที่เมืองสทิงพระ ก่อนศาสนาอิสลามจะเข้าเล็กน้อย เมืองสงขลาจึงเป็นทั้งขบรอยต่อ และเบ้าหลอมทางวัฒนธรรมระหว่างไทยพุทธและมุสลิมจนกระทั่งถึงปัจจุบัน¹

จากสภาพภูมิศาสตร์และสภาพภูมิประเทศของอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา ก็เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ก่อให้เกิดวัฒนธรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะวัฒนธรรมทางการกิน ดังที่สำนักงานอำเภอสิงหนคร² ได้กล่าวไว้สรุปได้ว่า สภาพทางภูมิศาสตร์ สภาพทั่วไปของอำเภอสิงหนครเป็นที่ราบลุ่มและที่ราบชายฝั่งทะเล มีพื้นที่ลาดชันตามแนวชายฝั่งทะเล ทิศตะวันออกอ่าวไทย และทิศตะวันตกด้านทะเลสาบสงขลา ส่วนทางทิศใต้เป็นภูมิลาดต่ำ สภาพภูมิอากาศ โดยทั่วไปเป็นแบบมรสุมเมืองร้อน มีฝนตกเกือบตลอดทั้งปี โดยได้รับอิทธิพลจากมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ และมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ มีฤดูเพียง 2 ฤดู คือ ฤดูฝน

¹สกรรจ์ จันทรัตน์ และสงบ สงเมือง. การเริ่มต้นและพัฒนาการทางประวัติศาสตร์โบราณคดีเมืองสงขลาเก่า. 2532. หน้า 1.

²สำนักงานอำเภอสิงหนคร. บรรยายสรุปข้อมูลราชการอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา. 2539. หน้า 3.

และฤดูร้อน จากสภาพภูมิศาสตร์ สภาพทางภูมิประเทศ ก่อให้เกิดสภาพทางสังคมและวัฒนธรรมขึ้น ประชาชนที่อาศัยในอำเภอสิงหนคร ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ และมีบางส่วนนับถือศาสนาอิสลาม การประกอบอาชีพประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ประมง และรับจ้างทั่วไป การเพาะปลูก จะปลูกข้าวและพืชผักต่าง ๆ รวมถึงการทำน้ำตาลโตนด ตลอดจนผลิตตาลโตนด

จากสถานการณ์การบริโภคของคนไทยในปัจจุบันเริ่มจะมีปัญหาต่าง ๆ ต่อผู้บริโภค ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ผู้ศึกษาจึงได้จับประเด็นอาหารพื้นบ้านมาศึกษา วิเคราะห์ เพื่อให้ทราบถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการบริโภคของคนในพื้นที่ ประกอบกับอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เป็นอำเภอหนึ่งที่มีประวัติความเป็นมาที่เก่าแก่ และมีสภาพทางภูมิศาสตร์ ภูมิประเทศ ที่เหมาะสมแก่การเกิดวัฒนธรรมการบริโภคที่หลากหลาย ผู้ศึกษาจึงเลือกพื้นที่ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เป็นพื้นที่กรณีศึกษาดังกล่าว

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้านของชาวบ้าน อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา ในประเด็นดังต่อไปนี้

1. การประกอบอาหารพื้นบ้าน
2. วัฒนธรรมที่ต่อเนื่องกับการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน เรื่องอาหารพื้นบ้านในด้านการประกอบอาหาร ด้านโภชนาการ เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ในพื้นที่อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา ได้
2. ทำให้เกิดการตระหนักในคุณค่าของอาหารพื้นบ้านมากขึ้น และตื่นตัวที่จะสนใจเก็บรวบรวมข้อมูลอาหารพื้นบ้านอย่างจริงจัง และถูกหลักวิชาการทั้งในท้องถิ่นนี้ และถิ่นอื่น อันเป็นการอนุรักษ์ข้อมูลด้านอาหารพื้นบ้านไว้ต่อไป
3. สามารถใช้เป็นเอกสารอ้างอิงทางวิชาการในการศึกษาวิชาการที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้านได้ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาค้นคว้าดังนี้

1. ขอบเขตด้านพื้นที่ การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาในพื้นที่อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา ประกอบด้วย 11 ตำบล อันได้แก่ ตำบลหัวเขา ตำบลสทิงหม้อ ตำบลชิงโค ตำบลท่านบ ตำบลปากกรอ ตำบลรำแดง ตำบลบางเขียด ตำบลป่าขาด ตำบลวัดขนุน ตำบลม่วงงาม ตำบลชะแล้ เนื่องจากอาหารพื้นบ้านและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องของทั้ง 11 ตำบลนี้ มีลักษณะร่วมกันอยู่เป็นกลุ่ม ผู้วิจัยจึงขอศึกษาเพียง 4 ตำบล ดังนี้

1.1 ตำบลสทิงหม้อ เป็นแหล่งข้อมูลซึ่งถือเป็นตัวแทนตำบลหัวเขา เนื่องจาก

2 ตำบลนี้มีชุมชนมุสลิมอยู่ด้วย

1.2 ตำบลชิงโค เป็นแหล่งข้อมูลซึ่งถือเป็นตัวแทนตำบลวัดขนุน ตำบลม่วงงาม เนื่องจากเป็นพื้นที่ริมทะเลอ่าวไทยฝั่งตะวันออกเช่นเดียวกัน

1.3 ตำบลปากกรอ เป็นแหล่งข้อมูลซึ่งถือเป็นตัวแทน ตำบลรำแดง ตำบลบางเขียด ตำบลป่าขาด เนื่องจากเป็นพื้นที่ริมทะเลสาบฝั่งตะวันตกเช่นเดียวกัน

1.4 ตำบลท่านบ เป็นแหล่งข้อมูลซึ่งถือเป็นตัวแทนตำบลชะแล้ เนื่องจากเป็นพื้นที่ตอนกลางระหว่างฝั่งทะเลสาบทั้งสองด้าน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้แยกประเด็นศึกษาดังนี้

2.1 การประกอบอาหารพื้นบ้าน

2.1.1 อาหารคาว

2.1.2 อาหารหวาน

2.1.3 เครื่องเคียง

2.2 วัฒนธรรมที่ต่อเนื่องกับการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

2.2.1 แหล่งอาหารและสิ่งที่ยินยอมเลือกมาประกอบอาหารพื้นบ้าน

2.2.2 สภาพเศรษฐกิจของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหาร

นิยามศัพท์เฉพาะ

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่บริโภคกันในพื้นที่ศึกษามาเป็นเวลานานไม่น้อยกว่า สามชั่วอายุคน

การประกอบอาหาร หมายถึง การทำหรือการปรุงแต่งอาหารด้วยกลวิธีต่าง ๆ

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 สํารวจและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้าน และวัฒนธรรมที่ต่อเนื่องกับอาหารพื้นบ้านเพื่อเป็นพื้นฐานในการวิจัย

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1.2.1 กล้องถ่ายรูปพร้อมอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการถ่ายภาพ

1.2.2 เครื่องบันทึกเสียง และแถบบันทึกเสียง

1.2.3 แบบบันทึกข้อมูล

1.2.4 แบบบันทึกการสังเกต

1.2.5 อุปกรณ์เครื่องเขียนต่าง ๆ

2. ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามด้วยการสัมภาษณ์ การสังเกต และถ่ายภาพประกอบ การสัมภาษณ์จะใช้วิธีการบันทึกลงในแถบบันทึกเสียงและ / หรือจดบันทึกตามความเหมาะสม เรื่องการสังเกตจะใช้วิธีจดบันทึก ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มบุคคลที่จะสัมภาษณ์ไว้ดังต่อไปนี้

2.1 มีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา ไม่เคยอพยพไปอยู่ที่อื่น

2.2 มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป

2.3 มีความรู้หรือประสบการณ์ในเรื่องอาหารพื้นบ้านและการประกอบอาหารพื้นบ้านของอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา

3. ขั้นจัดกระทำกับข้อมูล

3.1 นำข้อมูลที่ได้จากแหล่งข้อมูลเอกสารมาศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปสาระสำคัญตามขอบเขตเนื้อหา

3.2 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ซึ่งได้บันทึกไว้ในแถบบันทึกเสียงมาถอดความด้วยวิธีสรุปสาระสำคัญตามขอบเขตเนื้อหา

4. ขั้นเสนอผลการศึกษาค้นคว้า เสนอผลการศึกษาค้นคว้าด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ และมีภาพประกอบบางตอน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง “อาหารพื้นบ้านและวัฒนธรรมที่ต่อเนื่อง ในอำเภอสิงหนคร” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องแล้วนำเสนอตามลำดับดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวกับวัฒนธรรม
2. เอกสารที่เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน
3. เอกสารที่เกี่ยวกับอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา

เอกสารที่เกี่ยวกับวัฒนธรรม

1. ความหมายของวัฒนธรรม

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมไว้ว่า “วัฒนธรรม หมายถึง สิ่งที่ทำให้เจริญงอกงามแก่หมู่คณะ วิถีชีวิตของหมู่คณะ ในพระราชบัญญัติวัฒนธรรม พุทธศักราช 2485 หมายถึง ลักษณะที่แสดงถึงความเจริญงอกงาม ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความกลมเกลียวก้าวหน้าของชาติ และศีลธรรมอันดีของประชาชน ทางวิทยาการ หมายถึง พฤติกรรมและสิ่งทีคนในหมู่ผลิตสร้างขึ้นด้วยการเรียนรู้จากกันและกัน และร่วมใช้อยู่ในหมู่พวกของตน”¹

นอกจากนี้นักวิชาการได้ให้ความหมายของวัฒนธรรม ซึ่งพอจะประมวลได้ดังนี้

พระยาอนุমানราชชน ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมไว้ว่า “วัฒนธรรม หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์ส่วนรวมสร้างขึ้น โดยการเรียนรู้จากกัน และสืบทอดเป็นความเจริญก้าวหน้า หรืออาจจะกล่าวได้ว่าวัฒนธรรมเป็นส่วนทั้งหมดที่ซับซ้อน ประกอบด้วย ความเชื่อ ศิลปะ ศีลธรรม กฎหมาย ประเพณี และความสามารถที่มนุษย์ได้มาในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคม”²

¹ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. 2525.

หน้า 757.

²พระยาอนุমানราชชน. วัฒนธรรมเบื้องต้น. โดย เสถียรโกเศศ (นามแฝง). 2513.

หน้า 2.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาชิราช ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมไว้ว่า “วัฒนธรรม คือ วิถีชีวิตของคนในสังคมหนึ่ง ๆ เป็นสิ่งในสังคมนั้นยอมรับร่วมกันว่ามีประโยชน์ และมีคุณค่าในการที่จะก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนในสังคมนั้นภายใต้เงื่อนไขชุดหนึ่ง วัฒนธรรมเป็นระบบคุณค่าที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในสังคมเป็นแบบแผนกำหนดพฤติกรรมของคน วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ได้รับการปลูกฝังและถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อความต่อเนื่องและความอยู่รอดของสังคมนั้น เราขอมจะศึกษาถึงวัฒนธรรมได้ ทั้งในด้านที่เป็นระบบคุณค่าและในด้านที่เป็นวัตถุ”¹

อานนท์ อากาภิรม ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมไว้ว่า “วัฒนธรรม หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิต กระบวนการแห่งพฤติกรรม และบรรดาผลงานทั้งหมดที่มนุษย์ได้สร้างสรรค์ขึ้น ตลอดจน ความคิด ความเชื่อ และความรู้”²

พรรณชนะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า วัฒนธรรม คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์สร้างขึ้น ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

2. ลักษณะของวัฒนธรรม

พระยาอนุমানราชชน³ ได้กล่าวถึงลักษณะของวัฒนธรรมไว้ สรุปได้ดังนี้

1. มีการสะสม หมายถึง จะต้องมีการเดิมอยู่แล้ว และสะสมทุนนั้นให้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ
2. วัฒนธรรมต้องมีการปรับปรุง หมายถึง ต้องรู้จักคัดแปลงและปรับปรุงส่วนที่ยังบกพร่องอยู่ให้เหมาะสมถูกต้อง

3. จะต้องมีการถ่ายทอด คือการทำให้วัฒนธรรมนั้น ๆ แพร่หลายในวงกว้าง มีการอบรมและเผยแพร่แก่อนุชนของตน และตลอดจนบุคคลอื่นให้เป็นผู้สืบทอดไปไม่ให้เกิดสาย

อานนท์ อากาภิรม⁴ ได้กล่าวถึงลักษณะของวัฒนธรรมไว้ สรุปได้ดังนี้

1. เป็นพฤติกรรมอันเกิดจากการเรียนรู้อธิบายได้ว่า วัฒนธรรมนั้นมีลักษณะเป็นแนวทางแห่งพฤติกรรมที่มีการเรียนรู้กันได้ มิได้เกิดขึ้นเองโดยปราศจากการเรียนรู้มาก่อน มนุษย์มีสมองอันทรงคุณภาพจึงสามารถรู้จักคิด ถ่ายทอด และเรียนรู้ ขบวนการดังกล่าว

¹มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาชิราช. ประสบการณ์วัฒนธรรมศึกษา. ม.ป.ป.

หน้า 7 - 8.

²อานนท์ อากาภิรม. สังคม วัฒนธรรมและประเทศไทย. 2525. หน้า 91.

³พระยาอนุমানราชชน. ชาติ ศาสนา และวัฒนธรรม. โดย เสฐียรโกเศศ (นามแฝง). 2515. หน้า 75.

⁴อานนท์ อากาภิรม. แหล่งเดิม. หน้า 91.

เกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีการติดต่อกับบุคคลอื่นในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคม การเรียนรู้จึงเป็นลักษณะที่สำคัญยิ่งของวัฒนธรรม

2. เป็นมรดกแห่งสังคม วัฒนธรรมเป็นผลของการถ่ายทอดและการเรียนรู้ เครื่องมือที่ใช้ในการเรียนรู้คือการสื่อสารโดยใช้สัญลักษณ์ช่วยให้การถ่ายทอดวัฒนธรรมจากคนรุ่นก่อนมายังคนรุ่นหลังดำเนินสืบต่อเนื่องกันมาไม่ขาดสาย

3. วัฒนธรรมมีลักษณะเป็นอนินทรีย์และอินทรีย์ ได้มีปรากฏการณ์ธรรมชาติออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

3.1 อนินทรีย์ ซึ่งค้นคว้าได้จากวิทยาการในส่วนที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ทางกายภาพ ได้แก่ ความรู้ด้วยแร่ธาตุ เช่น อนินทรีย์เคมี

3.2 อินทรีย์ ซึ่งค้นคว้าได้จากวิทยาการในส่วนที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ทางชีวภาพ

3.3 ไม่เป็นทั้งอนินทรีย์และอินทรีย์ อาจเป็นปรากฏการณ์อย่างเดียวกันในแง่ของกายภาพหรือชีวภาพ แต่เป็นอีกปรากฏการณ์หนึ่งในแง่ของวัฒนธรรมคือ ของสิ่งหนึ่งอาจนำความหมายหรือเอามาใช้ต่างกันออกไปในแต่ละสังคมทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งของเดียวกัน เช่น “ลิ้น” เป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของทุกคน ชาวธิเบตนำมาใช้ในการแสดงออกซึ่งความเคารพนับถือด้วยการแลบลิ้นออกมา ส่วนชาวไทยกลับถือว่าไม่สุภาพ

3.4 เป็นวิถีชีวิตของมนุษย์ วัฒนธรรมเป็นระบบการดำเนินชีวิตที่จดจำสืบต่อเนื่องกันมา มีการแสดงออกที่เห็นได้โดยแจ่มชัดและปริยาย ซึ่งสมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก

ระวีวรรณ ชุ่มพฤษย์¹ ได้กล่าวถึงลักษณะของวัฒนธรรม สรุปได้ดังนี้

1. วัฒนธรรมประกอบด้วยการจัดกลุ่มพวก การจัดพวกอาจจะเป็นในรูปของเครื่องมือ เครื่องใช้ต่าง ๆ สิ่งที่เป็นวัตถุ คน กิจกรรม หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งคนได้ปฏิบัติเหมือนว่า สิ่งเหล่านี้เท่าเทียมกัน

2. วัฒนธรรมเป็นรหัสสัญลักษณ์อย่างหนึ่ง รหัสจะเกี่ยวข้องกับสัญลักษณ์ที่มีความหมายในการกำหนดสิ่งต่าง ๆ

3. วัฒนธรรมเป็นระบบที่ให้เหตุผลไม่ได้ ทุกวัฒนธรรมต่างก็กำหนดความหมายของสิ่งต่าง ๆ ไว้โดยที่ไม่สามารถหาเหตุผลมาอธิบายได้ ไม่มีวัฒนธรรมของกลุ่มคนใดที่เป็นผลมาจากการค้นพบ แต่จะเป็นผลมาจากการประดิษฐ์ กิดค้น ของมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันนั่นเองที่จำแนกแยกแยะ และจัดระเบียบประสบการณ์ต่าง ๆ ออกมาเป็นวัฒนธรรมและเราไม่สามารถให้เหตุผลได้เสมอไป

¹ระวีวรรณ ชุ่มพฤษย์. มานุษยวิทยาวัฒนธรรม. 2530. หน้า 8.

4. วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ ลักษณะที่เป็นสากลของวัฒนธรรมคือ การที่มนุษย์จะต้องมีการเรียนรู้ถึงวัฒนธรรมนั้น ๆ ในการที่เขาจะเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม หรือเจ้าของวัฒนธรรมนั้น ๆ ต้องเกิดจากการเรียนรู้ เด็ก ๆ ต้องมีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากผู้ใหญ่ อาจเป็นการเลียนแบบ หรือโดยวิธีถ่ายทอดความรู้จากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง

5. วัฒนธรรมเป็นเครื่องมือในการที่ทำให้มนุษย์ ประสบผลสำเร็จในวัตถุประสงค์ต่าง ๆ ได้ความรู้ในวัฒนธรรมเป็นระบบที่พลวัต บุคคลจะปฏิบัติต่าง ๆ กันออกไปแล้วแต่สถานการณ์ว่าพฤติกรรมแบบใดจะเหมาะสม เพราะวัฒนธรรมมีความแปรผันได้

6. วัฒนธรรมคงอยู่ในระดับความสำคัญที่แตกต่างกัน นักมานุษยวิทยาได้จำแนกระดับความสำคัญเป็น 2 ระดับคือ

6.1 วัฒนธรรมที่ถ่ายทอดโดยตรง เป็นความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมที่บุคคลได้มีการพูดคุยปรายกัน หรือพูดถึงในสิ่งนั้น ๆ เช่น การที่พ่อแม่สั่งสอนอบรมลูก ๆ

6.2 วัฒนธรรมที่ถ่ายทอดโดยอ้อม เป็นความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมที่บุคคลได้รับ โดยไม่มีการสื่อสารกัน โดยใช้คำพูด เป็นความรู้ที่บุคคลได้รับร่วมกัน และมีส่วนร่วมกัน โดยที่ไม่ได้พูดถึงสิ่งเหล่านั้น เป็นการเรียนรู้ด้วยการสังเกต

3. ประเภทของวัฒนธรรม

นักวิชาการหลายท่านได้แบ่งประเภทของวัฒนธรรมไว้ ซึ่งพอจะประมวลได้ดังนี้ เสฐียรโกเศศ¹ ได้แบ่งประเภทของวัฒนธรรมไว้เป็น 2 ประเภท สรุปได้ดังนี้

1. วัฒนธรรมทางวัตถุ เป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อให้กินดีอยู่ดีมีความสุข ความสบายใจในการครองชีพ วัฒนธรรมประเภทนี้ได้แก่ สิ่งจำเป็นเบื้องต้นในชีวิต 4 อย่าง และสิ่งอื่น ๆ เครื่องมือเครื่องใช้ยานพาหนะ ตลอดจนเครื่องอาภรณ์ที่ประกอบกันเป็นเครื่องป้องกันตัวก็จัดเข้าอยู่ประเภทนี้ด้วย

2. วัฒนธรรมทางจิตใจ คือสิ่งที่ทำให้ปัญญาและจิตใจ มีความเจริญงอกงาม ได้แก่ การศึกษาวิชาความรู้ อันบำรุงความคิดทางปัญญา และศาสนา จรรยา ศิลปะและวรรณคดี กฎหมายและระเบียบ ประเพณี ซึ่งส่งเสริมความรู้สึทางจิตใจให้งอกงาม

¹พระยาอนุমানราชชน. วัฒนธรรมและประเพณีต่าง ๆ ของไทย. โดย เสฐียรโกเศศ (นามแฝง). 2514. หน้า 99.

ระวีวรรณ ชุ่มพฤษย์¹ ได้แบ่งประเภทของวัฒนธรรมไว้ สรุปได้ดังนี้

1. ภาษาทุกวัฒนธรรมมีภาษามนุษย์ในบางวัฒนธรรมอาจมีแต่ภาษาพูดไม่มีภาษาเขียน
 2. ศาสนาและอุดมการณ์ จะเป็นตัวอธิบายความเป็นมา และจุดหมายปลายทางในชีวิตมนุษย์
 3. ระบบเศรษฐกิจ เป็นเรื่องเกี่ยวกับเครื่องมือในการผลิต การแลกเปลี่ยนและแจกจ่ายสิ่งของที่ผลิตขึ้นมาได้
 4. จริยธรรม หมายถึง ระเบียบกฎเกณฑ์ในสังคมที่วางไว้ เพื่อให้สมาชิกในสังคมปฏิบัติต่อในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น บุตรจะต้องปฏิบัติต่อบิดามารดาอย่างไร
 5. คุณค่าหรือค่านิยม ในแต่ละวัฒนธรรมให้คุณค่าในพฤติกรรมต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน บางวัฒนธรรมมีการยกย่องผู้มีอายุมาก ผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามถือว่าประพฤติน่ารังเกียจ
 6. การใช้อำนาจ ทุกวัฒนธรรม จะต้องมีการจัดการปกครอง มีวิธียอบอำนาจให้บางคนเป็นผู้ใช้ มีการจัดการกับผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามระเบียบของสังคม
 7. การแสดงออกในศิลปะและสุนทรียศาสตร์ ทุกวัฒนธรรมมีการแสดงออกทางศิลปะและสุนทรียศาสตร์ของตนเอง วางมาตรฐานไว้เกี่ยวกับความงามของสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น
- ทรรศนะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า การแบ่งประเภทของวัฒนธรรม แบ่งได้หลายประเภท แต่ไม่ว่าจะใช้กฎเกณฑ์ใดในการแบ่ง ส่วนที่ข้อยกออกไปก็ยังคงมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอยู่เสมอ ไม่สามารถแบ่งแยกออกจากกันได้โดยเด็ดขาด

4. วัฒนธรรมการบริโภค

นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงวัฒนธรรมการบริโภคไว้ ซึ่งพอจะประมวลได้ดังนี้ ยศ สันตสมบัติ² ได้กล่าวถึงวัฒนธรรมการบริโภค สรุปได้ว่า ตลอดระยะเวลาประมาณ 2 - 5 ล้านปี ที่มนุษย์หรือบรรพบุรุษของมนุษย์ได้ใช้ชีวิตอยู่บนพื้นแผ่นดินพิภพนี้ มนุษย์ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในเรื่องของการเก็บอาหาร การล่าสัตว์และหาปลา ส่วนการกลีกรกรรม ซึ่งเป็นวิถีการผลิตของมนุษย์เพิ่งคิดค้นขึ้นในช่วงเวลาเพียง 10,000 ปี ที่ผ่านมานี้เอง โดยเฉพาะการนำเครื่องมือเครื่องจักรเข้ามาช่วยในการกลีกรกรรมก็เพิ่งเริ่มในช่วง 100 ปีมานี้เอง ระบบการผลิตอาหาร หรือวิธีการที่สังคมแห่งหนึ่งใช้ในการเก็บหา และผลิตอาหารเพื่อการบริโภคจึงมีผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อพัฒนาการทางวัฒนธรรม การเพิ่มขึ้นของประชากรเป็นปัจจัยสำคัญที่ผลักดันให้มนุษย์จำต้องปรับเปลี่ยนระบบการผลิตจากการล่าสัตว์

¹ระวีวรรณ ชุ่มพฤษย์. มานุษยวิทยาวัฒนธรรม. 2530. หน้า 5 - 6.

²ยศ สันตสมบัติ. มนุษย์กับวัฒนธรรม. 2540. หน้า 50 - 51.

และเก็บหาอาหาร มาเป็นการผลิตแบบเกษตรกรรม โดยเริ่มต้นจากเทคนิคการเกษตรระดับต่ำ เมื่อจำนวนประชากร เพิ่มขึ้นสูงไปอีก ก็ย่อมเกิดความจำเป็นในการคิดค้น เทคนิคการผลิตใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มผลผลิตให้เพียงพอต่อการเพิ่มขึ้นของประชากร

ระบบการผลิตอาหารในสังคมวัฒนธรรมแห่งใดแห่งหนึ่ง จะพัฒนาขึ้นในลักษณะใด ขึ้นอยู่กับระดับของเทคโนโลยีการผลิตและลักษณะของสภาพแวดล้อมธรรมชาติเป็นสำคัญ เมื่อเทคโนโลยีการผลิตเจริญก้าวหน้าขึ้น มนุษย์ก็ย่อมมีศักยภาพในการปรับเปลี่ยนและควบคุมระบบการผลิตอาหารให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมก็จะลดความสำคัญลงไป

สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์ ได้กล่าวถึงวัฒนธรรมการกินของชาวใต้ สรุปได้ดังนี้

วัฒนธรรมการกินของชาวภาคใต้ มีทั้งส่วนที่พ้องกัน ทั้งทั้งภาคและส่วนที่แตกต่าง กันไปในแต่ละถิ่นย่อย ทั้งนี้บางอย่างเกิดจากทรัพยากรในท้องถิ่นที่สืบเนื่องมาจากสภาพ ภูมิศาสตร์ บางอย่างเกิดจากคติทางศาสนา บางอย่างเกิดจากอิทธิพลของการสัมพันธกับชน ต่างชาติ และมีหลายอย่างที่เกิดจากเทคนิควิธีที่อาศัยความสามารถเฉพาะของบุคคลในแต่ละ ท้องถิ่น คิดค้นและปรับปรุงต่าง ๆ กันมาจนเกิดเป็นนิสัยการกินของท้องถิ่นนั้น ๆ

ชาวภาคใต้รับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนข้าวเหนียนิยมใช้ประกอบเป็น ของหวาน รับประทานกันเป็นบางมื้อบางคราว ชาวบ้านส่วนมากรับประทานข้าวเป็นอาหาร หนัก เพียงวันละ 2 มื้อ คือมื้อเช้าและมื้อเย็น เว้นแต่ฤดูกาลทำไร่ทำนา หรือผู้ที่ทำงานหนัก ตลอดวันที่ขาดมือเที่ยงไม่ได้ มื้อเช้านิยมรับประทานหลังจากพระบิณฑบาตผ่านไปแล้ว เว้นแต่ผู้ที่รีบเร่งไปทำงานแต่เช้ามีด แต่ก็ต้องตักข้าวถ้วยแรกไว้สำหรับตักบาตรเสียก่อน หรือ มิเช่นนั้นก็จะต้องกินข้าวเย็น สำหรับมื้อเย็นนิยมรับประทานพร้อมกันทั้งครอบครัว เว้นแต่ ผู้เจ็บป่วยที่ต้องจัดเตรียมอาหารให้เป็นพิเศษ อาหารมื้อหนึ่ง ๆ จะมีกับข้าวเพียงอย่างเดียว ถ้ามีใตมิกับข้าวถึง 3 อย่าง ถือว่าค่อนข้างจะอุดมสมบูรณ์เป็นพิเศษ แต่ในกรณีที่มีแขกมา พักอาศัยอยู่นิยมจัดหากับข้าวให้ได้ไม่น้อยกว่า 2 อย่าง ถ้ามีถึง 3 อย่าง หรือมากกว่านั้น ย่อมเป็นการแสดงถึงความพึงใจต้อนรับเต็มที่

¹สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์. “การกินของชาวใต้,” ใน สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ พ.ศ. 2529. หน้า 133 - 139.

พรรณษะของนักวิชาการ สรุปได้ว่า ชาวได้ส่วนใหญ่ชอบอาหารรสจัด คือเปรี้ยวจัด เผ็ดจัด ถ้าเป็นแกงก็มีรสกะปิเข้มข้น และมักมีสีเหลืองจัด รสทูนของขมิ้นค่อนข้างแรง วัฒนธรรมการใช้ขมิ้นผสมเครื่องแกงเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของชาวใต้ ทั้งนี้เพื่อใช้ดับกลิ่นคาวกับข้าวแต่ละมื้อ ส่วนมากจะไม่ขาดประเภทที่มีรสเผ็ด และประเภทที่มีน้ำแกง ถ้ากับข้าวชนิดใดมีครบทั้ง 2 รสนั้นก็จะเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง ถึงแม้มีอื่นนั้นจะมีกับข้าวเพียงอย่างเดียวก็อาจเจริญอาหารกันมากกว่ามีหลายอย่างแต่ไม่ครบทั้ง 2 รส ด้วยเหตุนี้แกงส้ม แกงไตปลา แกงกะทิ จึงเป็นอาหารที่แต่ละบ้านทำหมูนเวียนอยู่เป็นประจำเกือบทุกวัน ถ้าวันใดไม่มีแกง เหล่านี้ก็มักมีน้ำพริกเข้ามาแทน

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้าน

1. ความหมายของอาหาร

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของอาหารไว้ว่า “อาหาร หมายถึง ของกิน เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เช่น อาหารเช้า อาหารปลา อาหารนก โดยปริยาย หมายถึงสิ่งที่มีลักษณะคล้ายคลึงเช่นนั้น เช่น อาหารตา อาหารใจ”¹

นอกจากนี้นักวิชาการได้ให้ความหมายของ “อาหาร” ไว้หลายลักษณะ ซึ่งพอจะประมวลได้ดังนี้

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ ได้ให้ความหมายของอาหารไว้ว่า “อาหาร หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่รับเข้าสู่ร่างกาย (ไม่ว่าจะเป็นการดื่ม การกินหรือการฉีด) แล้วเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย โดยให้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง”²

นิธิยา รัตนานนท์ ได้ให้ความหมายของอาหารไว้ว่า “อาหาร (Food) หมายถึง ของแข็งหรือของเหลวที่กินหรือดื่มเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะทำให้เกิดพลังงาน และความร้อนแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ควบคุมการเปลี่ยนแปลงของปฏิกิริยาทางเคมีต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงาน และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ อาหารต้องไม่เป็นพิษและไม่ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย”³

¹ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. 2525. หน้า 946.

²เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. หลักโภชนาการปัจจุบัน. 2539. หน้า 1.

³นิธิยา รัตนานนท์. โภชนาศาสตร์เบื้องต้น. 2537. หน้า 14.

พัฒน์ สุจันงค์¹ ได้ให้ความหมายของอาหารไว้ สรุปได้ดังนี้

1. วัตถุทุกชนิดที่คน กิน ดื่ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะด้วยวิธีใด ๆ หรือในรูปลักษณะใด ๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อชีวิต และประสาทหรือสิ่งเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้นแล้วแต่กรณี

2. วัตถุที่มีมุ่งหมายสำหรับใช้หรือเป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร รวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่นสี

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้ให้ความหมายของอาหารไว้ว่า “อาหาร หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์กินโดยไม่เป็นพิษต่อร่างกาย แต่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและทำให้กระบวนการต่าง ๆ ในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติ ซึ่งรวมถึงน้ำด้วย”²

ดร.ณิ บุญภิบาล³ ได้ให้ความหมายของอาหารไว้ สรุปได้ว่า อาหาร หมายถึง สิ่งที่มีกิน ดื่ม หรือรับเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการอื่นใด แล้วสิ่งนั้นทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ

พรรณษะของนักวิชาการดังกล่าวสรุปได้ว่า อาหาร หมายถึง สิ่งที่มีกิน ดื่ม หรือเข้าสู่ร่างกาย โดยวิธีหนึ่งวิธีใดแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และช่วยให้เกิดการเจริญเติบโตของร่างกาย

2. ลักษณะของอาหารพื้นบ้าน

นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงลักษณะของอาหารพื้นบ้านไว้ ซึ่งพอจะประมวลได้ดังนี้

สถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย⁴ ได้กล่าวถึงอาหารพื้นบ้านในแต่ละภาคของประเทศไทยที่ชาวบ้านนิยมบริโภคกัน สรุปได้ดังนี้

¹พัฒน์ สุจันงค์. กฎหมายควบคุมอาหารและมาตรฐานอาหาร. 2532. หน้า 119.

²มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. โภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 1 - 7. 2535. หน้า 5.

³ดร.ณิ บุญภิบาล. รายงานการวิจัยวัฒนธรรมการกินของสตรีพื้นบ้านภาคใต้. 2541. หน้า 11.

⁴สถาบันการแพทย์แพทยแห่งประเทศไทย. ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. 2542. หน้า 49.

1. อาหารพื้นบ้านภาคกลาง มักมีรสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม และรสเผ็ด อาหารหลักของภาคกลางคือ ข้าวเจ้าที่บริโภคกับน้ำพริก หลายรูปแบบ การบริโภคน้ำพริกจะบริโภคคู่กับผัก คือ ผักและน้ำพริกเป็นอาหารที่ต้องไปด้วยกัน เพราะเหตุที่น้ำพริกเป็นเครื่องจิ้มรสจัด สามารถปรุงได้หลากหลาย พริกแกงและยัดหุ่นในทุกภาคของเมืองไทย น้ำพริกเป็นความกลมกลืนของทุกรสชาติ คือ รสเปรี้ยว รสเผ็ด รสเค็ม และรสหวาน

2. อาหารพื้นบ้านภาคเหนือมีรสอ่อน หรือมีรสเผ็ดบ้าง รสเค็ม รสเปรี้ยว แต่ไม่หวานจัด มีอาหารหลักคือข้าวเหนียว โดยรับประทานข้าวเหนียวร้อน ๆ ก้อนเล็ก ๆ คลึงที่ปลายนิ้ว การคลึงข้าวเหนียวเบา ๆ จะทำให้ข้าวเหนียวนุ่ม จิ้มกับน้ำพริกและตามด้วยผัก เป็นการรับประทานแบบค่อยเป็นค่อยไป ที่ไม่ทำให้ผู้บริโภคแน่นอึดอัดหรือปวดท้อง การปรุงอาหารพื้นบ้านทางภาคเหนือมีหลายวิธี คือ การแกง การจ่อ การต้ม การยำ การเจียว การปิ้ง การป่น การคั่วหรือการผัด การหลู้ และการคั่ว

3. อาหารพื้นบ้านภาคอีสานจะมีรสเผ็ด รสเค็ม รสเปรี้ยว ชาวอีสานจะรับประทานข้าวเหนียวกับอาหารพื้นบ้านที่มีรสจัดและน้ำน้อย วิธีปรุงอาหารพื้นบ้านอีสานมีหลายวิธี คือ ลาบ ก้อย จ้าจู้ หมก อุ้ เอ๊ะ อ่อม แกง ต้ม ซุบ เผา กี่ ปิ้ง ย่าง ร่ม ดอง คั่ว ลวก นึ่ง ตำ แจ่ว ป่น เมี่ยง การปรุงอาหารพื้นบ้านบางวิธี มีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญ เช่น ก้อย ได้แก่ ก้อย ผัดเผ็ด ก้อยผัดพวย ซุบ ได้แก่ ซุบเห็ด ซุบมะเขือ ซุบหน่อไม้ ตำ ได้แก่ ตำแดง ตำกล้วย ตำถั่ว เป็นต้น

4. อาหารพื้นบ้านภาคใต้ จะมีรสเผ็ด รสเค็ม รสเปรี้ยว ภาคใต้เป็นภาคที่มีอากาศชุ่มชื้น ฝนตกตลอดปี พืชพันธุ์ผักของภาคใต้มีมากมายหลากหลายชนิด เมื่อเทียบกับภาคอื่นและคนใต้ ก็นำผักพื้นบ้านของตนมารับประทานกับอาหารหลัก ซึ่งมีรสร้อน รสเผ็ด กลิ่นฉุนของเครื่องเทศได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพของคนใต้อย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากฝนตกชุกตลอดปี ภูมิอากาศร้อนชื้น ซึ่งทำให้เป็นหวัดได้ง่าย หรืออาจเจ็บป่วยจากความเย็นชื้นของอากาศ การรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อนช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เป็นภูมิป้องกันความเจ็บป่วยอย่างดี อาหารหลักของชาวใต้เหมือนทางภาคกลางคือ ข้าวเจ้า ซึ่งรับประทานกับแกงเหลือง แกงไตปลา และน้ำพริก โดยจะมีผักหนาะหรือเครื่องเคียงเต็มจานใหญ่ ตั้งเคียงข้างน้ำพริก ผักหนาะอาจจะเป็นผักดิบ หรือผักลวก และผักดองที่ได้จากผักพื้นบ้านเกือบทุกอย่างในท้องถิ่น นอกจากนี้ยังมีน้ำบูดู กะปิ จัดเป็นอาหารหลักประจำของคนใต้ จะเห็นได้ว่าตำรับอาหารพื้นบ้านของชาวบ้าน อาศัยธรรมชาติรอบตัวนำมาปรุงแต่งอย่างเรียบง่าย ไม่ซับซ้อน พิถีพิถัน และใช้เวลาไม่มากเกินไป ชนิด ประเภทของอาหารมีความหลากหลาย มีเอกลักษณ์ และมีรสชาติชวนลิ้มลอง การถ่ายทอดโดยกระบวนการ

ขัดเกลาทางสังคมจากคนรุ่นก่อนสู่ลูกหลานของตน โดยการลงมือปฏิบัติจริง ๆ ในสัดส่วนที่ไม่ใช่การกำหนดซึ่งตวงวัด แต่กำหนดจากสิ่งที่อยู่กับตนเอง เช่น “หยิบมือองคุลี” ทำให้ดำรงอาหารพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุงตลอดจนเทคนิคการปรุง รสชาติของอาหารแต่ละอย่างไม่มีการเกณฑ์ตายตัว เป็นความเคยชินของแต่ละท้องถิ่น แต่ละชุมชนที่ได้รับการสั่งสอนเฉพาะตั้งแต่เป็นเด็กว่าควรรับประทานคู่กับอะไรถึงจะอร่อย อันเป็นประสบการณ์เฉพาะ และเป็นภูมิปัญญาที่ได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมา เช่น แกงส้มควรกินกับปลากระดี้ทอด เป็นต้น

สุธิวงษ์ พงศ์ไพบูลย์¹ ได้กล่าวถึงเอกลักษณ์การกินของชาวใต้ สรุปได้ว่า วัฒนธรรมการกินของกลุ่มชนแต่ละกลุ่มเป็นภาพสะท้อนถึงวิถีดำเนินชีวิตนานาประการ ทั้งยังเป็นเครื่องบ่งถึงระดับจิตใจ สภาพทางเศรษฐกิจ วิธีการจัดการ และภูมิธรรมของสังคม วัฒนธรรมการกินของชาวใต้ มีทั้งส่วนที่พ้องกันทั่วทั้งภาค และส่วนที่แตกต่างกันไปในแต่ละถิ่นย่อย ทั้งนี้ บางอย่างเกิดจากทรัพยากรในท้องถิ่นที่สืบเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์บางอย่างเกิดจากคติทางศาสนา บางอย่างเกิดจากอิทธิพลของการสัมพันธ์กับชนต่างชาติ และมีหลายอย่างที่เกิดจากเทคนิควิธีที่อาศัยความสามารถเฉพาะบุคคลในแต่ละท้องถิ่นคิดค้นและปรับปรุงต่อ ๆ กันมา จนเกิดเป็นนิสัยการกินของท้องถิ่นนั้น ๆ ชาวภาคใต้ส่วนมากรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักเพียงวันสองมื้อคือมือเช้าและมือเย็น เว้นแต่ฤดูทำไร่ทำนาหรือผู้ที่ทำงานหนักตลอดวันที่จะขาดมือเที่ยงไม่ได้ อาหารมือหนึ่ง ๆ จะมีกับข้าวเพียงน้อยอย่าง ถ้ามีไฉ่กับข้าวถึงสองอย่างถือว่าค่อนข้างอุดมสมบูรณ์เป็นพิเศษ แต่ในกรณีที่มีแขกมาพักอาศัยอยู่นิยมจัดหาข้าวให้ได้ไม่น้อยกว่าสองอย่าง ถ้ามีถึงสามอย่างหรือมากกว่านั้นย่อมเป็นการแสดงถึงความพึงใจต้อนรับเต็มที่

เนื่องจากภาคใต้อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชผักนานาชนิด ผักสดจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารทุกมื้อที่ขาดเสียมิได้ ทำนองเดียวกับที่ชาวภาคกลางต้องมีพริกกับน้ำปลาไว้ปรุงรส ผักสดแต่ละมือจะมีหลายชนิด และสดจริง ๆ เช่น ผักกระเฉด กระถิน ผักบุ้ง แดงกวา ถั่วฝักยาว ลูกเนียง สะตอ เป็นต้น เพื่อรับประทานคู่กับแกง ยำ วัฒนธรรมอันนี้จะพบได้แม้แต่ตามร้านที่ขายอาหารพื้นเมือง จะจัดผักไว้ให้ลูกค้ารับประทานได้โดยไม่คิดเงิน สำหรับผู้ที่ชอบรสเผ็ดจัดก็จะมีพริกขี้หนูสดที่ยังไม่หั่นวางไว้ให้มากพอจะหยิบขบเคี้ยวเล็กน้อยแล้วแต่ชอบ

¹สุธิวงษ์ พงศ์ไพบูลย์. “การกินของชาวใต้,” ใน สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ พ.ศ. 2529. หน้า 133 - 139.

การทำขนมหวานรับประทานเองมักทำในโอกาสพิเศษ เช่น ทำบุญเลี้ยงพระ มังงานมงคล ขนมหวานที่นิยมทำกันมากมักมีเครื่องปรุงหลักสามอย่าง คือ แป้ง น้ำตาล กะทิ หรือมะพร้าวขูด อาจใช้พืชชนิดอื่นแทนบ้าง เช่น เผือก มัน ถั่ว พักทอง ข้าวโพด ข้าวฟ่าง เป็นต้น น้ำตาลนิยมใช้น้ำตาลโตนด น้ำตาลจาก น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทราย มะพร้าวขูด นิยมใช้ลูก รอย หรือผสมกับน้ำตาล ทำเป็นเครื่องสอดไส้ ขนมที่ทำเฉพาะ แป้งกับน้ำตาล หรือแป้งกับกะทิหรือมะพร้าวขูดก็มีนานาชนิด ผลไม้ที่ชาวใต้นำมาประกอบ ขนมหรือเครื่องขบเคี้ยวเล่นจนเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายคือ ลูกหยี เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ทูเรียนกวน

เนื่องจากภาคใต้แต่ละท้องถิ่นมีพืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์แตกต่างกัน ต่างถิ่น ต่างก็สามารถใช้เทคนิควิธีที่จะนำทรัพยากรที่อุดมสมบูรณ์ในถิ่นของตนมากินมาใช้ จึงเกิดนิสัย ในการกินแตกต่างกันไป มีอาหารพื้นเมืองหลายชนิดนิยมกินในถิ่นหนึ่งแต่ไม่เป็นที่นิยมในอีก ถิ่นหนึ่ง อาหารพื้นเมืองบางอย่างที่นิยมกันอย่างแพร่หลายในบางถิ่น ซึ่งถ้าสามารถทำให้รู้จัก กันแพร่หลายยิ่งขึ้นจะช่วยใช้การใช้ทรัพยากรนั้น ๆ เกิดประโยชน์กว้างขวางยิ่งขึ้น เช่น ชาวอำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี และอำเภอใกล้เคียงที่อุดมไปด้วยมะพร้าว นิยมนำ เอากะลามะพร้าวที่ยังอ่อนนุ่มยังไม่หิวน้ำซึ่งเรียกว่า “หมงมะพร้าว” มาซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ คั่วแห้งเป็นผักจกนกลายเป็นอาหารที่มีชื่อเสียงของท้องถิ่น ชาวอำเภอสติงพระและอำเภอรอนโคก จังหวัดสงขลา ซึ่งอุดมไปด้วยตาลโตนด นิยมนำเอาหัวของลูกตาลโตนดมาสับซอยใช้แกงเลียง แกงกะทิ หรือยำด้วยน้ำส้มตาลโตนด ชาวจังหวัดระนองนิยมนำ “ผักเหลียง” มาแกงเลียง หรือลวกจิ้มน้ำพริกจนกลายเป็นอาหารพื้นเมืองที่มีชื่อเสียง ชาวจังหวัดภูเก็ตนิยมเอาหัวอ่อน ของลำต้นของพืชน้ำชนิดหนึ่งซึ่งเรียกกันว่าหน่อไม้ น้ำ หรือที่ชาวพื้นเมืองเรียกว่า “กะเปก” มีลักษณะคล้ายต้นข้าว มาปรุงเป็นอาหารทำนองเดียวกับต้นกะเทียมสด เป็นที่นิยม กันอย่างแพร่หลาย ถือเป็นอาหารชั้นดี มีจำหน่ายตามภัตตาคารใหญ่ ๆ ทุกภัตตาคารใหญ่ ๆ ทุกภัตตาคาร ราคาที่ค่อนข้างแพง พืชชนิดนี้ปลูกง่ายขยายพันธุ์เร็ว ชาวสวนชาวไร่ส่วนมาก นิยมใช้หัวอ่อนของต้นเต้าร้างมาแกงกะทิ ชาวใต้หลายท้องถิ่นนำลูกเถาคันที่ยังอ่อนหรือเริ่มแก่ แต่ยังไม่สุกมาแกงกับกุ้งหรือปลาเป็นแกงส้ม (แกงเหลียง โดยลูกเถาคันนั้นจะเป็นทั้งผักและ ใ้หรัสเปรี้ยวพร้อมกันไป ไม่ต้องใช้ส้มชนิดอื่นอีก ยังมีพืชผักอื่น ๆ อีกนับเป็นร้อยชนิดที่ ชาวภาคใต้รับประทานเป็นอาหารได้แต่รู้จักไม่แพร่หลาย แต่ก็มิใช่น้อยที่รู้กันดีว่าคน บางท้องถิ่นรับประทานกันมาช้านาน กลับไม่เป็นที่นิยมในท้องถิ่นอื่น เช่น ทั่วทั้งภาคใต้นิยม รับประทาน “ลูกเนียงสด” เป็นผักสด ทั้ง ๆ ที่เกือบทุกจังหวัดมีลูกเนียง อย่างเหลือเฟือ แต่มีเฉพาะแถบฝั่งตะวันตกเท่านั้นที่นิยมกันเป็นพิเศษ และมีหลายท้องถิ่นนิยมนำลูกเนียงมาต้ม แล้วคลุกมะพร้าวรับประทานเป็นขนม

พรศักดิ์ พรหมแก้ว¹ ได้กล่าวถึง ผักเหนาะไว้ สรุปได้ว่า ผักเหนาะ ผักเถล็ด ผักแกล้ม ผักจิ้ม ถั่ว หมายถึง พืชผักสด ผักลวกกะทิ หรือผัดคอง ที่ใช้รับประทานควบคู่กับอาหารเผ็ด เช่น น้ำพริก แกงไตปลา หรือแกงเผ็ดอื่น ๆ ผักเหนาะอาจเป็นพืชผักที่มีอยู่ทั่วไปตามท้องถิ่นต่าง ๆ หรือมีมากเฉพาะในท้องถิ่นภาคใต้ก็ได้ และอาจเป็นพืชผักสวนครัวที่นิยมใช้ประกอบอาหารทั่วไปหรือเป็นพืชผักที่นิยมใช้เป็นผักเหนาะโดยเฉพาะก็ได้ เช่น ผักกาด ผักบุ้ง กะหล่ำปลี แดงกวา ถั่วฝักยาว ถั่วงอก มะเขือ ลูกเนียง สะตอ หยวกกล้วย ปลีกล้วย ผักกระถิน ยอดกระถิน ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดแมงลัก ลูกจากอ่อน เป็นต้น

วัฒนธรรมการกินผักเหนาะ เท่าที่นิยมกันมีอยู่ 3 ลักษณะ คือ

1. ลักษณะที่เป็นพืชสด ๆ ใต้และเป็นที่นิยมกันมาก เพราะสะดวกและให้คุณค่าทางอาหาร โดยการนำเอาพืชผักทุกชนิดที่จะใช้เป็นผักเหนาะมาล้างให้สะอาด แล้วนำมาจัดรวมกันไว้ในจานหรือภาชนะเดียวกัน อาจจัดไว้ในลักษณะที่ยังเป็นผลหรือเป็นต้นผัก หรือนำผักเหนาะบางชนิด เช่น แดงกวา ผักกาด ฯลฯ มาหั่นหรือหักให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ สะดวกแก่การที่จะกินคำหนึ่ง ๆ ก็ได้ นอกจากนั้นแล้วอาจมีการนำผักเหนาะบางชนิดมาเพาะหรือที่เรียกว่า “หมาน” เสียก่อนใช้เป็นผักเหนาะก็ได้ เช่น ลูกเนียงหมาน เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ผักเหนาะนั้นแก่กรอบและมีรสชาติดีขึ้น
2. นำผักเหนาะบางชนิดมาลวกกะทิ ผักเหนาะที่นิยมนำมาลวกกะทีก่อนใช้เป็นผักเหนาะ เช่น ผักบุ้ง ผักกาด ถั่วฝักยาว ปลีกล้วย หยวกกล้วย หน่อไม้ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้มีรสชาติแปลกออกไป เพราะจะมีรสมันของกะทิผสมอยู่ด้วย
3. นำผักเหนาะบางชนิดมาหมักคองเสียก่อน จะใช้ทั้งสด ๆ ไม่ได้ เช่น ผักเสี้ยนคอง เป็นต้น นอกจากนั้นอาจมีการนำเอาผักเหนาะบางชนิดที่ใช้เป็นผักเหนาะในลักษณะที่ 1 หรือ 2 ได้ แต่ก็นิยมนำมาใช้ในลักษณะที่ 3 นี้ด้วย เช่น สะตอคอง หน่อไม้คอง เป็นต้น โดยเฉพาะสะตอคองนั้นออกจะเป็นที่นิยมกันมากที่สุด ถึงกับมีคำกล่าวในบางท้องถิ่นว่า “ใส่ฟันทองสองเซ่ ตาเหล่หน้อย ชาวเลน้อยมาขอตกลูกตองคอง” ซึ่งแม้จะเป็นคำล้อแต่ก็สะท้อนให้เห็นถึงความนิยมเกี่ยวกับ “ลูกตองคอง” ของชาวบ้านได้ดีพอสมควร

¹พรศักดิ์ พรหมแก้ว. “ผักเหนาะ,” ใน สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ พ.ศ. 2529. 2529. หน้า 2134.

