วารสารเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์และนวัตกรรม
JOURNAL OF HOME ECONOMICS TECHNOLOGY AND INNOVATION
ISSN 2821 – 9880 (Online)

# การสืบสานและถ่ายทอดภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า กรุงเทพมหานคร

สุชัญญา เขียวดำ, กนกกาญจน์ เกรียงณรงค์*, ศักดิ์สิริ กิจค้า, อัฏพร น้อยวัด และ จุฑามาศ พีรพัชระ

# The Preservation and Transmission of Local Wisdom in Khao Mao Mee Production of the Khao Mao Alley Community, Bangkok

Suchunya Keawdum, Kanokkan Kriangnarong*, Saksiri Kitkha, Attaporn Noiwat and Chutamas Peeraphatchara

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon
* Corresponding author. E-mail address: kanokkan-k@rmutp.ac.th
Received: 19th Jan 2026 ; Revised: 8th Sep 2026 ; Accepted: 23rd Sep 2026
DOI : 10.60101/jhet.2026.1453

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาบริบทชุมชนตรอกข้าวเม่า กรุงเทพมหานคร 2) ศึกษาภูมิปัญญาผลิตข้าวเม่าหมี่ และ 3) เสนอสื่อภูมิปัญญาการทำข้าวเม่าหมี่ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพใช้วิธีวิทยาปรากฏการณ์วิทยา เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลหลัก 10 คน ได้แก่ ผู้รับผิดชอบผลิตและอนุรักษ์ภูมิปัญญา 1 คน ชาวบ้านที่มีประสบการณ์ผลิตข้าวเม่าหมี่ 4 คน ผู้บริโภค 5 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาและเสนอผลเชิงพรรณนา ผลวิจัยพบว่า 1) ชุมชนตรอกข้าวเม่าเป็นชุมชนเก่าสมัยกรุงธนบุรีมีอัตลักษณ์ทำข้าวเม่าและแปรรูปเป็นข้าวเม่าหมี่มายาวนาน ภูมิปัญญาผลิตข้าวเม่าหมี่มีลักษณะเฉพาะการรางข้าวเม่าดิบถือเป็นหัวใจสำคัญด้านความกรอบ กลิ่นหอม และเนื้อสัมผัส 2) การผลิตข้าวเม่าหมี่มี 5 ขั้นตอน ได้แก่ (1) เตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์ (2) ผัดกระเทียมกับน้ำมัน (3) ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ พริกไทย น้ำปลา (4) ใส่ส่วนประกอบกุ้งแห้ง ข้าวเม่าราง น้ำตาลทราย ถั่วลิสง เต้าหู้ทอด (5) พักให้เย็นและบรรจุ อย่างไรก็ตาม ภูมิปัญญาดังกล่าวกำลังเผชิญภาวะถดถอยจากบริบทสังคมเมืองและการขาดผู้สืบทอด 3) สื่อเผยแพร่อินโฟกราฟิกและวิดีทัศน์จัดทำเพื่อเป็นเครื่องมือสำคัญการบันทึก ถ่ายทอด อนุรักษ์องค์ความรู้ให้คงอยู่และเข้าถึงคนรุ่นใหม่ได้อย่างเหมาะสม

**คำสำคัญ:** การอนุรักษ์, ภูมิปัญญาท้องถิ่น, ข้าวเม่าหมี่, ชุมชนตรอกข้าวเม่า

ISSN 2821 – 9880 (Online)

## ABSTRACT

This study aimed to 1) examine the community context of Khao Mao Alley, Bangkok; 2) examine the local wisdom in producing Khao Mao Mee; and 3) develop dissemination media to preserve and communicate this local wisdom. This qualitative research employed a phenomenological approach. Data were collected through in-depth interviews with 10 key informants, including one person responsible for production and preservation of local wisdom, four community members with experience in producing Khao Mao Mee, and five consumers. The data were analyzed using content analysis and presented descriptively.

