

## ภูมิปัญญาการทำแกงไตปลากุ้งสดสำเร็จรูป

แกงไตปลา หรือ แกงพุงปลา จัดเป็นอาหารคาวซึ่งเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางของคนภาคใต้ ลักษณะเด่นของแกงไตปลา คือ เป็นแกงที่มีน้ำมากกว่าเนื้อ รสเผ็ด สีสน้ำตาลเข้มอมเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว แกงไตปลามีส่วนประกอบสำคัญ คือ ไตปลา หรือ พุงปลา ซึ่งเป็นส่วนของเครื่องในของปลา ส่วนใหญ่นิยมใช้พุงปลาช่อน ปลาหู หรือปลาอื่นๆที่หาได้ในท้องถิ่น เมื่อได้พุงปลามาแล้วต้องรีดซีกออกให้หมดก่อน หลังจากนั้นนำไปหมักกับเกลือ บรรจุลงในขวดหรือไห ปิดฝาให้สนิท หมักทิ้งไว้ประมาณ 3-4 สัปดาห์ จึงจะได้พุงปลาที่มีกลิ่นหอม รสชาติดีที่เหมาะสมแก่การนำไปแกงได้ การทำแกงไตปลาโดยทั่วไป นิยมใช้พุงปลาที่หมักแล้วมาผสมกับน้ำ เคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ ใส่ตะไคร้ ข่า และใบมะกรูดฉีกเป็นชิ้นๆ เคี่ยวพอขึ้นเล็กน้อย หลังจากนั้นกรองกากทิ้ง โขลกเครื่องน้ำพริกแกงเผ็ดให้ละเอียด ผสมลงในหม้อ เมื่อน้ำแกงเดือดใส่ปลาอย่าง และผักที่เตรียมไว้ลงไป เช่น หน่อไม้ มะเขือ มันเทศ พอดีกุ่มโรยใบมะกรูดลงไป เหยาะน้ำมะนาว หรือน้ำส้มแขก เพื่อลดความเค็ม หากต้องการให้มีรสหอม มักใส่ใบตำม้งลงไป

แกงไตปลา นิยมนำมารับประทานกับข้าวสวยและขนมจีน เนื่องจากแกงไตปลามีรสชาติเผ็ดและเค็ม จึงต้องมีผักจิ้ม เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือ ยอดกระถิน สะตอ ลูกเนียง ลูกเหรียง และผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ แกงไตปลานิยมรับประทานกันทั่วไปแต่ยังไม่ถึงกับขึ้นโต๊ะอาหารในงานเลี้ยงสำคัญๆ เหมือนกับอาหารบางชนิด แกงไตปลานิยมใช้เลี้ยงแขกในงานใหญ่ๆ ที่มีคนจำนวนมาก เพราะปรุงง่าย ประหยัดและถูกรสนิยมของคนทั่วไป สำหรับงานที่นิยมแกงไตปลา เช่น งานศพ งานบวช งานวัด งานบุญต่างๆ หรือเลี้ยงต้อนรับแขกจากต่างถิ่น ไม่นิยมทำแกงไตปลาในงานแต่งงาน ปัจจุบันมีการบริโภคแกงไตปลากันอย่างแพร่หลาย ไม่ใช่คนภาคใต้เท่านั้น แต่เป็นที่นิยมบริโภคกันทั่วทั้งประเทศ (มานิชญ์ บุญญานวัตร ในมูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคใต้ ธนาคารไทยพาณิชย์, 2542 : 556-557)