อำเภอ โสรจจะพันธุ์¹ ได้ศึกษาเรื่อง อาหารท้องถิ่นภาคใต้ โดยได้กล่าวถึงอาหารท้องถิ่นภาคใต้ไว้ สรุปได้ว่า อาหารท้องถิ่นภาคใต้ เป็นวัฒนธรรมทางการกินที่สืบทอดทอดกันมานาน อาหารท้องถิ่นแต่ละชนิด มีตำรับและเทคนิควิธีการปรุงที่ต้องอาศัยประสบการณ์ จึงจะรับประทานได้อย่างปลอดภัย และมีรสชาติอร่อย ทั้งนี้เนื่องจากอาหารท้องถิ่นภาคใต้บางชนิดปรุงจากพืชที่มีพิษ ถ้าไม่รู้จักรกรรมวิธีในการปรุงจะเป็นอันตรายได้ ซึ่งอาหารท้องถิ่นจะทำกินกันเฉพาะในท้องถิ่นของตนโดยไม่ได้รับอิทธิพลจากประเทศใด ๆ เพราะในท้องถิ่นชนบท ชาวบ้านทั่ว ๆ ไป เมื่อหาอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติในถิ่นนั้น ๆ ได้มา ก็นำมาปรุงเป็นอาหารรับประทานกัน ภาคใต้มีอาหารที่ทำกินกัน โดยไม่ได้รับจากอิทธิพลจากชาติใดเลย ได้แก่ ข้าวยา แกงเคยปลา ยำใบตำม้ง ลูกเห็ดทอด ขนมน้ำมัน มันปุนา มะพร้าวปิ้ง แขนงน้ำเคยโพลิ่ง เป็นต้น

พรรณษะของนักวิชาการดังกล่าวสรุปได้ว่า ลักษณะอาหารพื้นบ้าน หมายถึง สิ่งที่สามารถรับประทานได้ทั้งของควา ของหวานและของว่างที่มีส่วนผสมหรือเครื่องปรุงที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น ๆ ตลอดจนกรรมวิธีในการผลิต การอบรมถ่ายทอดก็เป็นการถ่ายทอดโดยวิธีปฏิบัติสืบทอดกันมาจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง

3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคใต้

นักวิชาการหลายท่าน ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคใต้ไว้ ซึ่งพอจะประมวลได้ดังนี้

อบเชย วงศ์ทอง² ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคใต้ สรุปได้ดังนี้

1. สภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศ ภูมิประเทศโดยทั่วไปของภาคใต้ ประกอบด้วยทิวเขาเป็นสันอยู่ตรงกลางและพื้นที่ลาดลงสู่ทะเลทั้งสองด้าน ภูมิอากาศของภาคใต้มีลักษณะร้อนชื้นตลอดปีไม่มีฤดูหนาวที่เด่นชัดเหมือนภาคเหนือและภาคกลาง จึงมีพืชผักที่ใช้เป็นอาหารแตกต่างไปจากภาคอื่น ประกอบกับภาคฝั่งตะวันออกจะมีที่ราบมากจึงมีการทำสวนมะพร้าวทำการประมงมาก ดังนั้นอาหารของชาวใต้ส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยปลาทะเล พืชผักและใช้มะพร้าวมาปรุงอาหาร

¹อำเภอ โสรจจะพันธุ์. งานวิจัยเรื่องอาหารท้องถิ่นภาคใต้. 2536. หน้า 4 - 8.

²อบเชย วงศ์ทอง. “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคใต้,” ใน ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. 2542. หน้า 182 - 184.

2. เนื่องจากความสามารถในการใช้เทคนิควิธีที่จะนำทรัพยากรที่อุดมสมบูรณ์ในท้องถิ่น มากินมาใช้จนเกิดนิสัยการกิน เช่น ชาวเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี นิยมเอาเหมงพร้าว มาแกงแทนผัก ชาวบ้านในคาบสมุทรมหานคร นิยมเอาหัวของผลตาลอ่อนมาสับชอยใส่แกงเลียง แกงกะทิ หรือยำด้วยน้ำส้มโตนด ชาวจังหวัดระนอง นิยมนำผักเหลียงมาแกงเลียง หรือลวกจิ้มน้ำพริก ชาวภูเก็ตนิยมเอาหน่อไม้ น้ำ ที่มีลักษณะคล้ายต้นข้าวมาปรุงอาหาร ชาวสวน ชาวไร่ของภาคใต้นิยมใช้ยอดอ่อนของต้นเต้าร้างมาแกงกะทิ ชาวใต้หลายท้องถิ่นนิยมนำลูกเถาคันที่ยังอ่อนมาแกงส้มกุ่ม หรือปลาเป็นแกงส้ม โดยที่ลูกเถาคันจะเป็นทั้งผักและให้รสเปรี้ยว

อำเภอ โสรจจะพันธุ์¹ ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชาวภาคใต้ สรุปได้ว่า เนื่องจากภาคใต้มีลักษณะเป็นแหลมยื่นลงไปในทะเลทั้งสองด้าน คือด้านฝั่งทะเลตะวันออก และฝั่งทะเลตะวันตก มีภูเขาบ้างเล็กน้อย สำหรับพื้นที่ราบที่จะทำการเพาะปลูก มีที่ราบแคบ ๆ ตามชายฝั่งทะเลไม่มากนัก การเพาะปลูกจึงมีน้อย พื้นที่ปลูกส่วนใหญ่เป็นพืชเศรษฐกิจ ได้แก่ ยางพารา ปาล์มน้ำมัน และสวนผลไม้ ส่วนการทำนามีน้อยมาก เช่นกันพืชผักที่เป็นอาหารก็ปลูกกันน้อยส่วนใหญ่จะซื้อจากภาคอื่น ๆ พืชชนิดหนึ่งที่ปลูกกันมากกว่าภาคอื่นคือมะพร้าว คนภาคใต้นิยมอาหารใส่กะทิมากกว่าภาคอื่น นอกจากนั้นคนในภาคใต้นิยมกินข้าวเจ้ากับปลามากกว่าอาหารประเภทเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ส่วนผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติในภาคใต้นี้มีมากกว่าภาคอื่น เพราะมีดินและน้ำอุดมสมบูรณ์อยู่ในเขตร้อนฝนตกชุกตลอดปี

ทรรศนะของนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่า การบริโภคอาหารพื้นบ้านของประชาชนในภาคใต้ มีอิทธิพลจากสภาพภูมิประเทศเป็นปัจจัยหลัก จะเห็นได้ว่าการบริโภคปลาทะเลและพืชผักนานาชนิดเพราะพื้นที่ส่วนใหญ่ติดชายฝั่งทะเล และมีอากาศร้อนชื้นฝนตกชุกตลอดปี ส่งผลให้อาหารประเภทดังกล่าวหาได้ง่ายในบริเวณที่อยู่อาศัย

¹อำเภอ โสรจจะพันธุ์. งานวิจัยเรื่องอาหารท้องถิ่นภาคใต้. 2536. หน้า 4 - 8.

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา

1. ประวัติความเป็นมา

สำนักงานอำเภอสิงหนคร¹ ได้กล่าวถึงประวัติความเป็นมาของอำเภอสิงหนครสรุปได้ดังนี้

อำเภอสิงหนครเดิมเป็นพื้นที่อยู่ในเขตการปกครองของอำเภอเมืองสงขลา การจัดตั้งกิ่งอำเภอ ได้เกิดขึ้นจากความริเริ่มของนายบัญญัติ จันทร์เสนะ ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา ครั้งดำรงตำแหน่งนายอำเภอเมืองสงขลา ร่วมกับกำนันผู้ใหญ่บ้าน และราษฎรฝั่งเขาแดงรวม 11 ตำบล โดยได้พิจารณาเห็นว่า สภาพภูมิศาสตร์ ลักษณะความเป็นอยู่ตลอดจนการประกอบอาชีพโดยทั่วไปคล้ายคลึงกัน ประกอบกับพื้นที่อำเภอเมืองสงขลา มีพื้นที่การปกครองกว้างขวางและมีประชากรจำนวนมาก การตรวจดูแลทุกข์สุขของราษฎรไม่ทั่วถึงเท่าที่ควร อีกทั้งเห็นว่าจะมีแนวโน้มเจริญต่อไปในอนาคต กระทรวงมหาดไทย จึงได้ประกาศแบ่งเขตท้องที่อำเภอเมืองสงขลา เมื่อวันที่ 27 มกราคม 2531 จัดตั้งเป็นกิ่งอำเภอเรียกว่า “กิ่งอำเภอสิงหนคร” ตั้งที่ว่าการอยู่ที่หมู่ที่ 5 ตำบลสทิงหม้อ ตั้งแต่วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2531

ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. 2534 ได้มีพระราชกฤษฎีกา ยกฐานะกิ่งอำเภอสิงหนคร เป็น “อำเภอสิงหนคร” ซึ่งประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่ม 108 ตอนที่ 107 ลงวันที่ 9 มิถุนายน 2534 โดยมีผลตั้งแต่วันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2534

2. สภาพภูมิศาสตร์

สำนักงานอำเภอสิงหนคร² ได้กล่าวถึง สภาพภูมิศาสตร์ของอำเภอสิงหนครไว้สรุปได้ว่า อำเภอสิงหนคร มีสภาพพื้นที่เป็นที่ราบลุ่มและที่ราบชายฝั่งทะเล พื้นที่ค่อนข้างราบต่ำตามแนวชายฝั่งทิศตะวันออกด้านอ่าวไทย และทิศตะวันตกด้านทะเลสาบสงขลา ทิศใต้เป็นภูเขาราบต่ำลงริมฝั่งทะเล มีพื้นที่ทั้งหมด 195.133 ตารางกิโลเมตร มีอาณาเขต ดังนี้

ทิศใต้ ติดต่อ ทะเลสาบสงขลา (ตามแนวร่องน้ำลึก)

ทิศเหนือ ติดต่อ ทะเลสาบสงขลา (ตามแนวร่องน้ำลึก)

ทิศตะวันออก ติดต่อ ทะเลหลวง (ตามแนวร่องน้ำลึก)

ทิศตะวันตก ติดต่อ ทะเลสาบสงขลา (ตามแนวร่องน้ำลึก)

¹สำนักงานอำเภอสิงหนคร. บรรยายสรุปข้าราชการอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา. 2539. หน้า 1.

²แหล่งเดิม. หน้า 3.

3. สภาพทางสังคมและวัฒนธรรม

สำนักงานอำเภอสิงหนคร¹ ได้กล่าวถึง สภาพทางสังคมและวัฒนธรรม ของอำเภอสิงหนคร พอสรุปได้ว่า อำเภอสิงหนคร แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 11 ตำบล ดังนี้

1. ตำบลม่วงงาม	มี	10	หมู่บ้าน
2. ตำบลชิงโค	มี	10	หมู่บ้าน
3. ตำบลวัดขนุน	มี	8	หมู่บ้าน
4. ตำบลหัวเขา	มี	8	หมู่บ้าน
5. ตำบลบางเขียด	มี	5	หมู่บ้าน
6. ตำบลชะแล้	มี	5	หมู่บ้าน
7. ตำบลปากกรอ	มี	6	หมู่บ้าน
8. ตำบลป่าขาด	มี	5	หมู่บ้าน
9. ตำบลท่านบ	มี	7	หมู่บ้าน
10. ตำบลรำแดง	มี	7	หมู่บ้าน
11. ตำบลสทิงหม้อ	มี	6	หมู่บ้าน

ประชากรในอำเภอสิงหนคร มีจำนวนทั้งสิ้น 76,554 คน แยกเป็นชาย 37,698 คน หญิง 38,856 คน ลักษณะภูมิอากาศเป็นมรสุมมี 2 ฤดู คือ ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนมกราคม ถึงเดือนมิถุนายน ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ถึงเดือนธันวาคม

ตำบลสทิงหม้อ

สำนักงานสุขภาพอำเภอสิงหนคร² ได้กล่าวถึงตำบลสทิงหม้อไว้ว่า เป็นที่ตั้งของที่ว่ากรมอำเภอสิงหนคร คือในพื้นที่หมู่ที่ 5 และเป็นตำบลที่มีชื่อเสียง ในการปั้นหม้อดินเผา ซึ่งได้รับความนิยมในอดีตประมาณ 50 - 60 ปี ที่ผ่านมามีอาณาเขต ดังนี้

ทิศเหนือ	จด	ตำบลท่านบ	ตำบลชิงโค
ทิศใต้	จด	ตำบลหัวเขา	
ทิศตะวันออก	จด	ตำบลท่านบ	ตำบลหัวเขา
ทิศตก	จด	ทะเลสาบสงขลา	

¹สำนักงานอำเภอสิงหนคร. แผนปฏิบัติการอำเภอประจำปี 2542. 2542. หน้า 1 - 2.

²สำนักงานสุขภาพอำเภอสิงหนคร. แผนพัฒนาสุขภาพอำเภอสิงหนครจังหวัดสงขลา ประจำปี พ.ศ. 2542. 2542. หน้า 1 - 3.

มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 14,805 คน แยกเป็นชาย 7,449 คน หญิง 7,356 คน ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม อาชีพรับจ้าง อาชีพค้าขาย และมีบางส่วนประกอบอาชีพรับราชการ

แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 6 หมู่บ้าน ดังนี้

- | | |
|-----------|---------------|
| หมู่ที่ 1 | บ้านสทิงหม้อ |
| หมู่ที่ 2 | บ้านท่าเสา |
| หมู่ที่ 3 | บ้านธรรมโฆษณ์ |
| หมู่ที่ 4 | บ้านใหม่ |
| หมู่ที่ 5 | บ้านนา |
| หมู่ที่ 6 | บ้านจอมทิพย์ |

ตำบลชิงโค

องค์การบริหารส่วนตำบลชิงโค¹ ได้กล่าวถึงตำบลชิงโคไว้ว่า เป็นตำบลที่สำคัญอีกตำบลหนึ่งของอำเภอสิงหนคร พื้นที่บางส่วนของตำบลชิงโคเป็นพื้นที่ในเขตปกครองขององค์การบริหารส่วนตำบลชิงโค และมีบางส่วนคือ หมู่ที่ 1 และหมู่ที่ 2 อยู่ในเขตการปกครองของสุขาภิบาล ตำบลชิงโค มีเนื้อที่ประมาณ 15,173 ตารางกิโลเมตร หรือ 9,471 ไร่ ประกอบด้วย 10 หมู่บ้าน คือ

- | | |
|------------|---------------------|
| หมู่ที่ 1 | บ้านสายลำเท็ง |
| หมู่ที่ 2 | บ้านหัวทรายขาว |
| หมู่ที่ 3 | บ้านยางงาม |
| หมู่ที่ 4 | บ้านปลายนา |
| หมู่ที่ 5 | บ้านชิงโค |
| หมู่ที่ 6 | บ้านชิงโค (ท่าออก) |
| หมู่ที่ 7 | บ้านบ่อสระ (ท่าออก) |
| หมู่ที่ 8 | บ้านบ่อสระ |
| หมู่ที่ 9 | บ้านดีหลวง |
| หมู่ที่ 10 | บ้านวัดเลียบ |

¹องค์การบริหารส่วนตำบลชิงโค. บรรยายสรุปข้อราชการ. ม.ป.ป. ไม่มีเลขหน้า.

อาณาเขต ดังนี้

ทิศเหนือ	จด	ตำบลวัดขนุน
ทิศใต้	จด	ตำบลสทิงหม้อ และตำบลหัวเขา
ทิศตะวันออก	จด	ทะเลหลวง
ทิศตก	จด	ตำบลท่าบรบ

จำนวนประชากรทั้งสิ้น 10,659 คน แยกเป็นชาย 5,200 คน หญิง 5,439 คน ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำนาข้าว ไร่นาสวนผสมและมีบางส่วนของ หมู่ที่ 2, 6, 7, 10 ซึ่งพื้นที่ติดทะเลประกอบอาชีพประมงขนาดเล็ก

ตำบลปากกรอ

องค์การบริหารส่วนตำบลปากกรอ¹ ได้กล่าวถึงตำบลปากกรอไว้ว่า ตำบลปากกรอ เป็นตำบลที่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตก ของอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เป็นอีกตำบลหนึ่งที่มี พื้นที่ติดกับทะเลสาบสงขลา เนื้อที่ประมาณ 14,576 ตารางกิโลเมตร หรือ 9,110 ไร่ ประกอบด้วย 6 หมู่บ้าน คือ

หมู่ที่ 1	บ้านคอนทิง
หมู่ที่ 2	บ้านบ่อทราย
หมู่ที่ 3	บ้านบางไหนด
หมู่ที่ 4	บ้านใต้
หมู่ที่ 5	บ้านแหลม
หมู่ที่ 6	บ้านแหลมจาก

สภาพภูมิประเทศทั่วไป เป็นที่ราบริมฝั่งทะเลด้านตะวันตกของพื้นที่คาบสมุทร สทิงพระ พื้นที่ บางส่วนน้ำทะเลท่วมถึงในช่วงฤดูฝน ทำให้สภาพพื้นที่ดินเป็นดินเปรี้ยว ไม่เหมาะแก่การเพาะปลูก

จำนวนประชากรมีทั้งสิ้น 2,446 คน แยกเป็นชาย 1,227 คน หญิง 1,210 คน ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม โดยยึดอาชีพทำนาควบคู่กับการทำประมง และการทำน้ำตาลโตนดโดยเลี้ยงสัตว์เป็นอาชีพเสริม รวมทั้งอาชีพกรรมการรับจ้าง

¹องค์การบริหารส่วนตำบลปากกรอ. บรรยายสรุปข้อราชการ. ม.ป.ป. ไม่มีเลขหน้า.

ตำบลทำนบ

องค์การบริหารส่วนตำบลทำนบ¹ ได้กล่าวถึงตำบลทำนบไว้ว่า ตำบลทำนบเป็นตำบลหนึ่งในอำเภอสิงหนคร ที่มีสภาพพื้นที่เป็นที่ลุ่มน้ำเหมาะกับการทำนา ทำสวน โดยเฉพาะตำบลทำนบมีธรรมชาติที่น่าสนใจ คือ บ่อหลาแลน องค์การบริหารส่วนตำบลทำนบ ได้สรุปข้อมูลทั่วไปของตำบล ไว้ดังนี้

อาณาเขต มีดังนี้

ทิศเหนือ	จด	ตำบลรำแดง
ทิศใต้	จด	ตำบลสทิงหม้อ เขตเทศบาลสิงหนคร
ทิศตะวันออก	จด	ตำบลชิงโค
ทิศตะวันตก	จด	ตำบลป่าขาด

มีพื้นที่ทั้งหมด 16 ตารางกิโลเมตร หรือ 10,000 ไร่ สภาพภูมิประเทศ สภาพพื้นที่เป็นที่ราบลุ่มเหมาะสำหรับทำนา ทำไร่สวนผสม มีพืชเศรษฐกิจคือ ต้นตาลโตนด สภาพเศรษฐกิจประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพหลักในการทำนา ทำน้ำตาลโตนด เลี้ยงสัตว์ มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 4,591 คน แยกเป็นชาย 2,128 คน หญิง 2,463 คน ประชากรนับถือศาสนาพุทธ 100 เปอร์เซ็นต์

แบ่งเขตหมู่บ้านออกเป็น 7 หมู่บ้าน ดังนี้

หมู่ที่ 1	บ้านบ่อสี่กั๊ก
หมู่ที่ 2	บ้านหัวจี่เหล็ก
หมู่ที่ 3	บ้านแม่ลาด
หมู่ที่ 4	บ้านพร้าว
หมู่ที่ 5	บ้านคลองท่าแดง
หมู่ที่ 6	บ้านฉาง
หมู่ที่ 7	บ้านทำนบ

ผลของการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยดังกล่าวนี้ ผู้ศึกษาได้นำความรู้มาใช้เป็นแนวทางในการวางเค้าโครงของการศึกษาค้นคว้า และใช้เป็นข้อมูลส่วนหนึ่งในการที่จะวิเคราะห์ ตีความ อภิปราย และขยายความในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ต่อไป

¹องค์การบริหารส่วนตำบลทำนบ. บรรยายสรุปข้อราชการ. ม.ป.ป. ไม่มีเลขหน้า.

บทที่ 3

การประกอบอาหารพื้นบ้าน

จากการศึกษาภาคสนามพบว่า การประกอบอาหารของชาวอำเภอสิงหนคร เป็นการทำกินกันอย่างง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน จะเน้นที่เครื่องปรุงที่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นและถูกปากคนกินในครอบครัวมากกว่าความสวยงามหรือความถูกต้องหลักโภชนาการเท่าที่ควร แหล่งอาหารก็นิยมใช้อาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ตามฤดูกาล วิธีปรุงก็จะยึดรูปแบบการปรุงอาหาร ตามที่เคยปฏิบัติมาจากรบรรพบุรุษ นอกจากครอบครัวยุคใหม่ที่รับเอาวัฒนธรรมการบริโภคและอาหารจากวัฒนธรรมอื่นเท่านั้นที่มีการเปลี่ยนแปลงวิธีการปรุงไปบ้าง ดังที่ ชม สุวรรณขำ¹ แม่ค้าขนมพื้นบ้านในตลาดอำเภอสิงหนคร ได้กล่าวถึงการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชาวอำเภอสิงหนครว่า ขนมพื้นบ้านยังคงบริโภคและขายได้อยู่แม้จะมีขนมอื่น ๆ เช่น ขนมโดนัท ขนมเค้ก ขนมปัง เข้ามาขายร่วมกัน แต่ก็ยังมีลูกค้าเลือกที่จะซื้อขนมพื้นบ้านอยู่จำนวนไม่น้อย โดยเฉพาะกลุ่มแม่บ้านสูงวัย

การประกอบอาหารพื้นบ้าน ผู้ศึกษาจะเสนอผลการศึกษาใน 3 ประเด็น ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน และเครื่องเคียง ซึ่งปรากฏผลการศึกษาค้นคว้าดังนี้

1. อาหารคาว

อาหารคาว หมายถึง อาหารที่ใช้กินกับข้าวเพื่อเพิ่มรสชาติและคุณค่าทางอาหาร เช่น แกงเผ็ด แกงส้ม ต้มจืด เป็นต้น

¹ชม สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.

อำเภอ โสรัจจะพันธุ์¹ ได้จำแนกประเภทย่อยอาหารคาวไว้ 4 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. ประเภทต้มหรือแกง
2. ประเภทยำ ผัด พล่า
3. ประเภทเครื่องเคียง
4. ประเภทเครื่องจิ้ม

จากการศึกษาอาหารคาวที่ชาวบ้านในอำเภอสิงหนครบริโภคกันในวันหนึ่ง ๆ

พอจะแบ่งประเภทของอาหารคาวได้ 3 ประเภท คือ

- 1.1 ประเภทต้ม เช่น ต้มจืด ต้มหวาน ต้มกะทิ และแกงจืด
- 1.2 ประเภทแกง เช่น แกงส้ม แกงเผ็ด แกงคั่ว และผัดเผ็ด
- 1.3 ประเภททอด ปิ้ง ย่าง และนึ่ง

ซึ่งมีรายละเอียดและกรรมวิธีในการปรุงดังต่อไปนี้

1.1 ประเภทต้ม เช่น ต้มจืด ต้มหวาน ต้มกะทิ และแกงจืด อาหารประเภทนี้จัดอยู่ในอาหารที่มีรสจืด มีส่วนผสมของเครื่องปรุงน้อยอย่าง กรรมวิธีในการทำไม่ยุ่งยาก ส่วนเครื่องปรุงก็เป็นวัตถุดิบที่สามารถหาได้ง่าย ในท้องถิ่นเป็นส่วนใหญ่ จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าอาหารประเภทต้มจืด ต้มหวาน และต้มกะทิที่ชาวสิงหนครนิยมบริโภคมีดังต่อไปนี้

1. กุ้งต้มน้ำผึ้ง
2. แกงเลียงผัก
3. ไก่ต้มกะทิชะยม
4. ไก่บ้านต้มกะทิ
5. ไก่บ้านต้มขมิ้น
6. ไก่บ้านต้มมะขามสด
7. ไช้มดแดงต้ม
8. ต้มกระดูกวัวใบชะมวง
9. ต้มกระดูกหมูใบชะมวง
10. ต้มเค็มลูกปลานา (ลูกปลาตัวเล็ก ๆ ที่อาศัยอยู่ในนาข้าว)
11. ต้มพุงวัว
12. น้ำแกงขมจีน
13. น้ำเคยข้าวยา

¹อำเภอ โสรัจจะพันธุ์. งานวิจัยเรื่องอาหารท้องถิ่นภาคใต้. 2536. หน้า 499.

14. ต้มหวานเห็ดนาทราย
15. ปลากระบอกต้มน้ำส้มตาลโตนด
16. ปลาลังต้มมะขามสด
17. ปลาช่อนต้มกะทิใส่ข่า
18. ปลาทองเที่ยวต้มน้ำผึ้ง
19. ปลาหมึกคางคกต้มดำ
20. ปลาหมอต้มน้ำส้มตาลโตนด
21. ปลาโอต้มกะทิ
22. ปลีกกล้วย หยวกกล้วยต้มกะทิ
23. ปูต้มจิ้มน้ำจิ้ม
24. เม็ดหัวครกต้ม (เมล็ดมะม่วงหิมพานต์)
25. ยอดเลียบต้มกะทิ
26. หมึกต้มน้ำผึ้ง

กุ้งต้มน้ำผึ้ง¹

เครื่องปรุง

1. กุ้งสด
2. น้ำผึ้ง (น้ำตาลโตนดที่เกี่ยวข้องจนขึ้น)
3. หอมแดง
4. กระเทียม
5. เกลือ

วิธีปรุง

1. กุ้งสดล้างให้สะอาดดึงหนวดทิ้ง
2. ใส่น้ำท่วมกุ้งสดตั้งไฟ ใส่หอมแดง กระเทียม ทูบพอแตก ใส่เกลือ
3. ต้มให้น้ำในถ้วยแห้ง ใส่น้ำผึ้ง ตั้งไฟต่ออีกสักระยะน้ำผึ้งเหนียวขึ้น ปรุงรส

ตามต้องการ

¹ถิ่น ดิสรระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 94 หมู่ที่ 4 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

แกงเลียงผัก¹

เครื่องปรุง

1. ผักชนิดต่าง ๆ เช่น มันเทศ หน่อไม้ ยอดตำลึง บวบ ปลีกกล้วย ผักหวาน ยอดพริกสด หัวลูกตาลโตนด เป็นต้น
2. เครื่องแกง ประกอบด้วย พริกไทยเม็ด กระเทียม หอมแดง น้ำตาลทราย กะปิ กุ้ง เกลือ

วิธีปรุง

1. นำผักทุกชนิดที่พอลาได้มาล้างให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นพอประมาณ
 2. หอมแดง กระเทียม พริกไทยเม็ด เกลือ กุ้งแห้ง ตำเข้าด้วยกัน
 3. นำตั้งไฟพอเดือด ใส่ผักชนิดต่าง ๆ ลงไป ผักที่มีเนื้อแข็งใส่ก่อน
- ใส่ส่วนผสมต่าง ๆ ที่ตำไว้ รอให้เดือดสักกระยะพอผักนิ่ม ใส่น้ำตาลทราย ปรุงรสตามต้องการ

ไก่ต้มกะทิมะยม²

เครื่องปรุง

1. ไก่สด
2. มะพร้าว
3. มะยม
4. หอมแดง
5. กระเทียม
6. เกลือ
7. น้ำตาลแว่น

¹ติหยาด หมัดอาหลี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 30/1 หมู่ที่ 1 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.

²มิตร อำภา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 222 หมู่ที่ 5 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 31 มีนาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ใ้สดล้างให้สะอาด สับเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
2. มะขามขูดคั้นเอากะทิ
3. มะยมล้างสะอาดทูปพอแตก
4. กะทิตั้งไฟพอเดือดใส่ใ้ ตบกระเทียม หอมแดง
5. รอให้เดือดอีกครั้งใ้มะยม เกลือ น้ำตาลแวน เคี้ยวพอกะทิออกมันหรือพอ

เนื้อใ้นุ่ม ปรุงรสตามต้องการ

ใ้บ้านต้มกะทิ¹

เครื่องปรุง

1. ใ้บ้าน
2. มะพร้าวสุกสด
3. มะขามเปียก
4. หอมแดง
5. กระเทียม
6. เกลือ
7. น้ำตาลแวน

วิธีปรุง

1. ใ้บ้านล้างสะอาดสับเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ
3. หอมแดง กระเทียม โขลกเข้าด้วยกัน
4. นำกะทิใ้ภาชนะตั้งไฟพอเดือดใส่ใ้บ้าน มะขามเปียก หอมแดงและกระเทียมที่โขลกไว้เข้าด้วยกัน
5. เดือดอีกครั้งใ้เกลือ และน้ำตาลแวน ปรุงรสตามต้องการ

¹นิยม บัวงาม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25 หมู่ที่ 5 ตำบลปากรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

ไถ่บ้านต้มขมิ้น¹

เครื่องปรุง

1. ไถ่บ้าน
2. ขมิ้น
3. ตะไคร้
4. กระเทียม
5. หอมแดง
6. ข่า
7. เกลือ
8. น้ำตาล

วิธีปรุง

1. ไถ่บ้านล้างให้สะอาด สับเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
2. ตะไคร้ ทูบพอแตกหั่นเป็นท่อน
3. กระเทียม หอมแดง ขมิ้น ข่า ทูบให้พอแตก
4. นำน้ำใส่ภาชนะตั้งไฟให้พอร้อนใส่ไถ่บ้านเนื้อเคี้ยว ใส่กระเทียม หอมแดง ขมิ้น ข่า ทูบพร้อมทั้งใส่ตะไคร้ที่ทุบไว้ ใส่เกลือ น้ำตาล ต้มจนไถ่สุก ปรุงรสตามต้องการ

ไถ่บ้านต้มมะขามสด²

เครื่องปรุง

1. ไถ่บ้าน
2. มะขามสด
3. กระเทียม
4. หอมแดง

¹ชีพ มั่งมี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 113/1 หมู่ที่ 1 ตำบลท่าบอบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²นุ้ย สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 113/1 หมู่ที่ 1 ตำบลท่าบอบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

5. พริกขี้หนูสด

6. เกลือ

7. น้ำ

วิธีปรุง

1. ไก่ล้างให้สะอาด สับเป็นชิ้น
2. มะขามสดล้างสะอาด สับเป็นชิ้น छो่ประมาณ 2 ชิ้น
3. หอมแดง กระเทียม ตำให้เข้ากัน
4. น้ำใส่ภาชนะตั้งไฟใส่มะขามสดพอเดือดใส่เนื้อไก่ กระเทียม และหอมแดง

ที่ตำรอไว้ ใส่เกลือ

5. รอให้เดือดจนเนื้อไก่นุ่ม ปรุงรสตามต้องการยกลงใส่พริกขี้หนูสด

ไข่มดแดงต้ม¹

เครื่องปรุง

1. ไข่มดแดง
2. หอมแดง
3. เกลือ

วิธีปรุง

1. ไข่มดแดงล้างให้สะอาด
2. หอมแดงทุบให้แตก
3. เอน้ำตั้งไฟพอเดือดใส่ไข่มดแดง หอมแดง เกลือ ต้มจนเดือด ปรุงรสตาม

ต้องการ

¹พุ่ม สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 15 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2543.

ต้มกระดูกวัวใบชะมวง¹

เครื่องปรุง

1. กระดูกวัว
2. ใบชะมวง
3. เกลือ
4. หอมแดง
5. กระเทียม

วิธีปรุง

1. กระดูกวัวล้างสะอาดสับเป็นชิ้น
2. ใบชะมวงขยำพอแตก
3. เอน้ำตั้งไฟรอให้เดือดใส่หอมแดง กระเทียม เกลือเล็กน้อย และกระดูกวัว
4. เดือดต่ออีกสักกระยะประมาณว่าเนื้อวัวนิ่ม ใส่ใบชะมวง
5. เมื่อออกรสเปรี้ยว ปรุงรสตามต้องการ

ต้มกระดูกหมูใบชะมวง²

เครื่องปรุง

1. กระดูกหมู
2. ใบชะมวง
3. หอมแดง
4. กระเทียม
5. เกลือ

¹ดิหว่า แหละดำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 131 หมู่ที่ 1 ตำบลท่าบอง อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2543.

²สมบุรณ์ ศรีสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 32/2 หมู่ที่ 2 ตำบลท่าบอง อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 13 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. กระจกหมูล้างสะอาด ล้างเป็นชั้น
2. ไบชะมวงขยำพอแตก
3. หอมแดง กระเทียม ล้างให้สะอาด
4. นำใส่ภาชนะตั้งไฟรอให้เดือดใส่หอมแดงและกระเทียม กระจกหมู
5. รอให้เดือดอีกครั้งใส่ไบชะมวง
6. ต้มจนกระจกหมูนิ่ม ปรุงรสตามต้องการ

ต้มเค็มลูกปลานา¹

เครื่องปรุง

1. ลูกปลานา (ลูกปลาน้ำจืดตัวเล็ก ๆ)
2. ตะไคร้
3. ขมิ้น
4. หอมแดง
5. กระเทียม
3. เกลือ
4. น้ำ

วิธีปรุง

1. นำลูกปลานามาล้างให้สะอาด (ไม่ต้องขอดเกล็ด)
2. หอมแดง กระเทียม ตำเข้าด้วยกันให้ละเอียด
3. เอน้ำใส่ภาชนะตั้งไฟพอเดือดใส่ลูกปลา หุขมิ้นและตะไคร้ใส่ลงไป พร้อมทั้งหอมแดงและกระเทียมที่โขลกไว้ ใส่เกลือเล็กน้อย
4. ต้มจนกระทั่งน้ำแกงแห้งขุด ปรุงรสตามต้องการ

¹สุวรรณ แทนทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 5 หมู่ที่ 7 ตำบลท่าบอบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2543.

ต้มพุงวัว¹

เครื่องปรุง

1. พุงวัว (พุงและเครื่องในต่าง ๆ ของวัว)
2. ข่า
3. ใบมะกรูด
4. ตะไคร้
5. หอม
6. กระเทียม
7. น้ำตาล
8. มะนาว
9. น้ำปลา
10. ต้นหอม ผักชี
11. ถั่วงอก

วิธีปรุง

1. นำพุงวัวที่ล้างสะอาดแล้ว ตั้งไฟใส่ข่า ตะไคร้ทุบพอแตก ใบมะกรูด หอม กระเทียม คัมจันเนื้อนุ่ม ใส่ถั่วงอก ต้นหอม ผักชี
2. ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา มะนาว รับประทานได้เลย

¹ ฝ๊ะ บุละ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 130 หมู่ที่ 1 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่
14 เมษายน พ.ศ. 2543.

น้ำแกงขนมจีน¹

เครื่องปรุง

1. ปลาแดง
2. ตะไคร้
3. พริกขี้หนู
4. พริกไทย
5. กระเทียม
6. ขมิ้น
7. เกลือ
8. กะปิ
9. มะพร้าว
10. ถั่วใต้ดินคั่ว
11. ส้มแขก
12. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. ปลาแดงนึ่งสุก แกะเอาแต่เนื้อ
2. นำตะไคร้ พริกขี้หนู กระเทียม ขมิ้น เกลือ ตำเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
3. มะพร้าวคั้นเอากะทิแยกหัวกะทิหางกะทิ
4. นำหางกะทิตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกง เนื้อปลา ส้มแขก คนให้เข้ากัน รอให้เดือดอีกครั้ง
5. ถั่วใต้ดินคั่วตำให้พอแตก ใส่พร้อมกับหัวกะทิเคี้ยวให้พอข้นปรุงรสด้วยน้ำตาลแว่น

¹อารี ดิสระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 10 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2543.

น้ำเคี้ยวาย¹

เครื่องปรุง

1. เเคปปลา (ลูกปลาเล็ก ๆ ตำเข้าด้วยกันตากให้แห้ง)
2. กะปิ
3. น้ำตาลโตนด
4. หอม
5. กระเทียม
6. ใบมะกรูด
7. ข่า
8. ตะไคร้

วิธีปรุง

1. น้ำเคี้ยวปลาใส่ น้ำตั้งไฟเคี่ยวจนเดือดกรองเอาแต่น้ำเคี้ยวปลา
2. นำน้ำเคี้ยวปลาตั้งไฟอีกครั้งใส่กะปิ น้ำตาลโตนด หอม กระเทียมทุบ
จนแตก ใบมะกรูด ข่าและตะไคร้ เคี่ยวจนน้ำเคี้ยวแห้งหอมตามที่ต้องการ

ต้มหวานเห็ดนาทราย²

เครื่องปรุง

1. เห็ดนาทราย (มักจะขึ้นตามดินทราย ริมทะเลบริเวณป่าเสม็ด)
2. กระเทียม
3. หอมแดง
4. พริกไทยเม็ด
5. เกลือ

¹แก้ว ไชยรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 2 หมู่ที่ 7 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2543.

²ล้วน พรหมอินทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 30 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 13 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. เห็นนาทราย ตัดโคน ล้างให้สะอาด
2. เอาน้ำตั้งไฟรอให้เดือด ใส่เห็นนาทราย หอมแดง กระเทียม และเกลือ
พริกไทยเม็ดตำให้แตกใส่ลงไป
3. รอให้เดือดสักระยะ ปรุงรสตามต้องการ

ปลากระบอกต้มน้ำส้มโหนด¹

เครื่องปรุง

1. ปลากระบอก
2. น้ำส้มตาลโหนด
3. ตะไคร้
4. เกลือ
5. น้ำตาล
6. กระเทียม
7. หอมแดง
8. ขมิ้น

วิธีปรุง

1. ล้างปลาให้สะอาด เตรียมให้พร้อมสำหรับต้ม
2. นำน้ำส้มตาลโหนดใส่ภาชนะตั้งไฟให้เดือด ใส่น้ำเปล่าลงไปรอให้เดือด
ใส่ปลา ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม ที่ทุบให้แตกแล้ว รอจนเดือด
3. ใส่เกลือ น้ำตาล ปรุงรสตามต้องการ

พี่ะ บุละ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณง่า เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 130 หมู่ที่ 1 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10
เมษายน พ.ศ. 2543.

ปลาลังต้มมะขามสด¹

เครื่องปรุง

1. ปลาลัง (ปลาชนิดหนึ่งคล้ายปลาทุแต่ตัวโตกว่า)
2. มะขามสด
3. ขมิ้น
4. ตะไคร้
5. กระเทียม
6. เกลือ

วิธีปรุง

1. ปลาลังควักไส้ออก ล้างให้สะอาด
2. มะขามสดสับเป็นท่อน ล้างให้สะอาด
3. เอน้ำตั้งไฟใส่มะขามสด พอดีอดทุบตะไคร้ ขมิ้น กระเทียมใส่เกลือเล็กน้อย
4. ใส่ปลาลังให้เดือดสักกระยะ ปรุงรสตามต้องการ

ปลาช่อนต้มกะทิใส่ข่า²

เครื่องปรุง

1. ปลาช่อนขอดเกล็ดหั่นเป็นชิ้นล้างสะอาด
2. น้ำกะทิสด
3. ข่าอ่อน
4. พริกไทยป่น
5. เกลือ

¹วันหะหว่า อ่อนนวล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 81/1 หมู่ที่ 2 ตำบลสตึกกิ่งหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2543.

²หมัด หมัดอาหลี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 30/1 หมู่ที่ 1 ตำบลสตึกกิ่งหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. นำกะทิสดใส่ภาชนะตั้งไฟรอให้เดือด
2. นำปลาช่อนใส่ลงในน้ำกะทิ พร้อมกับข้าวอ่อนที่หั่นเป็นแว่นบาง ๆ และพริกไทยป่น
3. ต้มจนเดือดอีกครั้ง ใส่เกลือ ปรุงรสตามต้องการ

ปลาทองเที่ยวต้มน้ำผึ้ง¹

เครื่องปรุง

1. ปลาทองเที่ยว
2. น้ำตาลโตนด
3. หอมแดง
4. เกลือ

วิธีปรุง

1. ปลาทองเที่ยวล้างน้ำให้สะอาดไม่ต้องเอาไส้ออก
2. ใส่หอมแดงประมาณ 2 - 3 หัว
3. นำภาชนะใส่น้ำตั้งไฟรอให้เดือด ใส่ปลา หอมแดง น้ำตาลโตนดลงไปใส่เกลือเล็กน้อย ต้มจนน้ำเกือบแห้ง ยกลง

¹ ฝ๊ะ บุละ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณงำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 130 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.

ปลาหมึกคางคกต้มดำ¹

เครื่องปรุง

1. หมึกคางคก (ปลาหมึกชนิดตัวป้อม หนวดยาว มีกระดอง ผิวขรุขระ คล้ายค้างคาว)
2. ตะไคร้
3. กระเทียม
4. หอมแดง
5. เกลือ

วิธีปรุง

1. หมึกคางคกล้างทั้งตัวให้สะอาด ไม่ต้องเอากระดองและไส้ออก
2. เอาน้ำตั้งไฟ ทูบกระเทียม หอมแดง ตะไคร้ ใส่ลงในน้ำ ใส่เกลือ
3. รอให้น้ำเดือดใส่หมึกคางคก ต้มไปสักกระยะจนเนื้อหมึกนิ่ม น้ำจะมีสีดำ ยกมารับประทานได้เลย

ปลาหมอต้มน้ำส้มตาลโตนด²

เครื่องปรุง

1. ปลาหมอ
2. น้ำส้มตาลโตนด
3. เกลือ
4. ขมิ้น
5. ตะไคร้
6. กระเทียม

¹เพียร ยกทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 2 ตำบลชิ่งโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.

²หนู แก้วมณี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 74 หมู่ที่ 5 ตำบลท้านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ปลาหมองทอดเกล็ดควักไส้ออก ล้างให้สะอาด
2. นำน้ำส้มตาลโตนดตั้งไฟรอให้เดือดใส่น้ำเล็กน้อย
3. เดือดอีกครั้งใส่ปลาหมอง ตะไคร้ ขมิ้น กระเทียมทุบพอแตกใส่เกลือ ปรุงรส

ตามต้องการ

ปลาโอต้มกะทิ¹

เครื่องปรุง

1. ปลาโอ
2. มะพร้าวสุกสด
3. มะขามเปียก
4. หอมแดง
5. กระเทียม
6. เกลือ
7. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. ปลาโอล้างให้สะอาดควักไส้ออกหันเป็นชิ้น
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ
3. หอมแดง กระเทียม ทุบพอแตก
5. นำกะทิใส่ภาชนะตั้งไฟรอให้เดือดใส่ปลาโอ หอมแดง กระเทียม และ
6. ใส่น้ำตาลแว่น เกลือ ปรุงรสตามต้องการ

มะขามเปียก

¹มิตร อังกา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 222 หมู่ที่ 5 ตำบลสหิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่
31 มีนาคม พ.ศ. 2543.

ปลีกล้วยหยวกกล้วยต้มกะทิ¹

เครื่องปรุง

1. ปลีกล้วย
2. หยวกกล้วย
3. มะพร้าว
4. เกลือ

วิธีปรุง

1. ปลีกล้วยปอกเปลือกกาบที่แข็งข้างนอกทิ้ง ผ่าซีก 4 ซีก ล้างให้สะอาด ส่วนหยวกกล้วยปอกกาบนอกที่แข็งออก ตัดเป็นชิ้น ๆ ขนาดพอดีคำ ล้างให้สะอาด แช่น้ำไว้มิให้ดำ
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิแยกหัวกะทิและหางกะทิ
3. นำหางกะทิใส่ภาชนะตั้งไฟพอเดือดใส่หยวกกล้วยและปลีกล้วย ต้มจนเหี่ยว
4. ใส่หัวกะทิและเกลือ ต้มให้พอแตกมัน ปรุงรสตามต้องการ

ปุดั้มจิ้มน้ำจิ้ม²

เครื่องปรุง

1. ปูม้าหรือปูดำ
2. เครื่องปรุงน้ำจิ้ม ประกอบด้วย กระเทียม เกลือ พริกขี้หนูสด และมะนาว

วิธีปรุง

1. ปูม้าหรือปูดำ ล้างทั้งตัวให้สะอาด
2. เอาปูใส่กะทะ (วางให้กระดองปูหงาย) ใส่น้ำพอท่วมตัวปูใส่เกลือ ต้มจนสุก
3. นำเครื่องปรุงน้ำจิ้ม ประกอบด้วย กระเทียม เกลือ พริกขี้หนูสด โขลกเข้าด้วยกัน ใส่มะนาว เกลารับประทานใช้ปูจิ้มน้ำจิ้ม

¹นุ้ย อินทยอด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 20/2 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²เอียด สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 5 ตำบลท้านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2543.

เม็คหัวครกต้ม¹

เครื่องปรุง

1. เม็คหัวครก (เม็คมะม่วงหิมพานต์)
2. เกลือ
3. น้ำตาลทราย
4. กระเทียม
5. หอมแดง

วิธีปรุง

1. เม็คมะม่วงหิมพานต์ผ่าเอาแต่เม็คใน ล้างให้สะอาด
2. เอาน้ำตั้งไฟพอเดือด เม็คมะม่วงหิมพานต์และหอมแดง กระเทียมทุบพอแตก ใส่พร้อมกัน
3. รอให้เดือดสักระยะพอเม็คมะม่วงหิมพานต์นุ่ม ใส่น้ำตาล และเกลือ ปรุงรสตามต้องการ

ยอดเลียบต้มกะทิ²

เครื่องปรุง

1. ยอดเลียบ (ต้นไม้ชนิด Ficus/acor Buch ในวงศ์ Moraceae ก้านต้นกร่าง มักขึ้นอยู่บนต้นไม้อื่น ๆ ทำให้ต้นไม้นั้นตาย ใบและผลอ่อนกินได้)
2. มะพร้าว
3. เกลือ
4. หอมแดง
5. กะปิ

¹สุข สงสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 26 หมู่ที่ 2 ตำบลชิ่งโค อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²สมภพ แก้วนพรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 8/5 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ยอดเลียบแกะกาบยอดแดงออก ล้างให้สะอาด
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ
3. นำกะทิตั้งไฟทุบหอมแดง ใส่เกลือ และกะปิเล็กน้อยต้มให้เดือด
4. ใส่ยอดเลียบ ต้มต่อจนแตกมัน ปรุงรสตามต้องการ

หมักคั้นน้ำผึ้ง¹

เครื่องปรุง

1. ปลาหมึกกล้วย
2. หอมแดง
3. ตะไคร้
4. น้ำตาลโตนด
5. เกลือ

วิธีปรุง

1. ปลาหมึกกล้วยล้างเอาไส้ออกให้สะอาด
2. หั่นตะไคร้เป็นท่อนขนาดข้อนิ้ว 3 - 4 ท่อน ทุบให้แตก
3. หอมแดงทุบพอแตก 3 - 4 หัว
4. นำภาชนะใส่น้ำตั้งไฟรอให้เดือดใส่ปลาหมึก หอมแดง ตะไคร้ น้ำตาลโตนด ใส่เกลือเล็กน้อย ต้มจนเดือด ปรุงรสตามต้องการ

¹สมภพ แก้วพรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 8/5 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

1.2 ประเภทแกง เช่น แกงส้ม แกงเผ็ด แกงคั่ว และผัดเผ็ด อาหารประเภทนี้ มีการบริโภคกันหลากหลายทุกโอกาส และทุกครัวเรือน ส่วนเครื่องปรุงก็จะใช้เครื่องปรุงที่สามารถหาได้ง่ายในพื้นที่สะดวกและประหยัด กรรมวิธีในการปรุงค่อนข้างจะยุ่งยากกว่า ประเภทต้มจืด เพราะมีส่วนผสมของเครื่องแกงที่ต้องตำเข้าด้วยกันมาเป็นส่วนผสมด้วย ประกอบกับพื้นที่อำเภอสิงหนคร ส่วนหนึ่งเป็นที่ราบติดกับทะเล สภาพภูมิประเทศเช่นนี้ เหมาะแก่การเจริญเติบโตของมะพร้าว ชาวบ้านที่นี่โดยเฉพาะพื้นที่ติดกับทะเลบริเวณตำบล ชิงโค ตำบลวัดขนุน ตำบลม่วงงาม และตำบลสทิงหม้อ จะนิยมปลูกมะพร้าวไว้บริโภคใน ครัวเรือน และแจกจ่ายแก่ญาติมิตร จึงเห็นได้ว่าอาหารหลายชนิดมีส่วนผสมของมะพร้าวอยู่ ด้วย จากการศึกษาค้นคว้าของผู้ศึกษา พบว่าอาหารคาวประเภทแกงต่าง ๆ ที่บริโภคใน อำเภอสิงหนคร มีดังต่อไปนี้

1.2.1 แกงส้ม

1. แกงส้มปลากระบอกกับกง
2. แกงส้มปลาช่อนหัวมันจี๋หนู
3. แกงส้มปลาดุกกับหน่อไม้ดอง
4. แกงส้มปลาหมอกับหัวตาลโตนด
5. แกงส้มปูนายอดมะขาม

1.2.2 แกงเผ็ด

1. แกงเผ็ดเนื้อย่อย
2. แกงเผ็ดปลาทรายใส่ใบรา
3. แกงเผ็ดปลาลูกขาว
4. แกงเผ็ดปลาลูกทะเล
5. แกงเผ็ดปลาหลังเขียว
6. แกงพุงปลาใส่ปลาล่าง
7. น้ำเคยเผ็ด

1.2.3 แกงคั่ว

1. แกงจืดเหล็กใส่ปลาล่าง
2. แกงคั่วกึ่งกับหน่อไม้
3. แกงคั่วไก่กับหวกกกล้วย
4. แกงคั่วไข่ยอดขยาร่วง
5. แกงคั่วเนื้อกับหน่อไม้
6. แกงคั่วปลากับใบชะมวง

7. แงค้วปลาช่อนใส่ขอดกระเจียบ
 8. แงค้วปลาข้างกับเม็คขนุน
 9. แงค้วกั๊งกับหน่อไม้
 10. แงค้วปลาหมีหลังกับหัวข่า
 11. แงค้วปูค้ำยอดมะขาม
 12. แงค้วปูกับใบชะพลู
 13. แงค้วปูม้กับกง
 14. แงค้วเม็คหัวครก
 15. แงค้วลูกกล้วยอ่อน
 16. แงค้วลูกตาลโตนดกับกั๊ง
 17. แงค้วเห็ดแครง
 18. แงค้วเห็ดเหม็ด
 19. แงค้วหอยขม
 20. แงเทโพปลาแห้งกับผักบั้ง
 21. แงน้ำเคยกะทิ
 22. แงพุงปลาใส่กะทิ
 23. แงพะพะ
- 1.2.4 แงค้วคัค
1. เนื้อค้วคัค
 2. คัคคัคคัค
 3. คัคคัคเนื้อว้าว
 4. คัคคัคลูกคัค
 5. คัคคัคปลาจ้องหม้อง
 6. คัคคัคปลาคุก
 7. คัคคัคปลาหมีหลังกับหัวข่า
 8. คัคคัคปลาไหล
 9. คัคคัคปลาไหลใส่หัวกะทิ

แกงส้มปลากระบอกเค็มกับกง¹

เครื่องปรุง

1. ปลากระบอกเค็ม (ปลากระบอกสดผ่าหลังจุกเกลือหมักไว้)
2. เครื่องแกง ประกอบด้วย พริกชี้หนู กระเทียม ขมิ้น เกลือ กะปิ
3. ต้นกง (พืชชนิดหนึ่งชอบขึ้นตามบริเวณน้ำกร่อยริมทะเล)
4. น้ำส้มตาลโตนด

วิธีปรุง

1. ต้นกงหั่นเป็นท่อนขนาดพอดีคำ
2. เครื่องแกงตำเข้าด้วยกันให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
3. เอน้ำส้มตาลโตนดตั้งไฟรอให้เดือด ใส่น้ำพอประมาณ
4. เมื่อน้ำเดือดใส่เครื่องแกง ปลากระบอกเค็มและผักกงตั้งไฟอีกสักกระยะ

ปรุงรสตามต้องการ

แกงส้มปลาช่อนมันจี่หนู²

เครื่องปรุง

1. ปลาช่อน
2. หัวมันจี่หนู
3. น้ำส้มตาลโตนด
4. เครื่องแกง ประกอบด้วย พริกชี้หนู กระเทียม ขมิ้น เกลือ กะปิ
5. น้ำตาลแว่น

¹ใจดี พุทธะสุภา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 112 หมู่ที่ 6 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 29 มีนาคม พ.ศ. 2543.