The findings revealed that: 1) Khao Mao Alley is a historic community dating back to the Thonburi period, with a long-standing identity centered on Khao Mao production and its processing into Khao Mao Mee. The local wisdom of Khao Mao Mee production has distinctive characteristics, with the roasting of raw Khao Mao being a crucial process that determines crispness, aroma, and texture. 2) The production of Khao Mao Mee consists of five steps: (1) preparation of raw materials and equipment; (2) stir-frying garlic in oil; (3) seasoning with palm sugar, pepper, and fish sauce; (4) adding dried shrimp, roasted khao mao rang, granulated sugar, peanuts, and fried tofu; and (5) cooling and packaging. However, this local wisdom is currently facing a decline due to the urban social context and a lack of successors. 3) Dissemination media in the form of infographics and educational videos were developed as important tools for documenting, transmitting, and preserving this body of knowledge, enabling its continuity and effective accessibility for younger generations.

**keywords:** Traditional food, Local wisdom, Cultural heritage, Khao Mao Mee

## บทนำ

ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นรากฐานสำคัญเชิงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของสังคมไทย ช่วยให้เห็นถึงองค์ความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ และคุณค่าทางสังคมที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบัน (สุพัตรา สุภาพ , 2561) ภูมิปัญญาดังกล่าวทำหน้าที่ธำรงรักษาความเป็นชุมชนและมีบทบาทในการสร้างความเข้มแข็งทางสังคมและเศรษฐกิจระดับท้องถิ่นให้คงอยู่ (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2566) ในขณะที่อาหารพื้นถิ่นเป็นองค์ประกอบหนึ่งทางมรดกด้านวัฒนธรรมที่ไม่เป็นวัตถุแสดงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับทรัพยากรธรรมชาติ สภาพแวดล้อม บริบททางสังคม และวัฒนธรรมแต่ละพื้นที่ (UNESCO, 2019) สำหรับข้าวเม่าหมี่ เป็นอาหารพื้นถิ่นมีลักษณะเฉพาะทั้งในด้านวัตถุดิบ กระบวนการผลิต และเชิงวัฒนธรรม เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต ความร่วมมือในครอบครัว และความสัมพันธ์ในชุมชน

ชุมชนตรอกข้าวเม่า กรุงเทพมหานคร เริ่มต้นมาตั้งแต่สมัยกรุงธนบุรี (ปลายศตวรรษที่ 18) เป็นชุมชนเมืองเก่าแก่ มีประวัติความเป็นมายาวนาน และเป็นพื้นที่ที่มีการสืบทอดการทำข้าวเม่าหมี่ตั้งแต่สมัยอดีตจนถึงปัจจุบัน ชื่อชุมชนบ่งบอกถึงบทบาทและความสำคัญของชุมชนดังกล่าวในฐานะอาชีพดั้งเดิมและอัตลักษณ์ของพื้นที่ การผลิตข้าวเม่าหมี่เป็นขั้นตอนการแปรรูปข้าวเพื่อการบริโภค

ISSN 2821 – 9880 (Online)

และเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการคัดเลือกวัตถุดิบ การใช้เครื่องมือพื้นบ้าน เทคนิคการผลิตเฉพาะท้องถิ่น ตลอดจนการเรียนรู้ที่ถ่ายทอดภายในครอบครัวและชุมชน (อเนก นาคะบุตร, 2560) นอกจากข้าวเม่าที่มีอยู่ภายในชุมชน ยังมีวัฒนธรรมการผลิตขนมพื้นถิ่นอื่น ๆ เช่น กาละแม ข้าวเหนียวแดง และกระยาสารท เป็นการผสมผสานการทำอาหารและวัตถุดิบในพื้นที่ รวมถึงได้รับอิทธิพลจากชุมชนอื่นที่เข้ามาอยู่ร่วมด้วย เช่น กลุ่มชาวมอญที่นำสูตรขนมต่าง ๆ เข้ามาเผยแพร่ในชุมชน

