

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (Potential of Thai Wisdom in Northeastern Local Food)

อบเชย วงศ์ทอง สุจิตตา เรืองรัมย์

Obcheuy Wongtong Sujitta Raungrusmee

บทคัดย่อ

การศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้าน และศักยภาพอาหารพื้นบ้านในด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา โดยรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ หรือผู้นำท้องถิ่น จำนวน 160 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ข้อมูลที่ได้โดยวิเคราะห์ชนิดอาหารพื้นบ้านแสดงเป็นร้อยละ ส่วนการวิเคราะห์ระดับศักยภาพ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า

ผลการศึกษา พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีทั้งหมด 474 ชนิด เป็นอาหารคาว 341 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 72.0 อาหารหวาน 68 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 14.3 อาหารถนอมและแปรรูป 65 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 13.7 ผลการศึกษาศักยภาพของอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือด้านแหล่งวัตถุดิบ และด้านกระบวนการผลิต พบว่า อาหารคาว อาหารหวาน อาหารถนอมและแปรรูปมีระดับศักยภาพสูง สำหรับการผลิตในเชิงพาณิชย์ พบว่า อาหารถนอมและแปรรูป และอาหารหวานมีระดับศักยภาพปานกลาง อาหารคาวมีระดับศักยภาพต่ำ ส่วนด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพนั้น อาหารคาวมีระดับศักยภาพปานกลาง ส่วนอาหารถนอมและแปรรูป และอาหารหวานมีระดับศักยภาพต่ำ ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารคาวมีระดับศักยภาพสูง อาหารถนอมและแปรรูป และอาหารหวานมีระดับศักยภาพปานกลาง

ABSTRACT

The study of potential of Thai wisdom in Northeastern local food was conducted by collecting variety of Northeastern local food, source of raw material, production process, commercial production, healthy food utilization and wisdom transfer. Data were collected by interviewing 106 elderly and local leaders selected by multistage random sampling. The varieties of local food were analyzed by percentage and the level of Thai Wisdom potential were analyzed by the rating scale.

Research finding found that 474 Northeastern local food composed of 72.0 percent of main dish, 14.3 percent of snack and 13.7 percent of preserved and processed food. Considering the potential in source of raw material and production process for those food, the

result revealed that both of them were at high level. The potential in commercial production, preserved and processed food and dessert were at moderate level, where as main dish was at low level. For the potential in healthy food utilization, main dish were at moderate level while dessert and preserved and processed food were at low level. The potential in wisdom transfer, it was found that main dish were at high level where as dessert and preserved and processed food were at modulate level.