²เหี้ยง ไชยานุวงศ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 2 ตำบลปากรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ปลาช่อนทอดเกล็ดหั่นเป็นชิ้นล้างให้สะอาด
2. มันจี่หนูล้างให้สะอาด
3. นำส่วนผสมเครื่องแกงทั้งหมดตำให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
4. เอน้ำส้มตาลโตนดใส่ในหม้อ ตั้งไฟรอให้เดือดเติมน้ำเล็กน้อย ละลายเครื่องแกงเดือดอีกครั้ง ใส่ปลาและมันจี่หนู
5. รอจนเดือดใส่น้ำตาลแว่น ปรุงรสตามต้องการ

แกงส้มปลาตุ๋นหน่อไม้ดอง¹

เครื่องปรุง

1. ปลาตุ๋น
2. หน่อไม้ดอง
3. เครื่องแกง ประกอบด้วย พริกจี่หนู ขมิ้น กระเทียม เกลือ กะปิ
4. น้ำส้มตาลโตนด
5. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. ปลาตุ๋นหั่นเป็นชิ้น ล้างให้สะอาด
2. เครื่องแกงตำเข้าด้วยกันให้ละเอียดใส่กะปิตำให้เข้ากัน
3. น้ำส้มตาลโตนดตั้งไฟรอให้เดือดใส่น้ำเล็กน้อย รอให้เดือดต่ออีกครั้ง
4. ใส่เครื่องแกง ปลาตุ๋น และหน่อไม้ดอง ตั้งไฟต่ออีกสักกระยะใส่น้ำตาลแว่น ปรุงรสตามต้องการ

¹จาว เหมมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 2 หมู่ที่ 2 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

แกงส้มปลาหมอกับหัวลูกตาลโตนด¹

เครื่องปรุง

1. ปลาหมอ
2. ลูกตาลโตนด
3. เครื่องแกง ประกอบด้วย พริกชี้หนู ขมิ้น กระเทียม เกลือ กะปิ
4. น้ำตาลแว่น
5. น้ำส้มตาลโตนด

วิธีปรุง

1. ปลาหมอกทอดเกล็ด คั่วกล้วยและเหงือกออก ล้างให้สะอาด (ถ้าล้างกับน้ำเกลือหรือน้ำมะนาวจะดับกลิ่นคาวได้ดี)
2. ลูกตาลโตนดอ่อน ปอกเปลือกสับเอาแต่ส่วนหัว
3. เครื่องแกงตำเข้าด้วยกันใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
4. เอาน้ำส้มตาลโตนดตั้งไฟรอให้เดือด เติมน้ำเล็กน้อย เมื่อน้ำเดือดใส่ปลาหมอและหัวตาลโตนด
5. รอให้เดือดสักระยะ ใส่น้ำตาลแว่น ปรุงรสตามต้องการ

แกงส้มปูนากับยอดมะขาม²

เครื่องปรุง

1. ปูนา
2. ยอดมะขาม
3. เครื่องแกง ประกอบด้วย พริกชี้หนู กระเทียม ขมิ้น เกลือ กะปิ

¹แก้ว ไชยรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 2 หมู่ที่ 7 ตำบลท่าบ่อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2543.

²นาย เพชรนุ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 5 หมู่ที่ 2 ตำบลปากอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ปูนาล้างสะอาด นิกกระดองออกตัดเป็นสองท่อน
2. ยอดมะขามล้างให้สะอาด
3. ตำส่วนผสมของเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
4. น้ำตั้งไฟรอให้เดือดใส่เครื่องแกงและปูนา
5. รอจนเดือดอีกครั้งใส่ยอดมะขาม ปรุงรสตามต้องการ

แกงเผ็ดเนื้อย่อย¹

เครื่องปรุง

1. เนื้อย่อย (เนื้อฟัด ผัด เนื้อเอ็น และเนื้อติดมันของเนื้อวัว)
2. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด กระเทียม
ขมิ้น เกลือ กะปิ
3. น้ำ
4. ใบยี่หระ
5. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. เนื้อย่อยหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ล้างให้สะอาด
2. เครื่องแกงตำเข้ากันให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
3. เอน้ำตั้งไฟจนเดือดใส่เนื้อย่อย เครื่องแกง
4. เคี่ยวจนเนื้อนุ่ม ใส่น้ำตาลแว่น ใบยี่หระ ปรุงรสตามต้องการ

¹เอียด แหละตี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 11 หมู่ที่ 1 ตำบลปากรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 18
พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

แกงเผ็ดปลาทรายใส่ใบรา¹

เครื่องปรุง

1. ปลาทราย (ปลาน้ำเค็มชนิดหนึ่งหัวยาวประมาณคืบคล้ายปลาช่อน)
2. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด กระเทียม ขมิ้น เกลือ กะปิ
3. ใบยี่หระ

วิธีปรุง

1. ปลาทรายขอดเกล็ดตัดหัวออกล้างให้สะอาด
2. เครื่องแกงตำให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
3. น้ำตั้งไฟรอให้เดือด ใส่เครื่องแกง ปลาทราย
4. รอให้เดือดสักกระยะใส่ใบยี่หระ ปรุงรสตามต้องการ

แกงเผ็ดปลาลูกขาว²

เครื่องปรุง

1. ปลาลูกขาว (ลูกปลาน้ำจืดตัวเล็ก ๆ คล้ายปลาชิวจะมีมากในหน้าฝน)
2. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด กระเทียม ขมิ้น เกลือ กะปิ
3. ใบยี่หระ

วิธีปรุง

1. ปลาลูกขาวล้างให้สะอาด (ไม่ต้องขอดเกล็ด)
2. ตำส่วนผสมของเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
3. นำใส่ภาชนะตั้งไฟจนร้อน ใส่เครื่องแกง ปลา รอนปลาลูกใส่ใบยี่หระ ปรุงรสตามต้องการ

¹ดิหยาด หมัดอาหลี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 30/1 หมู่ที่ 1 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²เวียง เพชรประคอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ที่ 2 ตำบลปากอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

แกงเผ็ดปลาอุกทะเล¹

เครื่องปรุง

1. ปลาอุกทะเล (ลูกปลาดำเล็ก เรียก โลกทะเล หรือปลาไส้ตัน)
2. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด ขมิ้น

กระเทียม เกลือ กะปิ

3. ใบยี่หระ

วิธีปรุง

1. ปลาอุกทะเล ล้างสะอาด (ล้างทั้งตัว)
2. เครื่องแกงตำเข้ากันด้วยก้นให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
3. เอน้ำใส่ภาชนะตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกง และปลาอุกห่มะ ทิ้งไว้สักครู่

ปรุงรสตามต้องการ

4. ใส่ใบยี่หระ ยกลง

แกงเผ็ดปลาหลังเขียว²

เครื่องปรุง

1. ปลาหลังเขียว
2. เครื่องแกง ประกอบด้วย พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด ขมิ้น กระเทียม

เกลือ ตะไคร้ เกลือ กะปิ

3. ใบยี่หระ

วิธีปรุง

1. ปลาหลังเขียวตัดหัวขอดเกล็ด ล้างใส่ออกล้างให้สะอาด
2. ผสมเครื่องแกงเข้าด้วยกัน ตำให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
3. เอาภาชนะใส่น้ำตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกง ปลาหลังเขียว
4. เดือดอีกครั้งใส่ใบยี่หระ ปรุงรสตามต้องการ

¹หนับ หิมละ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 100 หมู่ที่ 2 ตำบลสิงหน้อย อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.

²หระอ โต๊ะด่าง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 147 หมู่ที่ 1 ตำบลสิงหน้อย อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2543.

แกงพุงปลาใส่ปลาอย่าง¹

เครื่องปรุง

1. ปลาอย่าง (นิยมใช้ปลาช่อน ปลาดุก ปลากระเบน ปลาทุ หรือปลาอื่น ๆ ที่มีเนื้อมากก้างน้อย)
2. พุงปลา (ไตปลา)
3. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด ขมิ้น กระเทียม หอมแดง เกลือ กะปิ
4. ผักต่าง ๆ ที่นิยมมี มันเทศ หน่อไม้ มะเขือพวง ถั่วฝักยาว เมล็ดขนุน หรือผักอื่นตามแต่หาได้
5. น้ำตาล

วิธีปรุง

1. ปลาล้างให้สะอาดนำมาล้าง ให้สุกแกะเอาแต่เนื้อปลา
 2. เครื่องแกงตำให้ละเอียด ใส่กะปิให้พร้อม
 3. ผักต่าง ๆ ล้างให้สะอาดหั่นขนาดพอดีคำ
 4. ตั้งน้ำบนไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงใส่พุงปลา รอให้เดือด
 5. ใส่ปลาอย่าง ใส่ผักตามลงไปผักที่เนื้อแข็งใส่ก่อน และผักอื่นใส่ตามลำดับ
- ความแข็ง
6. รอนจนเดือด ใส่น้ำตาลปรุงรสตามต้องการ เคี่ยวให้น้ำแกงค่อนข้างแห้ง

¹จันทนา สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 32/2 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

น้ำเคยเผ็ด (แกงเผ็ดที่มีน้ำแกงเข้มข้น)¹

เครื่องปรุง

1. กุ้งแห้ง
2. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทย กระเทียม ขมิ้น

เกลือ

3. เหยปลา (กะปิที่ทำจากลูกปลานาตัวเล็ก ๆ)

วิธีปรุง

1. เครื่องแกงผสมเข้าด้วยกัน ใส่กุ้งแห้ง ต้มให้ละเอียด
2. เอน้ำตั้งไฟรอให้เดือดใส่เหยปลา กรองเอากากออก
3. ใส่เครื่องแกง เคี่ยวให้เดือดสักกระยะ ปรุงรสตามต้องการ

แกงขี้เหล็กปลา²

เครื่องปรุง

1. ใบและดอกขี้เหล็กต้มเอารสขมออกแล้ว
2. ปลาข่าง (ส่วนใหญ่จะนิยมใช้ปลาช่อนแต่ถ้าไม่มีปลาข่างอื่นแทนก็ได้แล้วแต่

ชอบ)

3. มะพร้าวขูด
4. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ ขมิ้น พริกไทยเม็ด พริกขี้หนู

กระเทียมหอมแดง เกลือ กะปิ

5. น้ำตาลโตนด

¹พา สุวรรณโณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 118 หมู่ที่ 2 ตำบลท่าบ่อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 24 เมษายน พ.ศ. 2543.

²ติหยาด หมัดอาหลิ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 30/1 หมู่ที่ 1 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. นำใบอ่อนและดอกขี้เหล็กมาต้มปั่นเอาแต่ขี้เหล็ก คั้นน้ำขมทิ้ง นยมต้ม
- 3 ครั้ง
2. นำปลามาล้างให้สะอาดแล้วนำไปย่าง ให้สุกพอหอม แกะเอาแต่เนื้อปลา
 3. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ แยกหัวกะทิ และหางกะทิ
 4. เอาหางกะทิตั้งไฟรอให้เดือดใส่เครื่องแกงที่ตำละเอียดแล้ว ขี้เหล็ก ปลาอย่างหัวกะทิ น้ำตาลโตนด เคี่ยวต่ออีกสักกระยะ ปรุงรสตามต้องการ

แกงลั่วกุ้งกับหน่อไม้

เครื่องปรุง

1. กุ้งสด
2. หน่อไม้
3. กะทิสด
4. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ กระเทียม พริกไทย พริกขี้หนู เกลือ

กะปิ

วิธีปรุง

1. ล้างกุ้งให้สะอาด ปอกเปลือกกุ้งไว้หัวไว้หาง
2. หน่อไม้ล้างให้สะอาดหั่นบาง ๆ
3. นำส่วนผสมของเครื่องแกงตำเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
4. นำน้ำกะทิสดใส่ภาชนะตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงคนให้ละลายเมื่อเดือดใส่หน่อไม้
5. หน่อไม้สุกใส่กุ้ง ปรุงรสตามต้องการ

¹พา สุวรรณโณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 118 หมู่ที่ 2 ตำบลท่าบ่อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 24
เมษายน พ.ศ. 2543.

แกงคั่วไก่กับหยวกกล้วย¹

เครื่องปรุง

1. ไก่
2. หยวกกล้วย
3. กะปิ
4. กะทิสด
5. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทย ขมิ้น เกลือ

กะปิ ข่า ใบมะกรูด

วิธีปรุง

1. ล้างไก่ให้สะอาดสับเป็นชิ้น
2. นำกะทิสดใส่ภาชนะตั้งไฟรอให้เดือด
3. ใส่เครื่องแกงที่ผสมกะปิแล้วใส่ไก่ รอนจนเดือดใส่หยวกกล้วย หางกะทิ รอนจนหยวกกล้วยสุก ปรุงรสตามต้องการใส่ใบมะกรูด

ข้าวไข่ยอดยาร่วง (ยอดมะม่วงหิมพานต์)²

เครื่องปรุง

1. ไข่ไก่หรือไข่เป็ด
 2. มะพร้าว
 3. ยอดมะม่วงหิมพานต์
 4. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนูสด พริกไทยเม็ด หอมแดง
- กระเทียม เกลือ ขมิ้น
5. น้ำตาลแว่น

¹พ. สุวรรณโณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 118 หมู่ที่ 2 ตำบลท่าบ่อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 24 เมษายน พ.ศ. 2543.

²หนูแนม แสงจันทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 37 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. นำมะพร้าวคั้นเอากะทิใส่ภาชนะตั้งไฟ
2. เครื่องแกงตำให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
3. กะทิเดือดใส่เครื่องแกง ไข่ ยอดมะม่วงหิมพานต์หั่นฝอย
4. ใส่น้ำตาลแว่น ปรุงรสตามต้องการ

แกงคั่วเนื้อกับหน่อไม้

เครื่องปรุง

1. เนื้อวัว
2. กะทิสด
3. หน่อไม้
4. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทย ขมิ้น เกลือ

กะปิ ข่า ใบมะกรูด

วิธีปรุง

1. นำกะทิใส่ภาชนะตั้งไฟสักครึ่งหนึ่งของกะทิทั้งหมด
2. พอกะทิเดือดใส่เครื่องแกงที่ผสมกับกะปิแล้วเคี่ยวพอหอมประมาณ 2 นาที
3. ใส่เนื้อวัว และกะทิส่วนที่เหลือพอประมาณ พอแกงเดือดใส่หน่อไม้ทิ้งไว้

จนเนื้อวัวนุ่ม ปรุงรสตามต้องการ

โอะหิมหมีะ หมัดแหละ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 111 หมู่ที่ 2 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่
24 เมษายน พ.ศ. 2543.

คั่วปลากับใบชะมวง¹

เครื่องปรุง

1. ปลา (นิยมใช้ปลา นุนนัน หรือปลาดุกราม ทั้งปลาแห้งและปลาสด)
2. ใบชะมวงอ่อน
3. มะพร้าวขูด
4. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด ขมิ้น
กระเทียม หอมแดง เกลือ กะปิ
5. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. นำปลามาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
2. ใบชะมวงหั่นฝอยบาง ๆ ล้างให้สะอาด
3. มะพร้าวคั้นเอากะทิพอประมาณ
4. นำน้ำกะทิใส่ภาชนะตั้งไฟเคี่ยวจนเดือดใส่เครื่องแกงที่โขลกละเอียดพร้อมทั้ง
ปลาที่เตรียมไว้
5. ใส่ใบชะมวง น้ำตาลแว่น ปรุงรสตามต้องการ

คั่วปลาช่อนใส่ยอดกระเจี๊ยบ²

เครื่องปรุง

1. ปลาช่อน
2. ยอดกระเจี๊ยบ
3. มะพร้าว
4. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด ขมิ้น
กระเทียมหอมแดง เกลือ กะปิ
5. น้ำตาลโตนด

¹จัด บัวงาม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 42 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 15
พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²สมหมาย บัวเนี้ยว เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 29 หมู่ที่ 6 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 9
พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ปลาช่อนทอดเกล็ด หั่นเป็นชิ้น ๆ ล้างสะอาด
2. ยอดกระเจี๊ยบหั่นบาง ๆ
3. ตำเครื่องแกงให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
4. มะพร้าวชูดคั้นเอากะทิ
5. นำกะทิตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องแกง ใส่ปลาลงไป
6. รอจนเดือดอีกครั้ง ใส่ยอดกระเจี๊ยบ น้ำตาล ปรุงรสตามต้องการ

ข้าวปลาย่างกับเม็ล็ดขนุน¹

เครื่องปรุง

1. ปลาย่าง
2. มะพร้าว
3. เม็ล็ดขนุน
4. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด ขมิ้น
กระเทียม หอมแดง เกลือ กะปิ
5. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. ปลาล้างให้สะอาดนำมาย่าง แคะเอาแต่เนื้อปลา
2. มะพร้าวชูดคั้นเอากะทิ
3. เครื่องแกงตำให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
4. เม็ล็ดขนุนกินเนื้อหมดแล้ว นำเม็ล็ดมาแกะเปลือกออกล้างให้สะอาด
5. นำกะทิตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องแกง เม็ล็ดขนุน
6. รอให้เดือดอีกครั้งใส่ปลาย่าง ใส่น้ำตาลแว่นปรุงรส
7. เคี่ยวจนเม็ล็ดขนุนนุ่ม ยกลง

¹สมหมาย บัวเนี้ยว เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 29 หมู่ที่ 6 ตำบลปากอ อำเภอลำสนธิ จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

แกงคั่วปลาหมึหลังกับหัวข่า¹

เครื่องปรุง

1. ปลาหมึหลัง
2. ข่า
3. มะพร้าว
4. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด ขมิ้น กระเทียม

เกลือ กะปิ

5. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. ปลาหมึหลังสด ควักไส้ออกหันเป็นชิ้น ล้างให้สะอาด
2. ข่าล้างสะอาด หั่นเป็นแว่นบาง ๆ
3. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ
4. เครื่องแกงตำเข้าด้วยกันให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
5. นำกะทิตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกง หัวข่า
6. เดือดอีกครั้งใส่ปลาหมึหลัง น้ำตาลแว่น
7. เติงด้วยไฟอ่อน ๆ พอขำนึ่ง ปรุงรสตามต้องการ

แกงคั่วปูดำยอดมะขาม²

เครื่องปรุง

1. ปูดำ
2. ยอดมะขาม
3. มะพร้าว

¹หิรัญ หนูประเสริฐ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 8/1 หมู่ที่ 3 ตำบลสตึงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2543.

²พิน โมรา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 9/1 หมู่ที่ 5 ตำบลปากอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

4. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด ขมิ้น กระเทียม
เกลือ กะปิ

5. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. ปูคำฉีกเอากระดองออกสับเป็นชิ้น ๆ
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ
3. ยอดมะขามอ่อนหั่นฝอย
4. ผสมเครื่องแกงตำให้ละเอียดใส่กะทิโבלกให้เข้ากัน
5. เอากะทิใส่ภาชนะตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกง ปูคำ รอนจนเดือดใส่มะขามอ่อน

น้ำตาลแว่น

7. เลี้ยวสักพัก ปรุงรสตามต้องการ

แกงคั่วปูม้ากับเตาร้าง¹

เครื่องปรุง

1. ปูม้า
2. ไข่เตาร้าง
3. มะพร้าวขูด
4. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกไทยเม็ด พริกขี้หนู กระเทียม
หอมแดง ขมิ้น เกลือ กะปิ

5. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. ปูม้าล้างให้สะอาด ฉีกกระดองลำตัวสับเป็นท่อน ๆ
2. เครื่องแกงตำละเอียดใส่กะปิโבלกให้เข้ากัน
3. ไข่เตาร้างสับเป็นฝอย ล้างด้วยน้ำเกลือ
4. มะพร้าวคั้นเอากะทิพอประมาณ
5. นำกะทิตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกง และไข่เตาร้าง รอให้เดือดอีกครั้ง ใส่ปู
เติมน้ำตาลแว่น ปรุงรสตามต้องการ

¹สมชาย แก้วนพรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 8/3 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 15
พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

แกงคั่วกับใบชะพลู¹

เครื่องปรุง

1. ปูนา
2. ใบชะพลู
3. มะพร้าว
4. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด กระเทียม หอมแดง เกลือ กะปิ ขมิ้น
5. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. ปูล้างให้สะอาด จิกกระดูกออก ปูหั่นเป็น 2 ชิ้นต่อ 1 ตัว
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ
3. เครื่องแกงตำให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
4. ใบชะพลูล้างให้สะอาดหั่นเป็นฝอยเล็ก ๆ
5. นำกะทิตั้งไฟ รอให้เดือดใส่เครื่องแกง
6. กะทิเดือดอีกครั้งใส่ปู เคี่ยวจนแตกมันใส่ใบชะพลู
7. ใบชะพลูเหี่ยวได้ที่ ยกลง

¹ประพิศ พลายดัด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 29 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

แกงคั่วปูม้กับกง¹

เครื่องปรุง

1. ปูม้
2. กง (พืชชนิดหนึ่งชอบขึ้นตามน้ำกร่อยริมทะเล)
3. มะพร้าว
4. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกไทยเม็ด พริกขี้หนู กระเทียม หอมแดง ขมิ้น เกลือ กะปิ
5. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. ปูม้ฉีกกระดองออกสับเป็นชิ้น ๆ
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ
3. กงล้างให้สะอาดหั่นเป็นท่อนขนาดพอดีคำ
4. เครื่องแกงผสมเข้าด้วยกันตำให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
5. นำกะทิใส่ภาชนะตั้งไฟพอเดือด ใส่เครื่องแกง ปูม้
6. รอให้เดือดอีกครั้ง ใส่กง และน้ำตาลแว่น ปรุงรสตามต้องการ

แกงคั่วเม็ดหัวครก²

เครื่องปรุง

1. เนื้อวัว เนื้อไก่ กุ้ง (อย่างใดอย่างหนึ่ง)
2. มะพร้าวขูด
3. หัวครก (เม็ดมะม่วงหิมพานต์แกะเสร็จ)
4. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกไทยเม็ด พริกขี้หนู กระเทียม หอมแดง ขมิ้น เกลือ กะปิ
5. น้ำตาลโตนด

¹พวง อีสโร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 14 หมู่ที่ 1 ตำบลสิง อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²ทิน บัวพันธุ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25/3 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. เนื้อวัว เนื้อไก่ กุ้ง เตรียมให้พร้อม หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
2. ตำเครื่องแกงให้ละเอียดใส่กะปิเตรียมให้พร้อม
3. มะพร้าวคั้นให้ได้กะทิแยกหัวกะทิและหางกะทิออกจากกัน
4. นำหัวกะทิตั้งไฟเคี่ยวพอแยกมัน ใส่เครื่องแกงผัดให้พอหอมใส่เนื้อลงผัดกับเครื่องแกงจนสุกใส่หางกะทิเกี่ยวข้องจนเนื้อเปื่อยใส่เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ปรุงรสตามต้องการ

แกงคั่วลูกกล้วยอ่อน¹

เครื่องปรุง

1. ไข่ เนื้อ ปลา (นิยมใช้ปลากะเบนย่าง) อยางใดอยางหนึ่ง
2. ลูกกล้วยอ่อน (กล้วยน้ำว้า)
3. มะพร้าวขูด
4. ใบมะกรูด
5. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ ขมิ้น พริกไทยเม็ด พริกชี้หนู
กระเทียม หอมแดง เกลือ กะปิ
6. น้ำตาลแวน

วิธีปรุง

1. เตรียมไข่ เนื้อหรือปลาที่จะแกงให้พร้อม
2. มะพร้าวคั้นเอากะทิ
3. เครื่องแกงตำให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
4. ลูกกล้วยอ่อนปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำแล้วนำไปล้างกับเกลือ (เพื่อไม่ให้ลูกกล้วยดำ)
5. นำกะทิตั้งไฟเมื่อเดือดใส่เครื่องแกง เนื้อไก่หรือปลา เดือดอีกครั้งใส่ลูกกล้วยอ่อน เคี่ยวจนลูกกล้วยนิ่ม ปรุงรสตามต้องการ

¹สุพิศ หนูประกอบ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 123 หมู่ที่ 3 ตำบลสหวิงห์ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2543.

แกงคั่วลูกตาลโตนดกับกุ้ง¹

เครื่องปรุง

1. ลูกตาลโตนดอ่อน
2. กุ้งสด
3. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกไทยเม็ด พริกขี้หนู กระเทียม หอมแดง ขมิ้น เกลือ กะปิ
4. มะพร้าว
5. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. ลูกตาลโตนดอ่อนปอกเปลือกสับเอาแต่หัว แช่น้ำไว้ (ถ้าไม่แช่ลูกตาลโตนดจะดำ)
2. กุ้งสดล้างให้สะอาดปอกเปลือกออก
3. เครื่องแกงผสมเข้าด้วยกันตำให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
4. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิและหัวกะทิหางกะทิ
5. นำหางกะทิใส่ภาชนะตั้งไฟพอเดือด ใส่เครื่องแกงและหัวลูกตาลโตนดสับ
6. เติ้วจนหัวลูกตาลโตนดนิ่ม ใส่หัวกะทิ กุ้งสด น้ำตาลแว่น
7. เติ้วพอเดือด ปรุงรสตามต้องการ

¹ไสว ศิลาลาย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 121 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

แกงคั่วเห็ดแครง¹

เครื่องปรุง

1. เห็ดแครง (เห็ดชนิดหนึ่งมีลักษณะคล้ายเห็ดนางฟ้า แต่มีขนาดเล็กกว่า ขอบขึ้นอยู่ตามไม้ผุ ๆ)
2. กุ้งแห้ง
3. ตะไคร้
4. ขมิ้น
5. พริกไทย
6. พริกขี้หนู
7. กะปิ
8. เกลือ
9. กระเทียม
10. มะพร้าว
11. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. เห็ดแครงล้างให้สะอาดวางให้สะเด็ดน้ำ
2. มะพร้าวขูดคั้นเอาแต่น้ำกะทิ
3. นำส่วนผสมของเครื่องผสมเข้าด้วยกันตำให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
4. นำน้ำกะทิตั้งไฟเคี่ยวให้พอเดือดใส่เห็ดแครงเคี่ยวจนเห็ดนุ่ม ใส่กุ้งแห้งเคี่ยวต่ออีกสักกระยะ ปรุงรสด้วยน้ำตาลแว่น

¹ไสว ศิลาลาย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 121 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

หัวเห็ดเสม็ด¹

เครื่องปรุง

1. เห็ดเสม็ด
2. ยอดมะกอกนา
3. มะพร้าว
4. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด ขมิ้น กระเทียม

เกลือ กะปิ

5. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. เห็ดเสม็ดล้างสะอาด ลวกน้ำร้อนแล้วล้างด้วยน้ำเย็น 3 ครั้ง เพื่อลดความขม
2. ยอดมะกอกล้างสะอาดหั่นฝอย
3. มะพร้าวขูดแล้วคั้นเอากะทิ
4. เครื่องแกงตำให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
5. นำกะทิใส่ภาชนะตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกง เห็ดเสม็ด พอสุกใส่ยอดมะกอก

น้ำตาลแว่น ปรุงรสตามต้องการ

แกงหัวหอมขม²

เครื่องปรุง

1. หอยขม
2. มะพร้าวขูด
3. ยอดมะขามอ่อน
4. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง ขมิ้น พริกไทย

เม็ด พริกขี้หนู เกลือ กะปิ

5. น้ำตาลโตนด

¹หมัด หมัดอาหลี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 30/1 หมู่ที่ 1 ตำบลสตึกหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2543.

²สาวนุ้ย กังมะสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 59 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ล้างหอยให้สะอาด สับก้นหอยทิ้ง (หอยต้องแช่น้ำไว้ประมาณ 1 - 2 คืน เพื่อให้คายดินทิ้ง)
2. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิพอประมาณ
3. นำกะทิตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงที่ตำละเอียด ใส่หอยขมทิ้งให้เดือดอีกครั้ง
4. ใส่ยอดมะขามอ่อน พออกรสเปรี้ยวอ่อน ๆ เติมน้ำตาลโตนดปรุงรสตามต้องการ

แกงเทโพปลาแห้งกับผักบั้ง¹

เครื่องปรุง

1. ปลากระเบนแห้ง
2. ผักบั้ง
3. มะพร้าวขูด
4. มะขามเปียก
5. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนูสด พริกไทยเม็ด ขมิ้น กระเทียม หอมแดง เกลือ กะปิ
6. น้ำตาลโตนด

วิธีปรุง

1. นำปลาแห้งมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
2. มะพร้าวคั้นเอากะทิพอประมาณ
3. นำกะทิตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกง มะขามเปียก คั้นเอาเฉพาะน้ำ ใส่ปลา รอให้เดือดอีกครั้งใส่ผักบั้ง น้ำตาล ปรุงรสตามต้องการ

¹หวัด หนูสวัสดิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 236/5 หมู่ที่ 5 ตำบลสตึกกิ่งหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

น้ำเคยกะทิ¹

เครื่องปรุง

1. มะพร้าว
2. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนูสด พริกไทยเม็ด หอมแดง กระเทียม เกลือ ขมิ้น
3. น้ำตาลแว่น
4. เหยปลา (กะปิที่ทำจากลูกปลาตัวเล็ก ๆ)

วิธีปรุง

1. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ
2. เครื่องแกงผสมเข้าด้วยกันตำจนละเอียด
3. นำกะทิตั้งไฟพอเดือดละลายเหยปลา (กรองเอาก้างปลาในเคยกออก)
4. ใส่เครื่องแกง น้ำตาลแว่น เคี่ยวจนกะทิแตกมัน ปรุงรสตามต้องการ

แกงพุงปลาใส่กะทิ²

เครื่องปรุง

1. พุงปลา (ไตปลา)
2. มะพร้าวขูด
3. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด ขมิ้น กระเทียม หอมแดง เกลือ กะปิ
4. น้ำตาลแว่น
5. ข่า

¹ประพิศ พลอยคัต เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 29 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²สมหมาย บัวเนี่ยว เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 29 หมู่ที่ 6 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ
2. เครื่องแกงตำให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
3. ขาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ
4. นำกะทิตั้งไฟ รอให้พอเดือดใส่เครื่องแกง
5. เดือดอีกครั้งใส่พุงปลา ข่า ตะขั่ว จนกะทิแตกมัน ใส่น้ำตาลแว่น ปรุงรส

ตามต้องการ

เครื่องปรุง

1. เนื้อพะพะ
2. มะพร้าว
3. ขนุนแก่ (กรณีใส่ขนุนเป็นผัก)
4. หอม
5. กระเทียม
6. ตะไคร้
7. พริก
8. กะปิ
9. ขมิ้น
10. เกลือ
11. เครื่องรา (เครื่องเทศสำหรับแกงพะพะโดยเฉพาะ)

พะพะ บุละ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
 ที่บ้านเลขที่ 130 หมู่ที่ 1 ตำบลสีหิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่
 10 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. มะพร้าวขูดแยกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งคั้นเป็นกะทิอีกส่วนนำไปคั่วให้พอสุก เหลืองหอม
2. นำส่วนผสมของเครื่องแกงผสมเข้าด้วยกันทำให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
3. นำเครื่องราตั้งไฟอ่อน ๆ คั่วพอรอบทำให้ละเอียด
4. ขนุนแก่ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น ๆ ขนาดพอดีคำ
5. นำน้ำกะทิตั้งบนไฟพอร้อนใส่น้ำมันพะรอนเดือด
6. ใส่เครื่องแกง ใส่ขนุนที่เตรียมไว้รอนแกงสุก
7. ใส่เครื่องราและมะพร้าวคั่ว ปรุงรสตามต้องการ

เนื้อคั่วกลิ้ง¹

เครื่องปรุง

1. เนื้อวัว
2. ตะไคร้
3. กระเทียม
4. หอมแดง
5. ข่า
6. ขมิ้น
7. ผิวมะกรูด
8. พริกขี้หนูแห้ง
9. พริกไทยเม็ด
10. เกลือ
11. ใบมะกรูด

¹จบ เทพรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 107 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าบ่อ อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. เนื้อวัวล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ
2. นำส่วนผสมของเครื่องแกงทั้งหมดมาผสมเข้าด้วยกันแล้วตำให้ละเอียด
3. นำเนื้อวัวใส่กะทะผัดจนสุกเนื้อแห้งใส่เครื่องแกงลง ผัดต่อให้เนื้อเข้าเครื่อง (เวลาผัดใช้ไฟอ่อน ๆ)
4. ยกลงโรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย

ผัดเผ็ดกบ¹

เครื่องปรุง

1. กบนา
 2. น้ำมันพืช
 3. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกชี้หนู พริกไทยเม็ด ขมิ้น
- กระเทียม เกลือ กะปิ
4. ใบมะกรูด

วิธีปรุง

1. กบนาลอกหนังกบด้านนอกออก ผ่าเอาเครื่องในออก ล้างให้สะอาดสับเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
2. เครื่องแกงตำเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
3. ใบมะกรูดหั่นฝอย
4. กะทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชพอร้อนใส่เครื่องแกงลงผัดพอหอม
5. ใส่กบผัดจนเข้าเครื่อง ใส่น้ำพอกขลุกขลิก
6. รอให้เดือดสักกระยะ ยกลงใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย

¹โชค พรหมอินทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 73 หมู่ที่ 2 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 24 มีนาคม พ.ศ. 2543.

ผัดเผ็ดเนื้อวัว¹

เครื่องปรุง

1. เนื้อวัว
2. น้ำมันพืช
3. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกชี้หนู พริกไทยเม็ด ขมิ้น
กระเทียม เกลือ กะปิ
4. ใบมะกรูด

วิธีปรุง

1. หั่นเนื้อเป็นชิ้น ๆ ขนาดพอดีคำ นำไปล้างให้สะอาด
2. เครื่องแกงตำเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
3. ใบมะกรูดหั่นฝอย
4. กะทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชพอร้อนใส่เครื่องแกงลงผัดพอหอม
5. ใส่เนื้อผัดจนเข้าเครื่อง ใส่น้ำพอกลุกขลิก
6. รอให้เดือดสักกระยะ ยกลงใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย

ผัดเผ็ดลูกคลัก²

เครื่องปรุง

1. ลูกคลัก (ลูกปลาน้ำจืดตัวเล็ก ๆ)
2. น้ำมันพืช
3. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกชี้หนู พริกไทยเม็ด หอมแดง
กระเทียม ขมิ้น เกลือ กะปิ
4. น้ำตาลโตนด

¹ดลมาหันธ์ หมัดอาหลี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 34 หมู่ที่ 1 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอลำสนธิ จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2543.

²จบ เทพรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 107 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าบ่อ อำเภอลำสนธิ จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. เอาลูกปลามาล้างให้สะอาด โดยที่ไม่ต้องขูดเกล็ด วิธีการล้างเอาลูกปลาใส่ในข้อง ตะกร้า หรือเจีย แล้วเขย่าหรือร่อนไปมาให้แรง ๆ เพื่อให้เกล็ดลูกปลาหลุด แล้วล้างให้สะอาด วางพักไว้
2. เครื่องแกงโขลกให้ละเอียดใส่กะปิไปด้วย
3. นำกะทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่เครื่องผัดจนหอม ใส่ลูกปลาล้าง ผัดให้สุกเติมน้ำเล็กน้อยพอขลุกขลิก เติมน้ำตาลปรุงรสตามต้องการ รอนจนเดือดยกลง

ผักเด็ดปลาจิ้งห้อย¹

เครื่องปรุง

1. ปลาจิ้งห้อย (ปลากระเบนชนิดหนึ่ง พันธุ์เล็ก เจียงมีพิช)
2. น้ำมันพืช
3. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด กระเทียม ขมิ้น เกลือ กะปิ
5. ใบยี่หระ
6. ข่า

วิธีปรุง

1. ล้างปลาให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ (ปลาควรถ้างกับน้ำเกลือหรือน้ำขาวข้าวเพื่อดับกลิ่นคาว)
2. ตำเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกต่อให้เข้ากัน
3. กะทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่เครื่องแกงผัดจนหอม ใส่ปลา เติมน้ำเล็กน้อย ผัดจนสุก ใส่ยี่หระ ปรุงรสตามต้องการ

¹ชื่อติเยาะ นิยมเดชา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 81 หมู่ที่ 2 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอลำสนธิ จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2543.

ผัดเผ็ดปลาตุก¹

เครื่องปรุง

1. ปลาตุก
2. น้ำมันพืช
3. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด กระเทียม ขมิ้น เกลือ กะปิ
5. ใบมะกรูด

วิธีปรุง

1. ปลาตุกควักซี่ออกหันเป็นชิ้น ๆ ล้างให้สะอาด
2. เครื่องแกงตำให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
3. เอากระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน นำเครื่องแกงลงผัดให้พอร่ม
4. ใส่ปลาตุกผัดต่อให้เข้าเครื่อง ใส่น้ำเล็กน้อยให้พอขลุกขลิก รอให้เดือดอีกสัก
5. ยกลง ใส้ใบมะกรูดหั่นฝอย

ผัดเผ็ดปลาหมึหลังกับหัวข่า²

เครื่องปรุง

1. ปลาหมึหลัง (ปลาตุกทะเล)
2. ข่า
3. น้ำมันพืช
4. เครื่องแกง ประกอบด้วย ขมิ้น พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด ตะไคร้
- กระเทียม เกลือ กะปิ
5. ใบมะกรูด

¹นา จอกลอย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 16 หมู่ที่ 2 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²เล็ก สุวรรณมุสิ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 171 หมู่ที่ 3 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ปลาหมึหลังหันเป็นชิ้น ๆ ล้างให้สะอาด
2. ข่าหันเป็นแว่นบาง ๆ ล้างให้สะอาด
3. เครื่องแกงผสมเข้าด้วยกันตำให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
4. เอาภาชนะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช พอร้อน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม
5. ใส่ปลาหมึหลัง ข่าหันแว่น ผัดต่อให้เข้าเครื่อง
6. เติมน้ำเล็กน้อยพอขลุกขลิก ปรุงรสตามต้องการยกลงใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย

ผัดเผ็ดปลาไหล¹

เครื่องปรุง

1. ปลาไหล
2. น้ำมันพืช
3. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ พริกขี้หนู พริกไทยเม็ด กระเทียม ขมิ้น เกลือ กะปิ
5. ใบมะกรูด

วิธีปรุง

1. ปลาไหลล้างให้สะอาดหั่นแว่นบาง ๆ (การล้างปลาไหลจะใช้ฟางข้าว ใบเหมหรือใบข่อย ลูบให้เมือกออก)
2. เครื่องแกงตำให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
3. ใบมะกรูดหั่นฝอย
4. เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่เครื่องแกงผัดจนหอม ใส่ปลาไหล ผัดให้เข้าเครื่อง
5. ใส่น้ำเล็กน้อยพอขลุกขลิก ตั้งไฟต่อสักระยะ ยกลงใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย

¹ บ่าว เทพรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 107 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าบ่อ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

ผัดเผ็ดปลาไหลใส่หัวกะทิ¹

เครื่องปรุง

1. ปลาไหล
2. มะพร้าวขูด
3. ข่าอ่อน ๆ
4. ใบยี่หระหรือใบโหระพา
5. เครื่องแกง ประกอบด้วย ตะไคร้ เกลือ กระเทียม หอมแดง พริกไทยเม็ด
ขมิ้น พริกขี้หนู ผิวมะกรูด กะปิ
6. น้ำตาลโตนด

วิธีปรุง

1. ปลาไหลล้างสะอาดหั่นเป็นแว่นบาง ๆ
2. คั้นมะพร้าวเอาเฉพาะหัวกะทิ
3. นำหัวกะทิตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกง ผัดให้หอม ใส่ปลาไหล ข่าอ่อน ๆ
ที่หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ผัดให้เข้ากันจนสุก ใส่น้ำตาลโตนด ใบยี่หระหรือใบโหระพา พอ
ให้ช่วยกลบจากเตาไฟ
4. นำหัวกะทิตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องแกงผัดให้หอม เอาปลาไหล
ข่าอ่อนที่หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ผัดให้เข้ากันจนสุก ปรุงรสตามต้องการ
5. ใส่ใบยี่หระหรือโหระพา ชกลง

¹สุวรรณ แทนทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 9 หมู่ที่ 6 ตำบลท้านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 22
เมษายน พ.ศ. 2543.

1.3 ประเภท ทอด ปิ้ง ย่าง และนึ่ง อาหารประเภทนี้เป็นอาหารที่มีส่วนผสมของเครื่องปรุงรสน้อยอย่าง กรรมวิธีในการปรุงก็ง่ายไม่สลับซับซ้อน จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าอาหารประเภท ทอด ปิ้ง ย่าง และนึ่ง ที่นิยมบริโภคกันในอำเภอสิงหนคร มีดังต่อไปนี้

1. กุ้งนาซุบแป้งทอด
2. ไก่อบฟาง
3. ไช้ทอดทอดชะอม
4. เนื้อวัวตากแห้งทอด
5. ปลากระบอกทอดหรือปิ้ง
6. ปลาจิ้งหรีดย่าง
7. ปลาช่อนแดดเดียวทอด
8. ปลาช่อนหมกดินเหนียว (ปลาช่อนห่อดินเหนียวเผา)
9. ปลาแดงทอดเครื่อง
10. ผัดเห็ดปลวก
11. หมูผัดเค็ม
12. หมูผัดน้ำพริก

กุ้งนาซุบแป้งทอด¹

เครื่องปรุง

1. กุ้งนาสด
2. แป้งข้าวเหนียว
3. เกลือ
4. พริกไทยป่น
5. ใบเล็บครุฑ
3. น้ำมันพืช

¹จิ้น สุวรรณเจริญ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 113 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าบง อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ผสมแป้งข้าวเหนียวกับเกลือ พริกไทยป่น ใบเล็บครุฑหั่นฝอยเข้าด้วยกัน
2. เติมน้ำเล็กน้อยพอแป้งละลายตัวเข้ากันและจับตัวกันพอดีไม่เหลวเกินไป
3. นำกุ้งนวดมาคนให้เข้ากับแป้ง
4. นำน้ำมันใส่กะทะตั้งไฟพอน้ำมันร้อนใส่กุ้งลงไปทอดจนสุก ตักขึ้น

ไก่อบฟาง¹

เครื่องปรุง

1. ไก่บ้าน
2. ขมิ้น
3. ตะไคร้
4. พริกไทย
5. กระเทียม
6. เกลือ
7. น้ำตาลโตนด

วิธีปรุง

1. ไก่ล้างให้สะอาดผ่าท้องเอาเครื่องในออก
2. นำเครื่องปรุงทั้งหมดตำเข้าด้วยกันให้ละเอียดผสมน้ำตาลโตนด นำไปหมักกับเนื้อไก่ทั้งตัวทิ้งไว้สักกระยะ
3. นำไก่ที่หมักเรียบร้อยแล้วเสียบด้วยไม้ตัก (ไม้ไผ่ผ่าซีก) มัดให้แน่น ปักไม้ตักลงบนพื้นดิน ให้เนื้อไก่อยู่สูงกว่าพื้นดินพอประมาณ
4. นำปื๊บมาครอบไก่ที่ปักไว้ให้มิดชิด เอาฟางข้าวและเปลือกมะพร้าวสุกสอดสุมรอบปื๊บ จุดไฟรมควันไว้สักกระยะพอเนื้อไก่สุกเอาปื๊บออก นำไก่มารับประทานได้เลย

¹ชูด บุญราศรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 36 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2543.

ไข่ทอดยอดชะอม¹

เครื่องปรุง

1. ไข่เป็ดหรือไข่ไก่
2. หอมแดง
3. เกลือ
4. ยอดชะอม

วิธีปรุง

1. ตอกไข่ใส่ภาชนะ
2. หอมแดงซอยบาง ๆ ยอดชะอมหั่นเป็นท่อน ๆ ขนาดพอเหมาะใส่ในไข่
เติมเกลือเล็กน้อยยตีให้เข้ากัน
3. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชพอร้อนใส่ไข่ที่ตีเรียบร้อยแล้วลงทอดพอสุกกลับอีก
ด้านพอสุกยกลง

เนื้อวุ้นแห้งทอด²

เครื่องปรุง

1. เนื้อวุ้น
2. เกลือ
3. น้ำมันพืช

วิธีปรุง

1. นำเนื้อวุ้นมาหั่นเป็นแผ่นบาง ๆ คลุกเกลือเล็กน้อยพอเข้ากัน
2. นำเนื้อวุ้นที่คลุกเกลือแล้วมาตากแดดจนแห้งสนิท
3. นำน้ำมันพืชใส่กระทะตั้งไฟจนร้อน ใส่เนื้อวุ้นลงทอดจนสุก ตักขึ้น

¹หนูแนน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 36 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 19
เมษายน พ.ศ. 2543.

²จิ้น สุวรรณเจริญ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 113 หมู่ที่ 4 ตำบลท่ายาง อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10
เมษายน พ.ศ. 2543.

ปลากระบอกทอดหรือปิ้ง¹

เครื่องปรุง

1. ปลากระบอกสด
2. เกลือ
3. น้ำมันพืช (ปลากระบอกทอด)

เครื่องปรุงน้ำจิ้ม

1. พริกชี้หนูสด
2. กระเทียม
3. มะนาว
4. เกลือ

วิธีปรุง

1. ปลากระบอกล้างสะอาดผ่าหลังใส่เกลือ ถ้าปิ้งหนีบด้วยไม้ตบ (ไม่ใช่ผ่าซีก) แล้วนำไปปิ้งได้เลย ถ้าเป็นปลากระเบนทอด เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่ปลาทอดจนสุกเหลืองเกล็ดพอง ตักขึ้น
2. น้ำจิ้ม (กินกับปลาปิ้ง) พริกชี้หนูสด กระเทียม เกลือ ตำให้เข้ากันใส่น้ำมะนาว

ปลาจิ้งห้อยย่าง²

เครื่องปรุง

1. ปลาจิ้งห้อย (ปลากระเบนชนิดหนึ่ง พันธุ์เล็ก เจียงมีพิช)
2. เกลือ
3. กระเทียม
4. พริกชี้หนูสด
5. น้ำตาลทราย

¹ซอติเยาะ นิยมเดชา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 81 หมู่ที่ 2 ตำบลสตึงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2543.

²เหมี่ยว โมลิกะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 37 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ปลาจิ้งหรีดล้างทำความสะอาด ล้างให้สะอาดอย่างทั่วถึง
2. น้ำมัน ใช้กระเทียม เกลือ พริกชี้หนูสด โขลกเข้าด้วยกันพอแตก ใส่น้ำมันมะนาวเติมน้ำตาลทราย ปรุงรสตามต้องการ เวลารับประทานใช้ปลาจิ้งหรีดกับน้ำมัน

ปลาช่อนแดดเดียวทอด¹

เครื่องปรุง

1. ปลาช่อนตากแดด 1 วัน
2. น้ำมันพืช

วิธีปรุง

1. นำน้ำมันพืชใส่กระทะตั้งไฟพอร้อน
2. ปลาช่อนนำมาหันเป็นชิ้นขนาดพอประมาณ นำมาใส่น้ำมันที่ร้อน ทอดจนสุก ตักขึ้นใส่ภาชนะที่เตรียมไว้

ปลาช่อนหมกดินเหนียว (ปลาช่อนห่อดินเหนียวเผา)²

เครื่องปรุง

1. ปลาช่อน
2. ดินเหนียว

เครื่องปรุงน้ำจิ้ม

1. เกลือ
2. กระเทียม
3. มะนาว
4. พริกชี้หนูสด

¹สาว แสงเจริญ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 66 หมู่ที่ 7 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2543.

²นาย เพชรนุ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 5 หมู่ที่ 2 ตำบลปากอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ปลาช่อนล้างให้สะอาดทั้งตัว
2. เอาดินเหนียวคลุกเกลือพอประมาณ (ลักษณะดินเหนียวคล้ายกับดินห่อไข่เค็ม)
3. เอาดินห่อตัวปลาช่อนให้มิดทั้งตัวนำไปเผาไฟจนดินเหนียวดำเกรียม
4. การทำน้ำส้ม เออฟริกขี้หนูสด กระเทียม เกลือ ตำเข้าด้วยกันใส่น้ำมะนาว
3. เวลารับประทานแกะดินเหนียวออกจากตัวปลาช่อนกินกับน้ำจิ้ม

ปลาแดงทอดเครื่อง¹

เครื่องปรุง

1. ปลาแดง
2. ตะไคร้
3. ขมิ้น
4. กระเทียม

วิธีปรุง

1. ปลาแดงขอดเกล็ด ล้างใ้สะอาดล้างให้สะอาด
2. ตะไคร้ ขมิ้น กระเทียม เกลือ โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด
3. เอาปลาแดงใส่ในเครื่องที่ตำไว้คลุกให้เข้ากัน ทิ้งไว้ประมาณ 10 - 20 นาที

เพื่อให้เข้าเครื่อง

4. กะทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช พอน้ำมันร้อนใส่ปลาทอดพอสุกกรอบ

¹หนูจัด มณีรักษ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 172 หมู่ที่ 3 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2543.