ภาพที่ 1 แกงไตปลา อาหารยอดนิยมที่อยู่คู่โต๊ะอาหารของชาวใต้มาอย่างยาวนาน

## ข้อมูลจำเพาะของภูมิปัญญาการทำแกงไตปลากุ้งสดสำเร็จรูป



ภาพที่ 2 แกงไตปลากุ้งสดสำเร็จรูปป้ามณฑา

### 1) ประวัติการเรียนรู้และการดำเนินงาน

ป้ามณฑา โสวรรณ เจ้าของผลิตภัณฑ์ “แกงไตปลากุ้งสด สูตรเข้มข้น ตรา ป้ามณฑา” ชาวอำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ปัจจุบันอยู่บ้านเลขที่ 32/1 หมู่ที่ 1 ถนนพานิชย์สัมพันธ์ ซอยคลองบางวัง ตำบลปากพนังตะวันออก อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช โทรศัพท์ 075-333371, 084-0602325 ป้ามณฑาจบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีพี่น้องจำนวน 4 คน เป็นบุตรคนโต เดิมโตในครอบครัวที่ประกอบอาชีพค้าขายอาหาร โดยเริ่มจากการขายอาหารประเภทเครื่องแกงและมะนาวดองตั้งแต่อายุ 27 ปี โดยดำเนินงานต่อจากพ่อแม่ ซึ่งสถานที่ที่จำหน่ายในระยะแรกคือ บริเวณตลาดปากพนังตะวันออก ต่อมาเปลี่ยนไปขายในตลาดใกล้บ้าน สำหรับเครื่องแกงที่ทำขายนั้นมีหลายชนิด ได้แก่ เครื่องแกงคั่ว แกงส้ม แกงพริก แกงกะทิ แกงมีสมัน ฯลฯ โดยผลิตได้ ประมาณ 70-80 กิโลกรัมต่อวัน สำหรับแนวคิดที่ได้ทำแกงไตปลาขาย เนื่องจากป้ามณฑาสังเกตเห็นว่า ชาวปากพนังนิยมบริโภคแกงไตปลาหรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “แกงพุงปลา” ซึ่งเป็นอาหารคาวพื้นบ้านของชาวอำเภอปากพนัง และคนปากชั้ได้ทั่วไป จึงได้นำเครื่องแกงที่ตนเองทำมาปรุงแกงไตปลา เมื่อหลายคนที่ได้ลองชิมเห็นว่าน่าจะขายได้และด้วยนิสัยส่วนตัวของป้ามณฑาเป็นคนชอบค้าขาย จึงมีแนวคิดที่จะทำแกงไตปลาขาย โดยทำเป็นแกงไตปลากุ้งสดชนิดเข้มข้น ซึ่งเริ่มจากการทำไว้รับประทานในครอบครัวและแจกจ่ายให้กับเพื่อนบ้านบ้าง และได้ทำเป็นประจำโดยมีสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนบ้านช่วยกันชิม ป้ามณฑาจึงนำคำติชมเหล่านั้นมาพัฒนาปรับปรุงจนได้สูตรแกงไตปลากุ้งสดชนิดเข้มข้นในแบบฉบับของตนเอง ทำให้มองเห็นช่องทางที่จะทำแกงไตปลากุ้งสดชนิดเข้มข้นเพื่อวางจำหน่าย และได้เริ่มต้นทำขายอย่างจริงจังเมื่อ พ.ศ. 2548 เป็นต้นมาและให้เรียกชื่อผลิตภัณฑ์ว่า “แกงไตปลากุ้งสดป้ามณฑาชนิดเข้มข้น” เริ่มแรกบรรจุในขวดพลาสติกขาย แต่สามารถเก็บไว้ได้เพียง 2-3 วัน จึงได้พัฒนาอย่างต่อเนื่อง กวาระยะ 2 ปี จึงได้รูปลักษณะแกงไตปลากุ้งสดสำเร็จรูปอย่างที่จำหน่ายอย่างปัจจุบัน จุดเด่นแกงไตปลาของป้ามณฑา คือเป็นแกงไตปลาสำเร็จรูปชนิดน้ำ ใช้น้ำใช้กุ้งสดแทนเนื้อปลา ซึ่งเป็นการสร้างเอกลักษณ์ให้แก่ผลิตภัณฑ์ ไม่ต้องแย่งการตลาดจากผลิตภัณฑ์ไตปลาแบบอื่น (ส่วนใหญ่ใช้น้ำเนื้อปลา) เน้นการใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ สดปลอดภัย หาดได้ในท้องถิ่น และไม่ใส่สารกันเสียเนื่องจากใช้การสเตรอไรส์เพื่อยืดอายุในการเก็บรักษาซึ่งสามารถเก็บได้นาน 6-12 เดือน