Key Words : Thai Wisdom, Northeastern Local Food

O. Wongtong : agrobw@ku.ac.th

คำนำ

อาหารมีความเกี่ยวข้องกับวิถีการดำรงชีวิตของคนไทยตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน อาหารไทยมีความหลากหลายของชนิด เนื่องมาจากลักษณะทางภูมิประเทศที่แตกต่างกัน ทางตอนเหนือจะเต็มไปด้วยป่าไม้และภูเขา ส่วนทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะเป็นที่ราบสูงและภูเขา ตอนกลางของประเทศจะเป็นที่ราบลุ่มและมีแม่น้ำสายต่างๆ ทางตอนใต้จะเป็นภูเขา และชายฝั่งทะเล ซึ่งมีผลทำให้วัตถุดิบที่นำมาใช้ในการผลิตอาหารมีความแตกต่างกัน อาหารไทยประกอบไปด้วย อาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง อาหารถนอมและการแปรรูป อาหารไทยมีความสมดุล 5 หมู่ ในสำหรับหรือในงานเดียวกันในสัดส่วนที่พอเหมาะ แบบแผนการปรุงอาหารมักจะเป็นการต้ม ปิ้ง ย่าง ยำ การปรุงอาหารโดยใช้อาหารจากธรรมชาติทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าการใช้อาหารที่ผ่านกระบวนการ นอกจากนี้อาหารไทยยังอุดมไปด้วยพืชผักสมุนไพร ที่กล่าวมาแล้วนี้ล้วนเป็นภูมิปัญญาด้านอาหารที่คนไทยได้สะสมมา กระแสการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ ประเทศไทยได้เปิดการค้าเสรี ทำให้เทคโนโลยีจากต่างประเทศ รวมทั้งอาหารของต่างประเทศได้แพร่หลายมาสู่สังคมไทยอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของคนไทยที่หันไปนิยมบริโภคอาหารต่างประเทศเพิ่มขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง โดยเฉพาะในกลุ่มคนรุ่นใหม่ เพื่อตอบสนองการส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดีถ้วนหน้า ส่งเสริมการท่องเที่ยว และส่งเสริมการผลิตสินค้าจากภูมิปัญญา ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญที่จะศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน เพื่อจะได้นำข้อมูลที่ได้ไปวางแผนและดำเนินการ ส่งเสริมการบริโภคอาหารพื้นบ้านโดยเฉพาะอาหารพื้นบ้านที่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ นำอาหารพื้นบ้านที่โดดเด่นของแต่ละท้องถิ่นมาเป็นที่ส่งเสริมการท่องเที่ยวของท้องถิ่นนั้นๆ และนำอาหารพื้นบ้านมาพัฒนาให้เป็นผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญาที่มีคุณภาพ เพื่อจำหน่ายภายในประเทศและส่งออกไปยังต่างประเทศ ซึ่งเป็นแนวทางในการผลิตเชิงพาณิชย์ จะนำไปสู่การสร้าง ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สังคมของครอบครัว ชุมชน และประเทศ วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาชนิดอาหารส่วนประกอบหลัก และแหล่งที่ผลิต รวมถึงศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือในด้าน แหล่งของวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพและการถ่ายทอดภูมิปัญญา

กลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) กำหนดพื้นที่ที่ทำการศึกษา เลือกกลุ่มจังหวัดตัวอย่างจาก 19 จังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในปริมาณร้อยละ 50 ตามลักษณะภูมิศาสตร์ได้ 10 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดขอนแก่น นครพนม เลย มหาสารคาม ร้อยเอ็ด อุดรธานี นครราชสีมา ยโสธร สุรินทร์ อุบลราชธานี ซึ่งเป็นจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน 6 จังหวัด ได้แก่ ขอนแก่น นครพนม เลย มหาสารคาม ร้อยเอ็ด และอุดรธานี ส่วนจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างมี 4 จังหวัด ได้แก่ นครราชสีมา สุรินทร์ อุบลราชธานี และยโสธร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้สูงอายุและผู้นำท้องถิ่นที่มีความรอบรู้ด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน

ขั้นที่ 1 สุ่มจังหวัดกลุ่มตัวอย่างในปริมาณร้อยละ 50 ของจังหวัดทั้งหมดในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามลักษณะภูมิศาสตร์ได้ 10 จังหวัด ได้แก่ ขอนแก่น นครพนม เลย มหาสารคาม ร้อยเอ็ด อุดรธานี นครราชสีมา ยโสธร สุรินทร์ อุบลราชธานี

ขั้นที่ 2 สุ่มอำเภอกลุ่มตัวอย่างจาก 10 จังหวัด จังหวัดละ 4 อำเภอ โดยสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จากอำเภอที่มีประชากรอาศัยอยู่เป็นจำนวนมากเป็นอันดับแรกได้ 40 อำเภอ

ขั้นที่ 3 สุ่มตำบลกลุ่มตัวอย่างจาก 40 อำเภอ อำเภอละ 2 ตำบล โดยสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงจากตำบลที่เป็นชุมชนโบราณได้ 80 ตำบล

ขั้นที่ 4 สุ่มกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุและผู้นำท้องถิ่น จาก 80 ตำบล ตำบลละ 2 คน โดยสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงเป็นผู้ที่มีความรอบรู้เรื่องอาหารพื้นบ้านได้ 160 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสัมภาษณ์ซึ่งแบ่งเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นชนิดอาหารส่วนประกอบหลักและแหล่งที่ผลิต ตอนที่ 2 เป็นศักยภาพภูมิปัญญาในด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพและการถ่ายทอดภูมิปัญญา