ผัดเห็ดปลวก¹

เครื่องปรุง

1. เห็ดปลวก
2. กระเทียม
3. พริกไทย
4. น้ำมันพืช
5. น้ำตาลทราย
6. เกลือ

วิธีปรุง

1. เห็ดปลวกล้างให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
 2. นำกระเทียม พริกไทย ตำเข้าด้วยกัน
 3. นำกะทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชพอร้อนใส่กระเทียมพริกไทยที่ตำไว้ผัดกับน้ำมัน
- ใส่เห็ดปลวกที่เตรียมไว้ ใส่เกลือเล็กน้อยผัดจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย

หมูผัดเค็ม²

เครื่องปรุง

1. หมู
2. น้ำมัน
3. เกลือ
4. กระเทียม

¹จบ เทพรัดน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 107 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าบอง อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²จิ้น สุวรรณเจริญ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 113 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าบอง อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. หั่นหมูออกเป็นชิ้น ๆ ล้างให้สะอาด
2. นำกระทะตั้งไฟใส่หมู และเกลือผัดจนกระทั่งแตกมันใส่กระเทียมและน้ำมันเล็กน้อย ผัดจนสุกปรุงรสตามต้องการ

หมูผัดน้ำผึ้ง¹

เครื่องปรุง

1. หมูสามชั้น
2. น้ำตาลโตนด
3. กระเทียม
4. เกลือ

วิธีปรุง

1. หมูสามชั้นหั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ ล้างให้สะอาด
2. หอมแดง กระเทียม ตำเข้าด้วยกัน
3. เอากระทะตั้งไฟใส่หมู และเกลือ ผัดไปมาจนเนื้อหมูแตกมัน
4. ใส่หอมแดงและกระเทียมที่ตำไว้ ผัดให้เข้ากันและส่งกลิ่นหอม
5. ใส่น้ำตาลโตนดผัดให้เข้ากัน ตั้งไฟสักกระยะ ให้น้ำตาลเริ่มแห้งเหนียวขึ้น ยกลง

¹เอื้อม ดิสระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 94 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าบว อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

2. อาหารหวาน

อาหารหวานหรือขนม หมายถึง ของกินที่มีรสหวานจะปรุงด้วยแป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว หรือผลไม้บางชนิดผสมกับน้ำตาลและมะพร้าว

ขนมหวานของไทยมีหลายชนิด แตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่น แต่ก็มีไม่น้อยที่นิยมบริโภคเหมือนกันทั่วประเทศ

อาหารหวานหรือขนมหวานที่นิยมบริโภคกันในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา ก็มีลักษณะคล้าย ๆ กับขนมหวานพื้นบ้านของท้องถิ่นอื่นในภาคใต้ จะมีส่วนแตกต่างกันบ้างในเรื่องของวัตถุดิบที่นำมาปรุง และกรรมวิธีในการปรุง ซึ่งที่เห็นเด่นชัดคือในเรื่องของน้ำตาลโตนด ที่เข้ามาเป็นส่วนผสมของขนมหวานนั้น ๆ ด้วย

จากการศึกษาข้อมูลภาคสนามเกี่ยวกับชนิด และกรรมวิธีในการทำขนมหวานของชาวบ้านในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา พบว่าส่วนใหญ่ชาวบ้านจะนิยมบริโภคขนมหวานเป็นของว่างคือ ระหว่างมือของการรับประทานอาหารแต่คนสูงอายุจะนิยมบริโภคขนมหวานหลังรับประทานอาหารเสร็จเรียกว่ากินของหวานลบบปาก เนื่องจากอาหารคาวในท้องถิ่นสิงหนครส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด ส่วนเครื่องปรุงที่นิยมนำมาใช้เป็นส่วนประกอบในการทำขนมหวานในอำเภอสิงหนครส่วนใหญ่จะเป็นข้าวเจ้า ข้าวเหนียว หรือพืชผลไม้บางชนิด เช่น กล้วย ถั่วต่าง ๆ ข้าวโพด หัวมันต่าง ๆ รวมถึงผลไม้ชนิดหนึ่งที่มีมากในท้องถิ่นนี้คือ ลูกตาลโตนด และมักจะใช้น้ำผึ้งโหนดหรือน้ำตาลโตนดแทนน้ำตาลทราย แต่ในปัจจุบันได้หันมานิยมใช้น้ำตาลทรายมากขึ้น จึงใช้น้ำตาลทรายผสมกับน้ำตาลโตนดชนิดละเท่ากัน เป็นการดัดแปลงสูตรระหว่างขนมพื้นบ้านของคนยุคใหม่

ผู้ศึกษาได้เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับขนมหวานในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา พบว่ามีขนมหวานพื้นบ้านที่มีการบริโภคกันมายาวนานเกือบร้อยชนิด แต่บางชนิดก็กำลังจะสูญหายไป เช่น ข้าวเม่า มะพร้าวแก้ว มะพร้าวทำน้ำทำเยื่อ ถั่วเขียวต้มน้ำผึ้ง ขนมจู้จุน เป็นต้น สอบถามชาวบ้านถึงสาเหตุที่ขนมเหล่านี้ไม่ได้รับความนิยมสรุปได้ว่า ขนมบางชนิดทำยาก บางชนิดรสชาติไม่อร่อย และมีขนมอื่น ๆ ให้เลือกบริโภคมากมาย

ขนมพื้นบ้านในอำเภอสิงหนคร สามารถแยกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภทคือ ขนมแห้ง และขนมสด

2.1 ประเภทขนมแห้ง

ขนมแห้ง หมายถึง ขนมที่สามารถเก็บไว้บริโภคได้ในระยะเวลาประมาณ 2 -

4 สัปดาห์ ซึ่งสามารถเก็บรวบรวมได้ดังต่อไปนี้

1. กลิ้วฉาบ
2. กลิ้วกวน
3. ขนมเกียบ
4. ขนมก้อ
5. ขนมคอเป็ด
6. ขนมเจาะหู
7. ขนมคู
8. ขนมทองม้วน
9. ขนมลูกทอย
10. ข้าวตอก
11. ข้าวเม่า
12. ถั่วใต้ดินผัดน้ำผึ้ง
13. พองลาดน้ำผึ้ง
14. มะพร้าวแก้ว
15. ยาหนม
16. เหนียวกวนผัดน้ำผึ้ง
17. เหนียวกวนแผ่น
18. หัวครกตางเหม
19. หัวมันฉาบ

กล้วยฉาบ¹

เครื่องปรุง

1. กล้วยน้ำว้าแก่
2. น้ำปูนใส
3. น้ำตาลทราย
4. น้ำมันพืช

วิธีปรุง

1. กล้วยน้ำว้าแก่ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นกลม ๆ บาง ๆ แช่น้ำปูนใสสักระยะ
2. น้ำมันพืชตั้งไฟพอร้อนนำกล้วยลงทอดจนสุกเหลืองหอม ตักขึ้นพักไว้
3. น้ำตาลทรายตั้งไฟใส่น้ำเล็กน้อย เคี่ยวจนเหนียวเป็นยางมะตูม ยกลง เอากล้วยที่ทอดไว้ใส่ลงไปคลุกให้เข้ากัน รอให้น้ำตาลแห้งรับประทานได้เลย

กล้วยกวน²

เครื่องปรุง

1. กล้วยน้ำว้าสุกอม
2. น้ำตาลทราย
3. เกลือ
4. แป้งมัน

¹สุข สงสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 26 หมู่ที่ 2 ตำบลสิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²จบ เทพรัดน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 107 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ก๋วยน้ำว้าสุกอมคลุกเอาเฉพาะเนื้อก๋วย ใส่กะทะตั้งไฟอ่อน ๆ เติมน้ำเล็กน้อย
2. กวนให้เนื้อก๋วยและน้ำเข้ากัน นำน้ำตาลทราย แป้งมัน และเกลือเล็กน้อย ใส่ผสมลงไปกวนให้เข้ากัน
3. คุณลักษณะของเนื้อก๋วย ถ้าขณะกวนจับกันเป็นก้อน ๆ ให้เติมน้ำเล็กน้อย กวนด้วยไฟอ่อน ๆ จนกระทั่งจับกันเหนียวหนืด ยกลงวางให้เย็น รับประทานได้เลย

ขนมเกียบ¹

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเหนียว
2. แป้งสาลี
3. ไข่ไก่
4. เกลือ
5. น้ำตาลทราย
6. น้ำมันพืช

วิธีปรุง

1. ผสมแป้งข้าวเหนียวและแป้งสาลีในอัตราส่วนที่เท่ากัน คลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. ใส่ไข่ไก่และเกลือเล็กน้อยแล้วนวดแป้งกับน้ำสะอาดให้แป้งนุ่ม
3. นำแป้งที่ผ่านการนวดเรียบร้อยแล้วมาแผ่เป็นแผ่นบาง ๆ ตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูนขนาดพอดีคำ วางตากลมไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
4. นำขนมที่ตัดเป็นชิ้นแล้วไปทอดในน้ำมันพืชพอสุกเหลืองกรอบ ยกลง
5. กะทะตั้งไฟใส่น้ำตาลทรายและน้ำสะอาดเล็กน้อย เคี่ยวให้น้ำตาลทรายเหนียว ใส่ขนมคนให้น้ำตาลทรายแห้งเกาะเป็นเกล็ด ยกลงเก็บใส่ภาชนะปิดฝาให้มิดชิดไว้รับประทานได้นาน

พี่ะ บูละ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
 ที่บ้านเลขที่ 130 หมู่ที่ 1 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่
 14 เมษายน พ.ศ. 2543.

ขนมก้อ¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. น้ำตาลทราย
3. น้ำตาลโตนด
4. ถั่วลิสง

วิธีปรุง

การทำไส้ขนม

เอาน้ำตาลโตนดและน้ำตาลทรายผสมเข้าด้วยกันในอัตราส่วนที่เท่ากัน เคี่ยวจนเหนียว ใส่ถั่วลิสงและเปลือกคั่วต่อจนเหนียว สามารถปั้นเป็นก้อนได้ก็จะได้ไส้ขนมสำเร็จรูป

การทำแป้งขนม

1. ข้าวเหนียวล้างน้ำให้สะอาด รอให้สะเด็ดน้ำ นำไปคั่วจนสุกเหลืองหอม
2. นำข้าวเหนียวคั่วมาบดกับเครื่องโม่แป้งให้ละเอียดก็จะได้แป้งขนมสำเร็จรูป
3. น้ำตาลโตนดตั้งไฟเคี่ยวให้เหนียว โดยใช้เครื่องตีในขณะที่เคี่ยวเหนียวพอ

ประมาณ ๒ ชามวางให้เย็น

4. นำแป้งสำเร็จรูปผสมกับน้ำตาลที่เย็นแล้วใช้ไม้คนให้เข้ากัน
5. นำแป้งที่ผสมกับน้ำตาลเสร็จใส่ในเบ้าพิมพ์ขนม โดยใส่เพียงครึ่งเบ้าแล้วใส่ไส้ขนมใส่แป้งต่อจนเต็มเบ้าพิมพ์ให้แน่นยกออกก็จะได้ขนมก้อสำเร็จรูป

¹พูน ทวีวงศ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 7 หมู่ที่ 3 ตำบลสิงหน้อย อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.

ขนมคอเป็ด¹

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเหนียว
2. น้ำตาลโตนด
3. น้ำมันพืช

วิธีปรุง

1. นำข้าวเหนียวมาบดให้เป็นแป้งข้าวเหนียว
2. ทบให้แป้งละเอียดน้ำ
3. นำแป้งข้าวเหนียวมาปั้นเป็นก้อน แล้วนำไปคั้มนแป้งสุกโดยปั้นขนาดก้อนละ

ประมาณ 1 กิโลกรัม

4. นำแป้งที่สุกแล้วมาใส่ครกตำให้เนื้อแป้งละเอียด
5. นำแป้งที่ตำจนละเอียดแล้ว มารีดเป็นแผ่นบาง ๆ
6. ใช้มีดตัดเป็นแผ่นรูปขนมเปียกปูนขนาด 2 X 3 นิ้ว จับมุมห่อให้ติดกันแล้ว

นำไปตากแดดจนแห้ง

7. นำแป้งที่ตากแดดแห้งแล้วมาทอดด้วยน้ำมันพืชจนสุก
8. นำน้ำตาลโตนดมาตั้งไฟจนเหนียวแล้วใส่ขนมที่ทอดแล้วลงไป คลุกจนเข้ากัน

แล้วตั้งให้เย็น

¹สุข สงสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 26 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

ขนมเจาะหู¹

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเจ้า
2. แป้งมัน
3. น้ำตาลทราย
4. น้ำมันพืช

วิธีปรุง

1. แป้งข้าวเจ้าผสมแป้งมันเล็กน้อย คลุกให้เข้ากัน
2. น้ำตาลทรายผสมกัน ต้มน้ำให้เดือดให้พอเหนียว
3. เอาแป้งผสมกับน้ำตาลทรายที่เดือดเสร็จ ปั้นเป็นรูปกลม ๆ บาง ๆ เจาะรู

ตรงกลาง

4. น้ำมันพืชตั้งไฟพอร้อน นำขนมที่ปั้นเสร็จลงทอด (ขนมเจาะหูจะใช้ในเทศกาลทำบุญเดือนสิบ)

ขนมฉู่²

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. น้ำตาลทราย
3. น้ำตาลโตนด
4. มะพร้าวทึนทึก
5. เกลือ

¹จิ้น สุวรรณเจริญ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 113 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าบ่อ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²กุลหาลาบ จิตศิริ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 6/1 หมู่ที่ 3 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. นำข้าวเหนียวล้างให้สะอาด รอให้สะเด็ดน้ำ นำไปล้างจนสุกเหลืองพอรอม
2. แบ่งข้าวเหนียวคั่วเสร็จแล้วรอให้เย็น นำมาบดด้วยเครื่องโม่แป้งให้ละเอียดจะได้แป้งสำหรับทำขนมคูที่สำเร็จรูป
3. แบ่งแป้งข้าวเหนียวเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ในปริมาณที่มากกว่าใช้ผสมในขนม ส่วนที่ 2 ไว้สำหรับคลุกขนมเมื่อปั้นเป็นลูกเสร็จ
4. น้ำตาลโตนดและน้ำตาลทราย ผสมเข้าด้วยกันในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน ให้น้ำตาลโตนดมากกว่าเล็กน้อย ตั้งไฟเคี่ยว พอเดือดใส่มะพร้าวทึนทึกที่ขูดเสร็จใส่เกลือเล็กน้อย กวนต่อจนเหนียวพอประมาณ ใส່แป้งที่บดไว้กวนต่อจนเข้ากัน และรู้สึกเหนียวพอที่จะปั้นเป็นก้อนได้
5. วางให้ขนมเย็น นำมาปั้นเป็นก้อน ๆ กลม ๆ ขนาดพอดีคำ แล้วนำไปคลุกกับแป้งข้าวเหนียวที่บดไว้อีกครั้ง ก็จะได้ขนมคูสำเร็จรูป

ขนมทองม้วน¹

เครื่องปรุง

1. แป้งสาลี
2. แป้งมัน
3. กะทิสด
4. น้ำตาลทราย
5. ไข่ไก่
6. งาดำ
7. พริกไทย
8. กุ้งแห้ง
9. น้ำปูนใส
10. เกลือ

¹จิ้น สุวรรณเจริญ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 113 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าบ่อ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. นำแป้งสาลี แป้งมัน น้ำตาลทราย และกะทิสด ผสมเข้าด้วยกัน ใส่น้ำปูนใสเล็กน้อยคนให้ลักษณะแป้งพองเหลว
2. ใส่น้ำใบไม้ งามดำ พริกไทยป่น กุ้งแห้งตำละเอียด เกลือ ในอัตราส่วนที่พอเหมาะ ตีแป้งให้เข้ากันวางทิ้งไว้ประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง เพื่อให้แป้งพองตัว
3. นำไปใส่พิมพ์ตั้งไฟพอสุก ใช้ไม้กลม ๆ ม้วนให้เป็นม้วน ๆ
4. นำขนมที่ปั้นเสร็จแล้ว ใส่อาหารที่ปิดฝาปิดชิดไว้รับประทานได้นานถึง 1 เดือน

ขนมลูกทวย¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. มะพร้าวสุกสด
3. เกลือ
4. น้ำมันพืช
5. น้ำตาลทราย

วิธีปรุง

1. ข้าวเหนียวล้างน้ำให้สะอาด นำไปปดด้วยเครื่องโม่ จะได้แป้งข้าวเหนียว เอาแป้งข้าวเหนียวใส่ถุงผ้าใช้ของแข็งทับจนแห้ง
2. มะพร้าวสุกสดขูด ผสมกับแป้งใส่เกลือเล็กน้อยคลุกให้เข้ากัน นำมาปั้นเป็นลูกกลม ๆ ขนาดหัวแม่มือ
3. น้ำมันพืชตั้งไฟพอร้อน ใส่น้ำมันที่ปั้นเสร็จลงทอดจนสุกเหลือง ตักขึ้นพักไว้
4. น้ำตาลทรายตั้งไฟใส่น้ำเล็กน้อย เคี่ยวจนเหนียวเป็นยางมะตูม ยกลง ใส่นมทอดแล้ว คลุกให้เข้ากันรอนน้ำตาลแห้งรับประทานได้เลย

¹สมบุญ ศรีสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 32/1 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 13 เมษายน พ.ศ. 2543.

ข้าวตอก¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียวใหม่ทั้งเปลือก (ข้าวเหนียวทั้งเปลือกที่เพิ่งเกี่ยวจากนาในรอบปีนั้น)
2. มะพร้าวสุกสด
3. เกลือ
4. น้ำตาลทราย

วิธีปรุง

1. นำเมล็ดข้าวเปลือกแช่น้ำประมาณ 1 ชั่วโมง นำขึ้นผึ่งลมให้แห้ง
2. เอากะทะตั้งไฟอ่อน ๆ คนไปมาจนกระทั่งข้าวเปลือกแตกออกจากเปลือก

กลายเป็นข้าวตอกสีขาวนวล

3. คัดเอาเปลือกข้าวทิ้งก็จะได้ข้าวตอกสีขาวนวล
4. มะพร้าวสุกสดขูดเป็นฝอย ผสมเกลือป่นเล็กน้อย
5. นำข้าวตอกมะพร้าวขูดและน้ำตาลทรายผสมเข้าด้วยกัน คลุกให้เข้ากัน

รับประทานเป็นอาหารว่างได้เลย

ข้าวเม่า²

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. น้ำตาลทราย
3. มะพร้าวสุก

¹นา จอกลอย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 16 หมู่ที่ 2 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²เพียร ยกทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 9 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. นำข้าวเหนียวเปลือกที่สุกสดเพิ่งเก็บจากนมาแช่น้ำไว้ 1 วัน
2. นำข้าวเหนียวที่แช่น้ำขึ้นล้างให้สะอาด รอให้แห้งนำไปคั่วจนสุก
3. เอาข้าวเหนียวคั่วที่กำลังร้อน ๆ ไปตำให้แบน ก็จะได้ข้าวเมาเป็น
4. มะพร้าวสุกสดขูดผสมเกลือเล็กน้อย นำไปคลุกกับน้ำตาลทรายและข้าวเมา

รับประทานได้เลย

ถั่วตัดคินผัดน้ำผึ้ง¹

เครื่องปรุง

1. ถั่วตัดคิน (ถั่วลิสง)
2. น้ำตาลโตนด
3. เกลือ

วิธีปรุง

1. ถั่วลิสงปอกเปลือก
2. น้ำตาลโตนดเติมเกลือเล็กน้อย เคี่ยวจนเป็นยางมะตูม
3. ใส่ถั่วลิสงลงผัดให้สุก พอปั้นได้ยกลง (บางบ้านนิยมใส่งาคั่วลงไปด้วย)

พองลาดน้ำผึ้ง²

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. น้ำตาลโตนด
3. น้ำมัน

¹ประกอบ จิตศิริ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 6/1 หมู่ที่ 3 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอลำสนธิ นคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.

²เหวียน แทนมณี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 26 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอลำสนธิ นคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ข้าวเหนียวแช่น้ำ 1 คืน แล้วนำมานึ่งจนสุก
2. ข้าวเหนียวนึ่งนำมาปั้นเป็นแผ่นกลม ๆ ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 1 - 1½ นิ้ว แล้วเอาไปตากแดดจนแห้ง
3. น้ำมันตั้งไฟพอร้อนใส่ข้าวเหนียวลงทอดจนสุก
4. น้ำตาลโหนดนำมาเคี่ยว จนคล้ายยางมะตูมแล้วนำไปหยอดลงบนแผ่นพองทิ้งไว้จนเย็น

มะพร้าวแก้ว¹

เครื่องปรุง

1. มะพร้าวสุก
2. น้ำปูนใส
3. น้ำตาลทราย
4. สีผสมอาหาร (กรณีใส่สี)

วิธีปรุง

1. นำมะพร้าวมาขูดเป็นเส้น ๆ ตามต้องการ
2. มะพร้าวที่ขูดเป็นเส้นแล้ว แช่น้ำปูนใสประมาณ 1 ชั่วโมง
3. น้ำตาลเคี่ยวพอเหนียว (ใส่สีผสมอาหารเล็กน้อยกรณีใส่สีในขนม)
4. มะพร้าวเส้นเอาขึ้นจากน้ำปูนวางพอสะเด็ดน้ำ นำไปผสมกับน้ำตาลทรายที่เคี่ยวไว้ คลุกให้จับกัน แล้วหยอดเป็นก้อน ๆ

¹พิมพ์ สุกอ่อน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณง่า เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 126 หมู่ที่ 3 ตำบลสิงหน้อย อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2543.

ยาหมอม¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. มะพร้าวสุกสด
3. น้ำตาลทราย
4. น้ำตาลโตนด
5. เกลือ

วิธีปรุง

1. ข้าวเหนียวล้างน้ำสะอาด รอให้สะเด็ดน้ำ นำไปบดกับเครื่องโม่แป้งก็ได้ แป้งข้าวเหนียวตามต้องการ
2. มะพร้าวสุกสดขูดคั้นกะทิ
3. นำแป้งที่บดเสร็จผสมกับน้ำตาลทราย น้ำตาลโตนด เกลือ แล้วคนให้เข้ากัน
4. เมื่อผสมแป้งเสร็จ นำแป้งใส่กระทะตั้งไฟกวนจนแป้งแห้งเหนียว สามารถตัดเป็นชิ้นได้ ยกออกจากเตาไฟ
5. ขนมที่ได้ใส่ภาชนะแบน ๆ เช่น ถาด แต่ก่อนจะใส่ให้เอากะทิทาในภาชนะที่ใส่ก่อนเพื่อกันขนมติดภาชนะ

¹กุหลาบ จิตศิริ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 6/1 หมู่ที่ 3 ตำบลตึงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.

เหนียวกวนผัดน้ำผึ้ง¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. น้ำตาลโตนด
3. เกลือ

วิธีปรุง

1. ข้าวเหนียวล้างน้ำสะอาด นำไปนึ่งจนสุก
2. เอาน้ำตาลโตนดใส่เกลือเล็กน้อย ตั้งไฟเคี่ยวจนเป็นยาง
3. ใส่ข้าวเหนียวนึ่งลงผัดจนกระทั่งข้าวเหนียวมัดกันแน่น ยกลง

เหนียวกวนแผ่น²

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. มะพร้าวสุก
3. น้ำตาลโตนด
4. เกลือ

วิธีปรุง

1. ข้าวเหนียวล้างน้ำสะอาด นำไปนึ่งจนสุก
2. มะพร้าวสุกสحقุดเป็นฝอย
3. น้ำตาลโตนดตั้งไฟพอเดือดใส่เกลือเล็กน้อย ใส่ข้าวเหนียวนึ่ง มะพร้าวหูดฝอย ผัดให้เข้ากันพอเหนียวจับเป็นก้อน ยกลง วางให้พออุ่น
4. นำข้าวเหนียวที่ผัดเสร็จปั้นเป็นแผ่น ฝั่งลมให้แห้งสนิทเก็บใส่ภาชนะไว้กิน

¹พินิจ สุวรรณกล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25/3 หมู่ที่ 6 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²ฉาว เหมมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 2 หมู่ที่ 2 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

หัวครกตางเหม¹

เครื่องปรุง

1. หัวครก (เมล็ดมะม่วงหิมพานต์)
2. น้ำตาลโตนด
3. ใบมะม่วงหิมพานต์

วิธีปรุง

1. นำเมล็ดมะม่วงหิมพานต์มาผ่า และเอาแต่เมล็ดใน
2. นำน้ำตาลโตนดมาเคี่ยวพอเหนียวเป็นตังเม ใส่เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่ผ่าแล้วลงผัดให้เข้ากัน
3. นำมาหยอดลงบนใบมะม่วงหิมพานต์ ที่งไว้สักครู่จนเย็น

หัวมันฉาบ²

เครื่องปรุง

1. มันโหมง (มันสำปะหลัง)
2. น้ำปูนใส
3. น้ำมันพืช
4. น้ำตาลทราย

วิธีปรุง

1. มันสำปะหลังปอกเปลือกออกล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ แฉ่น้ำปูนใสไว้สักกระยะ
2. น้ำมันพืชตั้งไฟพอร้อน เอามันสำปะหลังลงทอดจนสุกเหลือง
3. น้ำตาลทรายตั้งไฟใส่น้ำเล็กน้อย เคี่ยวจนเป็นยางมะตูม ยกลง
4. เอาหัวมันที่ทอดเสร็จแล้ว ใส่ลงในน้ำตาลทรายเคี่ยวแล้วคลุกให้เข้ากัน รอนน้ำตาลแห้ง รับประทานได้เลย

¹สุข สงสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 26 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²ชูด บุญราศรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 36 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2543.

2.2 ประเภทขนมสด

ขนมสด หมายถึง ขนมที่ต้องบริโภคภายใน 1 วัน ไม่สามารถเก็บไว้ข้ามคืนได้ ซึ่งสามารถเก็บรวบรวมได้ดังต่อไปนี้

1. ก๋วยเชื่อม
2. ก๋วยทอด
3. ก๋วยบัวหิมะ
4. ขนมกล้วย
5. ขนมกลีเม
6. ขนมกวน
7. ขนมกอและ
8. ขนมจิ้มอด
9. ขนมครก (ขนมเป็๋อง)
10. ขนมคลอก
11. ขนมโคดบอง
12. ขนมโค
13. ขนมคนที
14. ขนมจอก
15. ขนมจาก
16. ขนมจู้จุน
17. ขนมชั้น
18. ขนมแดง
19. ขนมดอกโดน
20. ขนมด้วง
21. ขนมเทียน
22. ขนมบัวลอย
23. ขนมบัวต
24. ขนมป้ม
25. ขนมเปียกปูน
26. ขนมปากหม้อ
27. ขนมพิมพ์
28. ขนมมด

29. ขนมน้ำมันโหมงคลุกมะพร้าว (ขนมน้ำมันสำปะหลังคลุกมะพร้าว)
30. ขนมน้ำมันโหมงหน้ากะทิ (ขนมน้ำมันสำปะหลังหน้ากะทิ)
31. ขนมน้ำมันโหมงหน้าน้ำผึ้ง (ขนมน้ำมันสำปะหลังหน้าน้ำผึ้ง)
32. ขนนมม้า
33. ขนมลูกโหนด (ขนมลูกตาลโหนด)
34. ขนมหั่วลิ้น
35. ขนมอี่
36. ข้าวต้มปิด
37. ข้าวต้มมัด
38. ข้าวเหนียวทุเรียน
39. ข้าวเหนียวปิ้ง
40. ข้าวเหนียวหม้อแกงลิง
41. ข้าวเหนียวเออะ
42. ต้มเปือกข้าวเหนียวดำ
43. ต้มสามมุม
44. ถั่วเขียวต้มน้ำผึ้ง
45. พวมโหนดเชื่อม (จาวตาลเชื่อม)
46. มะพร้าวทั้งน้ำทั้งเชื้อ
47. มันโหมงเชื่อม (มันสำปะหลังเชื่อม)
48. ลูกแดงไทยกะทิดิบ
49. ลูกตาลโหนดกะทิดิบ
50. ตั้งขยา
51. เหนียวกวนทอด
52. เหนียวหลาม
53. เหนียวหั่วกลอย
54. เหนียวหั่วพร้าว
55. เหนียวหั่วมันโหมง (เหนียวหั่วมันสำปะหลัง)

กล้วยเชื่อม¹

เครื่องปรุง

1. กล้วยน้ำว้า
2. น้ำตาลทราย
3. น้ำปูนใส
4. มะพร้าวสุกสด
5. เกลือ

วิธีปรุง

1. กล้วยน้ำว้าสุก ปอกเปลือก ผ่าซีก แช่ด้วยน้ำปูนใส (เพื่อให้กล้วยแข็งไม่และเวลาเชื่อม)
2. กล้วยใส่กะทะตั้งไฟใส่น้ำเล็กน้อย ต้ม จนสุกใส่น้ำตาลทราย ตั้งไฟอีกสักกระยะ พอน้ำตาลทรายจับกันเหนียว ๆ ยกลง
3. มะพร้าวสุกสดขูดคั้นเอากะทิใส่เกลือเล็กน้อย เวลารับประทานใช้น้ำกะทิสดราดบนกล้วย

¹สมจิตร วิชาธิกุล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25/2 หมู่ที่ 6 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

กล้วยทอด (กล้วยแขก)¹

เครื่องปรุง

1. กล้วยน้ำว้าสุก
2. แป้งข้าวเจ้า
3. น้ำตาลทราย
4. มะพร้าว
5. ไข่ไก่
6. เกลือ
7. น้ำมันพืช

วิธีปรุง

1. นำแป้งข้าวเจ้า มะพร้าวสุกสحقเป็นฝอย น้ำตาลทราย ไข่ไก่ เกลือ ผสมเข้าด้วยกันตามอัตราส่วนที่เหมาะสม
2. นำส่วนผสมทั้งหมดคนให้เข้ากันใส่น้ำเล็กน้อยประมาณว่าสามารถชุบกล้วยได้
3. กล้วยน้ำว้าผ่าเป็นชิ้นตามยาว กล้วย 1 ลูก สามารถผ่าได้ประมาณ 3 - 4 ชิ้น
4. กะทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน นำกล้วยที่ผ่าเป็นชิ้นไว้ชุบกับแป้งที่ผสมเสร็จแล้ว ลงทอดในกะทะน้ำมันจนสุกหอมเหลือง รับประทานได้เลย

¹หนูแนน แสงจันทร์ศิริ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 37 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.

กล้วยบวชชี¹

เครื่องปรุง

1. กล้วย (นิยมกล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กล้วยนางพญา)
2. มะพร้าวขูด
3. น้ำตาลทราย
4. น้ำตาลโตนด (บางคนนิยมใส่น้ำตาลโตนดผสมเล็กน้อย)
5. เกลือ

วิธีปรุง

1. ปอกกล้วย (กล้วยสุก) หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิแยกหัวกะทิกับหางกะทิ
3. นำหางกะทิตั้งไฟพอเดือดใส่กล้วยน้ำตาลทราย ถ้านิยมผสมน้ำตาลโตนดก็ใส่

ขนมกล้วย²

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเจ้า
2. น้ำตาลโตนด
3. ใบตอง
4. ไม้กลัด

¹หนูแนน แสงจันทร์ศิริ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 37 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.

²เหียง ไชยานุวงศ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 2 ตำบลปากอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. นำข้าวเจ้าแช่น้ำ 1 คืน บดให้ละเอียดจะได้แป้งเหลว ๆ
2. น้ำตาลโตนดกรองเอาวัสดุที่ผสมออกให้สะอาด ผสมกับแป้งข้าวเจ้าใส่เกลือเล็กน้อย ชิมรสพอหวาน ๆ
3. นำใบตองมาตัดเป็นวงกลมขนาดเท่าขอบจานข้าวแล้วทำเป็นกรวยใช้ไม้กลัดกลัดไว้อย่าให้หลุด
4. นำแป้งข้าวเจ้าที่ละลายกับน้ำตาลเรียบร้อยแล้ว ใส่ในกรวยที่ทำไว้ นำไปนึ่งจนสุก รับประทานได้เลย

ขนมกลีเม¹

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเจ้า
2. น้ำตาลโตนด
3. น้ำตาลทราย
4. มะพร้าว
5. น้ำปูนใส
6. เกลือ

¹นุชนาด จิตศิริ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 157/2 หมู่ที่ 5 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. แบ่งข้าวเจ้าละลายน้ำคลุกให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 5 นิ้ว แล้วนำไปต้มน้ำที่กำลังเดือด
2. ตักขึ้น นำไปใส่ในโหลก* กดให้แบ่งออกมาเป็นเส้นสั้น ๆ เรียกว่าลูกขนม
3. มะพร้าวขูดคั้นเอาหัวกะทิ ตั้งไฟพอเดือดใส่น้ำตาลทราย น้ำตาลโตนดแล้วเกลือเล็กน้อย เป็นน้ำขนม
4. ขณะกดขนมในโหลก ให้กดลงในหม้อน้ำขนมที่กำลังเดือดอยู่ กดจนหมดแบ่ง กวนลูกขนมในน้ำขนมไปพร้อม ๆ กับการกดเม็ดขนมเป็นระยะ ๆ เพื่อไม่ให้ลูกขนมติดกันเป็นก้อน
5. รอให้เดือดอีกครั้ง ยกลง

ขนมกวน¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเจ้า
2. กะทิ
3. น้ำตาลทราย
4. เกลือ

วิธีปรุง

1. นำข้าวเจ้าแช่น้ำให้พอง ล้างให้สะอาดบิดให้ละเอียดจะได้แบ่งข้าวเจ้า
2. นำแบ่งข้าวเจ้าผสมกับน้ำตาลทราย กะทิ เติมเกลือเล็กน้อยลงชิมรสกลมกล่อม
3. นำแบ่งที่ผสมเสร็จแล้ว ใส่กะทิตั้งไฟ กวนไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเหนียวไม่สามารถกวนได้อีก
4. เทใส่ถาดตัดเป็นชิ้น ๆ

*โหลก หมายถึง ภาชนะที่ทำไว้สำหรับทำลูกขนมกลมหรือลูกขนมครอก ใช้กะลามะพร้าวทั้งลูกเปิดเป็นช่องข้างบนขนาดพอประมาณ ส่วนด้านล่างของกะลาเจาะรูเล็ก ๆ ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 0.5 เซนติเมตร หลาก ๆ รู จนเต็มกันโหลกเป็นช่องเพื่อให้ลูกขนมลอดผ่าน

¹ชม สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2543.

ขนมกอและ¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเจ้า
2. น้ำตาลทราย
3. มะพร้าว
4. เกลือ
5. กุ้งแห้ง

วิธีปรุง

1. ข้าวเจ้าแช่น้ำพอสารนึ่ง ล้างสะอาด บดด้วยเครื่องโม่จนละเอียด ก็จะได้แป้งข้าวเจ้า
2. มะพร้าวคั้นเอากะทิ
3. นำแป้งมาผสมกับน้ำตาลทราย น้ำกะทิใส่เกลือเล็กน้อย คนให้เข้ากัน
4. นำแป้งที่ผสมเสร็จแล้ว ตั้งไฟคนจนแป้งแห้ง สามารถตัดเป็นชิ้นได้

วิธีปรุงหัวขนม

1. มะพร้าวขูดนำไปคั่วไฟจนสุกหอม แล้วตำให้พอแตก
2. กุ้งแห้งตำให้ละเอียด
3. เอามะพร้าวที่ตำแล้วผสมเข้ากับกุ้งแห้ง ใส่น้ำตาลทรายเล็กน้อย ให้พอมีรสหวาน
4. เวลารับประทานเอาขนมที่ตัดเป็นชิ้นจิ้มกับหัวขนม

¹ชม สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.

ขนมขี้มอด¹

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเจ้า
2. มะพร้าวสุกสด
3. เกลือ
4. น้ำตาลโตนด

วิธีปรุง

1. แป้งข้าวเจ้านึ่งให้สุก เมื่อสุกแล้วนำมาตำและร่อนให้เป็นผง
2. นำแป้งที่ร่อนเสร็จ คลุกกับน้ำตาลโตนดที่เคี้ยวพอร้อน ๆ ผสมให้เข้ากันอย่าให้จับเป็นก้อน วางไว้พอเย็น
3. นำแป้งที่ผสมน้ำตาลโตนดแล้ว ผสมกับมะพร้าวสุกสดขูดเป็นฝอย ใส่เกลือในมะพร้าวเล็กน้อย

ขนมครก (ขนมเบื้อง)²

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเจ้า
2. มะพร้าว
3. เกลือ
4. น้ำตาลทราย

¹เอื้อม บุญรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 42 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²วิน บัวงาม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 9 หมู่ที่ 6 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ
2. นำแป้งข้าวเจ้าละลายน้ำพอเหลวใส่เกลือเล็กน้อย
3. รางขนมครกตั้งไฟพอร้อน ทาน้ำมันพืชเล็กน้อยเพื่อป้องกันไม่ให้ขนมติดราง
ใส่แป้งละลายน้ำประมาณก่อนหลุม แล้วใส่น้ำกะทิจนเต็มหลุมปิดฝา
4. รอให้ขนมสุกตักขึ้นวางเป็นคู่ ๆ รับประทานกับน้ำตาลทราย

ขนมคลอก¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเจ้า
2. ใบเตยหอม
3. น้ำปูนใส
4. มะพร้าวสุกสด
5. เกลือ

วิธีปรุง

1. ข้าวเจ้าแช่น้ำประมาณ 4 - 5 ชั่วโมง
2. ใบเตยหอมหั่นเป็นฝอย ๆ ตำให้ละเอียด
3. ข้าวเจ้าล้างน้ำสะอาด ผสมน้ำปูนใส และใบเตยหอมตำละเอียด บดด้วย
เครื่องบดแป้ง จะได้เป็นแป้งข้าวเจ้าสีเขียว ๆ
4. นำแป้งที่บดเสร็จไปกรองเอากากแป้งและใบเตยออก ใส่กะทะตั้งไฟอ่อน ๆ
กวนให้พอจับกันแน่น
5. แป้งที่กวนเสร็จนำไปในโหลก* กดให้ออกมาเป็นเส้น ๆ ลงในน้ำต้มเดือดก็
จะได้เป็นลูกขนมคลอก ตักใส่น้ำเย็น
6. มะพร้าวสุกสดคั้นกะทิ จะได้กะทิสดใส่เกลือเล็กน้อย เมื่อจะรับประทานนำ
ลูกขนมรับประทานกับน้ำกะทิสด

¹สาว แสงเจริญ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 66 หมู่ที่ 7 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 22
เมษายน พ.ศ. 2543.

ขนมโคดบอง¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. น้ำตาลโตนด
3. กัลยน้ำว่าสุก
4. น้ำมัน
5. แป้งสาลี

วิธีปรุง

1. ข้าวเหนียวแช่น้ำหนึ่งคืน แล้วนำไปนึ่งให้สุก
2. นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกไปผัดกับน้ำตาลโตนด โดยใส่น้ำตาลโตนด ในกะทะเล็กน้อยเป็นวง ใส่น้ำข้าวเหนียวหนึ่ง ผัดให้เข้ากัน พอผัดเป็นก้อนขยกลง
3. เอาข้าวเหนียวผัดไปห่อกล้วยน้ำว่าที่ปอกเปลือกแล้ว
4. แป้งสาลีละลายน้ำพอเหลว ๆ เอาข้าวเหนียวที่ห่อกล้วยแล้วชุบแป้งสาลีที่

ละลายน้ำ

5. นำไปทอดในน้ำมันร้อน ๆ พอสุกเหลืองกรอบตักขึ้น

ขนมโค²

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเหนียว
2. น้ำตาลแว่น หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
3. มะพร้าวสดแก่ขูด

¹ยศ ประสานสงฆ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 236/2 หมู่ที่ 5 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²จีพ มั่งมี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 145 หมู่ที่ 3 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. นำแป้งข้าวเหนียวมาละลายน้ำ นวดให้เข้ากัน ให้สามารถปั้นเป็นเม็ดได้
2. น้ำตาลแว่นหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ทำเป็นไส้ขนม
3. นำแป้งมาห่อน้ำตาลแว่น ปั้นเป็นเม็ดขนาดพอดีคำ
4. ต้มน้ำบนไฟรอกให้เดือด นำแป้งที่ปั้นเสร็จแล้วไปใส่ ร่อนกระทั่งแป้งลอยขึ้นมา แสดงว่าสุกแล้วตักขึ้นคลุกกับมะพร้าวขูดที่ผสมเกลือแล้ว หรืออาจจะโรยงาคั่วลงไปด้วยก็ได้

ขนมคนที่¹

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเหนียว
2. ใบคนที่
3. น้ำตาล
4. มะพร้าวขูด

วิธีปรุง

1. นำแป้งข้าวเหนียวมาละลายน้ำผสมกับใบคนที่คลุกให้เข้ากัน
2. นำมานึ่งจนสุกแล้วตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ
3. นำมาคลุกกับมะพร้าวและน้ำตาล

¹ยศ ประสานสงฆ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 236/2 หมู่ที่ 5 ตำบลสตึงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

ขนมจอก¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเจ้า
2. น้ำตาลทราย
3. น้ำตาลโตนด
4. เกลือ
5. มะพร้าว
6. ถั่วลิสงป่น

วิธีปรุง

1. มะพร้าวชูดคั้นเอากะทิ แล้วนำไปเคี่ยวจนแห้ง พอเป็นน้ำมัน
2. ข้าวเจ้าแช่น้ำให้เมล็ดนุ่ม นำไปบดให้ละเอียดจะได้แป้งข้าวเจ้า
3. นำแป้งข้าวเจ้าผสมน้ำตาลทรายและน้ำตาลโตนดละลายเข้าด้วยกันให้พอเหลว ใส่เกลือเล็กน้อย
4. นำลูกจอกขนมมาเรียงในถาดใส่แป้งพอซ้อนลูกจอก โรยกะทิที่เคี่ยวจนเป็นน้ำมันแล้วลงบนพร้อมกับถั่วลิสงป่นเล็กน้อย
5. นำไปนึ่งบนไฟจนสุกยกกลง แคะออกจากลูกจอกใส่ภาชนะ

ขนมจอก²

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเหนียว
2. มะพร้าวสุกสด
3. น้ำตาลทราย
4. เกลือ

¹สุข สงสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 26 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²อรุณ เฟื่องจรัส เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 12/1 หมู่ที่ 6 ตำบลปากอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

5. ใบจากหรือใบมะพร้าว

6. ไม้กัลลัด

วิธีปรุง

1. เติวน้ำตาลทรายจนข้น นำไปผสมกับแป้งและมะพร้าวขูดใส่เกลือเล็กน้อย คนให้เข้ากันให้ดี
2. นำแป้งที่ผสมเสร็จใส่ใบจากที่ตัดไว้ขนาดพอดีคำ กัลลัดหั่วทำด้วยไม้กัลลัด
3. แป้งที่ห่อเสร็จแล้วนำไปย่างไฟอ่อน ๆ จนสุกหอมชวนกิน

ขนมจู้จูน¹

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเจ้า
2. น้ำตาลทราย
3. น้ำมันพืช
4. ไข่ไก่

วิธีปรุง

1. แป้งข้าวเจ้าผสมน้ำตาลทรายและไข่ไก่ละลายกับน้ำอุ่นให้พอเหลว
 2. เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่แป้งที่ผสมเสร็จลงทอด พอสุกตักขึ้น
- รองจนเย็น รับประทานเป็นขนมหวานได้

¹เอียด สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 5 ตำบลท้านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2543.

ขนมชั้น¹

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเจ้า
2. แป้งมัน
3. น้ำกะทิ
4. น้ำตาล
5. เกลือ
6. สีผสมอาหารหรือสีธรรมชาติ

วิธีปรุง

1. นำแป้งมันผสมกับข้าวเจ้าคลุกให้เข้ากัน
2. นำมาผสมกับน้ำกะทิและน้ำตาล คนให้เข้ากัน
3. นำมาใส่สีผสมอาหารเป็นสี ๆ
4. นำมานึ่งให้สุกที่ละชั้นประมาณ 4 - 5 ชั้น
5. ตัดเป็นชั้น ๆ ตามขนาดที่ต้องการห่อด้วยใบตอง

ขนมแดง²

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเหนียว
2. น้ำ

¹เอียด สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 5 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2543.

²ป้อน แก้วคำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 157 หมู่ที่ 5 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. แป้งข้าวเหนียวละลายน้ำ สามารถปั้นเป็นก้อน ๆ ได้
2. น้ำตั้งไฟพอเดือดปั้นแป้งข้าวเหนียวใส่หม้อที่น้ำกำลังเดือดขนาดเท่าปลาย

นิ้วก้อย

3. ต้มจนแป้งลอยตักขึ้น

(ขนมแดงจะไม่นิยมทำรับประทาน แต่จะทำเพื่อใช้ในพิธีการต่าง ๆ เช่น งานโรงครู นายมน หรือแก้บนต่าง ๆ)

ขนมดอกโดน¹

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเจ้า
2. มะพร้าวสุกสด
3. น้ำตาลทราย
4. น้ำตาลโตนด
5. ไข่ไก่
6. เกลือ

วิธีปรุง

1. มะพร้าวสุกสดขูดเป็นฝอย
2. น้ำตาลทรายและน้ำตาลโตนดผสมเข้าด้วยกันในอัตราส่วนที่เท่ากัน
3. นำแป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทรายผสมเข้าด้วยกัน ใส่ไข่ไก่และเกลือเล็กน้อยคนใหม่ให้เข้ากัน
4. ใส่น้ำผสมทั้งหมดคนให้เข้ากันประมาณพอให้เหลว ๆ วางทิ้งไว้ประมาณ 4 - 5 ชั่วโมง เพื่อให้แป้งขึ้น
5. พิมพ์ขนมตั้งไฟพอร้อน ใส່แป้งที่ผสมเสร็จแล้วปิ้งกลับไปกลับมาสัก
6. แกะขนมออกจากพิมพ์รับประทานกับมะพร้าวขูดฝอย

¹ ล้นทม หนูสวัสดิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 117 หมู่ที่ 3 ตำบลสีทอง อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

ขนมด้วง¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. มะพร้าวสุกสด
3. น้ำตาลทราย
4. น้ำมันพืช
5. เกลือ

วิธีปรุง

1. ข้าวเหนียวแช่น้ำพอสาหรุ่ม ล้างให้สะอาด นำไปบดด้วยเครื่องโม่ให้ละเอียด เอาแป้งใส่ถุงผ้า ใช้ของแข็งทับให้สะเก็ดน้ำ
2. มะพร้าวสุกชูดไสในแป้ง ใสเกลือน้อยผสมให้เข้ากัน
3. นำแป้งที่ผสมมะพร้าวแล้วไปปั้นเป็นตัวขนม ลักษณะกลม ๆ มีรูตรงกลาง
4. เอาน้ำมันตั้งไฟพอร้อน นำขนมที่ปั้นเป็นตัวแล้วลงทอดจนสุกตักขึ้น
5. น้ำตาลทรายผสมน้ำเล็กน้อยตั้งไฟ เคี่ยวให้เป็นยางมะตูม ยกลงนำขนมที่ทอดเสร็จแล้วลงใส่น้ำตาลคลุกให้เข้ากัน ก็จะได้ขนมด้วงจายน้ำตาลเรียบร้อยแล้ว

ขนมเทียน²

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเหนียว
2. น้ำตาลทรายแดง
3. เกลือ
4. มะพร้าวขูดหรือถั่วลิสงคั่ว

¹ชม สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.

²จบ เทพรัดน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 107 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าบ่อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. นำแป้งข้าวเหนียวผสมกับน้ำตาลทรายแดง เกลือเล็กน้อย และมะพร้าวขูดหรือถั่วลิสงคั่ว
2. เมื่อคลุกเคล้ากันได้ที่แล้วนำมาห่อด้วยใบตอง
3. นำไปนึ่งจนสุก

ขนมบัวลอย¹

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเหนียว
2. สาหร่าย
3. มะพร้าว
4. น้ำตาลทราย
5. เกลือ

วิธีปรุง

1. นำแป้งข้าวเหนียวผสมน้ำวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นลูกกลม ๆ ขนาดปลายนิ้วก้อยวางเรียงลงไว้
2. สาหร่ายผสมกับน้ำต้มสุกที่กำลังร้อน คนให้เข้ากันตัดเป็นชิ้นขนาดเท่าปลายนิ้วก้อยวางเรียงลงไว้
3. มะพร้าวขูดคั้นเอาน้ำกะทิ
4. นำน้ำกะทิตั้งไฟ ใส่ น้ำตาลทรายและเกลือเล็กน้อยพอเดือดใส่แป้งและสาหร่ายที่เตรียมไว้ รอจนสุก ยกลงรับประทานได้เลย

¹สาว แสงเจริญ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 66 หมู่ที่ 7 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2543.

ขนมบวด¹

เครื่องปรุง

1. หัวมันหรือฟักทอง
2. น้ำตาลทราย
3. มะพร้าวขูด
4. น้ำตาลโตนด (บางคนนิยมใส่ผสมกับน้ำตาลทราย)
5. เกลือ

วิธีปรุง

1. หัวมันหรือฟักทอง ข้าวโพด ตามแต่จะบวดอะไร มาหั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิแยกหัวกะทิกับหางกะทิ
3. นำหางกะทิตั้งไฟพอเดือดใส่หัวมันหรือฟักทอง ข้าวโพด ตามแต่ชนิดที่จะบวดตั้งไฟสักระยะกะพอหัวมันนิ่ม
4. ใส่น้ำตาลทรายหรือถ้าจะผสมน้ำตาลโตนดก็ใส่ได้เลย ใส่เกลือเล็กน้อย รอให้เดือดใส่หัวกะทิ เดือดอีกครั้ง ยกลง

ขนมปัม²

เครื่องปรุง

1. ข้าวเจ้า
2. น้ำตาลทราย
3. น้ำตาลโตนด
4. เกลือ
5. มะพร้าวสุกสด

¹หนูแนน แสงจันทร์ศิริ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 37 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.

²สุข สงสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 26 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ข้าวเจ้าแช่น้ำให้เมล็ดนุ่ม ล้างสะอาด แล้วนำไปบดให้ละเอียด เพื่อทำเป็นแป้งข้าวเจ้า
2. แป้งที่บดเสร็จแล้วใส่ถุงผ้าใช้ของแข็งทับให้สะเด็ดน้ำ
3. ละลายแป้งกับน้ำตาลทราย และน้ำตาลโตนดในปริมาณที่เท่ากัน ใส่เกลือเล็กน้อย ก็จะได้เป็นแป้ง ตั่งไว้ให้แป้งขึ้นประมาณ 5 วัน
4. นำไปนึ่งโดยใส่ในถ้วยใบเล็ก ๆ
5. นึ่งจนสุกยกกลง แกะออกจากถ้วย สามารถรับประทานได้เลย เวลารับประทานจะรับประทานกับมะพร้าวขูด

ขนมเปียกปูน¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเจ้า
2. น้ำตาลทราย
3. ใบเตยหอม
4. เกลือ
5. มะพร้าวสดสุกแก่ (มะพร้าวทึนทึก)
6. น้ำปูนใส

วิธีปรุง

1. ใบเตยหอมล้างสะอาดหั่นบาง ๆ แล้วนำมาตำให้ละเอียด ผสมลงในข้าวเจ้าที่จะบดแล้วบดพร้อมกัน
2. ข้าวเจ้าแช่น้ำให้เมล็ดนุ่ม ล้างให้สะอาดใส่ใบเตยหอมและน้ำปูนใส บดให้ละเอียดก็จะได้แป้งข้าวเจ้า
3. นำแป้งที่ได้ผสมน้ำตาลทราย ใส่เกลือเล็กน้อย แล้วนำไปกรองเอากากใบเตยและกากแป้งทิ้ง
4. แป้งที่ผ่านการกรองแล้วนำไปใส่กะทะตั้งไฟกวนจนแห้งเหนียว ไม่สามารถกวนได้อีก เทใส่ถาดตัดเป็นชิ้น ๆ
5. มะพร้าวสุกแก่ขูดผสมเกลือเล็กน้อย ใช้น้ำกินกับขนม

¹สวน สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2543.