อย่างไรก็ตาม ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า ยังคงหลงเหลืออยู่ในรูปแบบการผลิตในครัวเรือนบางส่วนและการผลิตเพื่อบริโภคหรือจำหน่ายในวงจำกัด แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาดังกล่าวกำลังเผชิญปัญหาภาวะถดถอยและความเปราะบางอย่างชัดเจน จำนวนผู้สืบทอด กระบวนการถ่ายทอดความรู้ และการผลิตข้าวเม่าหมี่ของคนในชุมชนเมืองให้ความสนใจน้อยลง (โยธิน เหมะทัพพะ, การสื่อสารส่วนบุคคล, 19 พฤศจิกายน 2568) การถ่ายทอดภูมิปัญญาในปัจจุบันยังอาศัยการเรียนรู้แบบไม่เป็นทางการ คือ เรียนรู้กันภายในครอบครัว ผ่านการสังเกต การจดจำ และการลงมือปฏิบัติจริง โดยขาดการบันทึกองค์ความรู้ภูมิปัญญาและการจัดระบบข้อมูลอย่างเป็นรูปธรรม ทำให้องค์ความรู้ส่วนใหญ่อยู่ในลักษณะความรู้เฉพาะบุคคล เสี่ยงต่อการสูญหายเมื่อผู้มีความรู้อายุมากขึ้นหรือไม่สามารถถ่ายทอดต่อได้อย่างครบถ้วน (ธเนศ วงศ์ยานนาวา, 2562) รวมถึงบริบทสังคมเมืองและโครงสร้างเศรษฐกิจสมัยใหม่ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ส่งผลให้คนในชุมชนมีทางเลือกประกอบอาชีพที่ให้รายได้มั่นคงและเหมาะสมกับบริบทวิถีชีวิตเมืองมากกว่าการสืบทอดอาชีพดั้งเดิม การผลิตข้าวเม่าหมี่จึงถูกลดบทบาทจากอาชีพหลักเป็นเพียงกิจกรรมเสริมหรือกิจกรรมเฉพาะกลุ่ม ส่งผลให้ความต่อเนื่องของภูมิปัญญาลดลง (อเนก นาคะบุตร, 2560)

แนวคิดการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมที่ไม่เป็นวัตถุให้ความสำคัญกับการรักษาและสืบทอดองค์ความรู้ ทักษะ และแนวปฏิบัติทางวัฒนธรรม โดยเน้นบทบาทของชุมชนและผู้เป็นเจ้าของหรือผู้ถือครององค์ความรู้ในการมีส่วนร่วมในการสืบทอดและถ่ายทอดภูมิปัญญาให้สามารถดำรงอยู่ได้ในบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลง (UNESCO, 2003) ดังนั้น การอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงมิได้จำกัดอยู่เพียงการเก็บรักษาองค์ความรู้ แต่ยังรวมถึงการบันทึก การจัดระบบองค์ความรู้ การถ่ายทอด และการเผยแพร่เพื่อสร้างโอกาสให้เกิดการเรียนรู้และการสืบทอดภูมิปัญญาอย่างต่อเนื่อง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การศึกษาด้านภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นส่วนหนึ่งมุ่งศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา กระบวนการผลิต และการรวบรวมองค์ความรู้ของชุมชน การศึกษาเกี่ยวกับภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่ายังมีข้อจำกัด โดยเฉพาะการรวบรวมข้อมูลความรู้เกี่ยวกับวัตถุดิบ ขั้นตอนการผลิต เทคนิคเฉพาะท้องถิ่น และบริบททางวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการผลิตข้าวเม่าหมี่ ตลอดจนการนำความรู้ดังกล่าวมาพัฒนาเป็นสื่อเพื่อเผยแพร่และสร้างการเรียนรู้

ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นที่มาในการวิจัยการอนุรักษ์ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า เขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร เพื่อนำไปสู่แนวทางการเผยแพร่ ถ่ายทอด และส่งเสริมการสืบสานองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นของผลิตภัณฑ์ข้าวเม่าหมี่ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะทางวัฒนธรรม ตลอดจนเป็นแนวทางในการสนับสนุนการอนุรักษ์และพัฒนาต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจแก่ชุมชน

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาบริบทชุมชนตรอกข้าวเม่า
2. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า
3. เพื่อนำเสนอสื่อเผยแพร่ภูมิปัญญาการทำข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า

ISSN 2821 – 9880 (Online)