ภาพที่ 3 ป้ามณฑา โสวรรณ

แรกเริ่มแกงไตปลาที่ผลิตส่วนใหญ่เน้นขายเฉพาะภายในครัวเรือน โดยผลิตได้วันละ 50-100 ขวด ตามกำลังของสมาชิกในครอบครัวซึ่งช่วยกันทำไตปลา โดยมีหลานชาย คือ นายผดุง วงษ์ศิริ ช่วยดูแลเกี่ยวกับเครื่องมือการผลิตและการตลาด และมีหลานสะใภ้เป็นคนช่วยปรุงตามสูตรและช่วยบรรจุใส่ภาชนะ สมาชิกในครอบครัวที่ร่วมกันทำได้ผ่านการอบรมการผลิตแกงไตปลาให้เป็นไปตามมาตรฐาน และนำความรู้กลับมาใช้ แต่ปัจจุบันได้มีการขยายตลาดโดยอาศัยการกินแล้วบอกต่อกัน จนกลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อเสียง โดยไม่ต้องใช้การโฆษณา มีลูกค้ามาซื้อเองที่บ้านหรือโทรมาสั่งเพื่อรับประทานเอง หรือใช้เป็นของฝาก วางจำหน่ายหลายที่ในประเทศไทยและยังส่งออกยังต่างประเทศ ซึ่งลูกค้าส่วนใหญ่ คือ ร้านอาหารไทยในประเทศ โดยเฉพาะประเทศนิวซีแลนด์ โดยมีทายาทรุ่นที่ 4 คือ นายสัมพันธ์ วงษ์ศิริ เป็นผู้สืบทอด

แกงไตปลากุ้งสดป้ามณฑาได้รับใบรับรองคุณภาพและมาตรฐานของผลิตภัณฑ์ ได้รับเครื่องหมายประกันคุณภาพ มก-ชกส. มาตรฐานเลขที่ ๐๑๑/๒๕๔๘ สำหรับแกงไตปลาชนิดเข้มข้น ซึ่งเป็นใบรับรองที่อยู่ภายใต้ความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กับธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ให้การส่งเสริมในการพัฒนาบรรจุภัณฑ์และกรรมวิธีการผลิตที่มีคุณภาพ โดยแนะนำให้เปลี่ยนมาใช้บรรจุภัณฑ์ที่ทำจากขวดแก้วแทนการใช้กระปุกพลาสติก เนื่องจากเป็นภาชนะที่สามารถผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อโดยใช้ความร้อนและทำให้เก็บแกงไตปลาได้นานขึ้น

นอกจากนี้ยังได้รับคำแนะนำจากคณะกรรมการประกันคุณภาพ มก-ชกส. ในการออกแบบฉลากผลิตภัณฑ์ ตลอดจนวิธีการฆ่าเชื้อ และเทคนิคการบรรจุโดยใช้ระบบผ่านความร้อนทำให้สามารถเก็บรักษาแกงไตปลากุ้งสดชนิดเข้มข้นได้นานถึง 1 ปี ผลิตภัณฑ์ไตปลากุ้งสดยังได้รับเครื่องหมายอย./ 80-2-02648-2-0001 ซึ่งต่อมาทางอำเภopakพนังได้นำผลิตภัณฑ์ดังกล่าว ส่งเข้าร่วมการคัดสรรสุดยอดหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ไทย ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร จนได้รับการคัดสรรเป็นผลิตภัณฑ์ OTOP ในระดับ 5 ดาว เมื่อ พ.ศ. 2548

## 2) องค์ความรู้ของภูมิปัญญา

แกงไตปลากุ้งสดป้ามณฑาจัดเป็นแกงไตปลาที่มีสูตรและรสชาติตามแบบฉบับของชาวปากพนัง โดยมีจุดเด่นอยู่ที่ไตปลา เพราะเป็นไตปลาที่ทำจากฟุงหรือเครื่องในของปลากระบอกซึ่งเป็นปลาที่มีอยู่ในแหล่งน้ำธรรมชาติ ชาวปากพนังนิยมนำปลากระบอกมาปรุงเป็นอาหารบริโภคในครัวเรือน และนำฟุงปลาหมักเพื่อทำไตปลา ซึ่งเมื่อนำมาปรุงเป็นแกงแล้วจะมีกลิ่นที่หอม รสชาติอร่อย ซึ่งในการทำแกง

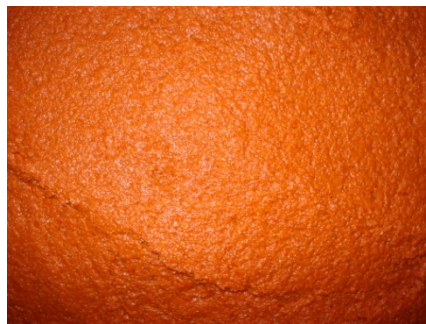
ไตปลาแห้งสดตามสูตรของป้ามณฑาชนิดเข้มข้นนี้ มีหลักสำคัญในการผลิต คือ เน้นคุณภาพในทุกๆ ขั้นตอน ตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบที่นำมาใช้ ขั้นตอนการปรุงที่รักษารสชาติให้สม่ำเสมอ การใช้บรรจุภัณฑ์ และกระบวนการบรรจุซึ่งทุกขั้นตอนต้องมีความสะอาด และปลอดภัย รสชาติสม่ำเสมอ สำหรับส่วนผสมของแกงไตปลาแห้งสดป้ามณฑาชนิดเข้มข้นมี ดังนี้

### เครื่องปรุง

เครื่องปรุงหรือวัตถุดิบที่นำมาใช้ทำแกงไตปลาและเครื่องแกง สามารถหาซื้อได้จากตลาดในชุมชนท้องถิ่น หากบางชนิดไม่มีหรือมีไม่เพียงพอ จะไปหาซื้อจากตลาดหัวอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งส่วนประกอบของเครื่องปรุงมีดังนี้

- (1) กะปิ
- (2) กุ้งสด จากแหล่งน้ำธรรมชาติ โดยแกะเอาเฉพาะเนื้อกุ้ง
- (3) ไตปลาที่ทำจากฟองปลากระบอก
- (4) เกลือ
- (5) น้ำตาลทราย
- (6) น้ำมะนาว (เพื่อลดความเค็ม)

(7) เครื่องแกง(น้ำพริกแกง) ซึ่งประกอบด้วยพริกชี้หนูสด - แห้ง ชนิดเม็ดเล็ก ซึ่งชาวใต้เรียก “ตีปรีซึ๊ง” หอม กระเทียม ตะไคร้ พริกไทย ข่า ใบมะกรูด นำมาบด ด้วยเครื่องบดเครื่องแกง โดยเป็นเครื่องที่นายผดุงได้คิดสร้างขึ้น ซึ่งดัดแปลงจากเครื่องโม่แป้ง และติดตั้งมอเตอร์ไฟฟ้า เมื่อบดจนละเอียด นำมาผสมคลุกเคล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวอีกครั้ง ด้วยเครื่องปั่นผสมซึ่งดัดแปลงมาจากเครื่องตีแป้ง (และยังสามารถใช้เครื่องบดและเครื่องปั่นผสมดังกล่าว บดเครื่องแกงชนิดอื่นๆ เช่น แกงส้ม แกงมัสมั่น เป็นต้น ได้เช่นกัน



ภาพที่ 4 สีส่วนของเครื่องแกง ส้มสด ซึ่งได้จากขมิ้นในปากพ่อง



ภาพที่ 5 กุ้งสดจากทะเลที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของแกงไตปลาแห้งสด