ขนมปากหม้อ¹

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเหนียว
2. มะพร้าวสุกสด
3. ถั่วเขียว
4. น้ำตาลโตนด

วิธีปรุง

1. มะพร้าวขูดเป็นฝอยแยกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 คั้นเป็นน้ำกะทิ ส่วนที่ 2 ผัดเป็นไส้ขนม
2. ถั่วเขียวต้มจนเปื่อยขยำให้ละเอียดใส่น้ำตาลโตนดและมะพร้าวขูดฝอย ผัดให้เข้ากันจนสุกเป็นไส้ขนม
3. แป้งข้าวเหนียวละลายกับหางกะทิให้พอเหลว
4. หม้อดินตั้งไฟใส่น้ำ เอาผ้าขาวบางปิดปากหม้อไว้พอน้ำในหม้อเดือด เอาแป้งลาดลงบนผ้าขาวบางพอแป้งสุกใส่ไส้ขนมห่อด้วยแป้ง ยกลง ลาดด้วยน้ำกะทิอีกครั้งรับประทานได้เลย

¹สุข สงสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 26 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

ขนมพิมพ์¹

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเจ้า
2. น้ำตาลทราย
3. น้ำตาลโตนด
4. เกลือ
5. ไข่ไก่
6. น้ำมันพืช
7. มะพร้าวสุกสด

วิธีปรุง

1. แป้งข้าวเจ้าผสมน้ำตาลทรายและน้ำตาลโตนดเล็กน้อย คนให้เข้ากันใส่เกลือเล็กน้อยคนต่อให้เกลือละลาย พักไว้ประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง พอแป้งขึ้น
2. มะพร้าวสุกสดขูดเป็นฝอย
3. ไข่ไก่ 1 ฟอง ต้มให้สุกใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย ใช้สำหรับทาพิมพ์ขนม เวลาปั้นเพื่อไม่ให้ขนมติดพิมพ์
4. นำพิมพ์ขนมตั้งไฟ พอร้อนทาพิมพ์ด้วยไข่ไก่ต้มผสมน้ำมัน ใส แป้งที่ละลายไว้ปิดฝาพิมพ์
5. ตั้งไฟจนขนมสุก กลับอีกด้านของพิมพ์ให้ขนมสุกอีก ยกกลงและออกจากพิมพ์กินกับมะพร้าวสุกสดขูดฝอย

¹ประภาศรี ประสานสงฆ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 236/5 หมู่ที่ 5 ตำบลสตึงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

ขนมมด¹

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเหนียว
2. น้ำตาลโตนด
3. น้ำตาลทราย
4. ถั่วเขียว
5. มะพร้าวสุกสด

วิธีปรุง

1. มะพร้าวสุกสดขูดเป็นฝอย
2. ถั่วเขียวต้มให้สุกตำให้ละเอียด
3. นำถั่วเขียวที่เตรียมไว้ใส่มะพร้าวขูดเป็นฝอย น้ำตาลโตนดและน้ำตาลทรายผัดให้เข้ากันจนเหนียวจับกันเป็นก้อน ปั้นเป็นลูกกลม ๆ ขนาดนิ้วหัวแม่มือทำเป็นไส้ขนม
4. แป้งข้าวเหนียวละลายน้ำให้จับกันแน่น สามารถปั้นได้ ปั้นเป็นลูกกลม ๆ ใส่ไส้ขนม
5. นำขนมที่ปั้นเสร็จแล้วทอดในน้ำมันร้อน ๆ สุกตักขึ้นรับประทานได้เลย

ขนมมันโหมงคลูกมะพร้าว²

เครื่องปรุง

1. มันโหมง (มันสำปะหลัง)
2. มะพร้าวสุกสด
3. เกลือ
4. น้ำตาลทราย

¹ชม สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.

²เสถียร บัวทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 39 หมู่ที่ 6 ตำบลปากอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. น้ำมันรำหลังปอกเปลือกออก ล้างสะอาดนำไปสตีด้วยเครื่องตีจะได้แป้งมัน
วางไว้
2. นำแป้งมันไปผสมกับน้ำตาลทรายและน้ำละลายให้เข้ากัน พอที่จะนำไปนึ่งได้
3. นำแป้งมันที่ผสมน้ำตาลทรายแล้วไปใส่ถาดนึ่งด้วยลังถึงหรือกระทะใบใหญ่จน
สุก ก็จะได้ขนมมันสำปะหลัง
4. มะพร้าวสุกสحق คลุกเกลือเล็กน้อยเป็นหัวมะพร้าว เวลารับประทานใช้ขนม
มันสำปะหลังคลุกกับมะพร้าว

ขนมมันโหมงกะทิ

เครื่องปรุง

1. มันโหมง (มันสำปะหลัง)
2. แป้งข้าวเจ้า
3. น้ำตาลทราย
4. น้ำกะทิ
5. เกลือ

วิธีปรุง

1. นำหัวมันมาบดจนละเอียด
2. ผสมกับน้ำตาลและเกลือเล็กน้อย
3. นำมานึ่งจนสุก
4. น้ำกะทิมาผสมกับแป้งข้าวเจ้าและเกลือเล็กน้อย
5. นำมาราดหน้าแล้วนึ่งจนสุก ยกลงตัดเป็นชิ้นตามต้องการ

เสถียร บัวทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 39 หมู่ที่ 6 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 12
พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

ขนมมันโหมงหน้าน้ำผึ้ง¹

เครื่องปรุง

1. มันโหมง (มันสำปะหลัง)
2. น้ำตาลทราย
3. เกลือ
4. น้ำคั้นจากหัวมัน

วิธีปรุง

1. นำหัวมันที่ขูดแล้วมาผสมกับน้ำตาลและเกลือเล็กน้อย
2. คั้นเอาน้ำหัวมันปริมาณเล็กน้อยสำหรับทำหน้าขนม
3. นำมานึ่งจนสุก
4. นำน้ำคั้นหัวมันผสมน้ำตาลทรายแล้วราดบนขนมหนึ่งต่อไป จนสุก ยกวางไว้

ให้เย็นจึงตัดเป็นชิ้น ๆ

ขนมม้า²

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเจ้า
2. น้ำตาลทราย
3. น้ำตาลโตนด
4. มะพร้าวสุกสด
5. เกลือ
6. ไข่ไก่
7. น้ำมันพืช

¹เสถียร บัวทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 39 หมู่ที่ 6 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²ประภาศรี ประสานสงฆ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 236/5 หมู่ที่ 5 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. มะพร้าวสุกสดขูดเป็นฝอย พักไว้
2. นำแป้งข้าวเจ้าผสมกับน้ำตาลทราย น้ำตาลโตนด และมะพร้าวขูดฝอย ใส่เกลือเล็กน้อย คนให้น้ำตาลทรายละลาย และส่วนผสมต่าง ๆ เข้ากันดีวางพักไว้ประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง
3. ไข่ไก่ตีผสม 1 ฟอง ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อยใช้สำหรับทาพิมพ์ขนมเพื่อไม่ให้ขนมติดเวลาปิ้ง
4. นำพิมพ์ขนมมาตั้งไฟพอร้อน ใช้ไข่ตีผสมน้ำมันทาบริเวณตัวพิมพ์ เพื่อไม่ให้ขนมติดพิมพ์ ใส่น้ำที่ผสมไว้ ตั้งไฟพอสุก กลับด้านให้อีกด้านสุก ยกลงจากไฟ แกะขนมออกจากพิมพ์ก็จะได้น้ำมัน

ขนมลูกตาลโตนด¹

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเจ้า
2. เนื้อลูกตาลสุก
3. มะพร้าวสุกสด
4. น้ำตาลทราย
5. เกลือ
6. เกลือ

วิธีปรุง

1. ลูกตาลโตนดสุกขูดเอาแต่เนื้อสีเหลืองทับน้ำออกให้แห้ง
2. มะพร้าวขูดคั้นเอาแต่กะทิ แล้วนำกะทิผสมน้ำตาลทรายตั้งไฟพอเดือด ยกลง
3. แป้งข้าวเจ้าผสมเนื้อลูกตาลโตนดนวดให้เข้ากัน ขณะนวดใส่น้ำกะทิที่ผสมน้ำตาลแล้วลงไปด้วย นวดจนนุ่มมือ พักแป้งไว้ รอจนแป้งขึ้น
4. พับใบตองเป็นกระทง ตักแป้งที่เตรียมไว้ใส่ในกระทง แล้วนำไปนึ่งในน้ำเดือดจนสุกยกลงรับประทานได้เลย

¹สุทัศน์ นวลละออง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25/1 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

ขนมหัวล้าน¹

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเหนียว
2. ถั่วเขียว
3. น้ำตาลทราย
4. น้ำตาลโตนด
5. มะพร้าวขูด
6. เกลือ

วิธีปรุง

1. ต้มถั่วเขียวให้สุกโขลกให้ละเอียด
2. มะพร้าวที่นึ่งที่ขูดและน้ำตาลทราย น้ำตาลโตนดผัดรวมกันกับถั่วเขียวใส่เกลือเล็กน้อย ผัดจนกระทั่งเหนียวแน่น สามารถปั้นเป็นก้อนได้ ก็จะได้หัวขนมเรียบร้อยแล้ว
3. นำแป้งข้าวเหนียวมาละลายน้ำให้พองเป็นก้อนได้
4. เอาแป้งข้าวเหนียวที่ละลายน้ำแล้วมานึ่งเป็นเม็ดกลม ๆ โดยใส่หัวขนมที่เรียงไว้ข้างในเป็นไส้ขนม
5. แป้งที่ปั้นเป็นเม็ดเรียบร้อยแล้วใส่ถาดนำไปนึ่งให้พอสุก นำลงจากเตาไฟ รดน้ำกะทิสด

¹นุ้ย หนูประเสริฐ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 81/1 หมู่ที่ 3 7ตำบลสิงหน้อย อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2543.

ขนมอ¹

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเหนียว
2. มะพร้าว
3. น้ำตาลทราย
4. น้ำตาลโตนด
5. เกลือ

วิธีปรุง

1. แป้งข้าวเหนียวละลายน้ำ คลุกให้เข้ากันกะให้พอบั่นเป็นลูกได้
2. มะพร้าวชูดคั้นเอากะทิ
3. บั่นแป้งข้าวเหนียวเป็นลูกกลม ๆ ขนาดปลายนิ้วชี้
4. กะทิตั้งไฟพอเดือด ใส่เกลือ น้ำตาลทราย น้ำตาลโตนด ในปริมาณเท่า ๆ
5. รอให้เดือดอีกครั้งใส่แป้งที่บั่นไว้ ร่อนแป้งสุก ยกลง

กัน

ข้าวต้มปัด²

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. มะพร้าว
3. น้ำตาลทราย
4. เกลือ
5. ใบมะพร้าวเอาส่วนยอด

¹ชีพ มั่งมี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 145 หมู่ที่ 3 ตำบลสิงหน้อย อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.

²ถิ่น ดิสระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 94 หมู่ที่ 4 ตำบลท้านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ข้าวเหนียวล้างน้ำให้สะอาด รอให้สะเด็ดน้ำ
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ
3. กะทิตั้งไฟใส่เกลือเล็กน้อย พอเดือดใส่ข้าวเหนียวลงผัดให้จับตัวกันแน่น

ยกลง

4. ใช้ใบมะพร้าวส่วนยอดตัดเป็นท่อน นำมาห่อข้าวเหนียว ผัดเสร็จในลักษณะตามยาวขนาดประมาณ 1 กีบ มัดด้วยเชือกหัวท้าย
5. นำข้าวต้มมัดที่ห่อเสร็จตั้งไฟใส่น้ำพอท่วม ต้มจนแห้งแตกมัน ยกลง

ข้าวต้มมัด¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. มะพร้าวขูด
3. น้ำตาลทราย
4. กล้วย (ที่นิยมคือ กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กล้วยนางพญา)
5. เกลือ
6. ใบตอง
7. หลังกทางมะพร้าวทำเป็นเชือกมัด

วิธีปรุง

1. ข้าวเหนียวล้างสะอาด วางให้สะเด็ดน้ำ
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ
3. นำข้าวเหนียวมาผัดกับกะทิและน้ำตาลทราย ใส่เกลือเล็กน้อย ผัดจนกะทิแห้งเหนียว มัดกันจนสามารถห่อกล้วยได้ไม่ร่วง
4. นำข้าวเหนียวผัดมาห่อกล้วยที่ปอกเปลือกแล้วห่อใบตอง ใช้หลังกทางมะพร้าวที่ทำเป็นเชือกมัดคู่กัน
5. นำข้าวเหนียวที่ห่อใบตอง และมัดเรียบร้อยแล้วไปใส่รางถึง นึ่งจนกระทั่งสุกนำมาแกะออกจากกัน

¹ ล้นทม หนูสวัสดิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 117 หมู่ที่ 3 ตำบลสหวิทย์ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

ข้าวเหนียวทุเรียน¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. เนื้อทุเรียน
3. มะพร้าว
4. น้ำตาลทราย
5. เกลือ

วิธีปรุง

1. ข้าวเหนียวแช่น้ำประมาณ 1 ชั่วโมง ล้างให้สะอาดวางให้สะเด็ดน้ำนำไปนึ่งให้สุก
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ ใส่น้ำตาลทราย เกลือ คนให้เข้ากันตั้งไฟพอเดือด ยกลง ใส่นเนื้อทุเรียนคนให้เข้ากัน
3. รับประทานกับข้าวเหนียวร้อน ๆ

ข้าวเหนียวปิ้ง²

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. มะพร้าวขูด
3. น้ำตาล
4. เกลือ
5. ใบตอง

¹ยศ ประสานสง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 236/2 หมู่ที่ 5 ตำบลสตึงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²พูน ทวีวงศ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 7 หมู่ที่ 3 ตำบลสตึงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ข้าวเหนียวแช่น้ำให้พองแล้วล้างให้สะอาด วางให้สะเด็ดน้ำ
2. มะพร้าวขูดคั้นให้ได้กะทิ นำกะทิไปตั้งไฟใส่น้ำตาล เกลือ เล็กน้อย กวนให้พอร้อนใส่น้ำข้าวเหนียว ผัดให้เข้ากัน จนจับกันแน่น ตักใส่ภาชนะ
3. ร่อนข้าวเหนียวผัดเย็นจึงนำไปห่อใบตอง ขนาดตามต้องการ แล้วนำไปปิ้งกับไฟถ่านอ่อน ๆ จนสุก รับประทานได้เลย

ข้าวเหนียวหม้อแกงลิง¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. มะพร้าว
3. เกลือ
4. น้ำตาลทราย

วิธีปรุง

1. ข้าวเหนียวล้างน้ำให้สะอาด วางให้สะเด็ดน้ำ
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ
3. นำกะทิใส่เกลือ และน้ำตาลทรายเล็กน้อย คนให้เข้ากัน
4. เอาข้าวเหนียวกรอกใส่ในหม้อข้าวหม้อแกงลิงพอค่อนหม้อ
5. กรอกน้ำกะทิใส่จนท่วมข้าวเหนียว
6. นำหม้อข้าวหม้อแกงลิงที่กรอกข้าวเหนียว และน้ำกะทิแล้วไปนึ่งจนสุก รับประทานได้ทั้งแบบจิ้มน้ำตาลหรือรับประทานอย่างเดียว

¹ชม สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 30 มีนาคม พ.ศ. 2543.

ข้าวเหนียวเออะ¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. มะพร้าว
3. น้ำตาลทราย
4. เกลือ
5. ผักชี
6. ต้นหอม
7. กุ้งแห้ง
8. ถั่วชิกคั่ว

วิธีปรุง

1. ข้าวเหนียวล้างน้ำให้สะอาดรอให้สะเด็ดน้ำ
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ ใส่เกลือเล็กน้อย
3. เอาข้าวเหนียวใส่ถาดประมาณก่อนถาด ใส่น้ำกะทิจนเต็มถาด นำไปนึ่งจนสุก

ยกลง

4. โรยถั่วชิกคั่ว พร้อมต้นหอมและผักชีหั่นฝอย หน้าข้าวเหนียว

¹หนู แก้วมณี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 74 หมู่ที่ 5 ตำบลท้านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 29
เมษายน พ.ศ. 2543.

ต้มเปียกข้าวเหนียวดำ¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียวดำ
2. น้ำตาลทราย
3. น้ำตาลโตนด
4. เกลือ
5. มะพร้าวสุกสด

วิธีปรุง

1. แช่วข้าวเหนียวดำให้เมล็ดนุ่ม แล้วนำไปล้างให้สะอาด ใส่มือผสมน้ำพอประมาณ ต้มให้เมล็ดข้าวเหนียวสุกนุ่ม
2. ใส่น้ำตาลทรายและน้ำตาลโตนด คนให้เข้ากัน ต้มต่อจนข้าวเหนียวสุก แต่ต้องระวังอย่าให้เค จะไม่อร่อย
3. มะพร้าวสุกสด นำไปคั้นเอาแต่หัวกะทิผสมเกลือเล็กน้อยชิมให้พอออกรสเค็ม
4. เวลารับประทาน ตักข้าวเหนียวใส่ถ้วย ราดน้ำกะทิสด รับประทานได้เลย

ต้มสามมม²

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. มะพร้าว
3. น้ำตาลทราย
4. เกลือ
5. ใบพ้อ (กะพ้อ ชื่อป่าล้มขนาดย่อมในสกุล Licuala วงศ์ Palmae มีหลายชนิด)

¹ชม สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²นุ้ย สุวรรณเจริญ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 113/1 หมู่ที่ 4 ตำบลท่ายาง อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ข้าวเหนียวล้างน้ำให้สะอาด รอให้สะเด็ดน้ำ
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ
3. กะทิตั้งไฟใส่เกลือเล็กน้อย กวนให้พอเดือดใส่ข้าวเหนียวลงผัดให้พอจับตัวกัน

แน่น ยกลง

4. นำข้าวเหนียวที่ผัดแล้วไปห่อกับใบกะพ้อ มัดजूคให้เรียบร้อย
5. เอาข้าวเหนียวที่ห่อใบกะพ้อแล้ว ตั้งไฟใส่น้ำพองม ต้มจนน้ำแห้งพ้อออกมัน

ยกลง


 ถั่วเขียวต้มน้ำผึ้ง¹

เครื่องปรุง

1. ถั่วเขียว
2. น้ำตาลโตนด
3. เกลือ

วิธีปรุง

1. ถั่วเขียวล้างน้ำให้สะอาด ต้มจนเปื่อย
2. ใส่น้ำตาลโตนดพอประมาณใส่เกลือเล็กน้อย
3. ต้มต่อจนถั่วเขียวเข้าน้ำตาล ชิมดูมีรสหวาน ยกลง

¹จบ เทพรัดน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 107 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าบ่อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5
พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

พวมโหนดเชื่อม (จาวตาลเชื่อม)¹

เครื่องปรุง

1. พวมโหนด (จาวตาล)
2. น้ำตาลทราย
3. น้ำปูนใส

วิธีปรุง

1. นำเมล็ดของลูกตาล ผ่าเอาเปลือกแบ่งเอาเฉพาะส่วนที่เป็นเยื่อในที่เรียกว่าจาวตาล หรือที่ชาวบ้านเรียกพวมโหนด ล้างให้สะอาด แช่น้ำปูนใสสักกระยะ
2. นำจาวตาลตั้งไฟใส่น้ำตาลทราย และน้ำเล็กน้อย เกี่ยวจนน้ำตาลทรายและน้ำแห้งเป็นเกล็ดจับบริเวณจาวตาล ก็จะได้จาวตาลเชื่อม

มะพร้าวทั้งน้ำทั้งเยื่อ²

เครื่องปรุง

1. มะพร้าวอ่อน
2. น้ำตาลทราย
3. น้ำตาลแว่น
4. เกลือ

วิธีปรุง

1. มะพร้าวอ่อน แยกน้ำเอาไว้
2. เนื้อมะพร้าวขูดออกจากกะลาจนหมด
3. นำเนื้อมะพร้าวผสมกับน้ำมะพร้าว
4. ใส่น้ำตาลทราย น้ำตาลแว่น อย่างละเท่า ๆ กัน ใส่น้ำเกลือเล็กน้อย
5. คนให้น้ำตาลทรายละลาย รับประทานแก้กระหายได้

¹สุทัศน์ นวลละออง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25/1 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²เหมี่ยว โมลิกะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 37 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2543.

มันโหมงเชื่อม¹

เครื่องปรุง

1. มันโหมง (มันสำปะหลัง)
2. น้ำตาลทราย
3. น้ำตาลโตนด
4. เกลือ
5. มะพร้าวสุกสด

วิธีปรุง

1. มันสำปะหลังมาปอกเปลือกนอกรอกตัดเป็นท่อน ๆ ขนาดพอดีคำ ล้างให้สะอาด ต้มพอสุก
2. มะพร้าวสุกสดขูดคั้นเอากะทิผสมเกลือเล็กน้อย จะได้เป็นน้ำกะทิสด
3. นำกะทิตั้งไฟใส่น้ำตาลโตนดและน้ำตาลทรายในอัตราส่วนที่เท่ากัน เคี่ยวให้พอน้ำตาลทรายละลายใส่มันสำปะหลังที่ต้มไว้ เชื่อมจนสุก
4. เอลารับประทาน ราดน้ำกะทิสดบนมันเชื่อม

แตงไทยกะทิดิบ²

เครื่องปรุง

1. ลูกแตงไทยสุก
2. น้ำตาลทราย
3. น้ำตาลโตนด
4. เกลือ
5. มะพร้าวสุกสด

¹สุข สงสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 26 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²เสถียร บัวทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 39 หมู่ที่ 6 ตำบลปากอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. มะพร้าวสุกสحقคั้นเอาเฉพาะน้ำกะทิ
2. นำน้ำกะทิผสมกับน้ำตาลโตนด น้ำตาลทราย และเกลือเล็กน้อยคนให้เข้ากัน
ก็จะได้น้ำกะทิดิบ
3. แต่งไทยสุก ตักเอาเฉพาะเนื้อ ใส่น้ำกะทิดิบ รับประทานได้เลย

ลูกตาลโตนดกะทิดิบ¹

เครื่องปรุง

1. ลูกตาลโตนด
2. มะพร้าวสุกสحق
3. น้ำตาลโตนด
4. เกลือ

วิธีปรุง

1. ลูกตาลโตนดแกะเอาแต่เนื้อ หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
2. มะพร้าวสุกสحقคั้นเอากะทิ
3. น้ำกะทิสด ใส่น้ำตาลโตนด เกลือเล็กน้อย คนให้เข้ากันชิมรส
4. เวลารับประทาน นำลูกตาลที่หั่นไว้แล้วผสมกับน้ำกะทิสด (บางคนนิยมใส่น้ำแข็งเวลารับประทาน)

¹ป่าว เทพรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 107 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าบ่อ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5
พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

สังขยา¹

เครื่องปรุง

1. ไข่ไก่หรือไข่เป็ด
2. น้ำตาลโตนด
3. หอม
4. ตะไคร้

วิธีปรุง

1. หอมหั่นเป็นฝอย ๆ ใบตะไคร้ตัดเป็นท่อน ๆ
2. ไข่ไก่หรือไข่เป็ดเอาเฉพาะไข่แดง
3. นำไข่แดงใส่ภาชนะ ใส่ใบตะไคร้ หอมที่เตรียมไว้ขยำให้เข้ากันจนกระทั่งไข่

ขึ้นฟอง

1. กรองเอาใบตะไคร้ออก
2. น้ำตั้งไฟให้เดือด ไข่ที่ขยำแล้วใส่ถาดหนึ่งในน้ำเดือดจนสุก

เหนียวกวนทอด²

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. น้ำตาลโตนด
3. แป้งข้าวเจ้า
4. เกลือ
5. น้ำมันพืช

¹สุข สงสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 26 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²แก้ว ไชยรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 2 หมู่ที่ 7 ตำบลท่ายาบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ข้าวเหนียวล้างน้ำให้สะอาด นำไปนึ่งให้สุก
2. นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้ว ผัดกับน้ำตาลโตนดให้มันดีกันแน่น
3. นำข้าวเหนียวผัดน้ำตาลโตนดมาปั้นเป็นแผ่นแบน ๆ ขนาดลูกสะบ้า พักไว้
4. แบ่งข้าวเจ้า ใส่เกลือเล็กน้อย ละลายน้ำพอเหลว
5. เอน้ำมันพืชตั้งไฟพอร้อน นำข้าวเหนียวที่ปั้นไว้ชุบแป้งที่ละลายไว้ ลงทอดในน้ำมันร้อน ๆ พอสุก ตักขึ้น

เหนียวหลาม¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. มะพร้าว
3. เกลือ
4. กระจับอกไม้ไฟสด

วิธีปรุง

1. ข้าวเหนียวล้างน้ำให้สะอาด วางให้สะเด็ดน้ำ
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ ใส่เกลือเล็กน้อย
3. เอาข้าวเหนียวกรอกใส่ในกระจับอกไม้ไฟ พอค่อนกระจับอก
4. กรอกน้ำกะทิจนท่วมข้าวเหนียว ใช้น้ำมันมะพร้าวห่อใบตอง ทำเป็นฝาจุกปิดกระจับอกไม้ไฟให้แน่น
5. นำกระจับอกไม้ไฟที่กรอกข้าวเหนียวแล้วไปย่างไฟจนสุก ระวังอย่าให้ไฟไหม้กระจับอกไม้ไฟ
6. นำกระจับอกไม้ไฟที่ย่างเสร็จเรียบร้อยแล้วมาเหลาเอาส่วนเปลือกนอกของไม้ไฟออก ก็จะได้เป็นข้าวหลาม

¹พา สุวรรณโณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 118 หมู่ที่ 2 ตำบลท่าบ่อ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 24 มีนาคม พ.ศ. 2543.

เหนียวหัวกลอย¹

เครื่องปรุง

1. หัวกลอย (ชื่อไม้เถาชนิดมีหนามชนิด *Dioscora hispida* Dennsl มีหัวกลมใหญ่อยู่ใต้ดิน ก้านใบยาว มีใบย่อย 3 ใบ ที่ปลายก้าน หัวดิบมีพิษเมื่อเมา แต่เมื่อผ่านการแช่น้ำและนำมาต้มหรือต้มให้สุกแล้วกินได้)

2. ข้าวเหนียว
3. มะพร้าวสุกสด
4. เกลือ

วิธีปรุง

1. หัวกลอยหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แช่น้ำจนหมดความหืน ปั่นเอาน้ำออก (ถ้าไม่ปั่นน้ำออก เวลารับประทานจะรู้สึกเมาเหมือนเมาเหล้า)
2. ข้าวเหนียวล้างให้สะอาดรอให้สะเด็ดน้ำ
3. มะพร้าวสุกสดขูดเป็นฝอย คลุกกับเกลือเล็กน้อย
4. นำข้าวเหนียวผสมกับหัวกลอยที่แช่น้ำแล้ว คลุกให้เข้ากันนำไปนึ่งจนสุก
5. รับประทานกับมะพร้าวขูด

เหนียวหัวพร้าว (เหนียวหัวมะพร้าว)²

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. มะพร้าว
3. เกลือ
4. น้ำตาลโตนด

¹เอียด หละดี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 11 หมู่ที่ 1 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²เชือน สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 5 ตำบลท่ายาบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

วิธีปรุงแยกเป็น 2 ส่วน คือ

1. ปรุงข้าวเหนียว
2. ปรุงหัวข้าวเหนียว

วิธีปรุงข้าวเหนียว

1. ข้าวเหนียวล้างน้ำให้สะอาด วางให้สะเด็ดน้ำ
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ
3. นำกะทิตั้งไฟใส่เกลือเล็กน้อย พอเดือดใส่ข้าวเหนียวผัดให้เข้ากันจนสุก

ข้าวเหนียวมัดกันเป็นก้อน ก็จะได้ข้าวเหนียวพร้อมรับประทาน

วิธีปรุงหัวข้าวเหนียว (หัวพร้าว)

1. มะพร้าวสุกสดขูดเป็นฝอย
2. น้ำตาลโตนดตั้งไฟเคี่ยวให้พอเหนียว ใส่มะพร้าวที่ขูดไว้ผัดให้เข้ากัน

จนแห้งเหนียวจับกันเป็นก้อน ก็จะได้หัวเหนียว

เวลารับประทานใช้รับประทานร่วมกับข้าวเหนียว

เหนียวหัวมันโหมง¹

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว
2. มะพร้าว
3. มันโหมง (มันสำปะหลัง)
4. เกลือ

วิธีปรุง

1. มันสำปะหลังปอกเปลือกออก ขูดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ล้างให้สะอาด
2. มะพร้าวขูดคั้นเอากะทิ
3. ข้าวเหนียวล้างให้สะอาด รอให้สะเด็ดน้ำ
4. นำกะทิตั้งไฟใส่กะทิ เกลือเล็กน้อย รอให้พอเดือด
5. ใส่ข้าวเหนียว และมันสำปะหลังที่ขูดเสร็จ ผัดให้เข้ากันจนสุก ทิ้งไว้ให้เย็น

เวลารับประทานตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ

¹นา จอกลอย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 16 หมู่ที่ 2 ตำบลปากอ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

3. เครื่องเคียง

เครื่องเคียง หมายถึง อาหารคาวชนิดที่ใช้อกินเป็นอาหารรองจากอาหารคาวชนิดอื่น ในแต่ละมื้อ อาหารประเภทเครื่องเคียง สามารถแยกได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ดังต่อไปนี้

3.1 ประเภทยำต่างๆ

3.2 ประเภทน้ำพริกหรือน้ำซุบ

3.3 ประเภทหลน นึ่ง ของหมักดอง

ซึ่งมีรายละเอียดและกรรมวิธีการปรุง ดังต่อไปนี้

3.1 เครื่องเคียงประเภทยำต่างๆ ที่นิยมบริโภคในอำเภอสิงหนคร จังหวัด

สงขลา สามารถรวบรวมได้ 11 ชนิด คือ

1. ยำกุ้งเคย
2. ยำเต้าหู้ยี้
3. ยำบัวบก
4. ยำปลาลูกมะละแห้ง
5. ยำปลีกลิ้วย
6. ยำเปลือกแดง (ยำเปลือกแดงโม)
7. ยำมะม่วงเบา (ยำมะม่วงพื้นบ้าน)
8. ยำลูกท้อน (ยำกระท้อน)
9. ยำลูกยาร่วง (ยำมะม่วงหิมพานต์)
10. ยำสาย (ยำสาหร่ายทะเล)
11. ยำหัวโหนด (ยำหัวลูกตาลโตนด)

ยำกุ้งเคย¹

เครื่องปรุง

1. ลูกกุ้งเคย (ลูกกุ้งที่ใช้ทำกะปิหรือที่ชาวบ้านเรียกว่าเคยกุ้ง)
2. หอมแดง
3. พริกขี้หนูสด
4. มะม่วงเบา
5. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. ลูกกุ้งเคยล้างให้สะอาด (ถ้าสามารถล้างกับน้ำทะเลได้จะดีมากเพราะมีรสชาดอร่อยกว่าล้างด้วยน้ำจืด)
2. มะม่วงเบาสับเป็นฝอยเล็ก ๆ
3. หอมแดง พริกขี้หนูสด ซอยบาง ๆ
4. เอน้ำตั้งไฟพอเดือด ใส่ลูกกุ้งเคย ยกลงทันที
5. ใส่มะม่วงเบา พริกขี้หนูสด หอมแดง เติมน้ำตาลแว่น ปรุงรสตามต้องการ

ยำเต้าหู้²

เครื่องปรุง

1. เต้าหู้
2. หอมแดง
3. พริกขี้หนูสด
4. น้ำตาลทราย
5. มะนาว

¹ชูด บุญราศรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 36 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2543.

²หนูจัด มณีรักษณ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 172 หมู่ที่ 3 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. หอมแดง พริกชี้หนูสด ซอยบาง ๆ
2. นำส่วนผสมในข้อ 1 ใส่ในเต้าหู้ยี้ ใส่น้ำตาลทราย น้ำมะนาว ผสมให้เข้ากัน

ยำบัวบก¹

เครื่องปรุง

1. บัวบก
2. กุ้งแห้งหรือกุ้งสด
3. พริกชี้หนูสด
4. กะปิ
5. น้ำตาล
6. น้ำปลา
7. น้ำส้มตาลโตนด
8. หอมแดง
9. เกลือ
10. น้ำตาล

วิธีปรุง

1. บัวบกล้างให้สะอาด หั่นให้ละเอียด
2. ตำพริกชี้หนูสด กะปิ หอมแดง แล้วนำไปผสมกันกับน้ำส้มตาลโตนด
3. นำไปคลุกเข้าด้วยกันแล้วใส่กุ้งแห้ง เติมน้ำตาล น้ำปลา ปรุงรสตามต้องการ

¹เหล่าะ แหละตี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 2/1 หมู่ที่ 1 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

ย่ำปลาตุกเมละแห้ง¹

เครื่องปรุง

1. ปลาตุกเมละแห้ง (ปลาไส้ตัน)
2. มะม่วงเบา
3. หอมแดง
4. น้ำตาลทราย
5. น้ำปลา
6. พริกขี้หนูสด

วิธีปรุง

1. ปลาตุกเมละตากแห้ง นำมาทอดกรอบ
2. มะม่วงเบาล้างสะอาด สับฝอย
3. หอมแดง และพริกขี้หนูสดหั่นบาง ๆ
4. นำส่วนผสมทั้งหมดมาคลุกเข้าด้วยกัน ใส่น้ำปลา น้ำตาลทราย ปรุงรสตาม

ต้องการ

¹เหวียน แทนมณี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 44 หมู่ที่ 6 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 29 มีนาคม พ.ศ. 2543.

ยาปลีกกล้วย¹

เครื่องปรุง

1. ปลีกกล้วยสด
2. กุ้งแห้ง
3. พริกชี้หนูสด
4. ถั่วลิสงคั่ว
5. หอมแดง
6. น้ำส้มตาลโตนด
7. กะปิ
8. น้ำปลา
9. น้ำตาล

วิธีปรุง

1. ปลีกกล้วยปอกกาบแก่ออก หั่นให้ละเอียด
2. พริกชี้หนูสด หอมแดง หั่นบาง ๆ เล็ก ๆ
3. น้ำส้มตาลโตนด กะปิ น้ำตาล นำมาผสมให้เข้ากัน แล้วผสมกับปลีกกล้วย
4. ใส่พริกชี้หนูสด หอมแดง กุ้งแห้ง คลุกให้เข้ากัน ปรุงรสตามต้องการ

ที่เห็นไว้

¹เอียด สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 5 ตำบลท้านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 29
พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

ยำเปลือกเตง¹

เครื่องปรุง

1. เปลือกเตงโม
2. กะปิ
3. พริกขี้หนูสด
4. หอมแดง
5. เกลือ
6. น้ำตาลแว่น
7. กุ้งแห้ง

วิธีปรุง

1. แดงโมกินเหลือแต่เปลือก ปอกเปลือกนอกที่มีสีเขียวออกแล้วชุบด้วยเล็บบแมว
2. กะปินำไปย่างไฟให้พอสุกมีกลิ่นหอม
3. หัวหอมแดงหั่นบาง ๆ พริกขี้หนูหั่นบาง ๆ เช่นกัน
4. นำส่วนผสมทั้งหมดมาคลุกเข้าด้วยกัน เติมเกลือ น้ำตาล ปรุงรสตาม

ต้องการ

ยำมะม่วงเบา²

เครื่องปรุง

1. มะม่วงเบา (มะม่วงพื้นบ้านของภาคใต้)
2. กุ้งแห้ง
3. หอมแดง
4. พริกขี้หนูสด
5. น้ำปลา

¹ชม สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2543.

²อารี ดิสระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 10 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2543.

6. กะปิ
7. น้ำตาลแว่น
8. มะพร้าวคั่ว

วิธีปรุง

1. มะม่วงเขาล้างให้สะอาดสับให้ละเอียด
2. กะปิปิ้งไฟให้สุกพอหอม
3. หอมแดง และพริกชี้หนูสดหั่นบาง ๆ
4. มะพร้าวขูดแล้วนำไปคั่วให้พอสุกเหลืองหอม
5. นำมะม่วงเบา กุ้งแห้ง หอมแดง พริกชี้หนูสด มะพร้าวคั่ว ผสมคลุกเข้าด้วยกัน ใส่กะปิ น้ำปลา น้ำตาล ปรุงรสตามต้องการ

ยำลูกท้อที่บ้าน¹

เครื่องปรุง

1. ลูกกระท้อนบ้าน (พันธุ์พื้นเมือง)
2. มะพร้าวคั่ว
3. กุ้งแห้ง
4. ถั่วลิสงคั่ว
5. หอมแดง
6. พริกชี้หนูสด
7. เกลือ
8. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. ลูกกระท้อนบ้านปอกเปลือกออกสับเป็นฝอย ๆ
2. มะพร้าวขูดแล้วคั่วให้สุกพอเหลือง
3. ถั่วลิสงคั่วพอสุก ตำพอแตก
4. หอมแดง พริกชี้หนูสด ซอยบาง ๆ
5. นำส่วนผสมทั้งหมดคลุกให้เข้ากัน เติมเกลือและน้ำตาล ปรุงรสตามต้องการ

¹ประกอบ จิตศิริ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 6/1 หมู่ที่ 3 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.

ยาลูกยาร่วง (ยาลูกมะม่วงหิมพานต์)¹

เครื่องปรุง

1. ผลมะม่วงหิมพานต์
2. พริกขี้หนูสด
3. หอมแดง
4. กะปิ
5. น้ำตาลทราย
6. น้ำส้มตาลโตนด

วิธีปรุง

1. ผลมะม่วงหิมพานต์แก้ม้างให้สะอาด ล้างเป็นฝอย บีบเอาน้ำฝาดออก
2. พริกขี้หนูสด หอมแดง หั่นบาง ๆ
3. กะปิย่างไฟพอสุกหอม
4. นำส่วนผสมทั้งหมดมาคลุกให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลทราย และน้ำส้มตาลโตนด

ปรุงรสตามต้องการ

ยาสหาร่าย (สหาร่ายทะเล)²

เครื่องปรุง

1. สหาร่ายทะเลแห้ง
2. พริกขี้หนูสด
3. หอมแดง
4. มะพร้าวคั่ว
5. ตะไคร้
6. กุ้งแห้ง

¹พวง อีสโร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 14 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2543.

²พี่ะ บูละ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 130 หมู่ที่ 1 ตำบลสิงหนคร อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2543.

7. ถั่วลิสงคั่ว
8. ข่า
9. เกลือ
10. น้ำตาล

วิธีปรุง

1. ล้างสาหร่ายให้สะอาด (แช่ในน้ำสารส้มเพื่อให้ขาว)
2. ตำข่า ตะไคร้ เกลือ กระเทียม ถั่วลิสงคั่ว ให้เข้ากัน
3. ใส่กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว พริกขี้หนูสด และหอมแดง เกลือ น้ำตาล ผสมให้เข้ากัน ปรุงรสตามต้องการ

ยำหัวโหนด¹

เครื่องปรุง

1. ลูกตาลโตนดอ่อน
2. กุ้งแห้ง
3. มะพร้าวคั่ว
4. หอมแดง
5. น้ำส้มตาลโตนด
6. น้ำตาลโตนด
7. พริกขี้หนูสด
8. กะปิ

วิธีปรุง

1. ลูกตาลโตนดอ่อนปอกเปลือกออกสับเอาแต่หัวอ่อน ๆ แขน้ำไว้
2. มะพร้าวสุกสขูดเป็นฝอยนำไปคั่วให้สุกเกรียมหอม
3. หัวหอมแดง พริกขี้หนูสดหั่นบาง ๆ
4. นำหัวลูกตาลโตนดที่สับไว้ หอมแดง พริกขี้หนูที่หั่นเสร็จ กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว น้ำส้มตาลโตนด ผสมแล้วลวกเคล้าให้เข้ากัน
5. เติมน้ำตาลโตนด และกะปิเล็กน้อยคนให้เข้ากันอีกครั้ง ปรุงรสตามต้องการ

¹โจศ พรหมอินทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 73 หมู่ที่ 2 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 24 เมษายน พ.ศ. 2543.

3.2 เครื่องเคียงประเภทน้ำพริกหรือน้ำซุบ

น้ำพริกหรือน้ำซุบที่นิยมบริโภคกันในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา สามารถรวบรวมได้ 13 ชนิด คือ

1. น้ำซุบไข่เค็ม (น้ำพริกไข่เค็ม)
2. น้ำซุบเคยปลา (น้ำพริกกะปิปลา)
3. น้ำซุบไคร้ (น้ำพริกตะไคร้)
4. น้ำซุบส้มแขก (น้ำพริกส้มแขก)
5. น้ำซุบน้ำส้มโหนด (น้ำพริกน้ำส้มตาลโหนด)
6. น้ำซุบบนไฟ (น้ำพริกบนไฟ)
7. น้ำซุบมะขาม (น้ำพริกมะขาม)
8. น้ำซุบมะนาว (น้ำพริกมะนาว)
9. น้ำซุบมะม่วงเบา (น้ำพริกมะม่วงเบา)
10. น้ำซุบมะยม (น้ำพริกมะยม)
11. น้ำซุบมะอึก (น้ำพริกมะอึก)
12. น้ำซุบมันกุ้ง (น้ำพริกมันกุ้ง)
13. น้ำซุบแมงดา (น้ำพริกแมงดา)
14. น้ำซุบเห็ดเหมีด (น้ำพริกเห็ดเหมีด)
15. น้ำซุบแห้ง (น้ำพริกแห้ง)

น้ำชุบไข่เค็ม¹

เครื่องปรุง

1. ไข่เค็ม
2. หอม
3. กระเทียม
4. กะปิ
5. พริก
6. น้ำตาลแว่น
7. มะขามเปียก
8. น้ำมันพืช

วิธีปรุง

1. ไข่เค็มต้มให้สุกแกะเอาเฉพาะไข่แดงบีบให้แตกละเอียด
2. หอม กระเทียม พริก ตำเข้าด้วยกันให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
3. กะทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนนำเครื่องที่ตำไว้ใส่กะทะ ใส่ไข่เค็มน้ำตาลแว่น

ผัดให้เข้ากันจนสุก

4. มะขามเปียกผสมน้ำบีบให้เข้ากัน กรองเอาแต่น้ำมะขามเปียก ใส่ในน้ำพริกผัดให้เข้ากันเคี่ยวจนแห้ง ยกลง

¹อารมณี สุวรรณจำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2543.

น้ำชุบเคยปลา¹

เครื่องปรุง

1. เคยปลา (กะปิทำมาจากปลาตัวเล็ก ๆ หมักเกลือแล้วทำให้ละเอียดคล้ายกับกะปิจากตัวกุ้งเคย)
2. พริกสด
3. น้ำส้มตาลโตนด
4. มันกุ้ง
5. กระเทียม

วิธีปรุง

1. นำเคยปลามาปั่นเป็นก้อน ห่อด้วยไม้กลมแล้วนำมาเผาไฟพอสุก
2. นำมาโขลกให้ละเอียด
3. ใส่กระเทียม พริกสด และมันกุ้งลงไปพอประมาณ โขลกให้เข้ากัน
4. ตักใส่ถ้วย แล้วผสมกับน้ำส้มตาลโตนด ปรุงรสตามต้องการ

น้ำชุบไคร²

เครื่องปรุง

1. ตะไคร้
2. พริกไทยเม็ด
3. พริกขี้หนูสด
4. กระเทียม
5. หอมแดง
6. กะปิ
7. น้ำตาลทราย

¹เอื้อม บุญรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 42 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²เล็ก สุวรรณมุติ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 171 หมู่ที่ 3 ตำบลสตึงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ตะไคร้ล้างให้สะอาดหั่นฝอย ทำให้ละเอียด
2. พริกไทยเม็ด พริกขี้หนูสด กระเทียม หอมแดง โขลกเข้าด้วยกันให้

ละเอียด

3. นำตะไคร้ที่ละเอียดแล้วผสมลงไป ใส่น้ำตาลทราย กะปิ โขลกอีกครั้งเพื่อให้เข้ากัน

น้ำซุบส้มแขก¹

เครื่องปรุง

1. เนื้อส้มแขก
2. น้ำส้มแขก
3. พริกสด
4. หอม
5. กระเทียม
6. กะปิ
7. กุ้งแห้งบด
8. น้ำตาลปีบ
9. น้ำมันพืช

วิธีปรุง

1. นำหอม กระเทียม และพริก ตำเข้าด้วยกันให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
2. นำเนื้อส้มแขกผัดในน้ำมันร้อน ๆ ใส่เครื่องที่ตำไว้ใส่น้ำตาลปีบ กุ้งแห้งบด ผัดให้เข้ากันจนสุก
3. ใส่น้ำส้มแขกลงไปเคี่ยวจนแห้งแล้วยกลง

¹สาว แสงเจริญ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 66 หมู่ที่ 7 ตำบลท้านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2543.

น้ำชุน้ำส้มโหนด¹

เครื่องปรุง

1. พริกชี้หนูสด
2. กระเทียม
3. หอมแดง
4. กะปิ
5. น้ำตาลแว่น
6. น้ำส้มตาลโหนด

วิธีปรุง

1. นำพริกชี้หนูสด กระเทียม หอมแดง โขลกเข้าด้วยกันพอแตก ใส่น้ำตาลแว่น โขลกให้พอแตก
2. กะปิย่างไฟพอหอมใส่ในน้ำพริก โขลกให้เข้ากัน
3. ตักขึ้นจากครกละลายด้วยน้ำส้มตาลโหนด

น้ำชุนบไฟ²

เครื่องปรุง

1. มะพร้าวสุกสด
2. หอมแดง
3. กระเทียม
4. น้ำตาลแว่น
5. พริกชี้หนูสด
6. กะปิ
7. ถั่วลิสง

¹เอี่ยม ดิสระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 94 หมู่ที่ 4 ตำบลท้านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²เวียง เพชรประคอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ที่ 2 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. มะพร้าวสุกสحقเป็นฝอย นำไปคั่วบนไฟพอสุกเหลืองกรอบ ต้มให้ละเอียด
2. ถั่วลิสงคั่วพอสุก ขยี้ให้พอแตกเป็นซีก ๆ
3. หอมแดงและกระเทียมตำเข้าด้วยกัน
4. มะพร้าวสุกขูดคั้นเอาน้ำกะทิ
5. เอาน้ำกะทิตั้งไฟเคี่ยวพอเดือด ใส่หอมและกระเทียมที่ตำละเอียดแล้วใส่กะปิ น้ำตาลแว่นเคี้ยวต่อให้เข้ากัน
6. ใส่มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่วคนให้เข้ากันเคี้ยวจนแห้งใส่พริกขี้หนูสด ยกลง

น้ำชุบมะขาม¹

เครื่องปรุง

1. มะขามอ่อน
2. กะปิ
3. พริกขี้หนูสด
4. กระเทียม
5. หอมแดง
6. น้ำตาล
7. น้ำปลา

วิธีปรุง

มะขามอ่อนล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ นำมาตำรวมกัน พริกขี้หนูสด หอมแดง กระเทียม กะปิ ให้เข้ากัน ปรุงรสตามต้องการ

¹ ถิ่น ดิสระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 94 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าบอง อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

น้ำขุมมะนาว¹

เครื่องปรุง

1. กะปิ
2. น้ำตาล
3. พริกชี้หนูสด
4. หอมแดง
5. กระเทียม
6. มะนาว

วิธีปรุง

1. นำพริกชี้หนูสด กระเทียม หอมแดง ตำให้ละเอียด
2. ใส่กะปิ ตำให้เข้ากัน ใส่น้ำมะนาว น้ำตาล ปรุงรสตามต้องการ

น้ำขุมมะม่วงเบา²

เครื่องปรุง

1. มะม่วงเบา (มะม่วงพันธุ์พื้นเมืองทางภาคใต้)
2. กะปิ
3. น้ำตาล
4. พริกชี้หนูสด
5. หอมแดง
6. กระเทียม
7. เกลือ

¹เพียร ยกทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²ปรารณา คงสวัสดิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 236/4 หมู่ที่ 5 ตำบลสิงหนคร อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. ล้างมะม่วงให้สะอาด ปอกเปลือก ซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ บาง ๆ
2. ตำพริกชี้หนูสด หอมแดง กระเทียม พอแตก ไม่ต้องละเอียด
3. ใส่มะม่วงเบา กะปิ เกลือเล็กน้อย และน้ำตาล ตำเบา ๆ ให้พอเข้ากัน

ปรุงรสตามต้องการ

น้ำซุบมะยม¹

เครื่องปรุง

1. มะยม
2. กะปิ
3. หอมแดง
4. พริกชี้หนูสด
5. กระเทียม
6. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. มะยมล้างให้สะอาด
2. กะปิย่างไฟพอสุกหอม
3. พริกชี้หนูสด หอมแดง กระเทียม ตำเข้าด้วยกัน
4. ใส่มะยมลงไปโขลกอีกครั้งให้เข้ากัน ใส่กะปิและน้ำตาลแว่น โขลกอีกครั้ง

ให้เข้ากัน ปรุงรสตามต้องการ

¹ชูต บุญราศรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 36 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2543.