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลชนิดอาหารพื้นบ้านโดยหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ วิเคราะห์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับโดยกำหนดลำดับคะแนนศักยภาพสูง ศักยภาพปานกลาง และศักยภาพต่ำ มีค่าเท่ากับ 3, 2 และ 1 คะแนน ตามลำดับสำหรับการจัดระดับศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ได้กำหนดช่วงคะแนนเฉลี่ยเพื่อวิเคราะห์และแปลความหมายจำนวนชั้นระดับของคะแนนแต่ละช่วงต่างกัน 0.67 คะแนน (บุญเรียง, 2545) เกณฑ์กำหนดช่วง (Class interval) มีดังนี้

2.34 – 3.00	หมายถึง ระดับศักยภาพสูง
1.67 – 2.33	หมายถึง ระดับศักยภาพปานกลาง
1.00 – 1.66	หมายถึง ระดับศักยภาพต่ำ

ผลและวิจารณ์

จากการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้ผลการวิจัยดังนี้

1. ชนิดอาหาร ส่วนประกอบหลัก ขั้นตอนการผลิตพบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือทั้งหมด 474 ชนิด เป็นอาหารความมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 72.0 อาหารหวานร้อยละ 14.3 อาหารถนอมและแปรรูปร้อยละ 13.7 ชนิด โดยที่อาหารความเป็นประเภทแกง ต้ม ร้อยละ 18.1 ประเภทอ่อม อู เอาะ ร้อยละ 8.8 ประเภทลาบ ก้อย ร้อยละ 7.6 ประเภทซूप ร้อยละ 2.5 ประเภทหมก นึ่ง ร้อยละ 5.7 ประเภทปิ้งย่าง คั่ว ร้อยละ 11.2 ประเภทตำ ยำ พล่า ร้อยละ 9.5 ประเภทเครื่องจิ้ม ร้อยละ 7.0 และประเภทส่วนอาหารจานเดียว ร้อยละ 1.5 สำหรับอาหารหวานเป็นชนิดหนึ่งร้อยละ 4.0 เป็นต้มร้อยละ 4.4 เป็นกวนร้อยละ 2.1 เป็นทอดร้อยละ 1.7 เป็นปิ้ง จี่ เผา และเบ็ดเตล็ดอย่างละร้อยละ 1.1 ส่วนอาหารถนอมและแปรรูป เป็นอาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือคิดเป็นร้อยละ 6.7 โดยการใช้น้ำตาลร้อยละ 2.0 โดยการทำแห้งร้อยละ 3.6 โดยการทำทอดร้อยละ 0.6 และโดยวิธีการอื่นๆ ร้อยละ 0.8 อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะมีส่วนประกอบหลักที่เป็นเนื้อสัตว์ พืชผักและเครื่องเทศที่หลากหลาย โดยมีขั้นตอนการผลิตตั้งแต่ 2-4 ขั้นตอน

2. ศักยภาพภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

2.1 ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ (ตารางที่ 1) อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือทุกประเภทมีระดับศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบสูง เนื่องจากวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบของอาหารไม่ว่าจะเป็นพืชผักหรือเนื้อสัตว์ หาได้ตามแหล่งธรรมชาติ และจากการที่ชาวบ้านเพาะปลูกพืชผักและเลี้ยงสัตว์ใช้ตามครัวเรือน ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่หาได้ภายในท้องถิ่น สำหรับวัตถุดิบสำหรับทำขนม เช่น แป้ง น้ำตาลจะสั่งซื้อมาจากต่างท้องถิ่นหรือจากภาคอื่นๆ

2.2 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิต (ตารางที่ 1) อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือทุกประเภทมีระดับศักยภาพด้านกระบวนการผลิตสูง เนื่องจากอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นอาหารที่ทำได้ง่าย และมีขั้นตอนการผลิตที่ไม่ยุ่งยาก ส่วนใหญ่จะมีขั้นตอนในการผลิต 1-2 ขั้นตอน ที่เป็นเช่น นี้คงจะเนื่องด้วยชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นเกษตรกร ต้องรีบออกไปทำไร่ ทำนา จึงไม่มีเวลามาพิถีพิถันในเรื่องทำอาหาร จะทำอาหารอย่างง่ายๆ ไม่ซับซ้อนและไม่ยุ่งยาก