## วิธีการศึกษา/วิธีการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยแนวทางการวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ซึ่งมุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์และความหมายที่บุคคลมีต่อปรากฏการณ์ที่ตนมีประสบการณ์โดยตรง (Creswell, 2013; Moustakas, 1994) โดยการศึกษาครั้งนี้มุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์ ความรู้ ความเชี่ยวชาญ และความหมายที่ผู้มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการผลิตข้าวเม่าหมี่มีต่อภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร รวมทั้งบริบท ปัญหา อุปสรรค และแนวทางการสืบสานภูมิปัญญาดังกล่าว เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปสู่การจัดทำสื่อเผยแพร่ภูมิปัญญาการทำข้าวเม่าหมี่ ทั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดการวิจัยปรากฏการณ์วิทยาของ Moustakas (1994) เป็นแนวทางในการรวบรวมและทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล โดยให้ความสำคัญกับประสบการณ์ตรงและการให้ความหมายต่อปรากฏการณ์ของผู้ให้ข้อมูล

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 10 คน ได้แก่ 1) ผู้รับผิดชอบดำเนินงานด้านการผลิตและอนุรักษ์ภูมิปัญญาข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า 1 คน ซึ่งมีประสบการณ์ในการกำกับดูแลและดำเนินกิจกรรมของกลุ่มไม่น้อยกว่า 5 ปี 2) บุคคลที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์โดยตรงเกี่ยวกับการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า กรุงเทพมหานคร 4 คน มีประสบการณ์ในการทำงานด้านข้าวเม่าหมี่ไม่น้อยกว่า 2 ปี 3) ผู้บริโภคที่มีประสบการณ์การรับประทานข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า 5 คน ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อให้ได้ผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ตรงและสามารถให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่ศึกษาได้ การกำหนดจำนวนผู้ให้ข้อมูลไม่ได้พิจารณาจากจำนวนเป็นหลัก แต่พิจารณาจากความสามารถของผู้ให้ข้อมูลในการให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและความอิ่มตัวของข้อมูล (Data Saturation) โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลควบคู่กันไป และยุติการเก็บข้อมูลเมื่อการสัมภาษณ์เพิ่มเติมไม่พบประเด็นหรือข้อมูลใหม่ที่มีสาระสำคัญแตกต่างจากข้อมูลเดิม และข้อมูลที่ได้รับมีความเพียงพอ ครอบคลุม และสามารถตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ ทั้งนี้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Nastasi and Schensul (2005) ที่ระบุว่า การสัมภาษณ์เชิงลึกในการวิจัยเชิงคุณภาพควรคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ตรงและสามารถให้ข้อมูลเชิงลึกได้

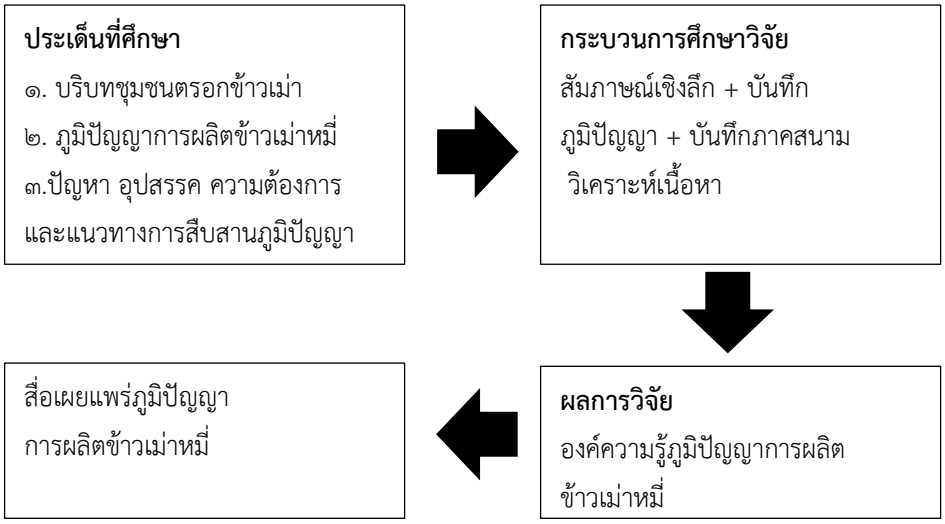
## กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยแนวทางปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ซึ่งให้ความสำคัญกับประสบการณ์ตรง ความรู้ และความหมายที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อปรากฏการณ์ที่ศึกษา ร่วมกับแนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นและการถ่ายทอดภูมิปัญญา โดยกำหนดประเด็นการศึกษาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย 3 ประเด็น ได้แก่ 1) บริบทของชุมชนตรอกข้าวเม่า กรุงเทพมหานคร 2) ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ และ 3) ปัญหา อุปสรรค ความต้องการ และแนวทางการสืบสานภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก แบบบันทึกภูมิปัญญา และการบันทึกภาคสนาม จากนั้นตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยใช้การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อนำไปสู่การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า และนำองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดทำสื่อเผยแพร่ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ ทั้งนี้ กรอบแนวคิดดังกล่าวแสดงให้เห็น