ภาพที่ 6 เครื่องบดเครื่องแกงที่นายผดุงประดิษฐ์ขึ้น

### วิธีการปรุง

นำไต่ปลามาต้มให้สุกโดยใช้ไฟอ่อนๆ หลังจากนั้นตั้งทิ้งไว้ให้เนื้อไต่ปลาดกตะกอน แล้วกรองเอากากของไต่ปลาออก ใช้เฉพาะน้ำไต่ปลาที่กรองแล้ว นำไต่ปลาไปตั้งไฟให้เดือด เติมเครื่องแกงที่เตรียมไว้ เติมน้ำตาล น้ำมะนาว ชิมรสชาติตามที่ต้องการ ตั้งให้เดือดใส่เนื้อกุ้งลงไปทั้งตัว ทิ้งให้เดือดอีกครั้ง ปรุงรสตามต้องการ ใส่ใบมะกรูดหรือผิวมะกรูดเพื่อเพิ่มความหอม สำหรับ นิยมรสชาติของแกงไต่ปลานิยมให้มีรสเค็มนำเผ็ด ไม่เน้นรสหวานเพราะชาวปากพองไม่นิยมแกงไต่ปลาที่มีรสหวาน จากนั้นจึงบรรจุลงภาชนะ (ขวดแก้ว) ที่ฆ่าเชื้อแล้วทันที

### การบรรจุผลิตภัณฑ์

ก่อนบรรจุจำเป็นต้องนำขวดแก้วซึ่งมีปริมาตรสุทธิ 200 มล.ไปฆ่าเชื้อโดยการผ่านการอบด้วยความร้อน เมื่อกำเชื้อเสร็จแล้วให้นำขวดแก้วดังกล่าวมาแช่ลงในน้ำเย็น หลังจากนั้นวางให้แห้งพร้อมบรรจุในขั้นตอนการบรรจุไต่ปลานั้นจะใช้ระบบสเตอร์ไรส์ และต้องบรรจุในห้องที่เตรียมไว้สำหรับการบรรจุเท่านั้น ซึ่งจะมีการควบคุมความสะอาดเป็นอย่างดีตามมาตรฐานของอย. เพื่อป้องกันสิ่งปนเปื้อนลงไป และเมื่อบรรจุเสร็จแล้ว จึงปิดฉลากผู้ผลิตพร้อมจำหน่าย



ภาพที่ 7 แกงไต่ปลากุ้งสดสูตรเข้มข้น “ป้ามณฑา” ในบรรจุภัณฑ์



ภาพที่ 8 ห้องสำหรับการบรรจุผลิตภัณฑ์ตามมาตรฐานอย.

### 3) วิธีและกระบวนการถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่น

ในการถ่ายทอดความรู้การทำแกงไตปลากุ้งสดป่ามณฑา จะใช้การสาธิตให้ผู้สนใจชมตัวอย่างตามขั้นตอน และจะให้คำแนะนำกับกลุ่มคนหรือบุคคลที่มีความสนใจ โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวของตนเอง ซึ่งจะเริ่มเรียนรู้ตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ การทำ และการบรรจุ ซึ่งการเรียนรู้ในลักษณะนี้เปรียบเหมือนน้ำซึมบ่อทรายที่มีการซึมซับไปที่ละน้อย จนสามารถทำได้ทุกขั้นตอน โดยเฉพาะในปัจจุบันหลานสะใภ้ คือ นางวรรณ วรชศิริ สามารถปรุงไตปลากุ้งสดได้ร่อยตามสูตรของป่ามณฑาจนเป็นที่ไว้วางใจในฝีมือและรสชาติ

สำหรับกลุ่มของผู้สนใจทั่วไป ได้แก่ นักเรียน นักศึกษา และนักวิชาการจากหน่วยงานต่างๆ ที่เข้ามาเรียนรู้ภูมิปัญญาการทำแกงไตปลากุ้งสด ซึ่งเป็นสูตรที่มีเอกลักษณ์ทางด้านรสชาติ และคงมาตรฐานในด้านการผลิต ซึ่งนางสาวมณฑาและสมาชิกในครอบครัวมีความเต็มใจและยินดีในการถ่ายทอดความรู้โดยไม่หวังวิชา เพราะถือเป็นวิทยาทาน หากสามารถนำไปทำเองได้ก็จะเป็นการดี เพราะแกงไตปลาจัดเป็นอาหารที่อยู่คู่กับสังคมชาวใต้มานานแล้ว

