

ตำรับอาหารริมคลองลาดพร้าว: การยกระดับภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์
ของชุมชนหลังมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

Lat Phrao Canal Local Cuisine: Elevating Indigenous Wisdom towards
Creative Economy in the Community behind

Chandrakasem Rajabhat University

สุชาดา ทองอ้น¹, อัญธิสร สิริทรัพย์เจริญ², สายชล ทองคำ³, นภาพันธ์ โชคอำนวยพร⁴
และชาริสา แสงทองอร่าม^{5*}

(Suchada Thongaon¹, Aunthisorn Sirisupjarean², Saichon Tongkam³

Napapan Chokumnoporn⁴ and Charisa Sangthongaram^{5*})

^{1,2,3,4,5*}สาขาวิชาการประกอบอาหารและการจัดการงานครัว คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

^{1,2,3,4,5*}Department of Culinary Art and Kitchen Management, Faculty of Science,

Chandrakasem Rajabhat University

อีเมลผู้แต่งหลัก : charisa.s@chandra.ac.th เบอร์โทร : 09 7232 8969

วันที่รับบทความ 28 มกราคม 2569

Received: Jan. 28, 2026

วันที่รับแก้ไขบทความ 12 มิถุนายน 2569

Revised: Jun. 12, 2026

วันที่ตอบรับบทความ 23 มิถุนายน 2569

Accepted: Jun. 23, 2026

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปและวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นริมคลองลาดพร้าวของชุมชนหลังมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร พัฒนารับอาหารท้องถิ่น ประเมินการยอมรับของผู้บริโภค และเตรียมความพร้อมของชุมชนในการประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย อันนำไปสู่การพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ผ่านการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การพัฒนาตำรับ การประเมินการยอมรับ และการอบรมสมาชิกชุมชน ผลการวิจัยพบว่า ชุมชนมีวัฒนธรรมการประกอบอาหารที่ใช้วัตถุดิบท้องถิ่น วิธีการปรุงเรียบง่าย และมีการเกื้อกูลกันในวิถีชีวิต จากการสำรวจพบเมนูอาหารท้องถิ่น 87 เมนูอาหารคาว และ 48 เมนูอาหารหวาน ก่อนคัดเลือกเมนูเด่น 25 เมนู (อาหารคาว 20 เมนู และอาหารหวาน 5 เมนู) จัดทำเป็นคู่มือตำรับมาตรฐานเพื่อการผลิตเชิงพาณิชย์ ผลการทดสอบการยอมรับพบว่าผู้บริโภคให้คะแนนความชอบในระดับชอบเล็กน้อยถึงชอบมาก สะท้อนศักยภาพในการต่อยอดเชิงธุรกิจ นอกจากนี้มีการอบรมสมาชิก จำนวน 10 คน พบว่า มีความรู้และทักษะเพิ่มขึ้นด้านการประกอบอาหาร สุขภาพ และการจำหน่ายออนไลน์ ส่งผลให้สามารถนำเมนูต้นแบบไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชนและสร้างรายได้เสริม ซึ่งสะท้อนบทบาทของวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในฐานะทุนทางวัฒนธรรมที่สามารถพัฒนาไปสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ได้อย่างเป็นรูปธรรม

คำสำคัญ: เศรษฐกิจสร้างสรรค์; การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม; อาหารท้องถิ่น; ริมคลองลาดพร้าว; ชุมชนหลังมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

Abstract

This research aimed to investigate the general context and local food culture along the Ladprao Canal community, located behind Chandrakasem Rajabhat University in Chatuchak District, Bangkok, Thailand. It also sought to develop standardized local food recipes, assess consumer acceptance, and prepare community members for food production and commercialization, leading to the development of a creative economy. The study employed a Participatory Action Research (PAR) approach through interviews, focus group discussions, recipe development, sensory evaluation, and community training. The findings revealed that the community's food culture is based on the use of local ingredients, simple cooking methods, and strong social cohesion in food sharing practices. A total of 87 savory dishes and 48 desserts were identified, from which 25 representative recipes (20 savory and 5 desserts) were selected and developed into a standardized recipe handbook for commercial production. The sensory evaluation results showed that the developed dishes received overall liking scores ranging from slightly like to very much like, indicating their potential for commercial development. In addition, training provided to 10 community members enhanced their knowledge and skills in food preparation, food hygiene, and online marketing. This enabled them to further develop prototype dishes into community products and generate supplementary income. The study highlights local food culture as cultural capital that can be effectively transformed into a creative economy through community participation.