ISSN 2821 – 9880 (Online)

ความเชื่อมโยงระหว่างบริบทของชุมชน ภูมิปัญญาการผลิต ปัญหาและแนวทางการสืบสาน กระบวนการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล และผลผลิตที่ได้จากการวิจัย ดังภาพที่ 1




**ภาพที่ 1** กรอบแนวคิดในการวิจัย

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.1 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัย เป็นแนวคำถามแบบปลายเปิด มี 2 ตอน ตอนที่ 1 บริบทชุมชนตรอกข้าวเม่า กรุงเทพมหานคร ตอนที่ 2 ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า ตอนที่ 3 ปัญหา อุปสรรค และความต้องการในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาการทำข้าวเม่าหมี่และแนวทางการสืบสานภูมิปัญญาการทำข้าวเม่าหมี่ 2) แบบบันทึกภูมิปัญญา สร้างขึ้นเพื่อถอดความรู้ภูมิปัญญาการทำข้าวเม่าหมี่ ประกอบด้วย วัตถุดิบ อุปกรณ์ วิธีการผลิต และ ลักษณะที่ดีของข้าวเม่าหมี่

1.2 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแบบสัมภาษณ์และแบบบันทึกภูมิปัญญา ผู้วิจัยนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความครอบคลุมและความเหมาะสมของเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ จากนั้นนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง

สำหรับการสร้างความน่าเชื่อถือของข้อมูล ผู้วิจัยใช้หลักเกณฑ์การสร้างความน่าเชื่อถือของงานวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ ความน่าเชื่อถือของข้อมูล (Credibility) ความสามารถในการถ่ายโอนผลการวิจัย (Transferability) ความสามารถในการพึ่งพาได้ของข้อมูล (Dependability) และความสามารถในการยืนยันผลการวิจัย (Confirmability) ตามแนวคิดของ Lincoln and Guba (1985)

ISSN 2821 – 9880 (Online)

โดยใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้านผู้วิจัย (Investigator Triangulation) ซึ่งเป็นการตรวจสอบและเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ของผู้วิจัยแต่ละคน รวมทั้งเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่มีบทบาทแตกต่างกัน ได้แก่ ผู้รับผิดชอบกลุ่ม ผู้ผลิตหรือผู้มีความรู้เกี่ยวกับการผลิตข้าวเม่าหมี่ และผู้บริโภค เพื่อพิจารณาความสอดคล้องและความแตกต่างของข้อมูล นอกจากนี้ ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการทบทวนบันทึกการสัมภาษณ์และตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสังเกต และเอกสารหรือหลักฐานที่เกี่ยวข้อง

1.3 การรวบรวมข้อมูลการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์และแบบบันทึกภูมิปัญญา โดยกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลก่อนลงพื้นที่เก็บข้อมูลจริง ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และสิทธิของผู้ให้ข้อมูลก่อนการสัมภาษณ์ และขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลโดยสมัครใจ (Informed Consent) ก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล

ในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการบันทึกเสียง บันทึกภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว และจดบันทึก โดยผู้ให้ข้อมูลสามารถปฏิเสธการตอบคำถามหรือยุติการให้ข้อมูลได้ทุกเมื่อโดยไม่ส่งผลกระทบใด ๆ ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวม และใช้รหัสแทนชื่อบุคคล เพื่อรักษาความลับและปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล การจัดเก็บไฟล์เสียง ภาพถ่าย เอกสาร และข้อมูลการสัมภาษณ์จะดำเนินการอย่างเหมาะสมและจำกัดการเข้าถึงเฉพาะผู้วิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเท่านั้น และจะนำข้อมูลไปใช้เฉพาะเพื่อวัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ บันทึกภาคสนาม และแบบบันทึกภูมิปัญญามาถอดความและตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นจัดระเบียบข้อมูล จำแนกข้อมูลตามประเด็นที่ศึกษา และวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยพิจารณาประเด็นสำคัญที่สะท้อนประสบการณ์ ความรู้ ความหมาย และองค์ประกอบของภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ รวมถึงปัญหา อุปสรรค และแนวทางการสืบสานภูมิปัญญา แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) การวิเคราะห์ข้อมูลคำนึงถึงแนวทางปรากฏการณ์วิทยา โดยให้ความสำคัญกับประสบการณ์ตรงและความหมายที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อปรากฏการณ์ที่ศึกษา ( Moustakas, 1994) ในการนำเสนอผลการวิจัย ผู้วิจัยอ้างอิงผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยสัญลักษณ์ P ตามด้วยหมายเลข โดย P1 คือ ผู้รับผิดชอบดำเนินงานด้านการผลิตและอนุรักษ์ภูมิปัญญาข้าวเม่าหมี่ P2–P5 คือ บุคคลที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์โดยตรงเกี่ยวกับการผลิตข้าวเม่าหมี่ และ C1–C5 คือ ผู้บริโภค ทั้งนี้ การใช้รหัสแทนชื่อมีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาความลับและความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล

## ผลการศึกษา

**1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1** ศึกษาบริบทชุมชนตรอกข้าวเม่า

ชุนชมตรอกข้าวเม่า มีพื้นที่ดำเนินการอยู่ที่ชุมชนตรอกขาวเม่า เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร จุดเริ่มต้นจากบ้านสวนสู่ตรอกข้าวเม่าในยุคกรุงธนบุรี โดยบรรพบุรุษของชาวชุมชนนี้ได้อพยพมาจากกรุงศรีอยุธยาในช่วงเสียกรุง พ.ศ. 2310 และมาตั้งถิ่นฐานในย่านบางกอกน้อยใกล้กับพระราชวังเดิมของพระเจ้าตากสินมหาราช มีพื้นที่เป็นสวนผลไม้ ชาวบ้านจึงเรียกกันว่าบ้านสวนโดยสมาชิกในพื้นที่มีความเชี่ยวชาญพิเศษติดตัวมาด้วย คือ การทำข้าวเม่า อดีตแทบทุกหลังคาเรือนในชุมชนนี้ยึดอาชีพทำข้าวเม่าส่งขายจนกลายเป็นแหล่งผลิตใหญ่ที่สุด ทำให้คนภายนอกเรียกชุมชนบริเวณนี้ว่าตรอกข้าวเม่า หรือบ้านข้าวเม่าแทนชื่อเดิม ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าและข้าวเม่าหมี่เป็นส่วนหนึ่งของทุนทางวัฒนธรรมท้องถิ่นที่เกิดจากการเรียนรู้และถ่ายทอด

ISSN 2821 – 9880 (Online)

โดยอาศัยการลงมือปฏิบัติจริง (Tacit Knowledge) มากกว่าการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร และทำหน้าที่เป็นทั้งเครื่องมือดำรงชีวิตและการสร้างอัตลักษณ์ให้กับชุมชน นอกจากนี้ การผลิตข้าวเม่ายังเชื่อมโยงกับวิถีเศรษฐกิจชุมชนและการรวมกลุ่มช่วยเหลือกันภายในครอบครัวและเครือญาติ ส่งผลให้เกิดความผูกพันและความเข้มแข็งทางสังคมในระดับชุมชน ขณะเดียวกัน ข้อมูลการลงพื้นที่สัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่าคนในชุมชนยังคงตระหนักถึงความสำคัญของภูมิปัญญาดังกล่าว โดยเฉพาะขั้นตอนการรางข้าวเม่าต้องอาศัยทักษะและประสบการณ์สูง ผู้ให้ข้อมูลหลายรายกล่าวตรงกันว่า ข้าวเม่าดีต้องพองกรอบ มีสีขาวนวล และมีกลิ่นหอมการคั่วแบบดั้งเดิม เป็นลักษณะเฉพาะที่ไม่สามารถทำได้โดยเครื่องจักร ผู้สูงอายุและปราชญ์ชาวบ้านเช่นลุงเล็กมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่ผู้สนใจ ทั้งรูปแบบการสาธิตและการให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ของชุมชนและคุณค่าของภูมิปัญญาข้าวเม่า