2.3 ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป และอาหารหวาน มีระดับศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ปานกลาง ส่วนอาหารคาวมีระดับศักยภาพการผลิตในเชิงพาณิชย์ต่ำ อาหารถนอมและแปรรูปและอาหารหวานมีการผลิตและจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นประจำ ส่วนอาหารคาวนั้นมีการผลิตเพื่อบริโภคภายในครัวเรือนมากกว่าที่จะจำหน่าย

2.4 ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ (ตารางที่ 1) อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเภทอาหารคาวมีระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพปานกลาง ซึ่งอาหารคาวส่วนใหญ่มีส่วนประกอบหลักเป็นเนื้อวัว ไก่บ้าน ไข่แดง ปลา กบ เขียด มีพืชสมุนไพร 2-4 ชนิด ในอาหาร 1 ตำรับ ได้แก่ ใบกระเพรา ผักชีฝรั่ง ผักชีลาว ใบมะกรูด ตะไคร้ ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปและอาหารหวานมีระดับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพต่ำ ซึ่งมีส่วนประกอบหลักเป็นแป้งและน้ำตาล

2.5 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย (ตารางที่ 1) อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเภท อาหารคาว และอาหารถนอมและแปรรูปมีระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิ

ปัญญาสูง ส่วนอาหารหวานมีระดับศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาปานกลาง คนในท้องถิ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือให้ความสำคัญต่อการสอนและการถ่ายทอดวิธีการทำอาหารคาว และอาหารขนมและแปรรูป ทั้งอาหารคาวและอาหารขนมและแปรรูปจะมีระดับศักยภาพด้านกระบวนการผลิตสูงด้วย ซึ่งขณะที่มีการผลิตจะมีการสอนและถ่ายทอดวิธีทำด้วย

Table 1 Potential of the Northeastern local food in source of raw material, food production, commercial production, healthy food utilization and wisdom transfer

Type of food	Level of potential (N = 474)				
	Source of raw material	Production Process	Commercial production	Healthy food unitization	Wisdom transfer
Main dish	High (3.00)	High (2.91)	Low (1.44)	Moderate (2.13)	High (2.53)
● Curry, Boiled	High (3.00)	High (2.82)	Low (1.44)	Moderate (2.33)	High (2.56)
● Other type of curry	High (3.00)	High (2.85)	Low (1.40)	High (2.61)	High (2.47)
● Spicy meat salad	High (3.00)	High (3.00)	Low (1.38)	Low (1.63)	High (2.25)
● Spicy cooked vegetable	High (3.00)	High (3.00)	Low (1.48)	Moderate (2.33)	High (2.66)
● Steamed meat curry	High (3.00)	High (2.92)	Low (1.56)	Moderate (2.03)	High (2.51)
● Grilled meet	High (3.00)	High (2.98)	Low (1.44)	Low (1.62)	High (2.50)
● Spicy raw vegetable	High (3.00)	High (2.97)	Low (1.33)	Moderate (2.13)	Moderate (2.33)
● Spicy Dip	High (3.00)	High (2.96)	Moderate (1.71)	Moderate (1.93)	High (2.75)
● One plate dish	High (3.00)	High (2.57)	Low (1.25)	Moderate (2.00)	High (2.57)

Table 1 (Continue)