Keywords: Creative economy development; Participatory action research; Local food; Cultural capital; Community-based development

บทนำ

อาหารท้องถิ่นไทยเป็นสิ่งที่ควรอนุรักษ์ โดยการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารท้องถิ่นให้กับเยาวชน การพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถใช้ต่อยอดในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ รวมถึงการทำวิจัยพัฒนาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่น ซึ่งช่วยสร้างรายได้ให้เกิดขึ้นกับคนในชุมชน (กติกา กลิ่นจันทร์แดง และคณะ, 2568) อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่สำคัญเพื่อถ่ายทอดไปยังคนรุ่นหลังให้เกิดความภาคภูมิใจและการพัฒนาด้านอาหาร โดยการจัดการความรู้ที่เป็นระบบด้านอาหารของชุมชน รวมถึงการเสริมสร้างจุดแข็งของอาหารไทย (นิปัติเมาะ หะยิหามะ, 2565) อดีตชุมชนริมคลองลาดพร้าวเป็นพื้นที่ชานเมืองกรุงเทพมหานครที่มีวิถีชีวิตผูกพันกับสายน้ำและการเกษตร โดยคลองเป็นแหล่งอาหารสำคัญของชุมชน ต่อมามีการอพยพย้ายถิ่นเข้ามาตั้งถิ่นฐานส่งผลให้ชุมชนมีการพัฒนาด้านสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยอย่างต่อเนื่อง (สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (องค์การมหาชน), 2564) ชุมชนยังคงสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นผ่านการประกอบอาหารและการแปรรูปวัตถุดิบ ซึ่งสะท้อนอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น อย่างไรก็ตาม

การผลิตอาหารท้องถิ่นยังประสบปัญหาด้านมาตรฐานการผลิต ส่งผลให้คุณภาพและรสชาติไม่สม่ำเสมอ รวมถึงสมาชิกบางส่วนยังขาดทักษะในการประกอบอาหาร (พัชนี น้อยจาด, สัมภาษณ์, 2562) จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น พบว่า วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นริมคลองลาดพร้าวนับเป็นทุนทางวัฒนธรรมที่มีศักยภาพต่อการพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในระดับชุมชน ทั้งในด้านการสร้างมูลค่าเพิ่มให้ผลิตภัณฑ์อาหาร การส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม และการสร้างรายได้ให้แก่คนในท้องถิ่น สำหรับเศรษฐกิจสร้างสรรค์เป็นระบบเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยความคิดสร้างสรรค์ ความรู้ และภูมิปัญญา ภายใต้การคุ้มครองทรัพย์สินทางปัญญา เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มและความมั่นคงทางเศรษฐกิจ (ปัญชา พจมานะวงศ์ และคณะ, 2562) การพัฒนาเมืองแห่งอาหารในกรุงเทพมหานครอาศัยทุนทางวัฒนธรรมและธุรกิจอาหารเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรรค์ อย่างไรก็ตามงานวิจัยที่ผ่านมายังขาดการเชื่อมโยงภูมิปัญญาอาหารของชุมชนเมืองริมคลองกับการสร้างมูลค่าเพิ่มบนฐานทุนวัฒนธรรมอย่างเป็นระบบ ดังนั้น การวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาและพัฒนาตำรับอาหารริมคลองลาดพร้าวในฐานะทุนทางวัฒนธรรมของชุมชนที่สะท้อนอัตลักษณ์ วิถีชีวิต และภูมิปัญญาของชุมชน เพื่อยกระดับสู่การพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์และเศรษฐกิจท้องถิ่นอย่างยั่งยืนพร้อมทั้งประเมินศักยภาพในการยกระดับองค์ความรู้ท้องถิ่นสู่การสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและความยั่งยืนของชุมชนเมืองในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจและรวบรวมองค์ความรู้ด้านวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นริมคลองลาดพร้าวของชุมชนหลังมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อวิเคราะห์และพัฒนาตำรับอาหารท้องถิ่นริมคลองลาดพร้าวของชุมชนหลังมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อประเมินการยอมรับของตำรับอาหารท้องถิ่นที่พัฒนาขึ้น ในกลุ่มผู้บริโภคและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
4. เพื่อพัฒนาและเตรียมความพร้อมของคนในชุมชนในการประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อการจำหน่าย อันนำไปสู่การพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์ของชุมชน

ขอบเขต

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาแนวคิดและหลักการที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น เพื่อนำมากรอบแนวคิดในการศึกษาวัฒนธรรมอาหารของชุมชนหลังมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร โดยครอบคลุมกระบวนการสำรวจข้อมูลชุมชนองค์ความรู้อาหารท้องถิ่นที่มีอัตลักษณ์ การปฏิบัติการประกอบอาหารและการประเมินคุณลักษณะทางประสาทสัมผัส ตลอดจนการจัดทำคู่มือสูตรอาหารท้องถิ่นมาตรฐานและการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่คนในชุมชน เพื่อการอนุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

กรอบความคิด/สมมติฐานการวิจัย

Input	Output
- วัฒนธรรมภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น รีมคลองลาดพร้าว - เขตพื้นที่จตุจักร กรุงเทพมหานคร - วัตถุดิบท้องถิ่น อาหารท้องถิ่นของชุมชนริมคลองลาดพร้าว - แนวคิดและส่วนร่วมของคนในชุมชน - แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์	- ข้อมูลวัฒนธรรม ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นริมคลองลาดพร้าว - ตำรับอาหารท้องถิ่นริมคลองลาดพร้าว รวบรวมในรูปแบบของหนังสือ - เมนูอาหารท้องถิ่นสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพของชุมชนริมคลองลาดพร้าว

ภาพที่ 1 กรอบแนวความคิดของการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยและระเบียบวิจัย

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ได้แก่ คนในชุมชนหลังมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมริมคลองลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยการสัมภาษณ์ สันทนา กลุ่ม และสนทนา รายบุคคล ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง คือ 1) เป็นสมาชิกชุมชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ไม่น้อยกว่า 10 ปี 2) มีความรู้หรือประสบการณ์ในการประกอบ หรือถ่ายทอดอาหารท้องถิ่น และ 3) สนใจเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้ 1) สืบหาข้อมูลชุมชน โดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ปราชญ์อาหารท้องถิ่น จำนวน 10 คน 2) คัดเลือกผู้แทนชุมชนเพื่อร่วมสนทนากลุ่ม ระดมความคิดเห็นและรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น 3) คัดเลือกเมนูอาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์ร่วมกันระหว่างนักวิจัยและชุมชน 4) ดำเนินการประกอบอาหารโดยปราชญ์และคนในชุมชน จำนวน 17 คน พร้อมสังเกตการณ์และประเมินการยอมรับทางประสาทสัมผัสด้านสี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัส และความชอบโดยรวม โดยใช้แบบประเมิน 9-point Hedonic Scale 5) จัดทำคู่มือสูตรอาหารท้องถิ่นมาตรฐาน 25 ตำรับ เพื่อใช้เป็นแนวทางการผลิตเชิงพาณิชย์ 6) จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพชุมชนครอบคลุมด้าน สุขอนามัยอาหาร การบริการ และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการจำหน่าย ทั้งนี้กระบวนการ PAR ของงานวิจัยประกอบด้วย 4 ระยะ ได้แก่ (1) การวางแผน โดยสำรวจบริบทและวิเคราะห์ศักยภาพ เมนูอาหาร (2) การปฏิบัติ โดยทดลองปรุงและพัฒนาเมนูให้เหมาะกับตลาด (3) การสังเกต โดยประเมินการยอมรับของผู้บริโภค และ (4) การสะท้อนผล โดยคัดเลือกเมนูที่มีศักยภาพปรับปรุงสูตร และวางแนวทางการพัฒนาเชิงพาณิชย์รวมถึงการต่อยอด ผ่านการจัดทำตำรับมาตรฐานและการเตรียมความพร้อมชุมชนสู่การจำหน่ายจริง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับบริบทชุมชน และวัฒนธรรมอาหาร แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม แบบสอบถามการคัดเลือกตำรับอาหาร แบบบันทึกข้อมูลการปฏิบัติการประกอบอาหาร แบบประเมินคุณภาพทางประสาท การวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับข้อมูลการสำรวจใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์ ตรีความ

จัดหมวดหมู่ของข้อมูลเทียบกับทฤษฎี ข้อมูลเชิงปริมาณซึ่งเป็นผลการทดสอบการยอมรับของผู้บริโภคทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งใช้การวางแผนการทดลองแบบ Randomized Complete Block Design และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยตามวิธี Turkey's test กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. การตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย (Validity and Reliability) เครื่องมือวิจัยผ่านกระบวนการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ได้ค่าเฉลี่ย 0.85 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ ($IOC \geq 0.50$) จากนั้นนำไปทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างนอกพื้นที่จำนวน 5 คน เพื่อปรับปรุงความชัดเจนของภาษาก่อนใช้จริง

4. การบูรณาการข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการบูรณาการข้อมูลแบบลำดับขั้น โดยเริ่มจากการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ แล้วจึงนำผลที่ได้ไปออกแบบและกำหนดทิศทางของการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณในขั้นถัดไป จากการสัมภาษณ์ สันทนา กลุ่ม และการสังเกตการณ์มาใช้ในการคัดเลือกเมนูอาหาร 25 ตำรับที่มีความเป็นอัตลักษณ์ของชุมชน เพื่อนำเข้าสู่กระบวนการทดสอบการยอมรับเชิงปริมาณด้วย 9-point Hedonic Scale ในขั้นต่อไป ผลการทดสอบเชิงปริมาณถูกนำมาอธิบายและตีความร่วมกับบริบทวัฒนธรรมที่ได้จากข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้การวิเคราะห์มีความสมบูรณ์และลึกซึ้ง กระบวนการบูรณาการนี้ช่วยให้สามารถอธิบายได้ว่าเหตุใดเมนูบางตำรับจึงได้รับความนิยมสูงหรือต่ำ โดยอ้างอิงทั้งรสชาติและเนื้อสัมผัส (เชิงปริมาณ) และความผูกพันอัตลักษณ์ชุมชน และบริบทการบริโภค

ผลการวิจัย

1. ผลการสำรวจข้อมูลทั่วไป และวัฒนธรรมอาหารของชุมชน พื้นที่หลังมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ได้ผลสรุปดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และวัฒนธรรมอาหารของชุมชนริมคลองลาดพร้าว

ข้อมูลสำรวจ	ผลการสำรวจ
1. ข้อมูลทั่วไปของชุมชน	ชุมชนหลังมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ตั้งอยู่ซอยเสือใหญ่ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร พื้นที่ประมาณ 7 ไร่ แบ่งออกเป็น 40 และ 83 หลัง มีครอบครัวประมาณ 132 ครอบครัว และมีประชากรประมาณ 447 คน
2. ข้อมูลเกี่ยวกับชุมชน	ภายในชุมชนเป็นสังคมเมือง อาศัยอยู่กันเป็นครอบครัวละ 3 - 5 คน โดยจะมีพ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย อยู่ร่วมกัน สมัยก่อนมีวัฒนธรรมแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนและธรรมชาติ เช่น ประเพณีทำบุญนา และการแห่นางแมว ขอฟน ทำให้มีการรวมตัวกันของคนในชุมชน และเกิดวัฒนธรรมทางด้านอาหาร อีกทั้งปัจจุบันมีคนพลัดถิ่นเข้ามาอาศัยอยู่จึงทำให้วัฒนธรรมดั้งเดิมเปลี่ยนแปลงไป