น้ำขุมมะอึก¹

เครื่องปรุง

1. ผลมะอึกสุก
2. พริกชี้หนูสด
3. กระเทียม
4. หอมแดง
5. กะปิ
6. น้ำตาลแว่น

วิธีปรุง

1. มะอึกขูดจนให้หมด ล้างให้สะอาด
2. นำพริกชี้หนูสด กระเทียม หอมแดง โขลกเข้าด้วยกัน
3. ใส่น้ำตาลแว่น และผลมะอึกโขลกให้เข้ากัน ใส้กะปิโขลกอีกครั้ง ปรุงรส

ตามต้องการ

น้ำขุมมันกุ้ง²

เครื่องปรุง

1. มันกุ้งสำเร็จรูป (น้ำที่ได้จากการต้มกุ้งสำหรับทำกุ้งแห้ง นำมาเคี่ยวจนแห้ง เหนียวสีน้ำตาล นิยมนำมาปรุงรสอาหาร)
2. พริกชี้หนูสด
3. กระเทียม
4. หอมแดง
5. มะนาว
6. น้ำตาล

¹สุทัศน์ นวลละออง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25/1 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

²เพียร ยกทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. นำพริกชี้หนูสด กระเทียม หอมแดง ตำให้พอแตกอย่าให้ละเอียด
2. บีบมะนาว เติมเกลือ น้ำตาล คลุกให้เข้ากัน
3. ใส่มันกุ้ง ผสมให้เข้ากัน ปรุงรสตามต้องการ

น้ำซุบแมงดา¹

เครื่องปรุง

1. แมงคานา
2. พริกชี้หนูสด
3. กระเทียม
4. หอมแดง
5. กะปิ

วิธีปรุง

1. แมงคานาล้างให้สะอาด นำไปย่างไฟอ่อน ๆ พอสุก
2. พริกชี้หนูสด กระเทียม หอมแดง ตำเข้าด้วยกันพอแตก ใส่แมงคานาตำให้พอเข้ากัน
3. กะปิย่างไฟพอหอม ใส่ในน้ำพริกแล้วโขลกพอเข้ากัน ปรุงรสตามต้องการ

พริกชี้หนู

¹บัว เทพรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 107 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าบว อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

น้ำชุบเห็ดเหมีด¹

เครื่องปรุง

1. เห็ดเหมีด
2. น้ำส้มตาลโตนด
3. พริกขี้หนูสด
4. หอมแดง
5. กระเทียม
6. กะปิ

วิธีปรุง

1. เห็ดเหมีดล้างสะอาดลวกน้ำเดือดแล้วล้างน้ำเปล่า 3 ครั้ง เพื่อล้างรสขมออก
2. น้ำพริก ใส่กระเทียม หอมแดง พริกขี้หนูสด โขลกให้ละเอียด
3. ใส่กะปิที่ย่างไฟเสร็จแล้วโขลกให้เข้ากัน
4. ใส่น้ำส้มตาลโตนด ปรุงรสตามต้องการ

น้ำชุบแห้ง²

เครื่องปรุง

1. พริกขี้หนูสด
2. กระเทียม
3. หอมแดง
4. กะปิ

¹พุ่ม สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 15 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2543.

²สุพิศ หนูประกอบ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 123 หมู่ที่ 3 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. พริกชี้หนูสด กระเทียม หอมแดง โขลกเข้าด้วยกันพอแตก
2. ใส่กุ้งแห้ง โขลกให้เข้ากัน
3. ใส่กะปิโขลกให้เข้ากันอีกครั้ง

3.3 เครื่องเคียงประเภทหลน นึ่ง ของหมักดอง

เครื่องเคียงประเภทหลน นึ่ง ของหมักดอง ที่นิยมบริโภคในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา สามารถรวบรวมได้ 9 ชนิด ดังต่อไปนี้

1. กุ้งส้ม
2. เคยเจียน (กะปิทอด)
3. จิ้งจั้ง (ปลาไส้ตันหมัก)
4. จิ้งจั้งหลน
5. ปลาแป้งแดง (ปลาที่หมักกับเกลือ น้ำตาลโตนดและข้าวคั่วอย่างเดียวกับปลาจ่อม)
6. ผักเสี้ยนดอง
7. แมงพลับขุดไส้ถั่ว
8. หยวกกล้วยดอง
9. อาจาด

กุ้งส้ม¹

เครื่องปรุง

1. กุ้งส้ม (ของกินชนิดหนึ่งทำด้วยกุ้งหมักด้วยข้าวสุก เกลือ และกระเทียม)
2. หอมแดง
3. พริกชี้หนูสด
4. น้ำตาลทราย
5. ไข่ไก่

วิธีปรุง

หอมแดง พริกชี้หนูสด หั่นบาง ๆ ผสมกับกุ้งส้มเค็มรสด้วยน้ำตาลทราย สามารถใช้รับประทานได้เลย หรือนำมาผสมกับไข่ตีให้เข้ากันแล้วนำไปทอดก็ได้

¹จัต บัวงาม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 42 หมู่ที่ 5 ตำบลปากอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

เคยเจี้ยน¹

เครื่องปรุง

1. กะปิกุ้ง
2. น้ำมันพืชหรือน้ำมันหมู
3. กระเทียม
4. หอมแดง
5. พริกสด

วิธีปรุง

1. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน นำกะปิกุ้งมาผัดจนสุก
2. นำกระเทียมที่โขลกแล้ว พร้อมกับหอมที่หั่นบาง ๆ มาผัดคลุกเคล้าผสมกัน และใส่พริกสดเล็กน้อย จะได้เคยเจี้ยนที่มีรสชาติอร่อย

จิ้งจิ้ง²

เครื่องปรุง

1. จิ้งจิ้งหมัก (ปลาไส้ตันหมักหรือปลาตัวเล็ก ๆ ที่หมักกับน้ำตาลโตนดและเกลือ)
2. หอมแดง
3. พริกขี้หนูสด
4. มะขามสดหรือมะนาว

วิธีปรุง

1. หอมแดง พริกขี้หนูสด หั่นบาง ๆ
2. มะขามสดล้างสะอาดหั่นบาง ๆ (หากไม่ใช้มะขามสดก็ใช้มะนาวแทนก็ได้)
3. จิ้งจิ้งหมักผสมกับส่วนผสมในข้อ 1 และ 2 คลุกให้เข้ากัน

¹สาวนุ้ย คังมะสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 59 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2543.

²อารี ดิสระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 10 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2543.

จิ้งจั่งหลน¹

เครื่องปรุง

1. จิ้งจั่ง
2. มะพร้าว
3. ปลาอย่าง
4. ตะไคร้
5. หอมแดง
6. พริกขี้หนูสด
7. มะนาว
8. มะนาว

วิธีปรุง

1. มะพร้าวขูดกั้นเอากะทิ
2. ปลาอย่างแกะเอาแต่เนื้อปลา ตำพอแหลก
3. ตะไคร้ หอมแดง ทูบพอแตก
4. นำกะทิตั้งไฟพอเดือด ใส่จิ้งจั่งและปลาอย่าง ใส่ตะไคร้ และหอมแดง น้ำ

ตาลแว่น รอให้เดือดอีกครั้ง

5. ยกลงใส่มะนาว และพริกขี้หนูสดหั่น

¹หนูแนน แสงจันทร์ศิริ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 37 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.

ปลาเป็งแดง¹

เครื่องปรุง

1. ปลาเป็งแดง (ปลาที่หมักกับเกลือ น้ำตาลโตนด และข้าวคั่ว อย่างเดียวกับปลาจ่อม)

2. ไข่ไก่
3. ตะไคร้
4. หอมแดง
5. พริกขี้หนูสด
6. น้ำปลา
7. น้ำตาล

วิธีปรุง

1. ตะไคร้ พริกขี้หนูสด หอมแดง ทูบพอแตก
2. นำปลาเป็งแดงใส่ถ้วย ใส่ตะไคร้ พริกขี้หนูสด หอมแดง น้ำตาล น้ำปลา ไข่ไก่ คนให้เข้ากัน
3. นำซึ่งใส่น้ำตั้งไฟ เอาถ้วยเป็งแดงที่เตรียมไว้ไปใส่ในซึ่ง นึ่งจนสุกหอม

ผักเสี้ยนดอง²

เครื่องปรุง

1. ผักเสี้ยน
2. น้ำข้าวข้าว
3. เกลือแกง

¹มิตร อ่ำภา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 222 หมู่ที่ 3 ตำบลสตึงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 31 มีนาคม พ.ศ. 2543.

²ทิน บัวพันธุ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25/3 หมู่ที่ 5 ตำบลปากร่อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. นำผักเสี้ยนที่ไม่แก่และไม่อ่อนจนเกินไป ตากลมไว้ให้พอเหี่ยว
2. นำมาใส่ในโหล ใส่ น้ำจืด ผักเสี้ยน
3. ใส่เกลือประมาณ 1 กำมือ
4. เติมน้ำขาวข้าวประมาณครึ่งแก้ว
5. ปิดฝาให้มิดทิ้งไว้ประมาณ 2 อาทิตย์ จึงนำมารับประทานได้

แมลงพลับยัดไส้¹

เครื่องปรุง

1. แมลงพลับ (แมลงทับ)
2. ถั่วลิสงคั่ว
3. หอมแดง
4. กระเทียม
5. น้ำมันหมู
6. น้ำตาลแว่น
7. เกลือ

วิธีปรุง

1. นำแมลงทับมาต้มให้สุกเด็ดปีก เด็ดหัวออกดึงไส้ออก
2. หอมแดง กระเทียม ตำให้พอแตก
3. ถั่วลิสงคั่วให้พอหอมตำให้พอแตก
4. หอมแดง กระเทียม ที่ตำแล้วใส่ลงกะทะผัดพร้อมถั่วลิสงคั่ว ใส่เกลือและน้ำตาลแว่น ปรุงรสตามต้องการ ผัดจนสุกเพื่อทำเป็นไส้
5. เอาไส้ที่ผัดไว้มายัดใส่ไปในตัวแมลงทับ เสร็จแล้วนำไปผัดกับน้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช ปรุงรสด้วยน้ำตาลแว่น และเกลืออีกครั้ง ปรุงรสตามต้องการ

¹ทิน บัวพันธุ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 25/3 หมู่ที่ 5 ตำบลปากอ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

หยวกกล้วยดอง¹

เครื่องปรุง

1. หยวกกล้วยน้ำว้าหรือกล้วยอื่น ๆ
2. กระเทียมดองพร้อมน้ำกระเทียมดอง
3. เกลือ
4. น้ำตาล

วิธีปรุง

1. นำหยวกกล้วยที่อ่อน ๆ มาหั่นบาง ๆ แล้วล้างด้วยน้ำเกลืออ่อน ๆ
2. นำมาใส่ในขวดโหลหรือภาชนะมีฝาปิด
3. ใส่น้ำพอมิดหยวกกล้วยประมาณ 1 นิ้ว
4. ใส่กระเทียมดองประมาณ 3 หัว พร้อมกับน้ำกระเทียมดองประมาณ 4 - 6

ข้อแกลง

5. ใส่น้ำตาลลงไปประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ปิดฝาภาชนะให้มิดชิดประมาณ

1 สัปดาห์ สามารถนำมารับประทานได้เลย

อาจาด²

เครื่องปรุง

1. แดงกวา
2. น้ำส้มตาลโตนด
3. หอมแดง
4. กระเทียมแดง
5. น้ำตาล
6. พริกสด
7. เกลือ

¹มิตร อ่างา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 222 หมู่ที่ 3 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 31 มีนาคม พ.ศ. 2543.

²ฉาว เหมมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 2 หมู่ที่ 1 ตำบลป่ากรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

วิธีปรุง

1. นำแตงกวามาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกเสร็จแล้วหั่นเป็นแว่นบาง ๆ
2. ซอยหอมแดง กระเทียมแดง พริกสด บาง ๆ
3. นำน้ำส้มตาลโตนดมาใส่ในแตงกวาประมาณ 2 ชั้นแกง
4. ใส่เครื่องปรุง น้ำตาล เกลือ กระเทียมดอง พริกสด หอมแดง ผสมคลุก

เข้ากันกับแตงกวาจะได้รสชาติตามต้องการ



บทที่ 4

วัฒนธรรมที่ต่อเนื่องกับการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

การบริโภคเป็นวัฒนธรรมทางวัตถุ เป็นการสร้างขึ้นหรือวางมาตรฐานขึ้นจากมนุษย์ เมื่อเห็นว่าสิ่งใดประสบความสำเร็จก็ชักชวนผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม เจริญก้าวหน้าสืบต่อกันมา เป็นการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง และวัฒนธรรมหนึ่งย่อมก่อให้เกิดอีกหลาย ๆ วัฒนธรรมตามมา วัฒนธรรมการบริโภคก็เช่นกันก่อให้เกิดหลาย ๆ วัฒนธรรม เช่น วัฒนธรรมการเลือกอาหารบริโภค วัฒนธรรมการประกอบอาหารบริโภค และวัฒนธรรมการผลิตอาหารบริโภค ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ศึกษาวัฒนธรรมที่ต่อเนื่องกับการบริโภคอาหารพื้นบ้านในเรื่องแหล่งอาหารที่นำมาประกอบอาหารพื้นบ้าน และเศรษฐกิจของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารบริโภค พื้นที่อำเภอสิงหนครเป็นพื้นที่ชายฝั่งขนานด้วยทะเลทั้งสองด้าน มีประวัติความเป็นมาที่ยาวนาน ดังที่ ศรีศักร วัลลิโกดม¹ ได้กล่าวถึงพื้นที่บริเวณนี้ สรุปได้ว่า บริเวณตั้งแต่หัวเขาแดงไปถึงระโนด เดิมเป็นเกาะใหญ่ ชาวบ้านเรียกกันว่า แผ่นดินบก เนื่องมาจากว่าย้อนหลังไปสมัยกรุงศรีอยุธยาและก่อนหน้านั้น บริเวณนี้ยังไม่เป็นทะเลสาบ แต่มีเกาะใหญ่ที่เกิดจากเขาใต้น้ำและการทับถมของซากปะการังขวางอยู่ข้างหน้า ขนานกับแนวฝั่งทะเลซึ่งปัจจุบันเป็นบริเวณจังหวัดพัทลุง การทับถมของโคลนตะกอนและทราย ที่เกิดจากการกระทำของคลื่นลมทำให้เกาะขยายใหญ่ขึ้น มีแผ่นดินยื่นไปเชื่อมกับแผ่นดินใหญ่ทางเขตอำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช ทำให้บริเวณนี้กลายเป็นทะเลเปิดเรียกว่าทะเลสาบ ซึ่งอยู่คู่กับแผ่นดินบกมาจนปัจจุบัน

สืบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของพื้นที่อำเภอสิงหนครที่มีความเป็นมายาวนาน จึงทำให้มีชุมชนเริ่มเข้ามาตั้งถิ่นฐานที่อยู่อาศัยเป็นช่วง ๆ ดังที่ สุภา ลือศิริ และคณะ² ได้กล่าวถึงความเป็นมาของชุมชนสิงหนครในอดีตสรุปได้ว่า ครั้งหนึ่งเมืองสงขลาตั้งอยู่ที่ริมหัวเขาแดงมีสุลต่านสุเลมันเป็นเจ้าของ เมื่อสร้างค่ายคูเมืองเสร็จสรรพ สุลต่านก็ตกลงปลงใจให้สงขลาเป็นเมืองขึ้นแก่กรุงศรีอยุธยาแต่โบราณ ครั้งเมื่อสุลต่านสุเลมันถึงแก่อนิจกรรม เมืองสงขลาที่ถูกทอดทิ้งให้รกร้างว่างเปล่าอยู่เป็นเวลานานเพราะสุลต่านไม่มีผู้สืบตระกูล ต่อมาศักราช 1112 มีชาวจีนชื่อ เหยียง แซ่เฮา มาตั้งถิ่นฐานปลูกผักกาดขายอยู่ที่เชิงหัวเขาแดง จึงเป็นชุมชนสืบมาจนถึงปัจจุบัน จากประวัติศาสตร์การตั้งถิ่นฐานของชุมชนสงขลาในอดีตสามารถสรุปได้ว่าบริเวณอำเภอสิงหนครในปัจจุบันเดิมเป็นเมืองเก่าสงขลา

¹ศรีศักร วัลลิโกดม. ก้นอดีตของเมืองโบราณ. 2538. หน้า 54.

²สุภา ลือศิริ และคณะ. 73 จังหวัดภาคใต้. 2535. หน้า 135.

ชุมชนแต่เดิมนั้นประชาชนนับถือศาสนาอิสลาม เมื่อสิ้นยุคเจ้าเมืองที่นับถือศาสนาอิสลามแล้ว ก็เป็นยุคที่ชาวจีนอพยพเข้ามาหาตั้งถิ่นฐานทำมาหากิน ทำให้ชุมชนนี้เจริญสืบมาจนถึงปัจจุบัน แม้เมืองสงขลาในระยะหลังได้ย้ายไปอยู่ฝั่งแหลมสนหรือตำบลบ่อยางในปัจจุบัน แต่สิงหนคร ก็ยังเป็นชุมชนที่เข้มแข็งเจริญก้าวหน้าจนถึงปัจจุบัน ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ชุมชนสงขลาในอดีต เจริญก้าวหน้าคือสภาพทางภูมิศาสตร์ เนื่องจากบริเวณแผ่นดินบดนี้พื้นที่โดยรอบเป็นทะเล จึงเหมาะสำหรับเป็นจุดขนถ่ายสินค้าทางทะเลสู่ชุมชนอื่น เมื่อชุมชนเจริญก้าวหน้ามีการ ตั้งถิ่นฐานบ้านเรือนเพิ่มมากขึ้น ย่อมก่อให้เกิดวัฒนธรรมต่าง ๆ ตามมาและวัฒนธรรมหนึ่งที่ เจริญคู่กับมนุษย์เสมอ นั่นคือวัฒนธรรมการกิน วัฒนธรรมการกินนั้นเราสามารถศึกษาพฤติกรรม รสนิยม ความรู้สึกรู้จักคิด ศิลปวัฒนธรรมของมนุษย์ได้จากอาหาร อาหารแต่ละท้องถิ่น ไม่เหมือนกัน ทั้งวัตถุดิบและกรรมวิธีการประกอบ ดังนั้นเราจึงอาจกล่าวได้ว่า อาหารก็เป็น เครื่องหมายบอกวัฒนธรรมของมนุษย์ได้อีกด้วย สิงหนครเป็นส่วนหนึ่งของจังหวัดสงขลา เมืองเก่าแก่ที่มีอาหารหลากหลาย หลายรส อาหารบางอย่างแสดงให้เห็นถึงการผสมผสาน ระหว่างวัฒนธรรมสองกลุ่มคือ ไทยพุทธและไทยมุสลิม เช่น อาจาด แกงแพะ ต้มพุงวัว หรือข้าวเหนียวเออะ และอีกวัฒนธรรมหนึ่งที่ส่งผลให้อาหารที่บริโภคแตกต่างกันในแต่ละ ท้องถิ่นคือแหล่งอาหาร ซึ่งเป็นปัจจัยขั้นต้นในการผลิตอาหารบริโภค

วัฒนธรรมที่ต่อเนื่องกับการบริโภคอาหารพื้นบ้าน ผู้ศึกษาจะเสนอผลการศึกษาใน 2 ประเด็น ได้แก่ แหล่งอาหารและสิ่งที่ยินยอมเลือกมาประกอบอาหารพื้นบ้าน สภาพเศรษฐกิจ ของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหาร

แหล่งอาหารและสิ่งที่ยินยอมเลือกมาประกอบอาหารพื้นบ้าน

1. แหล่งอาหารที่นำมาประกอบอาหารพื้นบ้าน

การบริโภคอาหารพื้นบ้านในอำเภอสิงหนคร เป็นวัฒนธรรมการบริโภคที่เหมาะสม กับสภาพทางภูมิศาสตร์ และวิถีชีวิตของคนในพื้นที่ ซึ่งมีลักษณะการบริโภคที่คล้าย ๆ กับคนได้ ในพื้นที่จังหวัดอื่น

จากการศึกษาการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชาวบ้านในอำเภอสิงหนครพบว่าแหล่ง อาหารที่ชาวบ้านนิยมหาวัตถุดิบต่าง ๆ มาใช้ในการประกอบอาหาร เป็นแหล่งอาหารใน ชุมชนอำเภอสิงหนคร ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

- 1.1 แหล่งอาหารที่มีตามธรรมชาติ
- 1.2 แหล่งอาหารกึ่งธรรมชาติ
- 1.3 แหล่งอาหารที่มนุษย์สร้างขึ้น

1.1 แหล่งอาหารที่มีตามธรรมชาติ

จากการศึกษาแหล่งอาหารพื้นบ้านที่มีตามธรรมชาติในอำเภอสิงหนครสามารถสรุปได้ดังนี้

1.1.1 ทุ่งนา

1.1.2 พื้นที่ราบ

1.1.3 ลำคลอง

1.1.4 ทะเล

1.1.1 ทุ่งนา หมายถึง พื้นที่ลุ่มน้ำท่วมเกือบตลอดปี ใช้ในการปลูกข้าว ในพื้นที่อำเภอสิงหนคร จะมีการทำนาข้าวกันเกือบทุกตำบล ยกเว้นตำบลหัวเขาที่ไม่มีพื้นที่นาข้าว ส่วนตำบลอื่น ๆ จะมีพื้นที่นาข้าวทุกตำบลมากน้อยลดหลั่นกันไป การทำนาข้าวในอำเภอสิงหนครจะเป็นการทำเพื่อบริโภคในครัวเรือนเป็นส่วนใหญ่ จะจำหน่ายบ้างเฉพาะส่วนที่เหลือจากการบริโภคเพียงเท่านั้น ลักษณะการทำนาในอำเภอสิงหนครจะทำปีละ 1 ครั้ง ซึ่งชาวบ้านที่นี่เรียกว่า การทำนาหยาม (การทำนาตามฤดูกาลในอำเภอสิงหนครจะอยู่ในช่วงเดือนกรกฎาคม - มีนาคม) ซึ่ง เอื้อม ดิสสระ¹ ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการทำนาในพื้นที่อำเภอสิงหนครไว้ว่า “พวกเราทำนากันปีละครั้งในหยามนา ปลูกข้าวไว้แต่พอกินปีหนึ่ง ๆ เหลือกินก็ให้เป็ดให้ไก่มันกินบ้าง ทำบุญทำทานบ้าง ปีไหนโดนภัยธรรมชาติได้ข้าวน้อยก็พอมีกินเฉพาะคนในครอบครัวเท่านั้น ไม่ได้ทำไว้ขายเพราะมีพื้นที่นาเพียงจำกัด”

จากการที่ชาวบ้านในอำเภอสิงหนครยึดอาชีพทำนากันเกือบทุกครัวเรือนจึงถือได้ว่า ทุ่งนาเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญที่สุดของชาวบ้านในถิ่นนี้คือ ทุ่งนาเป็นแหล่งอาหารที่ให้ทั้งอาหารประเภทพืชผักและอาหารประเภทเนื้อสัตว์ด้วย จากการศึกษของผู้ศึกษาสามารถสรุปอาหารที่ได้จากทุ่งนาดังต่อไปนี้

ก. อาหารประเภทพืชผัก พืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติในพื้นที่นาข้าว และนิยมนำมาประกอบอาหาร คือ สายบัว ผักแว่น ผักลิ้น บัวบก ยอดเลียบ เตาร้าง ยอดหมูยุดั่นกง เป็นต้น

ข. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ที่มีตามท้องทุ่งนาและนำมาบริโภคเป็นอาหารมีดังต่อไปนี้ กบ ปูนา ปลาหมอ ปลาช่อน ปลาดุก ปลากะดี่ ปลาไหล กุ้งนา ปลาลูกขาว ปลากะดี่ หอยขม หอยโข่ง และลูกปลาเล็ก ๆ ที่เรียกว่าลูกคลัก เป็นต้น

¹เอื้อม ดิสสระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 94 หมู่ที่ 4 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

1.1.2 พื้นที่ราบ จากสภาพทางภูมิศาสตร์ของอำเภอสิงหนครพื้นที่ฝั่งตะวันออกซึ่งติดกับอ่าวไทย พื้นที่บริเวณนี้จะเป็นที่ราบหรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่าที่ราบ หมายถึงบริเวณที่น้ำท่วมขังเกือบทั้งปี สภาพดินเป็นดินชุ่มน้ำฝนตกลงมา ดินก็จะอุ้มน้ำไว้ได้นาน บริเวณพื้นที่ราบเหล่านี้จะเป็นที่อยู่อาศัยและทำการเพาะปลูกของอำเภอสิงหนคร ส่วนใหญ่อยู่ในตำบลชิงโค ตำบลหัวเขา ตำบลสทิงหม้อ ตำบลม่วงงาม และตำบลวัดขนุน ประเภทพืชผักที่ปลูกก็จะเป็นพวกพืชผักสวนครัว ทั้งปลูกบริโภคในครัวเรือนและจำหน่ายในตลาด ในอดีตพื้นที่บริเวณนี้ได้มีชาวจีนเข้ามาตั้งถิ่นฐาน ปลูกผักขาย จึงแสดงให้เห็นได้ว่าพื้นที่ราบบริเวณนี้มีความอุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การเพาะปลูกมาตั้งแต่ในอดีตกาล

แต่ในสภาพปัจจุบันพื้นที่ทำการเพาะปลูกเหลือน้อยเต็มที่ เนื่องจากจำนวนประชากรในพื้นที่นี้เพิ่มมากขึ้น จึงเปลี่ยนที่ดินที่เคยทำการเพาะปลูกเป็นที่อยู่อาศัย และประชาชนในพื้นที่นี้ก็หันไปประกอบอาชีพตามโรงงานต่าง ๆ ในอำเภอเมืองสงขลาและอำเภอหาดใหญ่ จากสาเหตุดังกล่าวจึงทำให้แหล่งวัตถุดิบสำหรับประกอบอาหารพื้นบ้านในบริเวณนี้ลดน้อยลง จากการศึกษาพื้นที่ราบในอำเภอสิงหนครพบว่า มีวัตถุดิบในการนำมาประกอบอาหารหลายชนิดดังต่อไปนี้

- ก. อาหารประเภทพืชผัก พืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติในพื้นที่ราบคือต้นงอก ต้นมะม่วงหิมพานต์ ต้นล่ำภู ต้นจาก ต้นกลอย ผักหวาน ต้นเสมีดขุน และเสมีดขาว เห็ดชนิดต่าง ๆ ได้แก่ เห็ดเสมีด เห็ดนาทราย เห็ดนมหมู เห็ดปลวก เห็ดแครง เป็นต้น
- ข. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ สัตว์ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ จะมีน้อยชนิด ที่นิยมนำมาปรุงเป็นอาหารบ้างคือ นกต่าง ๆ มดแดง เป็นต้น

1.1.3 ลำคลอง พื้นที่อำเภอสิงหนครเป็นพื้นที่ที่ขนาบด้วยทะเลทั้งสองด้าน พื้นที่ตอนในมีลำคลองตามธรรมชาติไหลผ่าน 1 สายคือ คลองทำนบไหลผ่านตำบลสทิงหม้อ ตำบลทำนบและตำบลราแดง และมีคลองที่เกิดจากการขุดลอกอีกสองสายคือ คลองสายยูใน ตำบลทำนบเป็นการขุดแยกออกไปจากคลองทำนบเพื่อให้น้ำไหลผ่านทุ่งนาข้าวไปสู่ทะเลสาบที่ตำบลปากกรอและคลองอาทิตย์ ซึ่งไหลผ่านตำบลชิงโค ตำบลทำนบ ตำบลชะแล้ และตำบลม่วงงาม ขุดลอกเพื่อให้ประชาชนตอนกลางของอำเภอได้ใช้น้ำในการเกษตร เลี้ยงสัตว์ และปลูกพืชผัก เป็นแหล่งอาหารตามธรรมชาติที่สำคัญอีกแหล่งหนึ่ง

แต่ในสภาพปัจจุบันคลองทั้งสามสาย มีการใช้ประโยชน์น้อยเต็มที่เนื่องจากว่าถนนหนทางในพื้นที่มีความเจริญ การคมนาคมทางบกสะดวกกว่าในด้านการหาอาหารตามธรรมชาติก็มีน้อยลงเนื่องมาจากประชาชนในพื้นที่นิยมไปประกอบอาชีพนอกบ้าน มีรายได้ก็ซื้อหาอาหารมาจากตลาดและก็ไม่มีความจำเป็นที่จะหาอาหารตามธรรมชาติมาบริโภคได้

อีกสาเหตุหนึ่งคืออาหารตามธรรมชาติก็มีปริมาณลดน้อยลง เนื่องจากคลองทำนบเปลี่ยนสภาพไปจากการทำเขื่อนกั้นน้ำเค็มของทางรัฐบาลในบริเวณต้นน้ำปากคลองที่ตำบลสทิงหม้อ เป็นผลให้น้ำเปลี่ยนสภาพไป สัตว์น้ำก็มีปริมาณลดน้อยลงด้วย

จากการศึกษาของผู้ศึกษาพบว่าอาหารที่ได้จากลำคลองมีดังต่อไปนี้

ก. อาหารประเภทพืชผักได้แก่ ผักกรีน ก้านบัว ผักบุ้ง หัวกลอย หัวบอน ต้นจาก ต้นลำภู เป็นต้น

ข. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ได้แก่ ปลาน้ำจืด เช่น ปลาช่อน ปลาดุก ปลาหมอ ปลาตะเพียน ปลาสลิด ปลานิล ปลาอุกแขยง ปลาทองเที้ยว กุ้งหัวแข็ง หอยขม หอยโข่ง เป็นต้น

1.1.4 ทะเล พื้นที่อำเภอสิงหนครขนานด้วยทะเลทั้งสองด้านคือชายฝั่งทะเลตะวันออกหรือที่เรียกกันว่าอ่าวไทย ซึ่งติดกับพื้นที่ตำบลม่วงงาม ตำบลชิงโค ตำบลวัดขนุน ตำบลหัวเขา และตำบลสทิงหม้อ ประชาชนในบริเวณนี้จะอาศัยอาหารจากทะเลฝั่งอ่าวไทย เลี้ยงชีวิตมาช้านาน แต่สภาพปัจจุบัน จากการศึกษพบว่าสัตว์น้ำในทะเลลดน้อยลงมากเนื่องจากหลายสาเหตุ แต่สาเหตุหนึ่งที่สำคัญคือการถมทะเลสร้างท่าเรือน้ำลึกปิดกั้นทางน้ำไหลผ่านเป็นเหตุให้กระแสน้ำเปลี่ยนทิศทาง พวกปลาริมฝั่งจึงลดน้อยลง ดังที่ สง พรหมอินทร์¹ ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า เมื่อประมาณ 10 - 20 ปีก่อนปลาในทะเลริมตลิ่งมีมากแต่ลากอวนริมฝั่งก็กินไม่หมด เหลือขายมีรายได้เลี้ยงครอบครัว ต่อมาระยะหลังปลาเริ่มลดน้อยลงต้องอาศัยเรือลำเล็ก ๆ ออกไปลากอวนในที่น้ำลึกขึ้นจึงจะได้ปลา แต่ปัจจุบันหลังจากการถมทะเลทำท่าเรือน้ำลึก ปลาริมฝั่งและในทะเลน้ำตื้นหาได้ไม่พอกินจึงต้องใช้เรือเครื่องยนต์ออกไปหาปลาในทะเลน้ำลึกใช้เวลาข้ามคืนจึงจะได้ปลามาเลี้ยงครอบครัวได้

ส่วนทะเลฝั่งตะวันตกหรือทะเลสาบติดกันพื้นที่ตำบลสทิงหม้อ ตำบลปากรอ ทะเลบริเวณนี้ถือได้ว่าเป็นแหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์ของชาวอำเภอสิงหนครก็ว่าได้เพราะมีสัตว์น้ำชุกชุมเนื่องจากสภาพน้ำเป็นน้ำเค็มไม่จัดเหมือนกับทะเลฝั่งอ่าวไทย จึงมีสัตว์น้ำหลายมาวางไข่ขยายพันธุ์ในพื้นที่นี้ แม้ปัจจุบันปริมาณสัตว์น้ำจะลดน้อยลงไปบ้าง แต่ก็ยังมีให้หาได้ ประกอบกับทางกรมประมง และหน่วยงานเอกชนหลายหน่วยงานก็มีการปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำลงในทะเลอยู่บ่อยครั้ง พร้อมทั้งวางกฎระเบียบในการจับสัตว์น้ำด้วย เช่น กฎหมายประมงชายฝั่ง และกฎหมายเกี่ยวกับเครื่องมือการจับสัตว์น้ำ

¹สง พรหมอินทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 42 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2543.

จากการศึกษาพบว่าอาหารที่สามารถหาได้จากทะเลมีดังต่อไปนี้

ก. อาหารประเภทพืชผัก เช่น สาหร่ายทะเล ใบคนที

ข. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ปลาต่าง ๆ ที่หาได้ง่ายในบริเวณชายฝั่ง เช่น ปลากะบอก ปลาจืดัง ปลาทราย ปลาหลังเขียว ปลาจิ้งหมีอง ปลาโทง ปลาลัง ปลาลูกเมละ ปลาหมึหลัง ปลาหมึกคางคก ปูม้า ปูดำ และกุ้งเคย

1.2 แหล่งอาหารกึ่งธรรมชาติ แหล่งอาหารกึ่งธรรมชาติหมายถึง แหล่งอาหารที่ได้สร้างขึ้น หรือปลูกขึ้นโดยมนุษย์แต่ไม่ได้ดูแลรักษาปล่อยให้เติบโตเองตามธรรมชาติ ซึ่งมีมากมายโดยเฉพาะในพื้นที่ราบที่มีเจ้าของแต่ปล่อยให้รกร้างไว้

จากการศึกษาของผู้ศึกษาพบว่าในอำเภอสิงหนครมีอาหารที่ได้จากแหล่งกึ่งธรรมชาติดังต่อไปนี้ ตาลโตนด มะม่วงหิมพานต์ มะขาม ใบชะมวง ยอดกระเจี๊ยบ ผักหวานหน่อไม้ไผ่ ผักตำลึง มะยม มะม่วงเบา จี๋เหล็ก ชะพลู เป็นต้น

1.3 แหล่งอาหารที่มนุษย์สร้างขึ้น

แหล่งอาหารมนุษย์สร้างขึ้นหมายถึง แหล่งอาหารที่ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่เกิดจากมนุษย์ได้ปลูกหรือกำหนดขึ้น โดยชาวบ้านในพื้นที่นั้น ๆ จากการศึกษของผู้ศึกษาพบว่าในพื้นที่อำเภอสิงหนครมีแหล่งอาหารที่สร้างขึ้นโดยชาวบ้าน สามารถแยกได้ 2 ประเภทคือ

1.3.1 แหล่งอาหารที่ได้จากครัวเรือน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านสังคมปริมาณของประชากรและลักษณะของดินฟ้าอากาศได้เปลี่ยนแปลงไป ทำให้แหล่งอาหารตามธรรมชาติลดน้อยลงไม่เพียงพอต่อการบริโภค ชาวบ้านจึงคิดหาวิธีเพิ่มอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการหลาย ๆ วิธีด้วยกัน วิธีหนึ่งที่สำคัญและทำกันแพร่หลายคือการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ไว้บริโภคในครัวเรือน หรือถ้ามีเหลือจากการบริโภคในครัวเรือนแล้วก็นิยมนำไปแจกจ่าย หรือจำหน่ายต่อไปจากการศึกษาในพื้นที่อำเภอสิงหนคร อาหารที่ผลิตจากครัวเรือนมีหลายชนิดด้วยกันสามารถสรุปได้ดังนี้

ก. อาหารประเภทผัก

1. พืชล้มลุก ได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว มะเขือต่าง ๆ พริก ผักนึ่ง ตะไคร้ อ้อดิบ มะละกอ กล้วย โหระพา ยี่หระ ผักโหม ตำลึง ผักชีล้อม ผักชีฝรั่ง ถั่วฝักยาว ขมิ้น มันจี่หนู มันสำปะหลัง ถั่วลิสง ข้าวโพด ชะพลู เล็บครุฑ เป็นต้น

2. พืชยืนต้น ได้แก่ มะพร้าว ตาลโตนด มะม่วง มะขาม มะยม ขนุน เป็นต้น

ข. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ได้แก่ หมู วัว เป็ด ไก่ แพะ แกะ ปลาคูก ปลาช่อน ปลาหมอ ปลานิล ปลากะพง กุ้ง เป็นต้น

1.3.2 แหล่งอาหารที่ได้จากตลาดในชุมชน เนื่องจากประชาชนในพื้นที่อำเภอสิงหนคร มีจำนวนมากขึ้นประกอบกับฐานะทางเศรษฐกิจด้านการงานมีมากขึ้น มีประชาชนหลายครัวเรือนได้ออกไปทำงานนอกบ้าน จึงไม่มีเวลาออกไปหาอาหารเองตามธรรมชาติมาบริโภคได้ แม้กระทั่งอาหารที่ผลิตเพื่อบริโภคเองก็มีโอกาสผลิตน้อยมากไม่พอเพียงแก่การบริโภค จึงมีหลายครัวเรือนต้องหันมาหาวัตถุดิบในตลาดไปประกอบอาหาร และยังมีอาหารหลายชนิดที่ไม่มีในธรรมชาติและไม่สามารถผลิตเองได้ ต้องซื้อจากตลาดเช่นกัน ได้แก่ ผงชูรส เกลือ วุ้นเส้น เป็นต้น จึงถือได้ว่าตลาดก็เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญอีกแห่งหนึ่งของอำเภอสิงหนคร

สำหรับอาหารที่จำหน่ายในตลาดก็มีหลายชนิดหลายประเภทด้วยกัน ดังที่เลี้ยง โมลิกะ¹ แม่ค้าขายผักในตลาดสิงหนครได้เล่าให้ฟังว่า ผักที่ขายในตลาดส่วนใหญ่เป็นผักที่ซื้อมาจากพ่อค้าคนกลางจากต่างอำเภอบ้างต่างจังหวัดบ้าง ส่วนผักที่ผลิตเองในหมู่บ้านก็มีเหมือนกันแต่ไม่กี่ชนิดที่มีขายอยู่บ้าง เช่น ลูกตาลโดนด ยอดขี้เหล็ก ผักบุ้ง หน่อไม้บ้านเห็ดเสม็ด ใบโหระพา ตำลึง ลำไย ขอดเลียบ ปลีกกล้วย ขอดมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น ผักจากหมู่บ้านเหล่านี้จะมีไม่สม่ำเสมอ เนื่องจากแม่ค้าที่นำมาขายคือชาวบ้านในหมู่บ้านที่ปลูกผักเหล่านี้เองแล้วบริโภคในครัวเรือนไม่หมด

ประเภทและชนิดของอาหารที่ชาวบ้านนิยมมาซื้อจากตลาดเพื่อใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

ประเภทพืชผักได้แก่ ผักกาดชนิดต่าง ๆ ผักชี หอม กระเทียม ใบมะกรูด สะตอ ลูกเหริยง ลูกเนียง หอมหัวใหญ่ ส้มแขก พริกหยวก พริกขี้หนูสด พริกขี้หนูแห้ง พริกไทย ผักคะน้า มะเขือเทศ เห็ดนางรม เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู ผักชีล้อม เป็นต้น

ประเภทเนื้อสัตว์ ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว หอย กุ้ง ปลาหมึก ปลากระพง ปลากระบอก ปลากระเบน ปลาทู ปลาลัง ปลาทับทิม ปลานูนัน ปลาหมึหลัง ปลาช่อน ปลาดุก ปลาหมอ ปลานิล เป็นต้น

¹เลี้ยง โมลิกะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 12 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม พ.ศ. 2543.

2. สิ่งที่นิยมเลือกมาประกอบอาหารพื้นบ้าน

สิ่งทีนิยมเลือกมาประกอบอาหารพื้นบ้านคือ วัตถุดิบที่ปรากฏอยู่ในส่วนผสมหรือเครื่องปรุงของอาหารหลาย ๆ ชนิดที่ชาวบ้านนิยมนำมาประกอบอาหาร จากการศึกษาสามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 อาหารหวาน

2.1.1 อาหารหวานที่มีข้าวเจ้าเป็นส่วนประกอบหลักได้แก่ ขนมกรวย ขนมหลิ้ม ขนมหวน ขนมหอกและ ขนมห้อมอด ขนมหครก ขนมหลอก ขนมหจอก ขนมหู้จูน ขนมหะหู ขนมห้ม ขนมหเปียกปูน ขนมหพิมพ์ ขนมหม้า

2.1.2 อาหารหวานที่มีข้าวเหนียวเป็นส่วนประกอบหลักได้แก่ ขนมหวน ขนมหโค ขนมหโคดบอง ขนมหคอบเปิด ขนมหคูด ขนมหค้วง ขนมหลูกทวย ข้าวต้มปัด ข้าวต้มมัด ข้าวเหนียวปิ้ง ข้าวเหนียวหม้อแกงลิง ข้าวเหนียวเออะ ต้มเปียกข้าวเหนียวดำ ต้มสามมุม พองลาดน้ำผึ้ง ยาหนม เหนียวกวนทอด เหนียวกวนผัดน้ำผึ้ง เหนียวกวนแผ่น เหนียวหลาม เหนียวหัวกลอย เหนียวมันโหมง

2.1.3 อาหารหวานที่มีมะพร้าวเป็นส่วนประกอบหลักได้แก่ กล้วยบวคซี ขนมหลิ้ม ขนมหวน ขนมหอกและ ขนมห้อมอด ขนมหครก ขนมหลอก ขนมหโค ขนมหจอก ขนมหจาก ขนมหค้วง ขนมหบวด ขนมห้ม ขนมหเปียกปูน ขนมหพิมพ์ ขนมหมันโหมง คลุกมะพร้าว ขนมหมันโหมงหน้ากะทิ ขนมหม้า ขนมหลูกทวย ขนมหหัวล้าน ขนมหื้อ ข้าวต้มปัด ข้าวต้มมัด ข้าวเหนียวหม้อแกงลิง ข้าวเหนียวเออะ ต้มเปียกข้าวเหนียวดำ ต้มสามมุม มะพร้าวทั้งน้ำทั้งเอื่อ ยาหนม ลูกโหนดกะทิดิบ เหนียวหลาม เหนียวหัวพร้าว

2.2 อาหารคาว

2.2.1 อาหารคาวซึ่งนำเอาส่วนต่าง ๆ ของตาลโตนดมาประกอบอาหารได้แก่ กุ้งต้มน้ำผึ้ง ปลากระบอกต้มน้ำส้มโหนด ปลาทองเทียวต้มน้ำผึ้ง ปลาหม้อต้มน้ำส้มโหนด หมึกต้มน้ำผึ้ง แกงส้มปลาหม้อกับหัวโหนด แกงคั่วกุ้งกับลูกโหนด น้ำพริกน้ำส้มโหนด น้ำพริกเห็ดเสม็ด ยำบัวบก ยำปลีกกล้วย ยำลูกยาร่วง ยำหัวโหนด หมูผัดน้ำผึ้ง อจาด

2.2.2 อาหารคาวที่นำเอาใบชะมวงมาประกอบอาหารได้แก่ ต้มกระดุกวัว ใบชะมวง ต้มกระดุกหมูใบชะมวง แกงคั่วปลากับใบชะมวง แกงคั่วปูกับใบชะมวง

2.2.3 อาหารคาวที่นำเอาผลมะขมมาประกอบอาหารได้แก่ ไก่ต้มกะทิมะขมน้ำพริกมะขม

2.2.4 อาหารคาวที่นำเอามะขามมาประกอบอาหารได้แก่ ไก่บ้านต้มมะขามสด ปลาลังต้มมะขามสด แกงคั่วปูคำยอดมะขาม แกงส้มปูนายอดมะขาม น้ำพริกมะขาม

2.2.5 อาหารคาวที่นำเอาส่วนต่าง ๆ ของกล้วยมาประกอบอาหารได้แก่
ปลีกกล้วยหอยกกล้วยต้มกะทิ แกงคั่วไต่กับหอยกกล้วย แกงคั่วลูกกล้วยอ่อน หอยกกล้วยคอง

2.2.6 อาหารคาวที่นำเอาผลและเมล็ดมะม่วงหิมพานต์มาประกอบอาหารได้แก่
เม็ดหัวครกต้ม คั่วกุ้งแห้งกับขอดยาร่วง แกงคั่วเม็ดหัวครก ยำลูกยาร่วง

2.2.7 อาหารคาวที่นำเอาเห็ดมาประกอบเป็นอาหารได้แก่ คั่วเห็ดแครง
คั่วเห็ดเหมีด ต้มหวานเห็ดนาทราย เห็ดเหมีดลวกจิ้มน้ำพริก

2.2.8 อาหารคาวที่ใช้ข้าวประกอบเป็นเครื่องเทศหรือเครื่องปรุงได้แก่
ปลาช่อนต้มกะทิใส่ข่า แกงคั่วปลาหมึหลังกับข่า ผัดเผ็ดปลาหมึหลังกับข่า

2.2.9 อาหารคาวที่ใช้ใบยี่หระ เตาร้าง ขอดเลียบ หัวมันจี่หนู จี่เหล็ก
ขอดกระเจี๊ยบ เม็ดขนุน สำหรับนำมาเป็นผัก เครื่องเทศเพื่อเพิ่มรสชาติสำหรับอาหารได้แก่
แกงจี่เหล็กใส่ปลาอย่าง แกงคั่วปูกับเตาร้าง แกงเผ็ดปลาทรายใส่ใบยี่หระ แกงคั่วปลาช่อน
ใส่ขอดกระเจี๊ยบ แกงคั่วปลาอย่างเม็ดขนุน ขอดเลียบต้มกะทิ แกงส้มปลาช่อนหัวมันจี่หนู

2.2.10 อาหารคาวที่ใช้กุ้งมาประกอบเป็นอาหารได้แก่ กุ้งนาซุบแป้งทอด
กุ้งต้มน้ำผึ้ง แกงคั่วกุ้งกับหน่อไม้ แกงคั่วลูกโหนดกับกุ้ง แกงส้มกุ้งกับผักบุ้ง

2.2.11 อาหารคาวที่นำเอาปลาน้ำจืดมาประกอบเป็นอาหารได้แก่
ต้มเค็มลูกปลานา ปลาช่อนต้มกะทิใส่ข่า ปลาทองเทียวต้มน้ำผึ้ง ปลาหม้อต้มน้ำส้มโหนด
แกงส้มปลาช่อนกับหัวมันจี่หนู แกงส้มปลาดุกกับหน่อไม้คอง แกงส้มปลาหม้อกับหัวโหนด
แกงเผ็ดลูกปลานา แกงคั่วปลาช่อนใส่ขอดกระเจี๊ยบ ผัดเผ็ดปลาดุก ผัดเผ็ดปลาไหล
ผัดเผ็ดปลาไหลใส่หัวกะทิ ผัดเผ็ดลูกคลัก ปลาช่อนแดดเดียวทอด ปลาช่อนหมกดินเหนียว

2.2.12 อาหารคาวที่นำเอาปลาทะเลชนิดต่าง ๆ มาประกอบเป็นอาหารได้แก่
ปลากระบอกต้มน้ำส้มโหนด ปลาลังต้มมะขามสด ปลาหมึกคางคกต้มยำ ปลาโอต้มกะทิ
หมึกต้มน้ำผึ้ง แกงส้มปลากระบอกกับกง แกงเผ็ดปลาทรายใส่ใบยี่หระ แกงเผ็ดปลาลูกทะเล
แกงเผ็ดปลาหลังเขียว แกงคั่วปลาหมึหลังกับข่า ผัดเผ็ดปลาจิ้งหมีอย่าง ผัดเผ็ดปลาหมึหลัง
กับข่า ปลากระบอกทอดเกลือ ปลาแดงทอดเครื่อง ปลาจิ้งหมีอย่าง จิ้งจิ้งหมัก ปลาแป้งแดง

2.2.13 อาหารคาวที่นำเอาปูมาประกอบเป็นอาหารได้แก่ แกงคั่วปูกับเตาร้าง
แกงคั่วปูกับใบชะพลู แกงคั่วปูคั่วขอดมะขาม แกงคั่วปูม้ากับกง แกงส้มปูนาขอดมะขาม
ปูต้มจิ้มน้ำจิ้ม

2.2.14 อาหารคาวที่นำเอาไก่มาประกอบเป็นอาหารได้แก่ แกงคั่วไต่กับ
หอยกกล้วย ไต่ต้มกะทิมะขม ไต่บ้านต้มกะทิ ไต่บ้านต้มมะขามสด

2.2.15 อาหารคาวที่นำเอาหมูมาประกอบเป็นอาหารได้แก่ ต้มกระดูกหมู
ใบชะมวง หมูผัดเค็ม หมูผัดน้ำผึ้ง

2.2.16 อาหารคาวที่นำเอาวุ้นมาประกอบเป็นอาหารได้แก่ แกงเผ็ดเนื้อย่อย แกงคั่วเนื้อกับหน่อไม้ ต้มกระดูกวัวใบชะมวง เนื้อวัวตากแห้งทอด

2.2.17 อาหารคาวที่นำเอาขนมมาประกอบเป็นอาหารได้แก่ ผัดเผ็ดกบใส่ข่า ผัดเผ็ดกบใส่หัวกะทิ

2.2.18 อาหารคาวที่นำเอาหอยมาประกอบเป็นอาหารได้แก่ แกงคั่วหอยขม

สภาพเศรษฐกิจของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหาร

การเลือกอาหารบริโภคของประชาชน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้านด้วยกัน เช่น ลักษณะภูมิประเทศ แหล่งของอาหาร ฐานะทางเศรษฐกิจ ความรู้ความเชื่อ และรสนิยมในการบริโภค ปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการเลือกอาหารบริโภคคือปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

จากการศึกษาการบริโภคอาหารของประชาชนในอำเภอสิงหนครทำให้ทราบว่าฐานะทางเศรษฐกิจมีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารโดยพิจารณาจากประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. การเลือกวัตถุดิบมาประกอบอาหารบริโภค

จากการศึกษาในพื้นที่อำเภอสิงหนครพบว่า การเลือกวัตถุดิบแต่ละชนิดเพื่อใช้ในการปรุงเป็นอาหารนั้นมีความสำคัญแตกต่างกันหลายประการขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ความชอบ ความสะดวกในการจัดหาแต่มีปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งคือฐานะทางเศรษฐกิจ เนื่องจากฐานะทางเศรษฐกิจจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของผู้บริโภคทั้งทางตรงและทางอ้อม อาหารที่มีราคาแพงเป็นที่ต้องการของตลาด มักจะได้บริโภคเฉพาะผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ดังที่ สง พรหมอินทร์¹ ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ที่น่าสนใจว่า “ผมมีอาชีพหาปลาริมทะเลทุกคืน ผมจะออกทะเลไปหาปลาได้ปลามาหลายชนิด เช่น ปลาลัง ปลาหลังเขียว ปลาโพง ปลากระบอก ปลาจืดัง ปลาเหล่านี้ผมจะให้ภรรยาไปขายที่ตลาดนัดทุกเช้า จะเหลือไว้เฉพาะแต่ปลาตัวเล็ก ๆ หรือปลาโพง ปลาลัง ปลาหลังเขียวไว้กินเองเพราะปลาเหล่านี้ราคาถูก ส่วนปลากระบอก ปลาจืดังราคาแพงและคนต้องการซื้อปลามาก แม้ได้ปลาจำนวนน้อย ๆ ก็สามารถขายปลาได้เป็นเงินเยอะมาก” จะเห็นได้ว่าผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีจะมีโอกาสบริโภคอาหารได้จำกัดกว่าผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีหรือมีกำลังซื้อหาสูงกว่า จากการศึกษาในพื้นที่อำเภอสิงหนคร สามารถสรุปอาหารที่ผู้บริโภคมีฐานะทางเศรษฐกิจดีและฐานะทางเศรษฐกิจต่ำได้ดังนี้

¹สง พรหมอินทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศศิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 42 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2543.