Type of food	Level of potential (N = 474)				
	Source of raw material	Production Process	Commercial production	Healthy food unitization	Wisdom transfer
Dessert	High (3.00)	High (2.83)	Moderate (1.79)	Low (1.00)	Moderate (1.93)
● Steamed	High (3.00)	High 2.89	Moderate (1.78)	Low (1.00)	Moderate (1.84)
● Boiled	High (3.00)	High (2.95)	Moderate (1.90)	Low (1.00)	High (2.38)
● Stir-mixed	High (3.00)	High (2.80)	Low (1.50)	Low (1.00)	Low (1.50)
● Deep-fried	High (3.00)	High (2.37)	Moderate (2.00)	Low (1.00)	Moderate (2.00)
● Grilled	High (3.00)	High (2.80)	Moderate (2.00)	Low (1.00)	Moderate (1.80)
● Miscellaneous	High (3.00)	High (3.00)	Low (1.40)	Low (1.00)	Low (1.20)
Preserved and Processed Food	High (3.00)	High (2.89)	Moderate (2.10)	Low (1.01)	High (2.50)
● Salt preservation	High (3.00)	High (3.00)	Moderate (2.00)	Low (1.03)	High (2.50)
● Sugar preservation	High (3.00)	High (2.66)	Moderate (2.22)	Low (1.00)	Moderate (2.33)
● Drying	High (3.00)	High (2.94)	Moderate (2.11)	Low (1.00)	High (2.76)
● Frying	High (3.00)	High (2.66)	Moderate (2.00)	Low (1.00)	Moderate (2.00)
● Others	High (3.00)	High (2.50)	High (2.75)	Low (1.00)	Moderate (2.25)

สรุป

ผลการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนืออาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีทั้งหมด 474 ชนิด เป็นอาหารคาวร้อยละ 72.0 อาหารหวานร้อยละ 14.3 และอาหารถนอมและแปรรูปร้อยละ 13.7 ศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือในด้านของแหล่งวัตถุดิบพบว่าอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือทุกชนิดมีระดับศักยภาพสูง เช่นเดียวกับศักยภาพด้านการกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือทุกชนิดมีระดับศักยภาพสูง ส่วนศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์พบว่า อาหารถนอมและแปรรูป และอาหารหวานมีระดับศักยภาพสูง อาหารคาวมีระดับศักยภาพต่ำ สำหรับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารคาวมีระดับศักยภาพปานกลาง ส่วนอาหารถนอมและแปรรูป และอาหารหวานมีระดับศักยภาพต่ำ ส่วนศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารคาว และอาหารถนอมและแปรรูป มีระดับศักยภาพสูง อาหารหวานมีระดับศักยภาพปานกลาง

คำนิยม

ขอขอบคุณสถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ให้ทุนสนับสนุนทุนวิจัย

เอกสารอ้างอิง

- กรมศิลปากร. 2542. วัฒนธรรม อารยธรรม ภูมิปัญญาและเทคโนโลยี. บริษัท มีดี เนตเวิร์ก จำกัด, กรุงเทพฯ
- จารุวรรณ ธรรมวัตร, นรินทร์ พุดลา, และอรอนงค์ รุทธเทวิน. 2540. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน: การสืบสานภูมิปัญญาและมรดกจากธรรมชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. อาศรมวิจัย
- คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ธีระ พิทักษ์เวช. 2546. สถานการณ์การกินอาหารและการส่งเสริม. โภชนาการสาร. 38(2) : หน้า 47-61.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. 2545. สถิติวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 8. ห้างหุ้นส่วนจำกัด. พีเอ็น การพิมพ์. กรุงเทพฯ.
- เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. 2540. อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- เมฆ จันทรประยูร. 2543. ผักพื้นบ้าน. พิมพ์ครั้งที่ 3. จูนพับลิชชิ่ง, กรุงเทพฯ
- วงสวาท ปัทมคม. 2539. อาหารไทย. หมอชาวบ้าน 18 (205): 14-21.
- สามารถ จันทรสุรีย์. 2533. การสร้างสรรค์ภูมิปัญญาไทยเพื่อการพัฒนา, น. 78-93. ใน รายงานการสัมมนาวิชาการ เรื่องภูมิปัญญาชาวบ้าน ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.
- สุจิตต์ วงษ์เทศ. 2543. เบื้องหลังและวัฒนธรรมอีสาน. พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์พรินต์ติ้ง แอนด์ แสงอรุณ กนกพงศ์ชัยละคนะ. 2544. อาหาร : ทรัพยากรและศิลป์แผ่นดินไทย. บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), กรุงเทพฯ.