### 4) คุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ คติ ความเชื่อ และคำสอน

หลักสำคัญที่ใช้ในการดำเนินงานของนางสาวมณฑา คือ การดำเนินงานบนพื้นฐานความพอเพียงและเน้นคุณภาพของงานเป็นสำคัญ ไม่เอาเปรียบผู้บริโภค โดยจะผลิตเท่าที่กำลังความสามารถที่จะผลิตได้ มุ่งเน้นงานที่มีมาตรฐาน มีคุณภาพทุกขั้นตอน ซึ่งทำให้เกิดความยั่งยืนของผลิตภัณฑ์ นอกจากนี้ในส่วนของการดำเนินชีวิตของนางสาวมณฑาที่ยึดถือปฏิบัติ คือ ความซื่อสัตย์ มีน้ำใจ ตรงไปตรงมา ขยันอดทน คิดบวก และสอนลูกหลานให้รู้จักการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตใจดี รู้จักให้แต่ต้องให้สิ่งที่เราสามารถให้ได้ ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง

สำหรับความเชื่อของบุคคลภูมิปัญญาท่านนี้ คือ ให้การเคารพไหว้เครื่องมือที่ใช้ในการทำมาหากิน ทุกชนิด เช่น เครื่องบดเครื่องแกง เครื่องผสมเครื่องแกง เป็นต้น โดยในช่วงเดือนสาม หรือช่วงเทศกาลตรุษจีนจะมีการทำบุญให้กับบรรพบุรุษและไหว้เจ้าที่เจ้าทาง ซึ่งในโอกาสนี้จะขอขอบคุณเครื่องมือทุกอย่างที่ทำให้มีกินมีใช้มาจนถึงทุกวันนี้ และจะถือเคล็ดโดยจะหยุดทำแกงไตปลาในช่วงเดือนสงกรานต์จะมีการหยุดพักประจำปี และจะหยุดใช้เครื่องมือต่างๆ ให้เครื่องมือต่างๆ มีโอกาสพักเช่นเดียวกันคน

ในส่วนความคิดเห็นของบุคคลภายนอก ระบุว่า บุคคลภูมิปัญญาท่านนี้จะนับถือความคิดเห็นของลูกค้า โดยมุ่งเน้นการสนองความต้องการของลูกค้า ซึ่งไม่ได้ทำเพื่อสนองความต้องการของตนเอง และไม่หวังวิชาในการถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้สนใจ

### 5) บุคคลหรือกลุ่มที่ได้รับการสืบทอด

กลุ่มคนที่ได้รับการสืบทอดภูมิปัญญาการทำแกงไตปลากุ้งสดป่ามณฑาชนิดเข้มข้น คือ สมาชิกในครอบครัวและบุคคลทั่วไป ได้แก่

- นายผดุง วรชศิริ (หลานชาย)
- นางวรรณ วรชศิริ
- นายสัมพันธ์ วรชศิริ
- สมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว



ภาพที่ 9 นางสาวมณฑา โสวรรณและผู้สืบทอด

#### 6) รางวัลและผลงานที่ได้รับ

(1) ใ้รับรองคุณภาพและมาตรฐานผลิตภัณฑ์ ได้รับอนุญาตให้แสดงเครื่องหมายคุณภาพ มก.-ธ.ก.ส. สำหรับผลิตภัณฑ์ แกงไตปลาเข้มข้น มาตรฐานเลขที่ มก.-ธ.ก.ส.011/2548 เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรอง แกงไตปลาสำเร็จรูป

(2) ได้รับการคัดสรร สุดยอดหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ไทย ระดับ 5 ดาว “แกงไตปลากุ้งสดป่ามณฑา” ประจำปี 2548

(3) ออกรายการทีวี JaewFamily (แจ้วไฮไลต์ ไตปลาไปนอก ป่ามณฑา จังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2559

#### ที่มาของบทความ

อัมพร ศรประสิทธิ์และคณะ. 2554. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นใต้ ด้านอาหารพื้นบ้าน. สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.