1.1 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจดีจะนิยมเลือกบริโภคอาหาร เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว ปลากระพง ปลากระบอก ปลาหมึก ปลาค้างคาว ปลาทู ปลาทูน่า ปลานิล ปลาน้ำจืด เป็นต้น

ผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำจะนิยมเลือกบริโภคอาหารต่อไปนี้ ปลาลัง ปลาทู ปลาทอง ปลาหลังเขียว ปลาหมอ ปลาช่อน ปลาดุก ปลาไหล ปลาจิ้งหรีด ปลากะเบน เป็นต้น

1.2 อาหารประเภทพืชผัก ผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีจะนิยมซื้อหาพืชผักในตลาด ซึ่งเป็นผักต่างถิ่นมาบริโภค เช่น สะตอ หน่อไม้ฝรั่ง ผักกาดขาว ผักคะน้า หัวมะพร้าว หัวปลี ผักกระเฉด เป็นต้น ส่วนผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำจะนิยมเก็บพืชผักพื้นบ้าน ประเภทผักกริมรั้วหรือผักที่ปลูกไว้บริโภคในครัวเรือน ผักที่มีเองตามธรรมชาติ เช่น ปลีกล้วย ลูกตาลโตนด ยอดเลียบ ใบบัวบก อ้อดิบ มะละกอ ใบชะมวง เป็นต้น

2. วิธีการประกอบอาหารบริโภค

จากการศึกษาการประกอบอาหารบริโภคของชาวบ้านในอำเภอสิงหนครพบว่า การนำวัตถุดิบแต่ละชนิดมาเลือกประกอบเป็นอาหารนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ระยะเวลาในการประกอบอาหาร ความชอบในรสชาติของชนิดอาหาร ความเคยชินในกรรมวิธีประกอบอาหารแต่ละชนิด และอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญคือ ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้บริโภคอาหาร

จากการสัมภาษณ์ น้วน มณีแจ่มใส¹ เจ้าของกิจการป้อน้ำมันถึงการนำปลากระบอกมาประกอบเป็นอาหารบริโภคในแต่ละมื้อว่า “ปลากระบอกถ้าจะให้อร่อยต้องเลือกที่ตัวใหญ่ ๆ ที่กำลังไข่ด้วยนำมาผ่าท้องเอาไส้ออกใส่เกลือเข้าไปแทน ทอดด้วยน้ำมันพืชใส่น้ำมันให้เต็มกะทะ ทอดพอเกล็ดเหลือง ๆ รับประทานกับน้ำจิ้มมะนาวข้าวสวยร้อน ๆ อร่อยมาก” และในวัตถุดิบเดียวกัน ผู้บริโภคที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันจะเลือกประกอบอาหารต่างกันด้วย จากการสัมภาษณ์ ชิด งามกำเนิด² ชาวประมงชายฝั่งบริเวณอ่าวไทยถึงการนำ

¹น้วน มณีแจ่มใส เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่ป้อน้ำมันปิโตรเลียม หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 11 เมษายน พ.ศ. 2543.

²ชิด งามกำเนิด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านไม่มีเลขที่ หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 11 เมษายน พ.ศ. 2543.

ปลากระบอกมาเป็นอาหารว่า “ส่วนใหญ่ปลากระบอกเมื่อจับได้จะนำไปขายโดยเลือกที่ตัวใหญ่ ๆ ขายให้กับร้านอาหารหรือแม่ค้าคนกลางแถวตลาดเกาะขอรือตลาดในเมือง ส่วนปลากระบอกตัวเล็ก ๆ จะไว้บริโภคเหลือจากบริโภคจะนำไปขายที่ตลาดครึ่งวันในหมู่บ้าน ส่วนกรรมวิธีในการประกอบก็จะนิยมแกงส้มใส่ผักต่าง ๆ ที่พอหาได้ข้างบ้าน เช่น อ้อดิบ ผักบุ้ง ก้านบัว ใส่ผักลงไปข้างจะได้พอเพียงกับสมาชิกในครอบครัวที่มีหลายคน

จากการศึกษาการประกอบอาหารในอำเภอสิงหนคร พบว่ามีอาหารหลายชนิด ไม่นิยมปรุงในผู้บริโภคนั้นมีฐานะทางเศรษฐกิจดี เช่น ไข่คั่วยอดยาร่วง แกงเผ็ดปลาหลังเขียว แกงลูกปลานา หรือแกงลูกคัสต่าง ๆ

3. ชนิดของอาหารที่บริโภคในแต่ละมื้อ

คนไทยทั่วทุกภาคจะนิยมบริโภคอาหารกันวันละสามมื้อ ซึ่งอาหารแต่ละมื้อจะมีอาหารหลากหลายชนิดแล้วแต่ความสามารถในการจัดหาอาหารมาสำหรับบริโภค

จากการศึกษาการบริโภคอาหารของชาวบ้านในอำเภอสิงหนครพบว่าชาวบ้านส่วนใหญ่จะประกอบอาหารรับประทานกันเอง อาหารที่ปรุงจะมีรสจัดเป็นส่วนใหญ่จึงจำเป็นต้องหาเครื่องเคียงมาประกอบเวลารับประทาน ดังที่ หนู แก้วมณี¹ ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า อาหารที่ปรุงรับประทานในแต่ละมื้อจะทำให้ครบทุรส เช่น เปรี้ยว หวาน จืด เค็ม เพื่อเวลากินจะได้เลือกมากินให้แก้กัน เช่น เปรี้ยวกับหวานกินให้คู่กัน แต่ผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำไม่สามารถจัดหาอาหารได้หลายชนิดในมื้อเดียวกัน จึงนิยมจัดเครื่องเคียงที่มีรสชาดแก้กันไว้บริโภคในแต่ละมื้อ เช่น จัดแกงเลียงผักคู่กับปลาเค็ม ผัดผักบุ้งคู่กับน้ำพริกหรือแกงกะทิหรือแกงคั่วคู่กับผักสดต่าง ๆ

¹หนู แก้วมณี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 74 หมู่ที่ 5 ตำบลท่าบง อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2543.

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

การศึกษาเรื่อง “ศึกษาอาหารพื้นบ้านและวัฒนธรรมที่ต่อเนื่องในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา” ได้แยกประเด็นศึกษาที่สำคัญตามลำดับดังนี้

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้านของชาวบ้าน อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา ในประเด็นดังต่อไปนี้

1. การประกอบอาหารพื้นบ้าน
2. วัฒนธรรมที่ต่อเนื่องกับการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาค้นคว้าดังนี้

1. ขอบเขตด้านพื้นที่ การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยจะศึกษาในพื้นที่อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลาประกอบด้วย 11 ตำบลอันได้แก่ ตำบลหัวเขา ตำบลสทิงหม้อ ตำบลชิงโค ตำบลท่านบ ตำบลปากกรอ ตำบลรำแดง ตำบลบางเขียด ตำบลป่าขาด ตำบลวัดขนุน ตำบลม่วงงาม ตำบลชะแล้ เนื่องจากอาหารพื้นบ้านและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องของทั้ง 11 ตำบลนี้ มีลักษณะร่วมกันอยู่เป็นกลุ่ม ผู้วิจัยจึงขอศึกษาเพียง 4 ตำบล ดังนี้
 - 1.1 ตำบลสทิงหม้อ เป็นแหล่งข้อมูลซึ่งถือเป็นตัวแทนตำบลหัวเขาเนื่องจาก 2 ตำบลนี้มีชุมชนมุสลิมอยู่ด้วย
 - 1.2 ตำบลชิงโค เป็นแหล่งข้อมูลซึ่งถือเป็นตัวแทนตำบลวัดขนุน ตำบลม่วงงาม เนื่องจากเป็นพื้นที่ริมทะเลสาบฝั่งตะวันออกเช่นเดียวกัน
 - 1.3 ตำบลปากกรอ เป็นแหล่งข้อมูลซึ่งถือเป็นตัวแทน ตำบลรำแดง ตำบลบางเขียด ตำบลป่าขาด เนื่องจากเป็นพื้นที่ริมทะเลสาบฝั่งตะวันตกเช่นเดียวกัน
 - 1.4 ตำบลท่านบ เป็นแหล่งข้อมูลซึ่งถือเป็นตัวแทนตำบลชะแล้เนื่องจากเป็นพื้นที่ตอนกลางระหว่างฝั่งทะเลสาบทั้งสองด้าน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้แยกประเด็นศึกษาดังนี้

2.1 การประกอบอาหารพื้นบ้าน

2.1.1 อาหารคาว

2.1.1 อาหารหวาน

2.1.1 เครื่องเคียง

2.2 วัฒนธรรมที่ต่อเนื่องกับการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

2.2.1 แหล่งอาหารและสิ่งทีนิยมเลือกมาประกอบอาหารพื้นบ้าน

2.2.2 สภาพเศรษฐกิจของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหาร

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 สืบหาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้านและวัฒนธรรมที่ต่อเนื่องกับอาหารพื้นบ้านเพื่อเป็นพื้นฐานการวิจัย

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1.2.1 กล้องถ่ายรูปพร้อมอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการถ่ายภาพ

1.2.2 เครื่องบันทึกเสียงและแถบบันทึกเสียง

1.2.3 แบบบันทึกข้อมูล

1.2.4 แบบบันทึกการสังเกต

1.2.5 อุปกรณ์เครื่องเขียนต่าง ๆ

2. ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามด้วยการสัมภาษณ์ การสังเกตและถ่ายภาพประกอบ การสัมภาษณ์จะใช้วิธีการบันทึกลงในแถบบันทึกเสียงและหรือจดบันทึกตามความเหมาะสม เรื่องการสังเกตจะใช้วิธีจดบันทึกในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มบุคคลที่จะสัมภาษณ์ไว้ดังต่อไปนี้

2.1 มีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา ไม่เคยอพยพไปอยู่ที่อื่น

2.2 มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป

2.3 มีความรู้หรือประสบการณ์ในเรื่องอาหารพื้นบ้านและการประกอบอาหารพื้นบ้านของอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา

3. ชั้นจัดกระทำกับข้อมูล

3.1 นำข้อมูลที่ได้จากแหล่งข้อมูลเอกสารมาศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปลักษณะสำคัญของขอบเขตเนื้อหา

3.2 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ซึ่งได้บันทึกไว้ในแถบบันทึกเสียงมาถอดความด้วยวิธีการสรุปสาระสำคัญตามขอบเขตเนื้อหา

4. ชั้นเสนอผลการศึกษาค้นคว้า เสนอผลการศึกษาค้นคว้าด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ และมีภาพประกอบบางตอน

สรุปผล

การศึกษาเรื่อง “ศึกษาอาหารพื้นบ้านและวัฒนธรรมที่ต่อเนื่องในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา” สามารถสรุปประเด็นที่สำคัญได้ดังนี้

การประกอบอาหารพื้นบ้าน

1. อาหารคาว การประกอบอาหารพื้นบ้านซึ่งเป็นอาหารคาวของชาวอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา จากการศึกษาพบว่าชาวบ้านในอำเภอสิงหนครจะประกอบอาหารกินเองทุกมื้อ โดยเฉพาะอาหารคาว ซึ่งถือเป็นอาหารหลักของทุกครัวเรือน กรรมวิธีในการประกอบอาหารพื้นบ้านประเภทอาหารคาวมี 3 วิธี คือ

1.1 การต้ม เช่น ต้มจืดไก่บ้าน ต้มหวานเห็ดนาทราย ต้มกะทิปลาโอ และแกงจืดต่าง ๆ

1.2 การแกง เช่น แกงส้มปลากะบอก แกงเผ็ดปลาชุกขาว แกงคั่วหอยขม และผัดเผ็ดปลาไหล

1.3 การทอด ปิ้ง ย่าง และนึ่ง เช่น ปลาแดงคลุกขมิ้นทอด ปลากะบอก จุกเกลือย่าง

2. อาหารหวาน การประกอบอาหารพื้นบ้านประเภทอาหารหวานของชาวอำเภอสิงหนคร จากการศึกษาพบว่า ชาวอำเภอสิงหนครนิยมประกอบอาหารหวานรับประทานเองในครัวเรือน ซึ่งอาหารหวานนี้จะบริโภคเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อหรือรับประทานหลังอาหารคาวมื้อหลัก อาหารหวานที่บริโภคกันสามารถแบ่งได้ 2 ประเภทคือ

2.1 ประเภทขนมแห้ง เช่น ตางเหม ขนมคู่ ขนมหอยเปิด ยาหนม ข้าวพอง กล้วยฉาบ หัวมันฉาบ เป็นต้น

2.2 ประเภทขนมสด เช่น ขนมหั่วล้าน ขนมหอยบอง ขนมอี่ ขนมโค ขนมชั้น ขนมจิ้มอด ขนมคนที เป็นต้น

ส่วนกรรมวิธีในการปรุงอาหารที่ชาวบ้านนิยมคือ
 การนึ่ง เช่น ขนมนึ่ง ขนมหอก ขนมนึ่ง
 การผัด เช่น ข้าวเหนียวกวน ข้าวต้มมัด หัวเหนียว
 การต้ม เช่น ข้าวต้มสามมุม ขนมหอก ขนมนึ่ง
 การกวน เช่น ขนมหอก ขนมหอกปูน ขนมหอกและ
 การทอด เช่น ขนมหอกบอง ขนมหอก ขนมนึ่ง

3. เครื่องเคียง

เครื่องเคียง คืออาหารคาวชนิดที่ใช้กินเป็นอาหารรองจากอาหารคาวชนิดอื่นในแต่ละมื้อ จากการศึกษาในพื้นที่พบว่าชาวบ้านในอำเภอสิงหนครจะนิยมปรุงอาหารประเภทเครื่องเคียงเกือบทุกมื้อ เพราะในรายการอาหารแต่ละมื้อจะมีกับข้าวเพียงอย่างเดียว และตามด้วยเครื่องเคียงอีกหนึ่งอย่างก็พอเพียงแล้ว เครื่องเคียงที่นิยมจัดในแต่ละมื้อจะพิจารณาจากอาหารคาวในมื้อนั้นเป็นหลัก เช่น ถ้าอาหารคาวมีรสเปรี้ยวประเภทแกงส้มจะจัดเครื่องเคียงที่มีรสหวาน เช่น น้ำพริกบนไฟ ถ้าอาหารคาวมีรสจัด เครื่องเคียงจะมีรสเค็ม เช่น ยำลูกมะละแห้ง ถ้าอาหารคาวมีรสมันแบบแกงกะทิจะจัดเครื่องเคียงที่มีรสเปรี้ยว เช่น ยำมะม่วงบน้ำพริกมะขาม แต่ถ้าอาหารคาวเป็นของแห้ง ๆ ประเภททอดหรือหนึ่งจะจัดเครื่องเคียงที่เป็นน้ำ เช่น ยำหัวลูกตาลโดนด ยำเปลือกแดง ยำลูกยาร่วง เป็นต้น เครื่องเคียงที่นิยมบริโภคในอำเภอสิงหนครสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

3.1 ประเภทยำต่าง ๆ เช่น ยำกุ้งเคียว ยำหัวโหนด ยำลูกยาร่วง ยำมะม่วงบน้ำพริก เป็นต้น

3.2 ประเภทน้ำพริกหรือน้ำซุบ เช่น น้ำพริกแมงดา น้ำพริกตะไคร้ น้ำพริกบนไฟ น้ำพริกแห้ง เป็นต้น

3.3 ประเภทหลน นึ่ง หรือหมักดอง เช่น จิ้งจั้ง แป้งแดง กุ้งส้ม ผักเสี้ยน วัฒนธรรมที่ต่อเนื่องกับการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

1. แหล่งอาหารและสิ่งที่ยอดนิยมประกอบอาหารพื้นบ้าน แหล่งอาหารที่ชาวบ้านในอำเภอสิงหนครเลือกวัตถุดิบมาประกอบอาหารคือ

1.1 แหล่งอาหารที่มีตามธรรมชาติได้แก่ ทุ่งนา พื้นที่ราบ ลำคลอง และทะเล

1.2 แหล่งอาหารกึ่งธรรมชาติ หมายถึง แหล่งอาหารที่ได้สร้างขึ้นหรือผลิตขึ้นโดยมนุษย์แต่ไม่ได้ดูแลรักษาปล่อยให้เติบโตใหญ่เองตามธรรมชาติ เช่น ที่กร้างของทางราชการหรือพื้นที่ที่มีเจ้าของแต่ไม่มีการทำประโยชน์

1.3 แหล่งอาหารที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ แหล่งอาหารจากครัวเรือน และตลาดในชุมชน

2. สภาพเศรษฐกิจของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหาร

สภาพเศรษฐกิจของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารในด้านต่อไปนี้

1. การเลือกวัตถุดิบมาประกอบอาหารบริโภค
2. วิธีการประกอบอาหารบริโภค
3. ชนิดของอาหารที่บริโภคในแต่ละมื้อ

อภิปรายผล

ผลการวิจัย อาหารพื้นบ้านและวัฒนธรรมที่ต่อเนื่องในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา มีประเด็นที่สำคัญที่จะนำมาอภิปรายต่อไปนี้

1. ผลการศึกษาและรวบรวมรายละเอียดการประกอบอาหารพื้นบ้าน การศึกษาการประกอบอาหารพื้นบ้านพบว่าในอำเภอสิงหนครมีการบริโภคอาหารพื้นบ้านกันทุกครัวเรือน เนื่องจากส่วนผสมของอาหารเหล่านี้สามารถหาได้ในท้องถิ่นของตน โดยไม่ต้องใช้เงินซื้อหา หรือถ้าใช้เงินซื้อก็มีราคาไม่สูงมากนัก แต่จากการศึกษาในพื้นที่พบว่าอาหารพื้นบ้านหลายชนิดกำลังจะสูญหายไปจะรู้จักกันเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ จากการสอบถามเด็กและผู้ใหญ่ตอนต้นไม่รู้จักอาหารพื้นบ้านบางชนิดแล้ว หรือถ้ารู้จักก็เฉพาะแต่ชื่อไม่สามารถปรุงรับประทานเองได้ สาเหตุของการสูญหายหรือกำลังจะหายไปมาจากหลายสาเหตุ เช่น รสชาติของอาหารชนิดนั้นไม่อร่อย ตัวอย่างเช่น ขนมน้จุ่น ลูกอมตางเหม ข้าวตอก กรรมวิธีในการปรุงยุ่งยากเกินไป เช่น ปลาช่อนหมกดินเหนียว ใก่อบฟาง น้ำพริกบนไฟ วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงหายาก เช่น หัวกลอย ไม้ไผ่สำหรับทำข้าวหลาม หม้อข้าวหม้อแกงลิง หรือแม้กระทั่งวัตถุดิบที่จะนำมาปรุงจากธรรมชาติก็มีน้อยเต็มทีจนแทบจะหาไม่ได้อีกเลยในธรรมชาติ เช่น เห็ดนาทราย เห็ดเสม็ด

2. วัฒนธรรมที่ต่อเนื่องกับการบริโภคอาหารพื้นบ้าน

ผลการวิจัยวัฒนธรรมที่ต่อเนื่องกับการบริโภคอาหารพื้นบ้าน มีประเด็นที่จะนำมาอภิปรายดังต่อไปนี้

แหล่งอาหาร จากการศึกษาพบว่าแหล่งอาหารที่ให้วัตถุดิบในการปรุงอาหารพื้นบ้านมีหลายแหล่งด้วยกันคือ แหล่งอาหารที่มีตามธรรมชาติ แหล่งอาหารกึ่งธรรมชาติ และแหล่งอาหารที่มนุษย์สร้างขึ้น

แต่ในสภาพปัจจุบันแหล่งอาหารเหล่านี้กำลังจะเปลี่ยนไปคือ แหล่งอาหารตามธรรมชาติและแหล่งอาหารกึ่งธรรมชาติมีปริมาณอาหารและพื้นที่ลดน้อยลง ส่วนแหล่งอาหารที่มีบทบาทมากขึ้นจนถือได้ว่าเป็นที่หล่อเลี้ยงชุมชนสิงหนครในปัจจุบันคือ ตลาดซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่มนุษย์สร้างขึ้น เนื่องจากสาเหตุและปัจจัยหลายอย่างด้วยกัน สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 ปัญหาทรัพยากรคือดินและแหล่งน้ำ จากการศึกษาภาคสนามพบว่า การเสื่อมโทรมของแหล่งอาหารตามธรรมชาติ และแหล่งอาหารกึ่งธรรมชาติจากสภาพของที่ดิน และแหล่งน้ำมีดังนี้

2.1.1 ที่ดินว่างเปล่าในอดีตถูกเปลี่ยนมือและมีปริมาณลดลงเนื่องมาจาก เศรษฐกิจของประเทศเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ที่ดินมีราคาสูง ชาวบ้านจึงนิยมขายที่ดินของตนเองที่ไม่ได้ทำประโยชน์หรือทำประโยชน์ได้น้อยให้กับนายทุนหรือผู้มีอำนาจทางการเงิน ซึ่งกักตุนไว้เพื่อเก็งกำไร แล้วมีการปรับพื้นที่ เช่น ถมที่ถมแหล่งน้ำ เผาป่าทำลายทรัพยากร และอาหารตามธรรมชาติทั้งพืชและสัตว์

2.1.2 ที่ดินนำไปสร้างสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐานมากขึ้น เช่น ถนนและไฟฟ้า จากการสัมภาษณ์ชาวบ้านในอำเภอสิงหนครพบว่า เมื่อประมาณ 40 ปีที่แล้ว เริ่มมีการตัดถนนหลาย ๆ สายเชื่อมต่อกันในระหว่างหมู่บ้านของอำเภอสิงหนคร เมื่อมีถนนก็จะมีไฟฟ้าตามมาทำให้สูญเสียทั้งพื้นที่สำหรับถนนและไฟฟ้า

2.1.3 สภาพแหล่งน้ำ แหล่งน้ำต่าง ๆ ในพื้นที่อำเภอสิงหนครได้เปลี่ยนไป บางพื้นที่ถูกถมเพื่อใช้ประโยชน์อื่น ๆ บางพื้นที่ดินเงิน ประกอบกับปริมาณอาหารในแหล่งน้ำนั้นก็ลดน้อยลงเนื่องจากถูกนำไปบริโภคเป็นจำนวนมากแต่ไม่ได้รับการพัฒนาทั้งในเรื่องสิ่งแวดล้อม ระบบนิเวศหรือการเพาะพันธุ์

2.2 ปัญหาประชากรในพื้นที่ จากการศึกษาภาคสนามในพื้นที่พบว่า การเสื่อมโทรมของแหล่งอาหารธรรมชาติส่วนหนึ่งเกิดจากประชาชนในพื้นที่ ซึ่งสรุปเป็นประเด็นได้ดังนี้

2.2.1 การเพิ่มขึ้นของประชากร ประชากรเพิ่มขึ้นแต่แหล่งอาหารไม่เพิ่มขึ้น กลับลดน้อยลงซึ่งเป็นการสวนทางกัน เมื่อมีจำนวนประชากรเพิ่มขึ้นความต้องการอาหารบริโภคก็เพิ่มขึ้นด้วย เป็นผลให้อาหารตามธรรมชาติถูกนำมาใช้มากจนเกือบจะสูญพันธุ์

2.2.2 พฤติกรรมในการเก็บอาหารตามธรรมชาติ จากการศึกษาทำให้ทราบว่าพฤติกรรมในการเก็บอาหารตามธรรมชาติของชาวบ้านเป็นส่วนหนึ่งในการทำลายอาหารตามธรรมชาติ โดยเฉพาะพฤติกรรมไม่มีความรับผิดชอบ มองไม่เห็นประโยชน์ในระยะยาว ส่งผลให้มันีสัมผัสง่าย เอาแต่ได้เมื่อจะเอาผลผลิตจากแหล่งอาหารก็ใช้วิธีทำลาย เช่น ใช้กระแสไฟฟ้าจับปลาตามแหล่งน้ำต่าง ๆ ทำให้ปลาที่เหลือเป็นหมันไม่สามารถขยายพันธุ์ได้ต่อไป หรือเมื่อเก็บพืชผักต่าง ๆ ก็ถอนมาทั้งต้นหรือตัดลานกิ่งซึ่งเป็นการทำลายต้นเดิมให้ตายไปด้วย ส่งผลให้อาหารตามธรรมชาติลดน้อยลงจนเกือบจะสูญพันธุ์

2.2.3 ค่านิยมในการบริโภคอาหาร วิถีชีวิตของชาวบ้านในอำเภอสิงหนคร ได้เปลี่ยนไปจากอดีตการบริโภคซึ่งเป็นส่วนสำคัญของวิถีชีวิตก็ได้เปลี่ยนไปด้วย จากชีวิตเกษตรการทำงานเพื่อแลกกับอาหารเป็นค่าตอบแทนแรงงานก็กลายเป็นตัวเงินเป็นค่าตอบแทน ทำให้เกิดวัฒนธรรมการซื้อหาอาหารกันมากขึ้นจนลืมอาหารที่มีตามธรรมชาติ ไม่ได้นำมาบริโภคในครัวเรือนอีกต่อไป หรือถ้าจะบริโภคก็จะนิยมซื้อหาจากชาวบ้านที่ไปหาขายอีกทอดหนึ่ง ชาวบ้านที่หาขายเมื่อได้เงินเป็นค่าตอบแทนก็จะมีความอยากได้อาหารเหล่านั้นมาเป็นสินค้าให้มาก ๆ เพื่อจะได้เงินเป็นค่าตอบแทนให้มากขึ้นจึงเกิดการทำลายทรัพยากรธรรมชาติ

สภาพเศรษฐกิจ จากการศึกษาพบว่าสภาพเศรษฐกิจของประชาชนในอำเภอสิงหนครก็มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารพื้นบ้าน จากการศึกษาที่ประเทศไทยได้เร่งพัฒนาเศรษฐกิจของชาติ จึงมีแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติออกมาใช้ จึงถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนไทย จากครอบครัวเกษตรกรรมสู่การรับจ้างขายแรงงานตามโรงงานต่าง ๆ โดยเฉพาะประชาชนในอำเภอสิงหนครจะนิยมเข้ามาทำงานรับจ้างตามเมืองใหญ่คือ ในตัวเมืองและในตลาดอำเภอหาดใหญ่รวมไปถึงโรงงานแปรรูปต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่มากมายทำให้วิถีชีวิตต้องรีบเร่งแข่งขันกับเวลาไม่มีเวลาคิดค้นหรือปรับปรุงอาหารบริโภคกันภายในครัวเรือนเมื่อเศรษฐกิจดีตอบแทนแรงงานด้วยเงินตรา คนก็จะใช้เงินตราในการซื้อหาแลกเปลี่ยนสิ่งที่อยากได้ อาหารพื้นบ้านที่ได้มาจากการปลูก สร้าง แจกจ่าย ก็หายไปจนเกือบจะสูญพันธุ์ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วยจนกระทั่งปัจจุบันเหลือแต่แหล่งอาหารที่มนุษย์สร้างขึ้นในรูปของตลาดนัดซึ่งเป็นที่นิยมของประชาชนทั่วไป

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “ศึกษาอาหารพื้นบ้านและวัฒนธรรมที่ต่อเนื่องในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะทั่วไปดังต่อไปนี้

1.1 จากการศึกษาพบว่า สภาพแวดล้อมในอำเภอสิงหนครเสื่อมโทรมลงเป็นเหตุให้แหล่งอาหารพื้นบ้านลดปริมาณลงไปด้วย ดังนั้นทุกฝ่ายจึงจำเป็นต้องร่วมมือกันส่งเสริมอนุรักษ์ และพัฒนาสิ่งแวดล้อมและแหล่งอาหารในชุมชนให้มากขึ้น

1.2 จากการศึกษาพบว่าค่านิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านในอำเภอสิงหนครได้ลดน้อยลง จึงควรได้รับการปรับปรุงแก้ไขจากครอบครัว และส่งเสริมจากองค์กรต่าง ๆ ที่มีบทบาทเกี่ยวข้องในชุมชน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยต่อไป

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยดังต่อไปนี้

2.1 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านในเชิงคุณค่าทางโภชนาการที่ผู้บริโภคได้รับจากการบริโภคอาหารพื้นบ้านแต่ละชนิด โดยเปรียบเทียบกับความต้องการสารอาหารของร่างกายมนุษย์

2.2 ควรจะมีการศึกษาวิจัยอาหารพื้นบ้านในลักษณะการประกอบอาหารโดยใช้กระบวนการซั้ง ตวง วัด ที่ได้มาตรฐานสากลแล้วสรุปเป็นกรรมวิธีการประกอบอาหารพื้นบ้านที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ

2.3 ควรจะมีการศึกษาวิจัยอาหารพื้นบ้านและวัฒนธรรมที่ต่อเนื่องในท้องถิ่นอื่น ๆ เพื่อเก็บรวบรวมไว้เป็นหลักฐานทางวิชาการต่อไป





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การแพทย์แผนไทย, สถาบัน. ผักพื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., 2542.
- ชิงโค, องค์การบริหารส่วนตำบล. บรรยายสรุปข้อราชการ. ม.ป.ท., ม.ป.ป.
- ครุณี บุญทิบาล. รายงานการวิจัยวัฒนธรรมการกินของสตรีพื้นบ้านภาคใต้. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้, 2541.
- ทำนบ, องค์การบริหารส่วนตำบล. บรรยายสรุปข้อราชการ. ม.ป.ท., ม.ป.ป.
- นิธิยา รัตนานนท์. โภชนาศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2537.
- ประณีต ผ่องแผ้ว. โภชนาศาสตร์ชุมชน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ลิพวิงทรานส์มีเดียส์, 2539.
- ปากรอก, องค์การบริหารส่วนตำบล. บรรยายสรุปข้อราชการ. ม.ป.ท., ม.ป.ป.
- พรศักดิ์ พรหมแก้ว. “ผักเหนาะ,” ใน สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ พ.ศ. 2539 เล่ม 5. สงขลา : สถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2539.
- พัฒน์ สุจำนงค์. กฎหมายควบคุมอาหารและมาตรฐานอาหาร. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2532.
- ยศ สันต์สมบัติ. มนุษย์กับวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.
- รวิวรรณ ชุ่มพฤกษ. มานุษยวิทยาวัฒนธรรม. สงขลา : เทมการพิมพ์, 2530.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2525.
- วิณะ วีระไวทยะ. “อาหารคือตัวเรา,” ใน โภชนาการสาร 11 (61) : สิงหาคม, 2535.
- สกรรจ์ จันทรรัตน์ และสงบ ส่งเมือง. การเริ่มต้นและพัฒนาการประวัติศาสตร์โบราณคดีเมืองสงขลาเก่า. กรุงเทพฯ : กองโบราณคดี กรมศิลปากร, 2532.
- สิงหนคร, สำนักงานสุขาภิบาลอำเภอ. แผนพัฒนาสุขาภิบาลอำเภอสิงหนครจังหวัดสงขลา ประจำปี พ.ศ. 2542. ม.ป.ท., 2542.
- สิงหนคร, สำนักงานอำเภอ. แผนปฏิบัติการอำเภอประจำปี 2522. ม.ป.ท., 2542.
- _____. บรรยายสรุปข้อราชการอำเภอสิงหนคร. สงขลา : ม.ป.ท., 2529.
- สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. โภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 1 - 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2535.
- _____. ประสบการณ์วัฒนธรรมศึกษา หน่วยที่ 1 - 6. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2533.

- สุภา ลือศิริ และคณะ. 73 จังหวัดภาคใต้. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2535.
- สุธีวงศ์ พงศ์ไพบูลย์. “การกินของชาวใต้,” ใน สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ พ.ศ. 2529 เล่ม 5. สงขลา : สถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้, 2539.
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. หลักโภชนาการปัจจุบัน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด, 2539.
- ศรีศักร วัลลิโภดม. กลิ่นอดีตของเมืองโบราณ. กรุงเทพฯ : ด้านสุทธาการพิมพ์ จำกัด, 2538.
- อนุমানราชชน, พระยา. วัฒนธรรมเบื้องต้น. โดย เสถียรโกเศศ (นามแฝง) : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, 2513.
- อนุমানราชชน, พระยา. วัฒนธรรมและประเพณีต่าง ๆ ของไทย. โดย เสถียรโกเศศ (นามแฝง) : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, 2514.
- _____. ชาติ ศาสนา และวัฒนธรรม. โดย เสถียรโกเศศ (นามแฝง) : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, 2515.
- อบเชย วงศ์ทอง. “พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคใต้,” ใน ผักพื้นบ้านและอาหาร 4 ภาค. ม.ป.ท., 2542.
- อำไพ โสรจพงษ์. งานวิจัยเรื่องอาหารท้องถิ่นภาคใต้. สงขลา : วิทยาลัยครูสงขลา, 2536.
- อานนท์ อากาภิรม. สังคม วัฒนธรรม และประเพณีไทย. กรุงเทพฯ : บริษัท โอ เอส ปริ้นท์ติ้งเฮาส์ จำกัด, 2525.

บุคลากร



บุคลากรกรม

- กุหลาบ จิตศิริ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 6/1 หมู่ที่ 3 ตำบลทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.
- ซ้อติเยาะ นิยมเดชา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 81 หมู่ที่ 2 ตำบลทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2543.
- จิ้น สุวรรณเจริญ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 113 หมู่ที่ 4 ตำบลทันทบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.
- จบ เทพรัดน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 107 หมู่ที่ 4 ตำบลทันทบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- จัด บัวงาม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 42 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- จันทนา สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 32/2 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- ฉ้วน มณีแจ่มใส เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่ปืมน้ำมันปิโตรเลียม หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 11 เมษายน พ.ศ. 2543.
- ฉาย เพชรนุ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 5 หมู่ที่ 2 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- ฉาว เหมมัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 2 หมู่ที่ 2 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

- เลียง โมลิกะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 12 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม พ.ศ. 2543.
- ชม สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.
- ชิด งามกำเนิด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านไม่มีเลขที่ หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 11 เมษายน พ.ศ. 2543.
- ชีพ มั่งมี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 113/1 หมู่ที่ 1 ตำบลท่ายาบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- ชูด บุญราศรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 36 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2543.
- เชือน สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 5 ตำบลท่ายาบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2543.
- โชค พรหมอินทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 73 หมู่ที่ 2 ตำบลท่ายาบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 24 มีนาคม พ.ศ. 2543.
- โชติ พุทธะสุภา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 112 หมู่ที่ 6 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 29 มีนาคม พ.ศ. 2543.
- ดลมาหนับ หมัดอาหลี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 34 หมู่ที่ 1 ตำบลตงหิ้ว อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2543.
- ดิหยาด หมัดอาหลี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 30/1 หมู่ที่ 1 ตำบลตงหิ้ว อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.

- ดิทวา แหละคำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 131 หมู่ที่ 1 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2543.
- ถีน ดิสสระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 94 หมู่ที่ 4 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- ทิน บัวพันธุ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 25/3 หมู่ที่ 5 ตำบลปากร่อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- นา จอกลอย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 16 หมู่ที่ 2 ตำบลปากร่อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- นิยม บัวงาม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 25 หมู่ที่ 5 ตำบลปากร่อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- นุชนาถ จิตศิริ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 157/2 หมู่ที่ 5 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- นุ้ย สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 113/1 หมู่ที่ 1 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- นุ้ย สุวรรณเจริญ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 113/1 หมู่ที่ 4 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- นุ้ย หนูประเสริฐ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 81/1 หมู่ที่ 3 7ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2543.
- นุ้ย อินทยอด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 20/2 หมู่ที่ 5 ตำบลปากร่อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

- ป่าว เทพรรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 107 หมู่ที่ 4 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- ประกอบ จิตศิริ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 6/1 หมู่ที่ 3 ตำบลทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543
- ประพิศ พลายนัด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 29 หมู่ที่ 5 ตำบลป่ากรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- ประภาศรี ประสานสงฆ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 236/5 หมู่ที่ 5 ตำบลทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- ปรารธนา คงสวัสดิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 236/4 หมู่ที่ 5 ตำบลทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- ป้อน แก้วคำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 157 หมู่ที่ 5 ตำบลทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- ฝ๊ะ บูละ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 130 หมู่ที่ 1 ตำบลทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2543.
- พวง อิศโร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 14 หมู่ที่ 1 ตำบลชิง อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- พา สุวรรณโณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 118 หมู่ที่ 2 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 24 เมษายน พ.ศ. 2543.
- พิน โมรา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 9/1 หมู่ที่ 5 ตำบลป่ากรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

- พินิจ สุวรรณกุล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 25/3 หมู่ที่ 6 ตำบลปากอ อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- พิมพ์ สุดอ่อน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 126 หมู่ที่ 3 ตำบลตงห้อม อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2543.
- พุ่ม สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 15 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2543.
- พูน ทวีวงศ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 7 หมู่ที่ 3 ตำบลตงห้อม อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.
- เพชร ยกทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.
- มิตร อ่ำภา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 222 หมู่ที่ 5 ตำบลตงห้อม อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 31 มีนาคม พ.ศ. 2543.
- ยศ ประสานสงฆ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 236/2 หมู่ที่ 5 ตำบลตงห้อม อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- ล้วน พรหมอินทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 30 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 13 เมษายน พ.ศ. 2543.
- ล้นทม หนูสวัสดิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 117 หมู่ที่ 3 ตำบลตงห้อม อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- เล็ก สุวรรณมุสิ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 171 หมู่ที่ 3 ตำบลตงห้อม อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.

- วิน บัวงาม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 9 หมู่ที่ 6 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- เวียง เพชรประคอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ที่ 2 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- สง พรหมอินทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 42 หมู่ที่ 4 ตำบลชิง อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2543.
- สมจิตร วิชาธิกุล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 25/2 หมู่ที่ 6 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- สมชาย แก้วนพรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 8/3 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- สมบูรณ์ ศรีสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 32/2 หมู่ที่ 2 ตำบลท่ายาบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 13 เมษายน พ.ศ. 2543.
- สมภพ แก้วนพรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 8/5 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- สมหมาย บัวเนี้ยว เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 29 หมู่ที่ 6 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- สวน สุวรรณขำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2543.
- สาว แสงเจริญ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 66 หมู่ที่ 7 ตำบลท่ายาบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2543.

- สายบุญ กังมะสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 59 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2543.
- สุข สงสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 26 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- สุทัศน์ นวลละออง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 25/1 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- สุพิศ หนูประกอบ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 123 หมู่ที่ 3 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2543.
- สุวรรณ แทนทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 5 หมู่ที่ 7 ตำบลท่าบง อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2543.
- เสถียร บัวทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 39 หมู่ที่ 6 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- ไสว ศิลาฉาย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 121 หมู่ที่ 5 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- หนับ หีมลิ๊ะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 100 หมู่ที่ 2 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2543.
- หนู แก้วมณี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 74 หมู่ที่ 5 ตำบลท่าบง อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2543.
- หนูจัด มณิรักษณ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 172 หมู่ที่ 3 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2543.

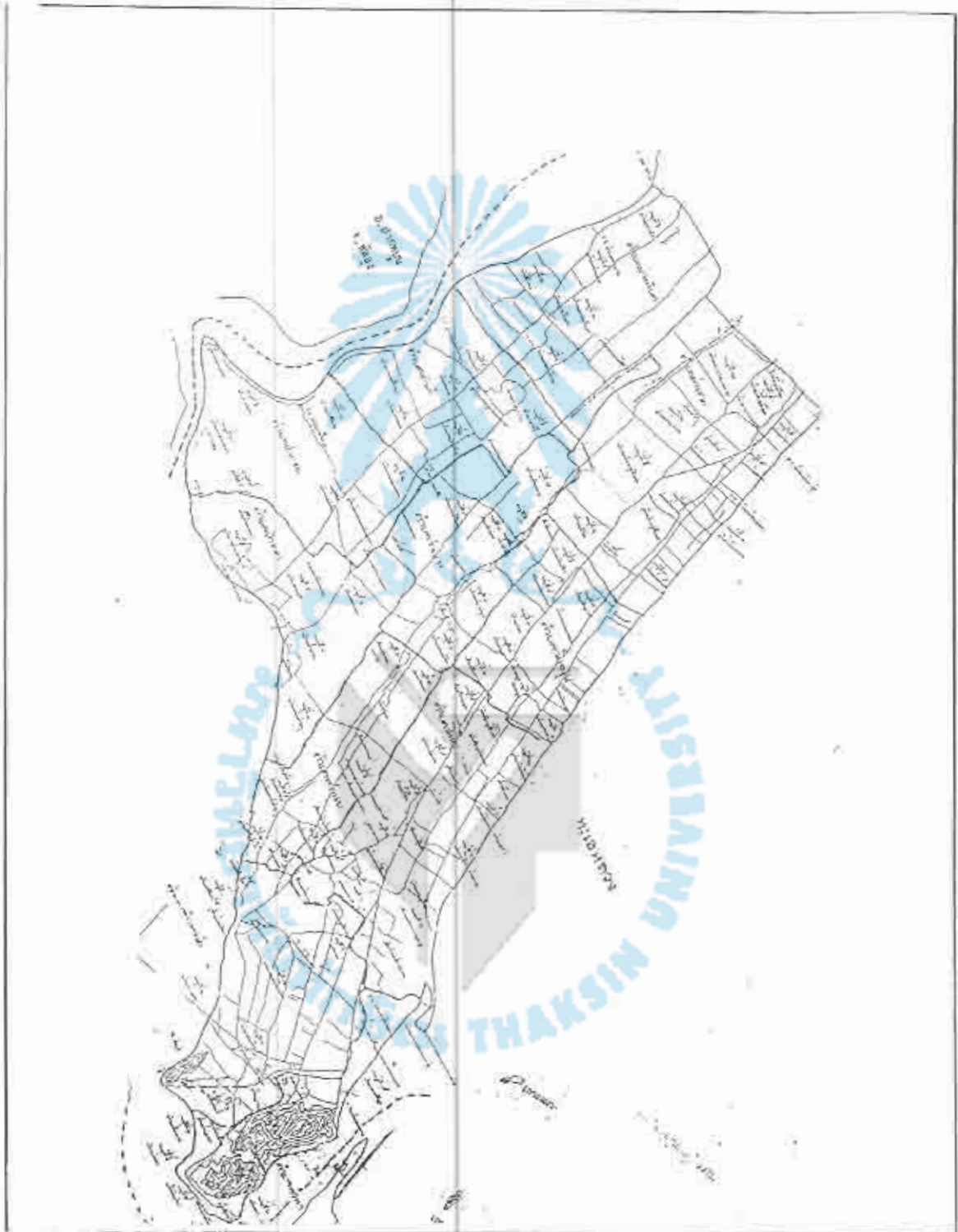
- หนูแนม แสงจันทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 37 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ. 2543.
- หมัด หมัดอาหลี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 30/1 หมู่ที่ 1 ตำบลตึกหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2543.
- หรั่ง โตะค้างา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 147 หมู่ที่ 1 ตำบลตึกหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2543.
- หวันหะหวา อ่อนนวล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 81/1 หมู่ที่ 2 ตำบลตึกหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2543.
- หวีด หนูสวัสดิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 236/5 หมู่ที่ 5 ตำบลตึกหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- หิรัญ หนูประเสริฐ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 8/1 หมู่ที่ 3 ตำบลตึกหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2543.
- หมี่ยว โมสิกะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 37 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2543.
- เหล้าะ แหละดี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 2/1 หมู่ที่ 1 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- เหวียน แท่นมณี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 26 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- เหียง ไชยานุวงศ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจีมาศ สุวรรณขำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 2 ตำบลปากกรอ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

- แก้ว ไชยรัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 2 หมู่ที่ 7 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2543.
- อรุณ เพ็งจำรัส เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 12/1 หมู่ที่ 6 ตำบลปากร่อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- อะหิมหะมัด หละ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 111 หมู่ที่ 2 ตำบลสทิงหม้อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 24 เมษายน พ.ศ. 2543.
- อารมณ สุวรรณจำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2543.
- อารี คิสระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 10 หมู่ที่ 1 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 19 เมษายน พ.ศ. 2543.
- เอียด สุวรรณจำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 5 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2543.
- เอียด หละดี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 11 หมู่ที่ 1 ตำบลปากร่อ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- เอี่ยม บุญรัตนัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 42 หมู่ที่ 2 ตำบลชิงโค อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.
- เอี่ยม คิสระ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ศจิมาศ สุวรรณจำ เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 94 หมู่ที่ 4 ตำบลท่านบ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา
เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2543.