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และวัฒนธรรมอาหารของชุมชนริมคลองลาดพร้าว (ต่อ)

ข้อมูลสำรวจ	ผลการสำรวจ
3. วัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหารของชุมชน	ในอดีตวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารหาได้จากครอบครัวเรือน ผักสมุนไพร ตะลิงปลิง มะอึก และจากการทำนา และคลองลาดพร้าว เช่น กุ้ง ปลา เป็นต้น
4. วิธีการทำอาหารของชุมชน	มีลักษณะคล้ายคลึงกับการทำอาหารในภาคกลาง ซึ่งมีการใช้กะทิในการทำแกงต่าง ๆ รสชาติอาหารมีรสเผ็ด เค็มเปรี้ยว หวาน ครบรส สมัยก่อนมีการทำน้ำปลาไว้ใช้โดยใช้ปลาที่หาได้จากคลองทำปลาร้า ใส่สับปะรดเพื่อชูกลิ่น และหมักในโอ่งขนาดเล็ก มีการทำกะปิ และทำกุ้งแห้งไว้ใช้ประกอบอาหาร
5. รูปแบบการบริโภคอาหารของคนในชุมชน	ในอดีตอยู่เป็นครอบครัวใหญ่ มีการช่วยกันทำอาหารในครอบครัว โดยทำอาหาร 1 ครั้ง สามารถรับประทานได้ 3 มื้อ
6. อาหารที่คนในชุมชนนิยมทำกันในช่วงเทศกาล	- งานปีใหม่/สงกรานต์/ทำบุญ ได้แก่ ต้มยำ แกงส้ม แกงคั่ว ขนมจีน น้ำพริก แกงเขียวหวาน ลาบหมู ข้าวเหนียวแดง ทองหยิบ ทองหยอด ข้าวต้มมัด - งานศพ ได้แก่ ข้าวต้มทรงเครื่องหมู ปลา กุ้งแห้ง

จากตารางที่ 1 พบว่า ในอดีตวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารของชุมชนริมคลองลาดพร้าวสามารถหาได้จากครอบครัวเรือน วิธีการประกอบอาหารคล้ายคลึงกับการทำอาหารของภาคกลาง โดยนิยมใช้กะทิในอาหารประเภทแกงต่าง ๆ รสชาติอาหารครบรส คนในชุมชนมีการผลิตเครื่องปรุงใช้เองภายในครัวเรือน ซึ่งวัตถุดิบล้วนมาจากทรัพยากรในคลองลาดพร้าว การบริโภคอาหารของชุมชนในอดีตเป็นลักษณะครอบครัวขนาดใหญ่ สมาชิกในครัวเรือนจะช่วยกันประกอบอาหารโดยทำอาหารเพียงหนึ่งครั้งแล้วรับประทานร่วมกันตลอดทั้งวัน

2. ผลของการศึกษาเพื่อพัฒนาตำรับอาหารมาตรฐานชุมชนริมคลองลาดพร้าว โดยมีผลวิจัยดังนี้คัดเลือกตำรับอาหาร จากการสำรวจเมนูตำรับอาหารของชุมชนริมคลองลาดพร้าว พบว่า จำนวนเมนูอาหารควา 87 เมนู หวาน 50 เมนู จากนั้นคัดเลือกเมนูอาหาร โดยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือก ได้แก่ 1. มีชื่อเสียงหรือเป็นที่รู้จักของบุคคลภายนอก 2. อาหารที่ใช้ในประเพณีหรือพิธีกรรมทางศาสนา 3. อาหารตามฤดูกาล 4. ใช้วัตถุดิบเฉพาะจากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น 5. อาหารเพื่อสุขภาพ มีสรรพคุณทางยา 6. เป็นอาหารที่ครัวเรือนกินเป็นประจำ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป 7. ขั้นตอนการประกอบไม่ซับซ้อน 8. ส่งเสริมรสชาติของมื้ออาหาร 9. เหมาะสำหรับทุกเพศ ทุกวัย และทำการวิเคราะห์ถึงคุณลักษณะ จุดเด่น และอัตลักษณ์ของแต่ละเมนู จำนวนตำรับที่คัดเลือกมาพัฒนา 25 ตำรับ ได้แก่ อาหารควา 20 อย่าง อาหารหวาน 5 อย่าง สรุปรายชื่อเมนูอาหารได้ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 รายชื่อเมนูอาหารท้องถิ่นริมคลองลาดพร้าว