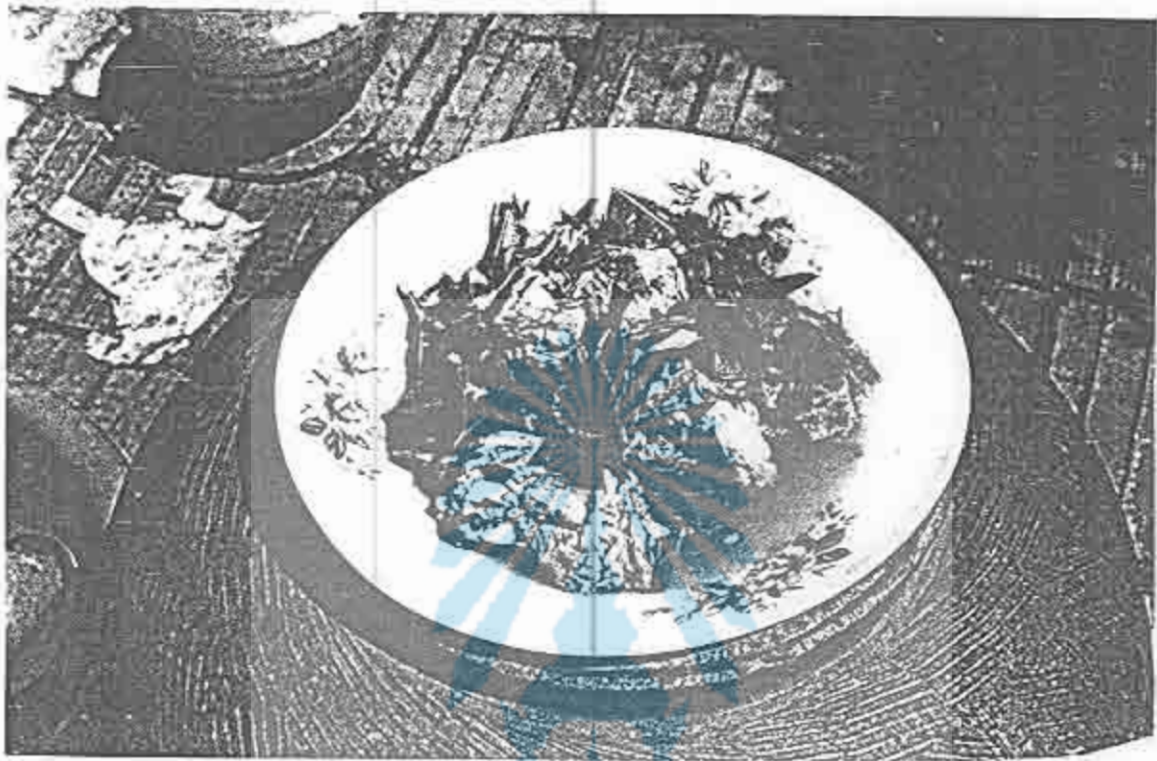
ภาคผนวก



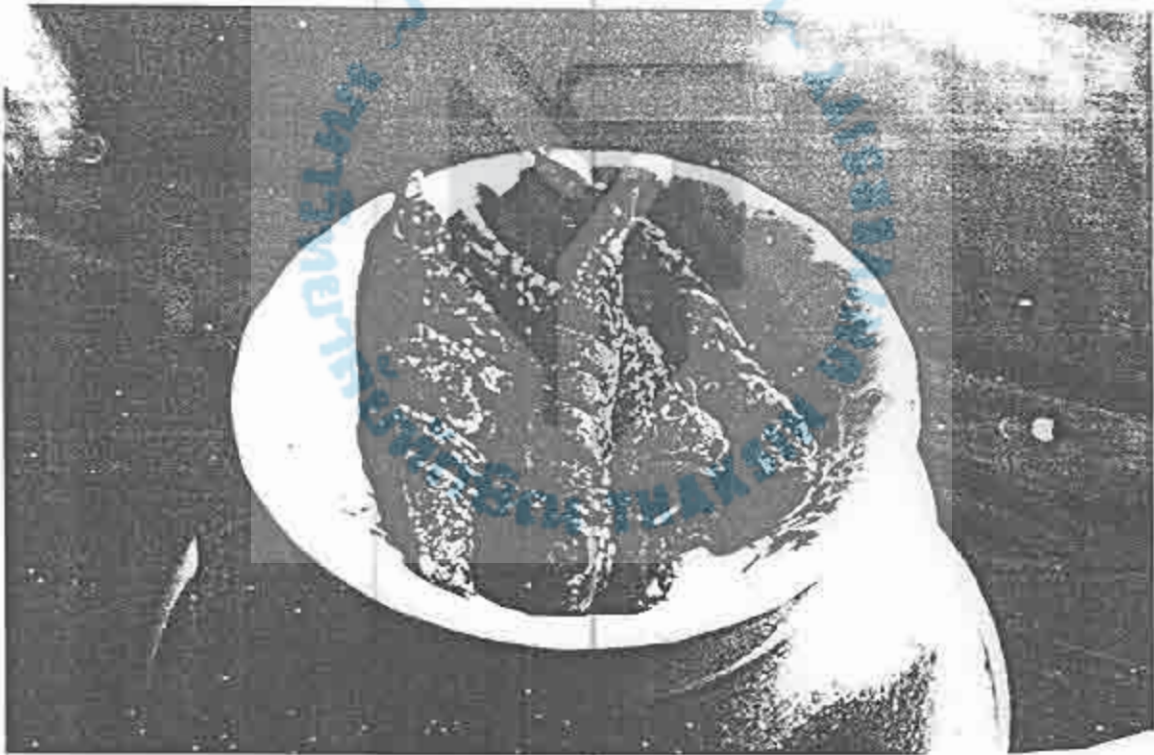
ภาพประกอบ 1 แผนที่แสดงที่ตั้งตำบลต่าง ๆ ในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา



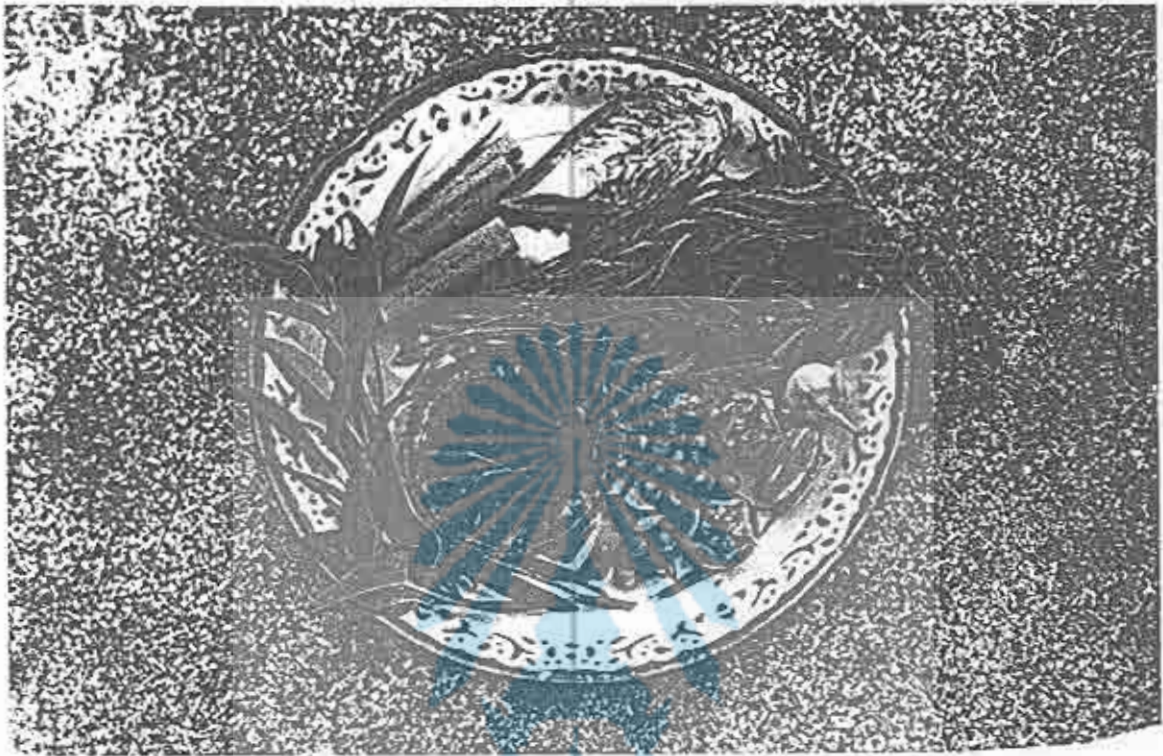
ที่มา : บรรยายสรุปข้อมูลราชการอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา



ภาพประกอบ 2 คับกระดูกหมูในพะนาง



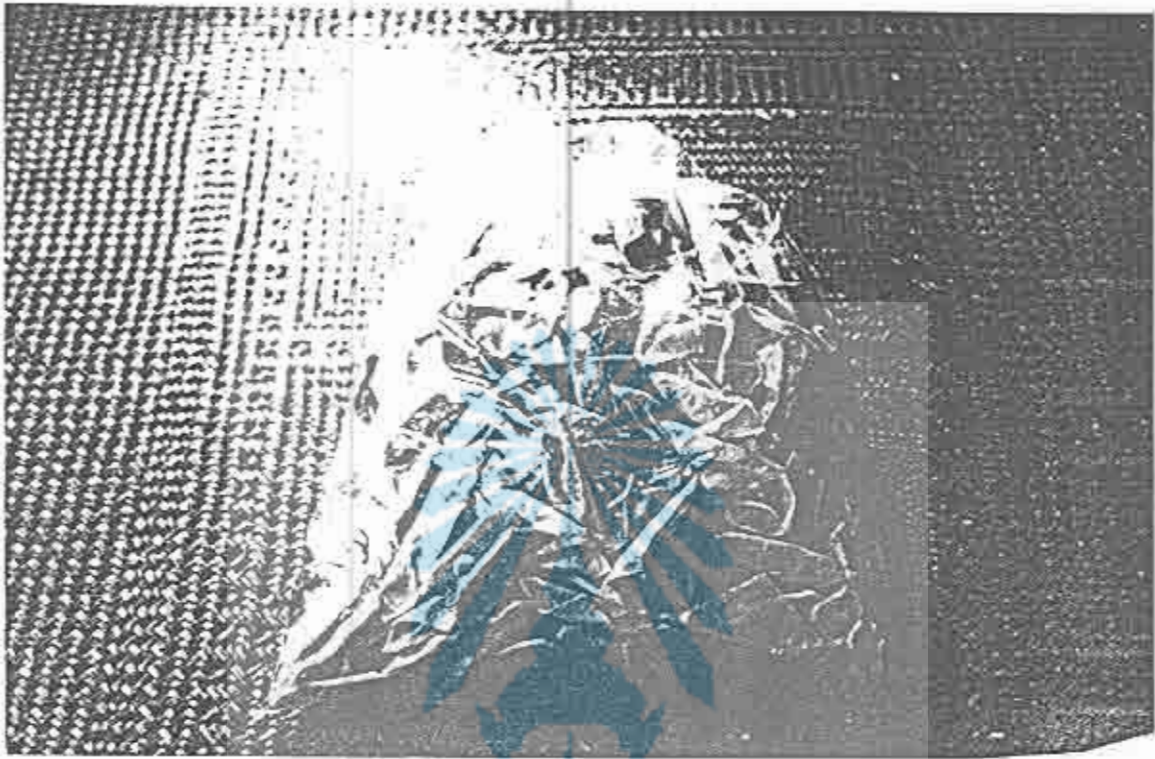
ภาพประกอบ 3 ปลานดงทอดเครื่อง



ภาพประกอบ 4 น้ำชุกรนไฟ



ภาพประกอบ 5 เหนียวกวนหัดน้ำผึ้ง



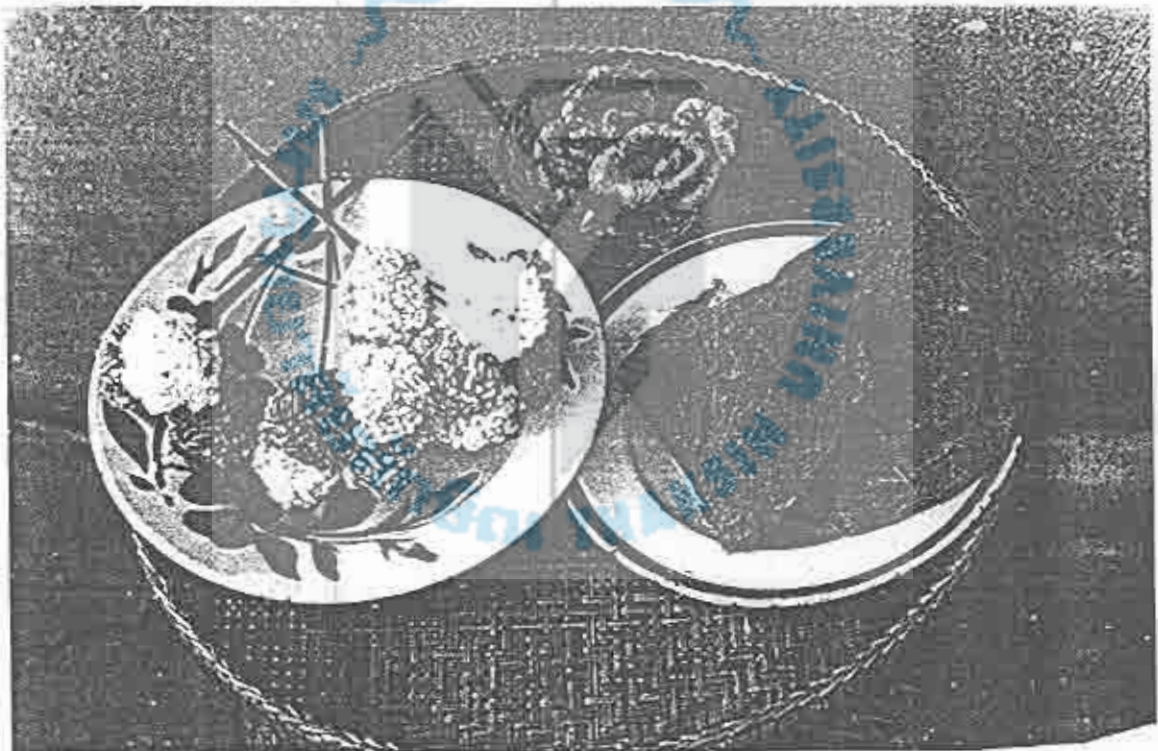
ภาพประกอบ 6 ขนแกะที่ยังไม่ได้ทอดน้ำมัน



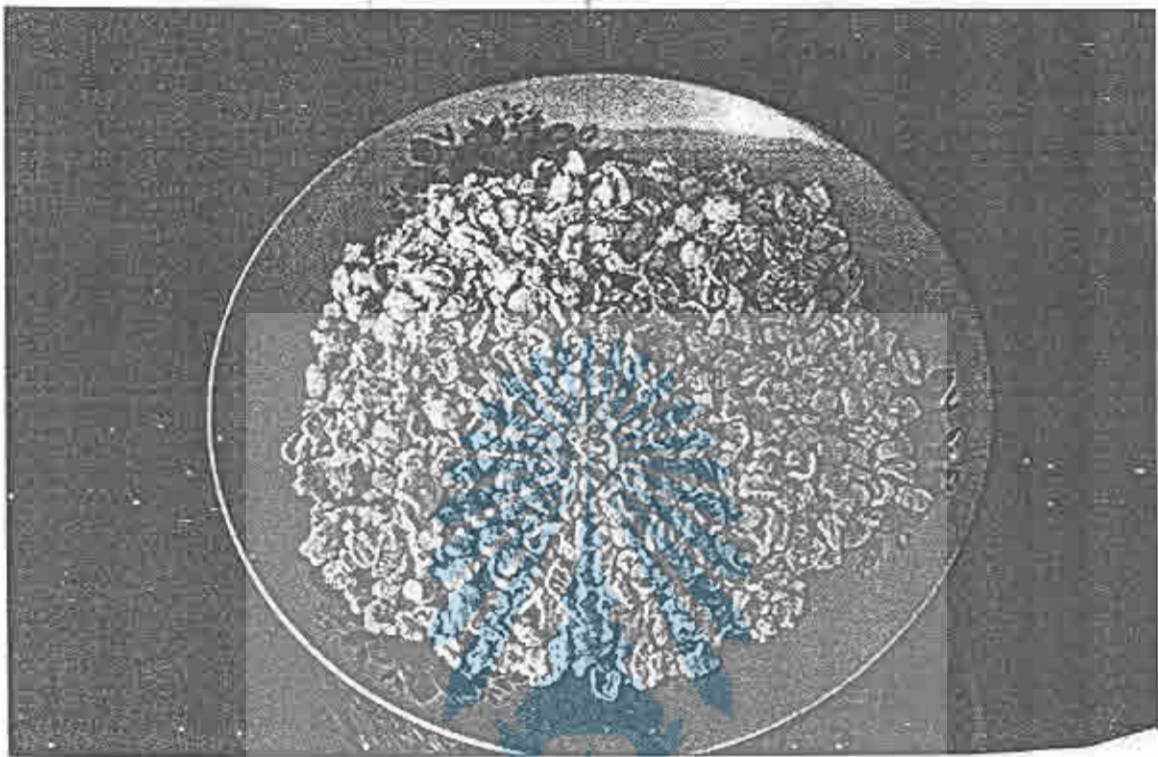
ภาพประกอบ 7 น้ำมันแฉ่น



ภาพประกอบ 8 การทำต้มสามนม



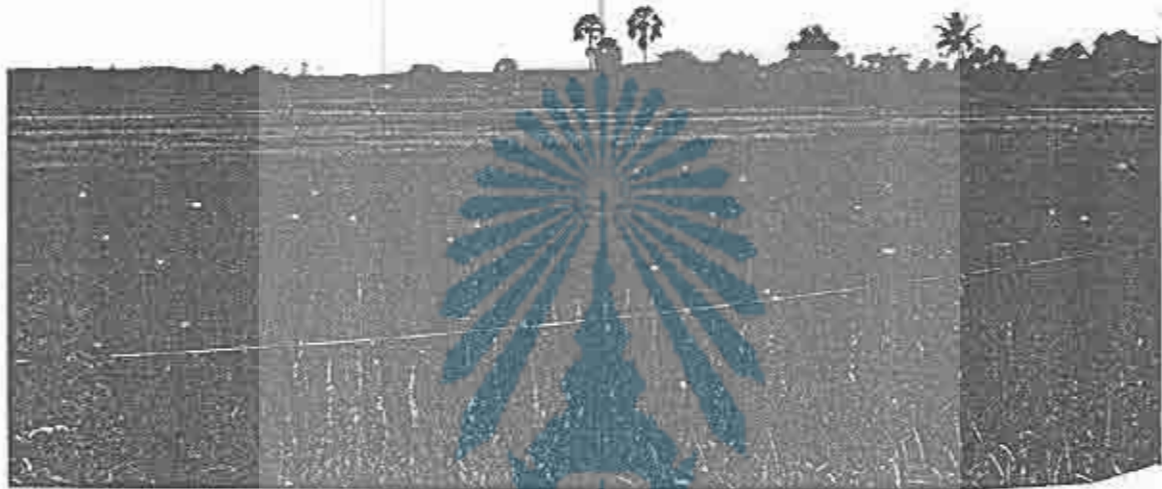
ภาพประกอบ 9 ขนมสำหรับใช้ทำบุญเทศกาลเดือนสิบ



ภาพประกอบ 10 ข้าวตอก



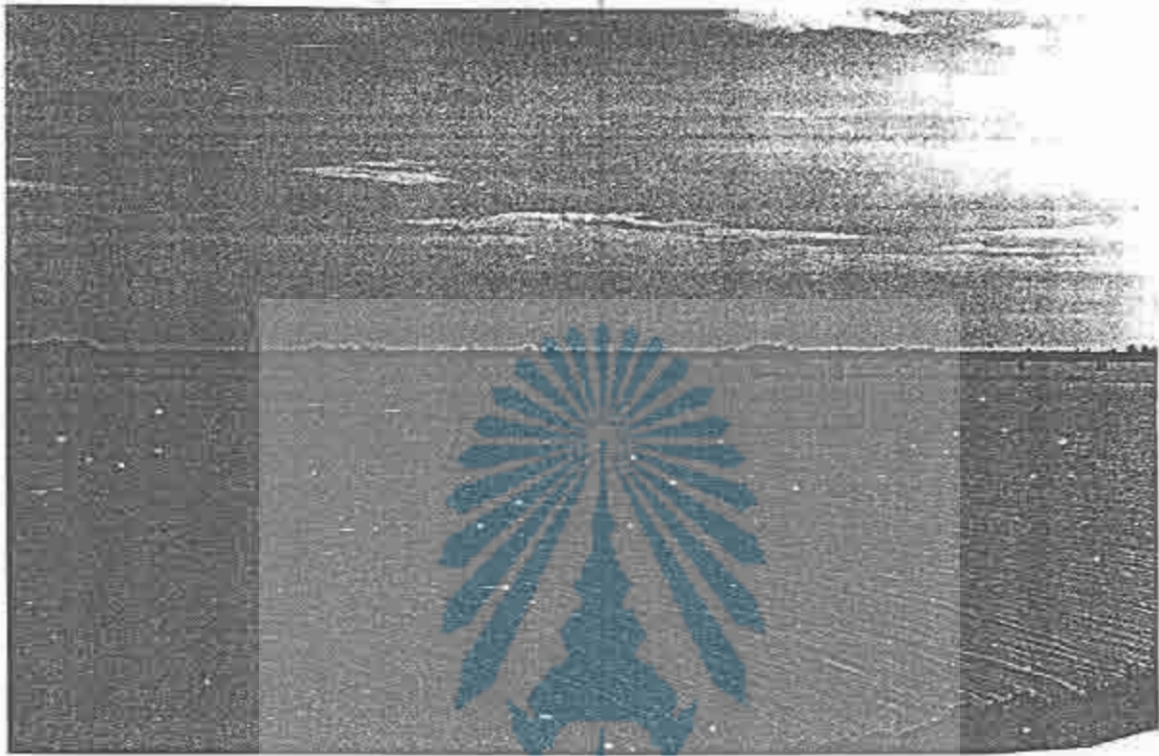
ภาพประกอบ 11 วิธีการเก็บเมล็ดพันธุ์ข้าวโพดแบบชาวบ้าน



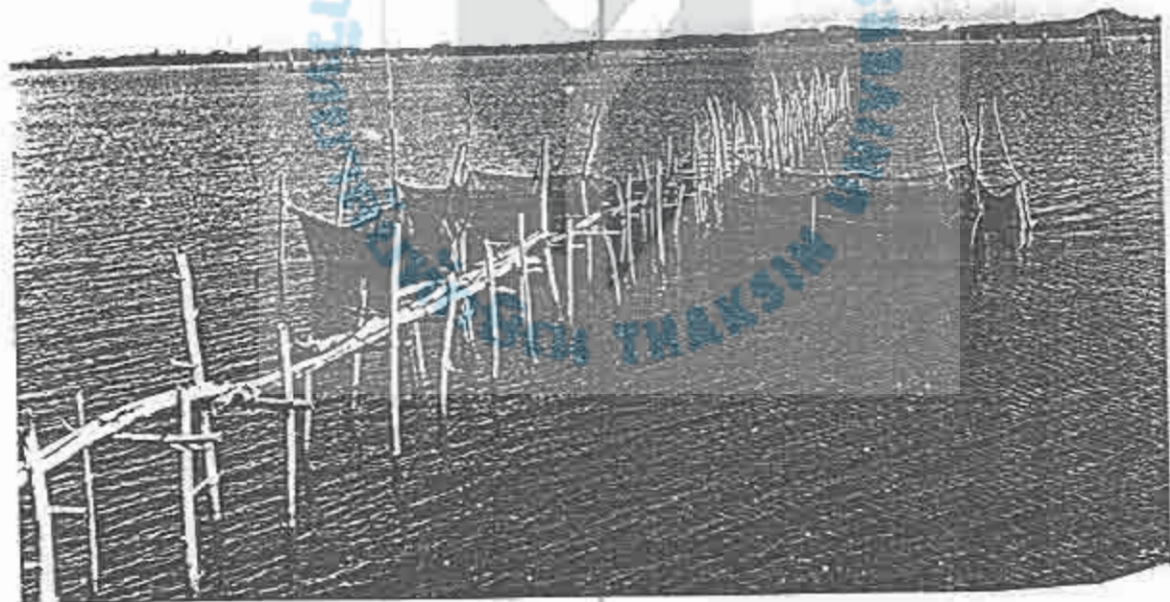
ภาพประกอบ 12 ทุ่งนา



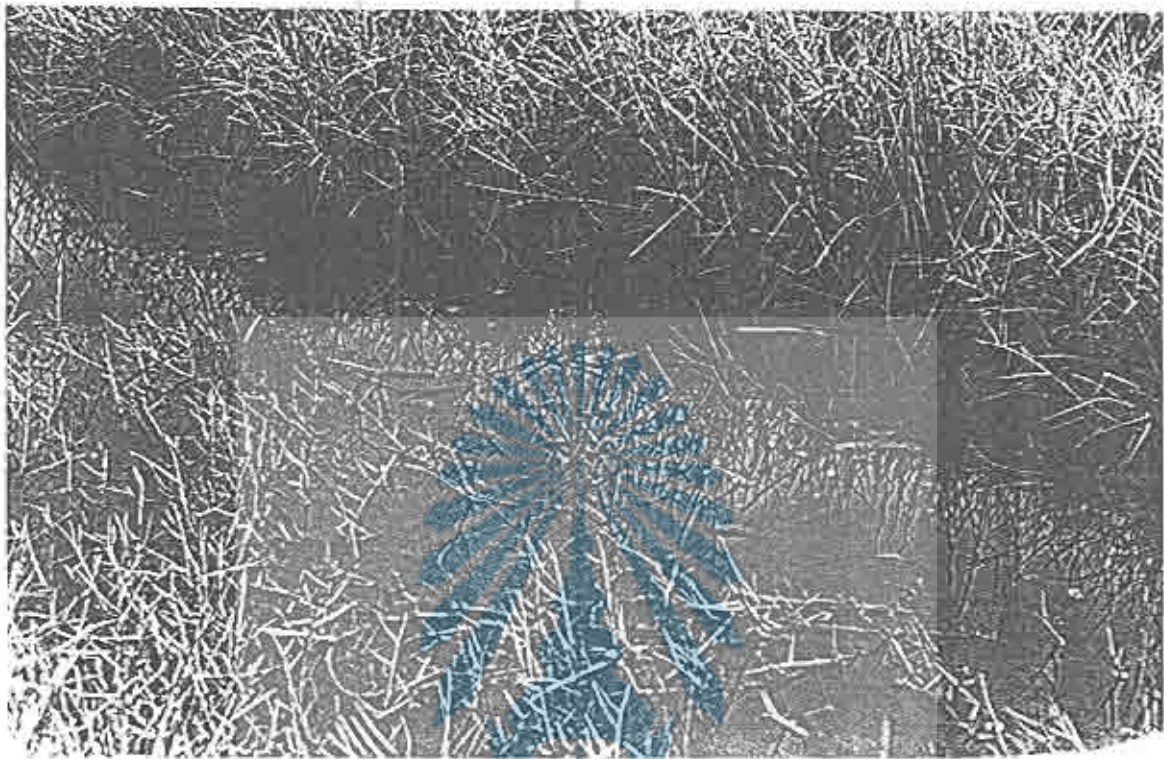
ภาพประกอบ 13 นาข้าวเป็นแหล่งอาหารประเภทพืชผักและสัตว์น้ำชนิดต่าง ๆ



ภาพประกอบ 14 ทะเลสาบสงขลา แหล่งเพาะพันธุ์อาหารทะเลประเภทน้ำกร่อย



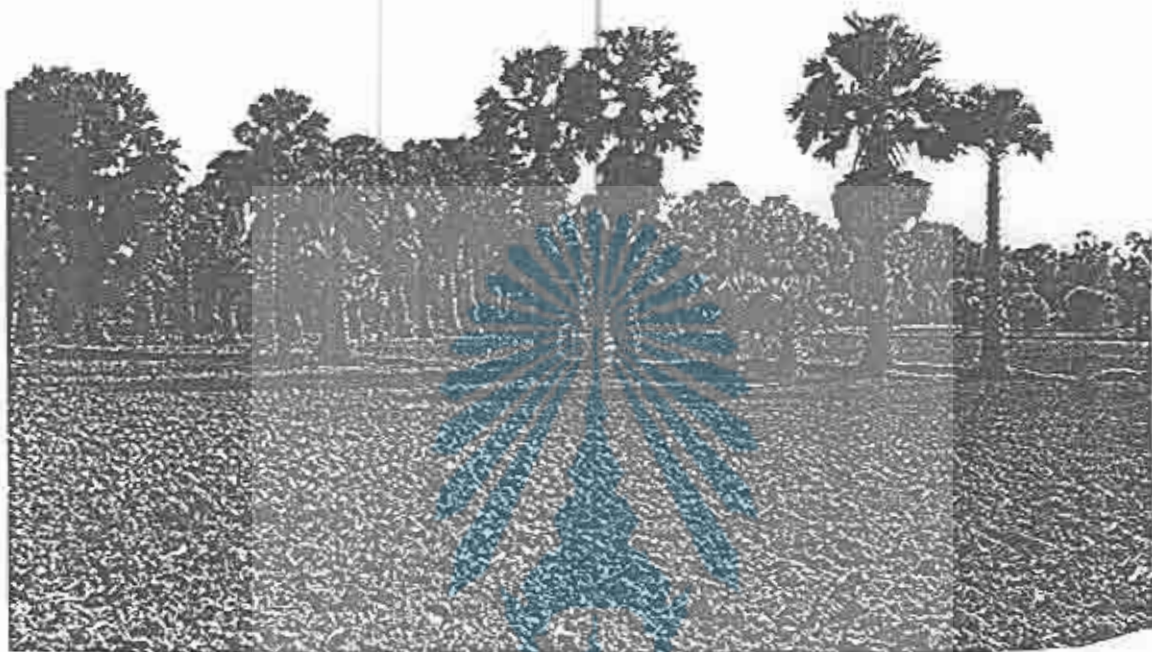
ภาพประกอบ 15 การเพาะเลี้ยงปลาในกระชังแหล่งอาหารที่มนุษย์สร้างขึ้น



ภาพประกอบ 16 ปทานิล



ภาพประกอบ 17 นาทุ่ง



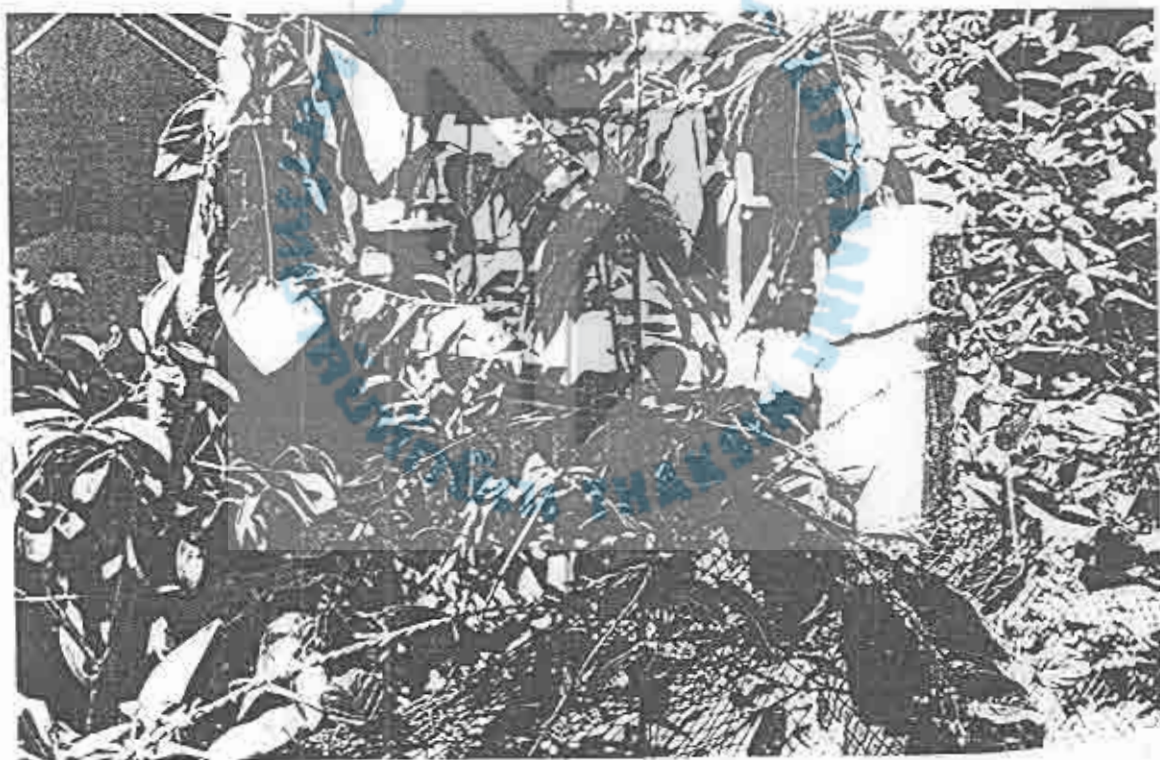
ภาพประกอบ 18 คางตาล



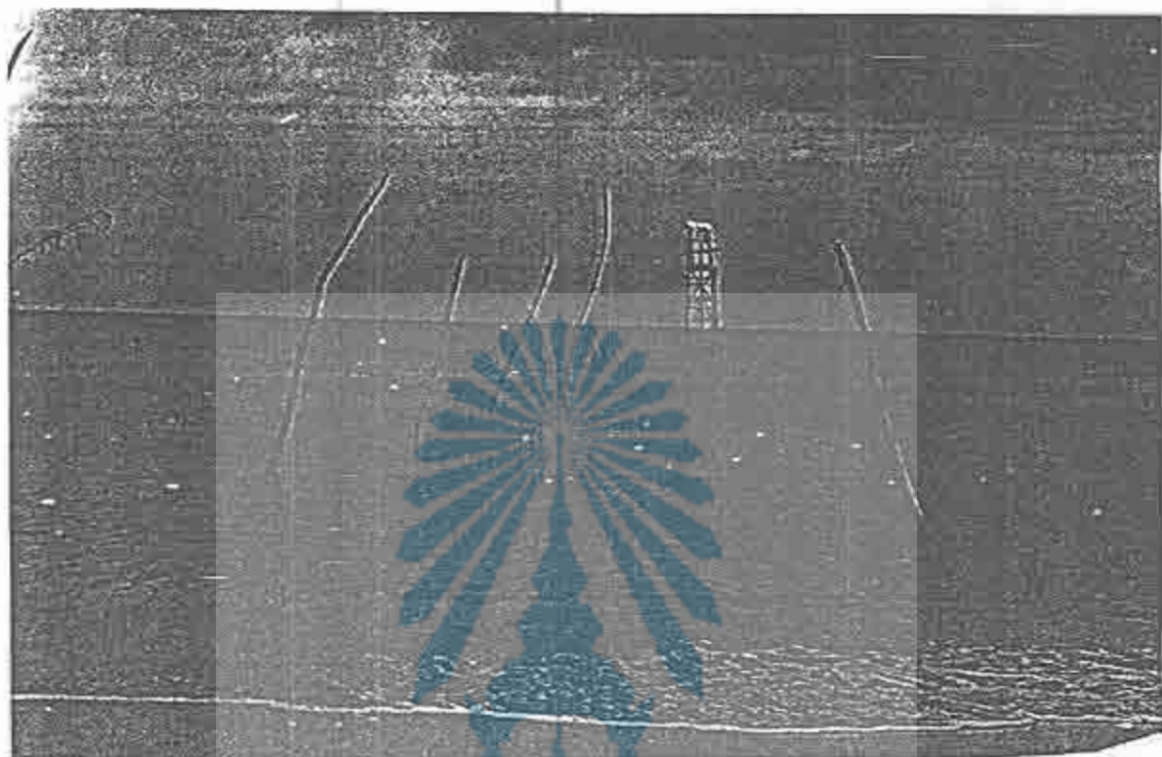
ภาพประกอบ 19 สภาพดลองทำนบ



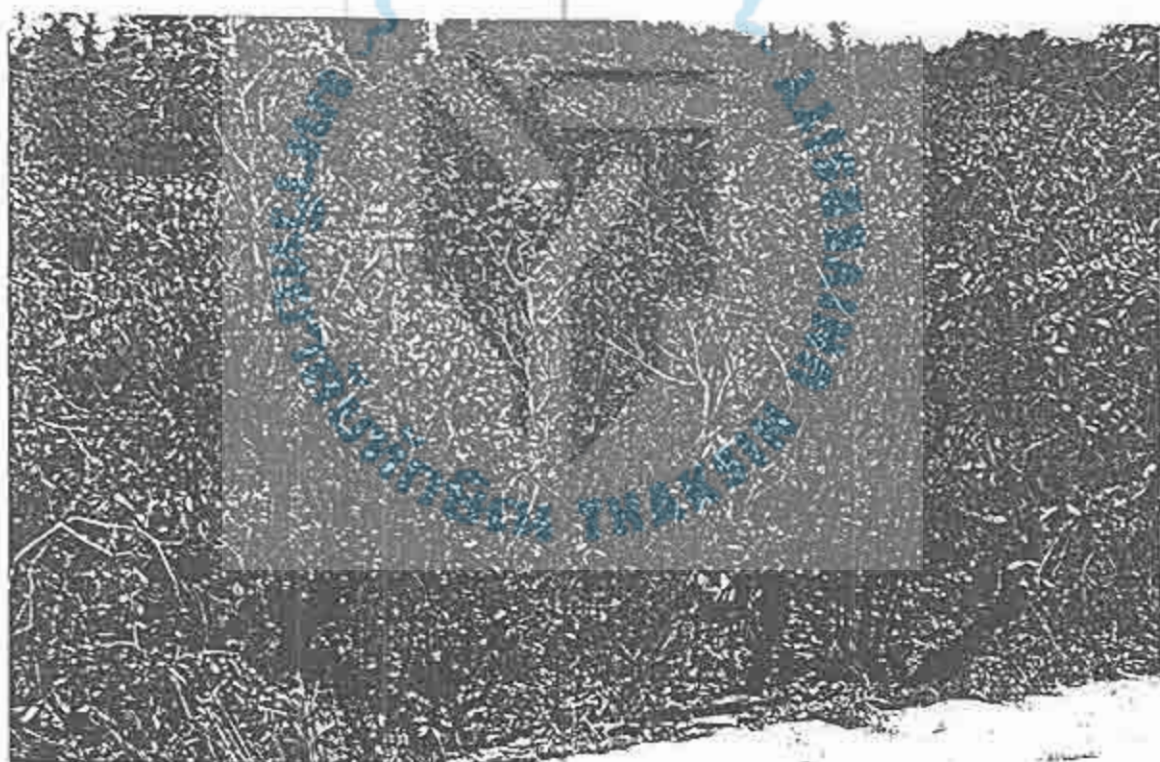
ภาพประกอบ 20 ใบชะนางผักพื้นบ้าน



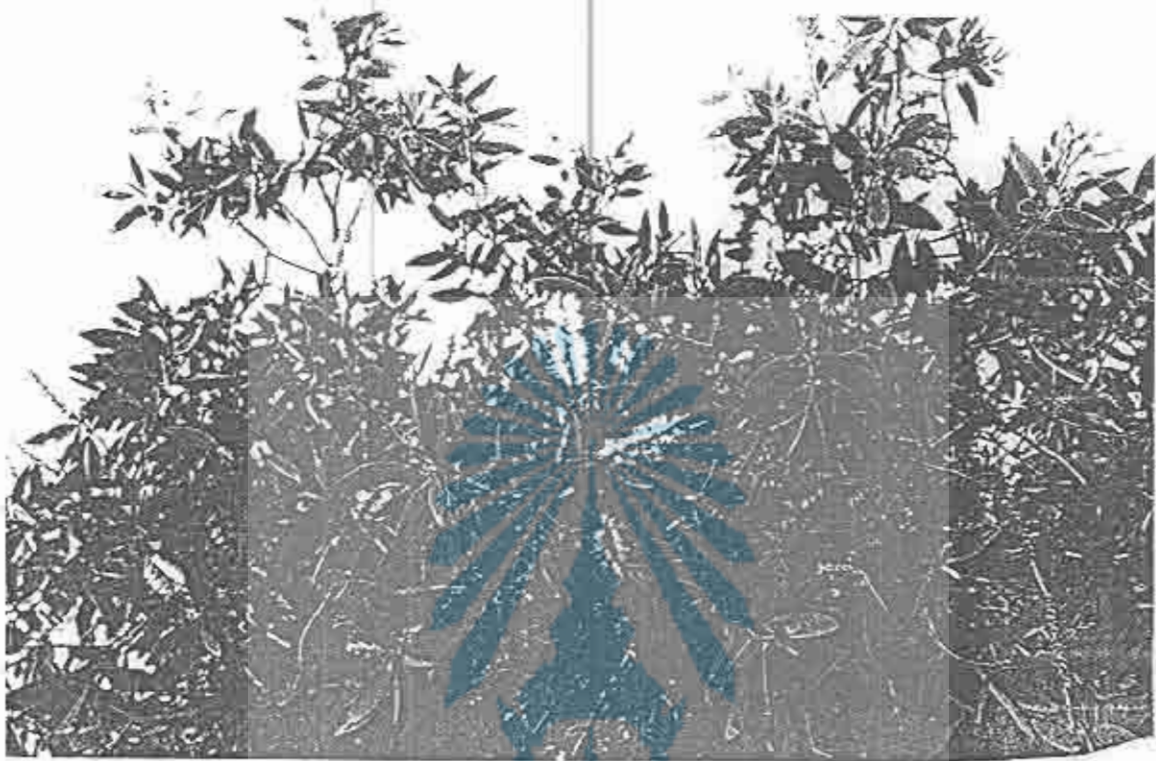
ภาพประกอบ 21 ผักหวานช้างร้าง



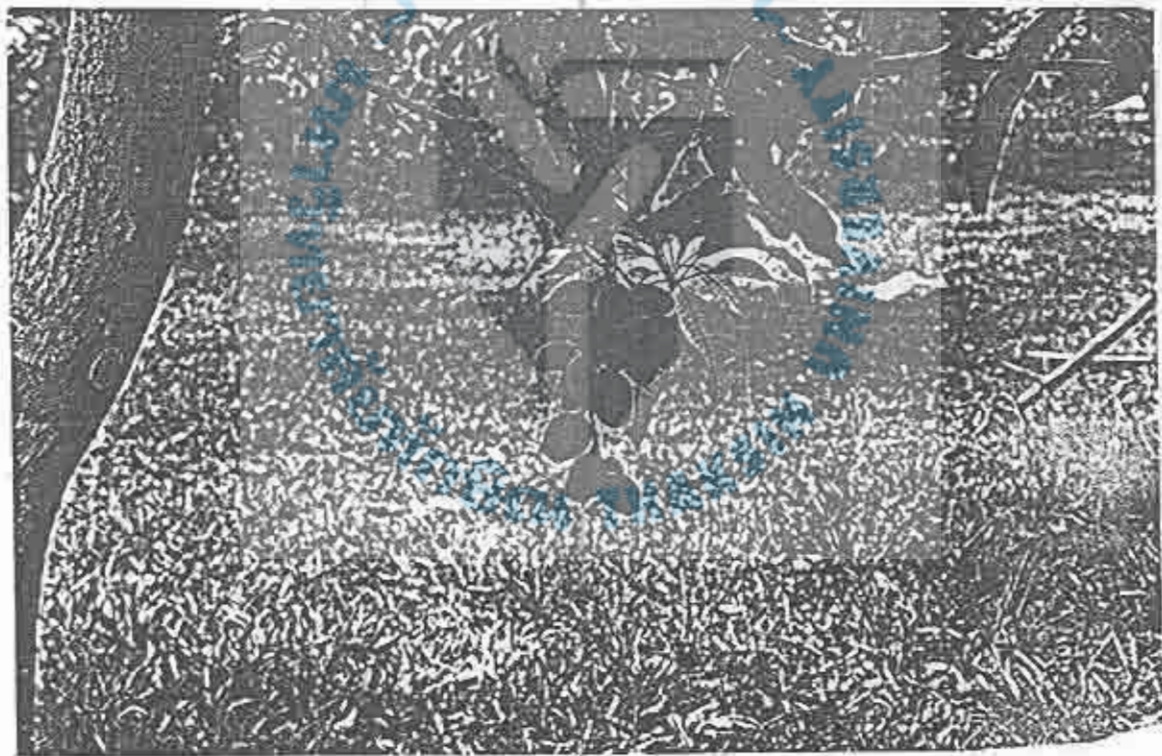
ภาพประกอบ 23 กัด และข่อ เครื่องมือหาปลาของชาวบ้าน



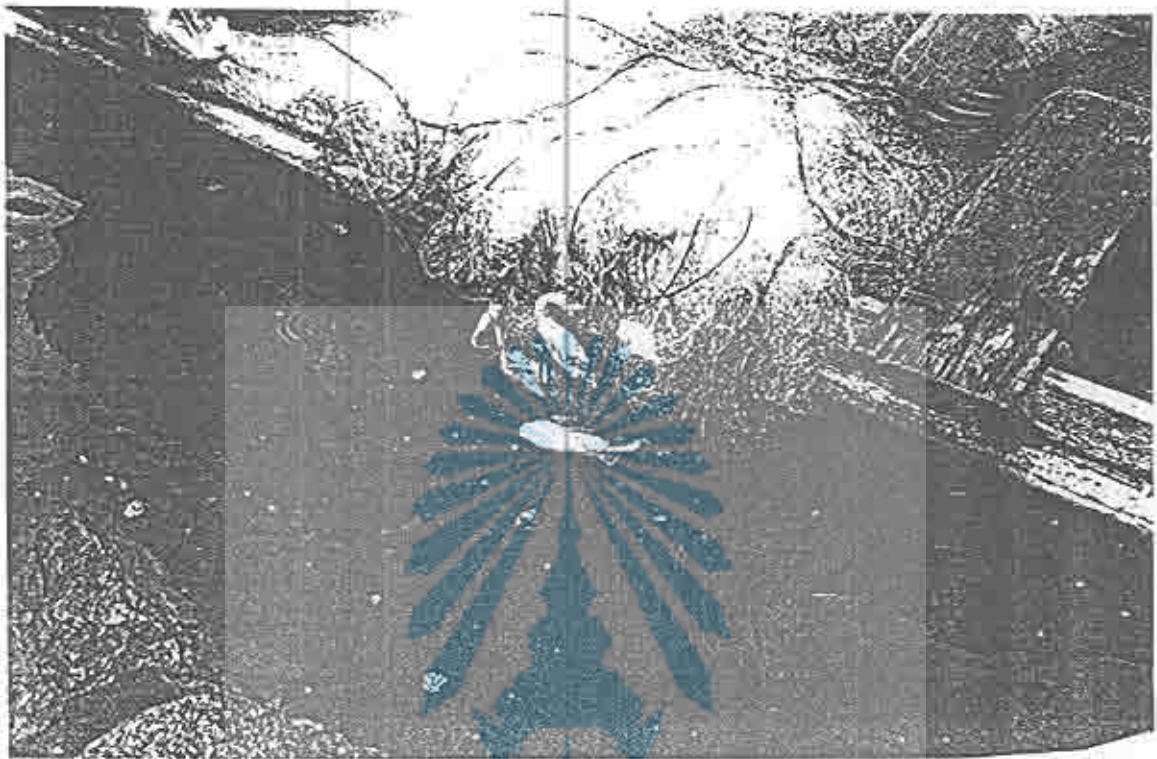
ภาพประกอบ 23 การเผาทำลายธรรมชาติ



ภาพประกอบ 24 ดอกเสี้ยว



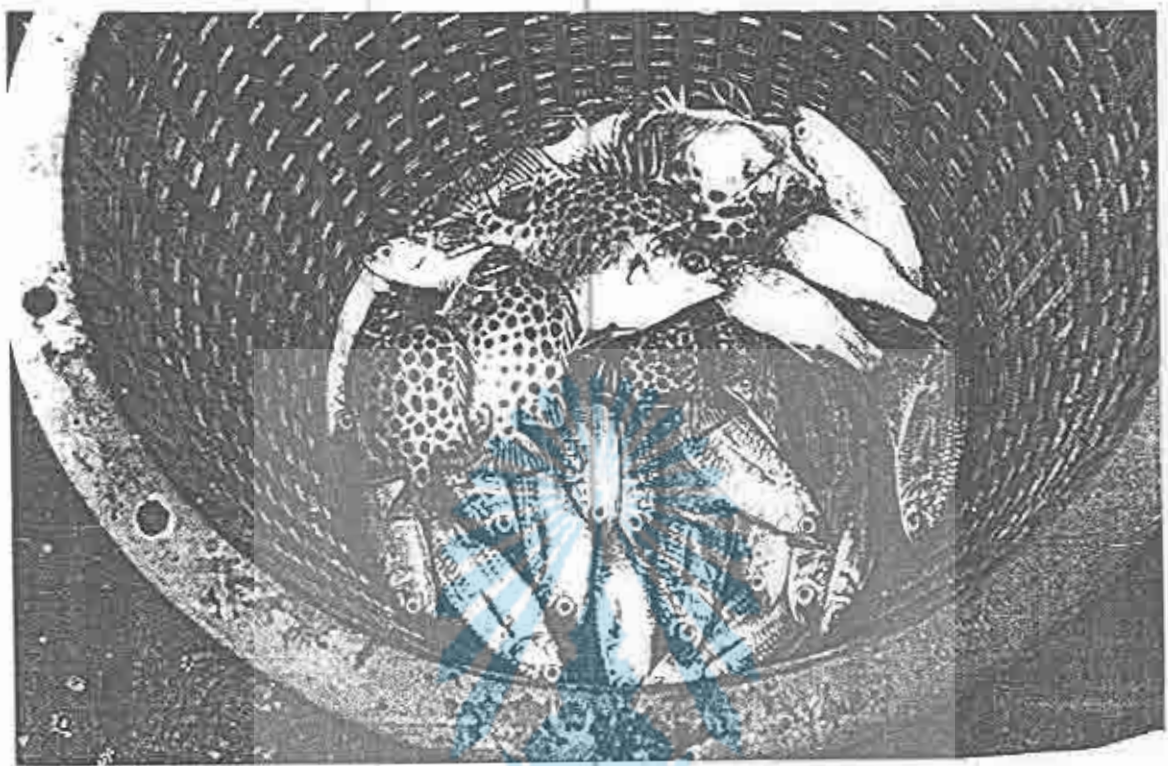
ภาพประกอบ 25 มะม่วงเฒ่า มะม่วงพันธุ์พื้นเมือง



ภาพประกอบ 26 ปลางตางโต๊ะ



ภาพประกอบ 27 การทำลายแหล่งอาหารตามธรรมชาติ



ภาพประกอบ 28 ปลาขึ้นและปลากระบอก



บทคัดย่อ



ศึกษาอาหารพื้นบ้านและวัฒนธรรมที่ต่อเนื่อง
ในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา



เสนอต่อมหาวิทยาลัยทักษิณ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาไทยคดีศึกษา


ตุลาคม 2544

ดิษสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยทักษิณ

งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาอาหารพื้นบ้านและวัฒนธรรมที่ต่อเนื่องในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากเอกสารและข้อมูลภาคสนามโดยวิธีสัมภาษณ์ การสังเกต พร้อมทั้งถ่ายภาพประกอบ แล้วเสนอผลการวิจัยแบบพรรณนาวิเคราะห์ ผลการวิจัยสรุปได้ดังต่อไปนี้

อาหารพื้นบ้านในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา แบ่งได้เป็น 3 ประเภทคือ อาหารคาวซึ่งเป็นอาหารหลักใช้รับประทานกับข้าวสวยวันละประมาณ 2 - 3 มื้อ กรรมวิธีในการประกอบอาหารคาวมีหลายวิธีดังต่อไปนี้ การต้ม การแกง และการทอด อาหารหวานเป็นอาหารที่ใช้รับประทานเป็นอาหารว่างหรืออาหารระหว่างมื้อ ส่วนประกอบที่นิยมใช้ปรุงเป็นอาหารหวานได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว น้ำตาลทราย น้ำตาลโตนด และมะพร้าว ส่วนกรรมวิธีในการปรุงอาหารได้แก่ การนึ่ง การต้ม การทอด และการหมัก เครื่องเคียงเป็นอาหารที่ใช้รับประทานคู่กับอาหารคาว เครื่องเคียงที่นิยมรับประทานในอำเภอสิงหนครมีหลายประเภท ได้แก่ ประเภทยำต่าง ๆ ประเภทน้ำซุบหรือน้ำพริก และประเภทหลน นึ่ง หรือหมักดอง วัฒนธรรมที่ต่อเนื่องกับการบริโภคอาหาร ในการศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาในเรื่องแหล่งอาหารและสิ่งที่ยืมเลือกมาประกอบอาหารพื้นบ้าน จากการศึกษาภาคสนามผู้วิจัยพบว่าแหล่งอาหารพื้นบ้านที่สำคัญในอำเภอสิงหนครคือ แหล่งอาหารตามธรรมชาติได้แก่ ทุ่งนา พื้นที่ราบ ลำคลอง และทะเล แหล่งอาหารกึ่งธรรมชาติคือ แหล่งอาหารที่ได้สร้างขึ้นโดยมนุษย์แต่ไม่ได้ดูแลปล่อยให้เจริญเติบโตเองโดยอาศัยธรรมชาติหล่อเลี้ยงได้แก่ พื้นที่รกร้างว่างเปล่า มีเจ้าของแต่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ แหล่งอาหารที่มนุษย์สร้างขึ้นได้แก่ อาหารจากครัวเรือนและจากตลาดในชุมชนนั่นเอง ส่วนสิ่งที่ยืมเลือกมาประกอบอาหารก็จะ เป็นพวกพืชผัก เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว น้ำตาลโตนด มะพร้าว เป็นต้น ประเภทเนื้อสัตว์ก็จะเป็นพวก ปลาน้ำจืด ปลาน้ำเค็ม เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว เป็นต้น ในด้านเศรษฐกิจที่มีผลต่อการเลือกอาหารผู้วิจัยพบว่า เศรษฐกิจของครอบครัวมีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารบริโภคในเรื่องต่อไปนี้คือ วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร วิธีการประกอบอาหาร และชนิดของอาหารที่บริโภคในแต่ละมื้อ

**A STUDY OF THE LOCAL FOOD AND RELATED CULTURE
OF SINGHANAKORN DISTRICT, SONGKHLA PROVINCE**



**AN ABSTRACT
BY
SAJEEMAS SUWANKHAM**

**Presented to Thaksin University in partial fulfillment for
the requirements for the degree of Master of Arts
in Thai Studies
October, 2001**

This research aimed to study the local food and related culture of Singhanakorn District, Songkhla Province. The researcher collected data from written records and field data by interview, observation, and photographic illustration. The research findings were presented by means of analytical description and may be summarized as follows.

The local food of Singhanakorn District may be divided into three categories. First were staple dishes eaten with rice cooked to dryness at two to three daily meals. The ways of cooking these dishes were boiling, curry making, and frying. Desserts were eaten either as snack or between meals. Their ingredients were usually ordinary rice, glutinous rice, grain sugar, toddy sugar, and coconut. The desserts were cooked by steaming, boiling, frying, and pickling. Side dishes were eaten along with the staple dishes, and in Singhanakorn District several types of these were favored, namely, salad dishes, spicy dippings or toppings, gravies, and steamed or pickled dishes. Concerning the culture related to eating, this study dealt with local food sources and favorite food ingredients. Natural food sources were rice fields, plains, canals, and seas. Semi-natural food sources were those created by man and then left in the care of nature, such as untended and unoccupied areas not utilized by their owners. Food sources created by man were the household and the community market. Food ingredients were derived from plants such as ordinary rice, glutinous rice, toddy sugar, and coconut. Animal meats were, for example, fresh- and salt-water fish, pork, chicken, and beef. Regarding economic relevance to food selection, the researcher found that family economy affected food selection in the matters of raw material for food, cooking method, and kind of food consumed at each meal.

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวศจีมาศ	นามสกุล	สุวรรณำ
เกิดวันที่		16 เดือนตุลาคม	พุทธศักราช 2514
สถานที่เกิด		อำเภอสิงหนคร	จังหวัดสงขลา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน		บ้านเลขที่ 129 หมู่ที่ 2 ตำบลควนกาหลง	อำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน		อาจารย์ 1	ระดับ 5
สถานที่ทำงานปัจจุบัน		โรงเรียนบ้านเขาไคร	อำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล
ประวัติการศึกษา			
พ.ศ. 2533		มัธยมศึกษาตอนปลาย	โรงเรียนสงขลาวิทยาคม
		อำเภอสิงหนคร	จังหวัดสงขลา
พ.ศ. 2533		ค.บ. (การประถมศึกษา)	
		วิทยาลัยครูยะลา	อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา
พ.ศ. 2544		ศศ.ม. (ไทยคดีศึกษา)	
		มหาวิทยาลัยทักษิณ	อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา