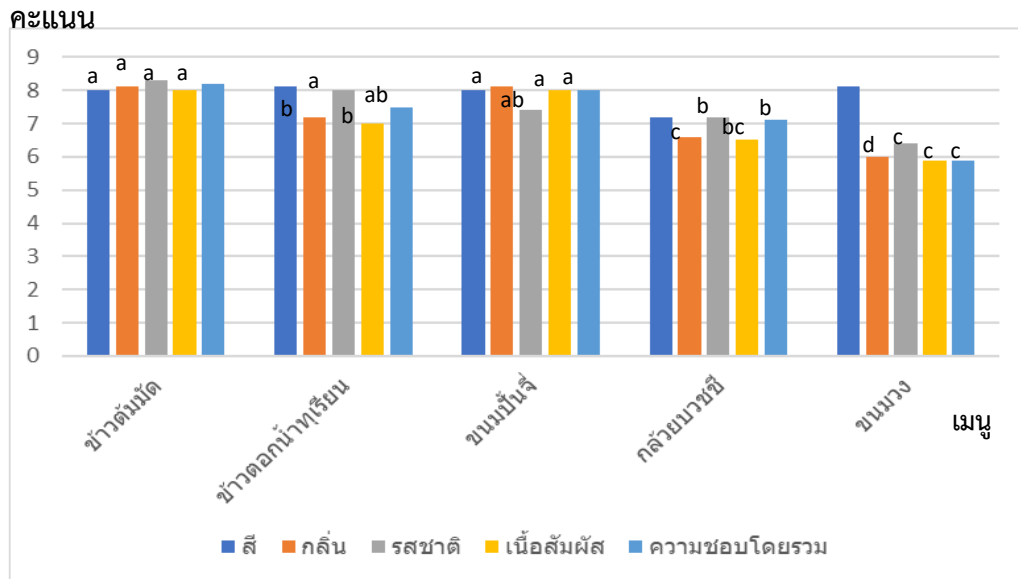
เมนูตำรับอาหารของชุมชนริมคลองลาดพร้าว	
เมนูคาว	เมนูหวาน
1. วุ้นเส้นแกงร้อน 2. แกงเผ็ดเปิดอย่าง 3. แกงกล้วยไก่บ้าน (ไข่อ่อน) 4. แกงฟักทองปลาย่าง 5. ต้มส่ายบัวปุดเค็ม 6. ต้มกะทิปลาช่อนใส่หัวปลี 7. ยำไก่หัวปลี 8. ยำปูเค็ม 9. หัวไชโป๊ผัดกะทิ 10. ขนมจีนน้ำยำน้ำพริก 11. ปลาตะเพียนต้มเค็ม 12. แกงอ่อมใบยอปลาดุก 13. น้ำพริกกะปิใส่มะอึก 14. แกงคั่วสับปลากัง 15. ผู่ฉี่ปลาหมอ 16. ต้มสับปะรด 17. แกงส้มปลาหมอ 18. ห่อหมกกระทะ 19. ยำมะม่วง 20. ขนมจีนชาน้ำเงี้ยว	1. ข้าวต้มมัด 2. ข้าวตอกน้ำกะทิทุเรียน 3. ขนมปังจี 4. กล้วยบวชชี 5. ขนมวง

3. ผลการประเมินตำรับอาหารมาตรฐานของชุมชนริมคลองลาดพร้าว เมื่อทำการปฏิบัติการประกอบอาหารท้องถิ่นริมคลองลาดพร้าวร่วมกับคนในชุมชน แต่ละเมนูอาหารมีการจดบันทึกส่วนผสมและขั้นตอนการทำ โดยแต่ละเมนูทำทั้งหมด 3 ซ้ำ จากนั้นทำการสุ่มสุตรอาหารทั้งในส่วนของการปริมาณส่วนผสม และขั้นตอนการทำจากนั้นนำอาหารแต่ละเมนูไปประเมินผล

ตารางที่ 3 ผลการประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัส โดยการให้คะแนนความชอบคุณลักษณะต่าง ๆ ของตำรับอาหารคาวท้องถิ่นริมคลองลาดพร้าว

ตำรับอาหารคาว	คะแนนความชอบคุณลักษณะ				
	สี	กลิ่น	รสชาติ	เนื้อสัมผัส	ความชอบโดยรวม
วุ้นเส้นแกงร้อน	7.5±1.2 ^{abcd}	7.0±0.4 ^{cd}	6.7±1.0 ^{cd}	8.1±1.2 ^{ab}	7.4±1.5 ^{bcd}
แกงเผ็ดเปิดอย่าง	8.1±1.0 ^{abc}	7.0±0.4 ^{cd}	7.1±1.0 ^{abcd}	8.1±1.2 ^{ab}	8.0±1.4 ^{ab}
แกงกล้วยไก่บ้าน (ไข่อ่อน)	8.3±1.2 ^a	8.5±1.2 ^{ab}	8.3±1.1 ^a	8.7±0.7 ^a	8.8±0.8 ^a
แกงฟักทองปลาย่าง	8.3±1.0 ^a	8.9±0.3 ^a	7.6±1.2 ^{abc}	8.1±1.0 ^{ab}	8.3±1.0 ^{ab}
ต้มกะทิปลาช่อนใส่หัวปลี	6.1±0.6 ^e	6.1±0.5 ^e	6.2±0.6 ^d	7.1±0.7 ^{bcd}	6.1±0.6 ^d
ยำไก่หัวปลี	7.3±1.4 ^{bcd}	8.0±1.1 ^b	6.9±1.0 ^{bcd}	8.0±1.1 ^{ab}	7.9±1.0 ^{ab}
ขนมจีนน้ำยำน้ำพริก	8.2±0.9 ^{ab}	8.2±1.0 ^b	8.1±1.0 ^{ab}	7.9±1.1 ^{ab}	8.3±0.9 ^{ab}
ปลาตะเพียนต้มเค็ม	8.0±1.0 ^{abcd}	8.1±0.6 ^b	8.0±0.7 ^{ab}	7.0±0.8 ^{bcd}	7.7±0.5 ^{abc}
ยำปูเค็ม	6.4±0.8 ^e	6.4±0.7 ^{de}	7.1±1.1 ^{abcd}	6.4±0.7 ^{cd}	6.5±1.0 ^{cd}
แกงอ่อมใบยอปลาดุก	7.3±1.0 ^{bcd}	6.5±0.6 ^{cde}	6.5±0.5 ^{cd}	6.1±1.0 ^d	6.2±0.7 ^d
น้ำพริกกะปิใส่มะอึก	7.2±1.3 ^{cd}	7.0±0.9 ^{cd}	7.5±1.3 ^{abc}	7.2±0.8 ^{bcd}	7.2±1.2 ^{bcd}
แกงคั่วสับปลากัง	7.8±0.9 ^{abcd}	7.0±0.9 ^{cd}	6.5±0.7 ^{cd}	7.2±0.8 ^{bcd}	7.2±1.2 ^{bcd}
ผู่ฉี่ปลาหมอ	8.0±1.3 ^{abcd}	8.0±1.3 ^b	7.2±1.1 ^{abcd}	8.0±1.3 ^{ab}	8.0±1.4 ^{ab}
ต้มสับปะรด	8.2±0.9 ^{ab}	8.3±1.1 ^{ab}	8.1±1.2 ^{ab}	8.3±1.0 ^{ab}	8.3±0.9 ^{ab}
แกงส้มปลาหมอ	7.2±0.9 ^{cd}	7.2±1.1 ^c	7.3±1.1 ^{abcd}	8.2±0.9 ^{ab}	7.1±0.6 ^{bcd}
ห่อหมกกระทะ	7.3±1.0 ^{bcd}	7.1±0.3 ^{cd}	7.1±0.9 ^{abcd}	7.1±0.7 ^{bcd}	7.1±1.1 ^{bcd}
ยำมะม่วง	8.1±1.1 ^{abc}	8.0±1.0 ^b	8.0±1.3 ^{ab}	8.2±1.1 ^{ab}	8.2±1.1 ^{ab}
ขนมจีนชาน้ำเงี้ยว	8.1±0.9 ^{abc}	8.3±1.0 ^{ab}	8.1±1.2 ^{ab}	8.3±0.8 ^{ab}	8.3±0.8 ^{ab}

หมายเหตุ ตัวอักษรที่แตกต่างกันในแนวคอลัมน์ หมายถึง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)



หมายเหตุ ตัวอักษรที่แตกต่างกัน หมายถึง ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p \leq 0.05$)

ภาพที่ 2 ผลการประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัสและความชอบโดยรวมของตำรับอาหารหวานท้องถิ่นริมคลองลาดพร้าว

จากตารางที่ 3 พบว่า อาหารท้องถิ่นริมคลองลาดพร้าวประเภทอาหารคาว ผู้ทดสอบให้คะแนนความชอบในแต่ละด้าน โดยมีคะแนนความชอบเฉลี่ยในช่วงชอบเล็กน้อยจนถึงชอบมาก (6.1 - 8.8 คะแนน) และจากภาพที่ 2 พบว่า ผู้ทดสอบชิมให้คะแนนความชอบในแต่ละคุณลักษณะทุกตำรับอาหารหวานอยู่ในระดับชอบปานกลางถึงชอบมาก (7.1 - 8.2 คะแนน) มีเพียงขนมวงที่มีคะแนนความชอบในแต่ละด้านเฉลี่ยอยู่ในระดับเฉย ๆ ถึงชอบมาก เนื่องจากมีเนื้อสัมผัสค่อนข้างนักวิจัยชุมชนและผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านต่างมีความคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ ควรมีการปรับปรุงสูตรขนมวงใหม่ จากการปรับปรุงสูตรขนมวง ผู้ทดสอบชิมให้คะแนนความชอบในแต่ละคุณลักษณะอยู่ในระดับชอบเล็กน้อยถึงชอบมาก



ภาพที่ 3 คู่มืออาหารริมคลองลาดพร้าว



ภาพที่ 4 การอบรมเชิงปฏิบัติการเตรียมความพร้อมและการจัดจำหน่ายอาหารริมคลองลาดพร้าว

4. การเตรียมความพร้อมให้คนในชุมชนในการประกอบอาหารท้องถิ่นริมคลองลาดพร้าว เพื่อจัดจำหน่าย ได้แก่ การจัดทำเป็นหนังสือคู่มือแสดงสูตรและวิธีการประกอบอาหาร (ภาพที่ 3) จากนั้นได้พัฒนาต่อยอดในรูปแบบชุดข้าวกล่องและชุดอาหารว่าง ทั้งยังมีการประยุกต์ใช้แนวคิดอาหารโมเลกุล (Molecular Gastronomy) เพื่อสร้างความแปลกใหม่และตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคโดยการพัฒนา น้ำยำในรูปแบบเม็ดบีดส์ตกแต่งเมนูยำมะม่วง ในส่วนของการอบรมเชิงปฏิบัติการเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิกในชุมชน (ภาพที่ 4) สำหรับการจำหน่ายอาหารในรูปแบบออนไลน์และให้ความรู้ด้านสุขาภิบาลความปลอดภัยในการประกอบอาหาร ซึ่งองค์ความรู้ด้านอาหารท้องถิ่นของชุมชน สามารถสะท้อนศักยภาพของทุนทางวัฒนธรรมที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มได้อย่างชัดเจนผ่านการออกแบบและยกระดับมาตรฐานอาหาร ภายใต้แนวคิดเศรษฐกิจ

สร้างสรรค์ ผ่านกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) จนเกิดมูลค่าเพิ่มใน 3 มิติ ได้แก่ มิติผลิตภัณฑ์ (ได้รับมาตรฐาน 25 รายการที่ผ่านการยอมรับทางประสาทสัมผัส) มิติวัฒนธรรม (การสืบทอดและบันทึกภูมิปัญญาอาหารในรูปแบบหนังสือคู่มือ) และมิติเศรษฐกิจ (การเตรียมความพร้อมสมาชิกชุมชน 10 คนสู่การจำหน่ายจริง) ซึ่งสอดคล้องกับกรอบแนวคิดการสร้างมูลค่าเพิ่มที่เชื่อมโยงทุนทางวัฒนธรรมกับเศรษฐกิจสร้างสรรค์อย่างบูรณาการ

อภิปรายผล

การดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับอาหารริมคลองลาดพร้าวได้ข้อค้นพบดังนี้ (1) การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นริมคลองลาดพร้าว วัตถุดิบในการประกอบอาหารในอดีตวัตถุดิบส่วนใหญ่หาได้ง่ายจากครัวเรือน แต่ปัจจุบันต้องซื้อวัตถุดิบตามท้องตลาดสอดคล้องกับงานวิจัยของอรรถ ชันสี และคณะ (2567) ศึกษากระดับภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นในจังหวัดลำปางพบว่าดั้งเดิมมีการใช้วัตถุดิบที่หาง่ายในท้องถิ่นเช่นกัน โดยมีขั้นตอนการทำอาหารไม่ยุ่งยาก การศึกษาข้อมูลชุมชนตลอดจน storytelling นั้นจะเป็นกลไกสำคัญในการเพิ่มมูลค่าทางวัฒนธรรม และมูลค่าทางเศรษฐกิจ (Ardjomandi, 2025) (2) การพัฒนาตำรับอาหารมาตรฐานพบว่า ผู้บริโภคให้การยอมรับเมนูอาหารทั้งหมดที่ทำการพัฒนา ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเมนูที่ใช้วัตถุดิบท้องถิ่นและมีรสชาติสอดคล้องกับความคุ้นเคยของผู้บริโภค แนวทางดังกล่าวสามารถสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดการพัฒนาอาหารท้องถิ่นสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์สามารถประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นได้เป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่ การค้นหาทุนทางวัฒนธรรม การพัฒนาเมนู การสร้างมูลค่าเพิ่ม การทดสอบตลาด และการขยายผล โดยสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์ที่เชื่อมโยงวัฒนธรรม นวัตกรรม และตลาดเข้าด้วยกัน (จิรภา สุขชนวนิช, 2566) (3) การเตรียมความพร้อมชุมชนสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ โดยจัดทำเป็นคู่มือตำรับมาตรฐาน และพัฒนาเมนูอาหารเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคยุคใหม่สอดคล้องกับงานวิจัยของสมบัติ กันบุตร และคณะ (2565) ที่พัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นเชิงสร้างสรรค์ในจังหวัดกำแพงเพชรเน้นการแปรรูปให้สะดวกต่อการบริโภคและมีอายุการเก็บรักษานาน พร้อมทั้งมีการสาธิตการผลิตและพัฒนาตราสินค้าเพื่อสร้างรายได้ให้ชุมชน ทั้งนี้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมนั้นมีบทบาทสำคัญในการแปลง “ทุนทางวัฒนธรรมด้านอาหารท้องถิ่น” ให้เป็น “ทุนทางเศรษฐกิจ” อย่างเป็นรูปธรรม สอดคล้องกับแนวคิดของ Salman and Ramsis (2025) ที่อธิบายว่า PAR ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งเชิงความรู้และการปฏิบัติผ่านการมีส่วนร่วมของชุมชน รวมถึงแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ของ Wan (2024) ที่มองว่าทุนทางวัฒนธรรมสามารถต่อยอดเป็นมูลค่าทางเศรษฐกิจได้ และแนวคิด value creation ที่เน้นการแปลงสินทรัพย์ทางวัฒนธรรมให้เหมาะสมกับตลาด ซึ่งกลไกดังกล่าวประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ การสกัดทุนทางวัฒนธรรมผ่านการสัมภาษณ์ปราชญ์ชาวบ้านและการสนทนากลุ่ม การสร้างมาตรฐานและยกระดับผ่านการปฏิบัติการประกอบอาหารและการประเมินทางประสาทสัมผัส จนเกิดตำรับมาตรฐานที่สามารถทำซ้ำได้ และการสร้างมูลค่าเพิ่มเชิงพาณิชย์ผ่านการออกแบบผลิตภัณฑ์ การฝึกอบรม และการเชื่อมโยงสู่ช่องทางการตลาดออนไลน์ ทั้งนี้วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นของชุมชนริมคลองลาดพร้าวสะท้อนทุนทางวัฒนธรรมที่มีรากฐานจากวิถีชีวิตริมน้ำและการใช้ทรัพยากรท้องถิ่น แม้จะปรับเปลี่ยนตามบริบทสังคมเมือง แต่ยังคงอัตลักษณ์ที่สามารถนำมาพัฒนาและต่อยอดได้ โดยมีกระบวนการวิจัย

เชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) มีบทบาทสำคัญในการรวบรวมองค์ความรู้ พัฒนารับอาหาร และยกระดับเป็นผลิตภัณฑ์มาตรฐาน แปรลงทุนทางวัฒนธรรมไปสู่การสร้างมูลค่าเพิ่ม โดยที่ผู้บริโภคให้การยอมรับในระดับปานกลางถึงสูงต่อเมนูที่พัฒนาโดยคงความเป็นอัตลักษณ์ควบคู่กับการปรับให้สอดคล้องกับผู้บริโภคร่วมสมัย สะท้อนศักยภาพเชิงพาณิชย์ของอาหารท้องถิ่น

ข้อเสนอแนะ

1. การจำหน่ายอาหารท้องถิ่นเชิงพาณิชย์ควรมีการเพิ่มเติมทักษะในการจำหน่ายอาหาร
2. การพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนเชิงสร้างสรรค์อย่างแท้จริงและยั่งยืนในชุมชนควรมีแนวทางขับเคลื่อน อาจอยู่ในรูปแบบของโครงการวิจัยต่อเนื่อง หรือกิจกรรมการสนับสนุนจากภาครัฐ และเอกชน ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางด้านอาหารและทำให้คนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
3. การสร้างมาตรฐานการทำอาหารริมคลองท้องถิ่น ต้องมีความปลอดภัย และผลักดันการใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น เข้ามาใช้ประยุกต์ใช้ในการประกอบอาหารเพื่อการจัดจำหน่าย

เอกสารอ้างอิง

- กติกา กลิ่นจันทร์แดง, อานรรต ใจสำราญ และณภัทร สำราญราษฎร์. (2568). แนวทางการส่งเสริมอัตลักษณ์อาหารท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหารอย่างสร้างสรรค์ กรณีศึกษา ตำบลด่านจาก อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา*, 4(1), 47-61.
- จิรภา สุขวนนิช. (2566). เศรษฐกิจสร้างสรรค์เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน. *วารสารสหวิทยาการทางสังคมศาสตร์*, 1(3), 1-12.
- สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (องค์การมหาชน). (2564). บ้านใหม่-ชีวิตใหม่ของชาวชุมชนริมคลองลาดพร้าว-เปรมประชากร ฯ. https://web.codi.or.th/20210716-25758/?utm_source=chatgpt.com
- บัญชา พงษ์มานะวงศ์, ยุวัฒน์ วุฒิเมธี และศรัณย์ รัตนสิทธิ์. (2562). การพัฒนารูปแบบเมืองแห่งอาหารการกินด้วย แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการสถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ (สาขา มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 5(2), 74-88.
- นิปาตีเมาะ หะยีหามะ. (2565). แนวทางการสืบสาน อนุรักษ์ วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านเพื่อความยั่งยืน. *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม*, 9(2), 100-111.
- พัชนี น้อยจาด. ปราชญ์ชุมชน. สัมภาษณ์. (2562).
- สมบัติ กันบุตร, น้ำฝน รักประยูร, รัฐพงศ์ ปกแก้ว และสุภารัตน์ อำนาง. (2565). การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นเชิงสร้างสรรค์โดยการมีส่วนร่วมในเขตพื้นที่พิเศษอุทยานประวัติศาสตร์ชุมชนนครชุม จังหวัดกำแพงเพชร. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง*, 11(1), 112-122.
- อรรถ ชันสี, คงศักดิ์ ศรีแก้ว, กิรติญา สอนเนย และจิราพัทธ์ แก้วศรีทอง. (2567). การยกระดับภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชนในจังหวัดลำปาง. *วารสารศิลปการจัดการ*, 8(3), 128-146.

- อัญธิศร สิริทรัพย์เจริญ และณภาพันท์ โชคอำนวยพร. (2568). การพัฒนาตำรับขนมหวานท้องถิ่น
เพื่อผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนตำบลห้วยงู อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท.
ราชภัฏเพชรบูรณ์สาร, 27(1), 36.
- Ardjomandi, A. (2025). The role of narrative and storytelling in designing for long-term
emotional engagement in product design. *International Journal of Science
and Research Archive*, 15(01), 1647-1655. <https://doi.org/10.30574/ijrsra.2025.15>.
- Salman, M. Y., and Ramsis, M. (2025). Use of participatory action research (PAR) to
develop participatory monitoring, evaluation, and learning practices.
Development in Practice, 35(8), 1334-1341. <https://doi.org/10.1080/09614524.2025.2511965>
- Wan, B. (2024). The Impact of Cultural Capital on Economic Growth Based on Green
Low-Carbon Endogenous Economic Growth Model. *Sustainability*, 16(5),
1781. <https://doi.org/10.3390/su16051781>