**บริบทชุมชนตรอกข้าวเม่า สรุปได้ตามตารางที่ 1**

**ตารางที่ 1** สรุปสาระสำคัญของบริบทชุมชนตรอกข้าวเม่า

| ประเด็น | สาระสำคัญ |
|---|---|
| ที่ตั้งและลักษณะชุมชน | ตั้งอยู่ในเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร เป็นชุมชนเมืองเก่าแก่ที่มีการตั้งถิ่นฐานมาตั้งแต่สมัยกรุงธนบุรี |
| ประวัติความเป็นมา | บรรพบุรุษอพยพมาจากกรุงศรีอยุธยาหลังเหตุการณ์เสียกรุง พ.ศ. 2310 และตั้งถิ่นฐานใกล้พระราชวังเดิมของพระเจ้าตากสินมหาราช |
| ลักษณะพื้นที่เดิม | พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นสวนผลไม้และพื้นที่เกษตร จึงเรียกพื้นที่นี้ว่า บ้านสวน |
| อาชีพดั้งเดิม | คนในชุมชนมีความเชี่ยวชาญในการทำข้าวเม่า และประกอบอาชีพผลิตข้าวเม่า ส่งจำหน่ายเกือบทุกครัวเรือน |
| การก่อรูปอัตลักษณ์ชุมชน | การผลิตข้าวเม่าอย่างแพร่หลายทำให้ชุมชนได้รับการเรียกขานว่า ตรอกข้าวเม่า หรือ บ้านข้าวเม่า แสดงถึงอัตลักษณ์ประจำพื้นที่ |
| ภูมิปัญญาท้องถิ่น | การผลิตข้าวเม่าและข้าวเม่าหมี่เป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์และการถ่ายทอดภายในครอบครัว (Tacit Knowledge) ต้องอาศัยทักษะและความชำนาญเฉพาะ |
| ความสัมพันธ์ในชุมชนบริบทสังคมปัจจุบัน การอนุรักษ์ภูมิปัญญาความสำคัญต่อชุมชน | การผลิตข้าวเม่าอาศัยแรงงานครอบครัวและเครือญาติ เกิดความร่วมมือและความผูกพันในชุมชน<br>จำนวนผู้สืบทอดการผลิตข้าวเม่าลดลงจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเมืองและการประกอบอาชีพใหม่ของคนรุ่นหลัง<br>มีการรวมกลุ่มอนุรักษ์บ้านขนมไทยตรอกข้าวเม่า และจัดตั้งพิพิธภัณฑ์ชุมชนตรอกข้าวเม่าภายในวัดสุทธาวาสเพื่อถ่ายทอดและสาธิตองค์ความรู้<br>ภูมิปัญญาข้าวเม่าเป็นทุนทางวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์ วิถีชีวิต และความภาคภูมิใจของชุมชนตรอกข้าวเม่า |

ISSN 2821 – 9880 (Online)

**2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2** ศึกษาภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า

ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า กรุงเทพมหานคร เป็นความรู้ท้องถิ่นที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของคนในชุมชนมายาวนาน มีจุดเริ่มต้นจากการนำข้าวเม่าดิบถือเป็นวัตถุดิบพื้นฐานของชุมชนมาพัฒนาต่อยอดให้กลายเป็นของว่างพื้นถิ่น เรียกว่า ข้าวเม่าหมี่ มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวทั้งด้านกระบวนการผลิต รสชาติ และคุณลักษณะของผลิตภัณฑ์ กระบวนการดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความคิดสร้างสรรค์และภูมิปัญญาของชาวชุมชนในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ต่อชุมชน หลักสำคัญของภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ คือ ขั้นตอนรางข้าวเม่าดิบ เป็นการคั่วข้าวเม่าในกระทะใบบัวด้วยวิธีการแบบดั้งเดิมเพื่อให้เม็ดข้าวเม่าพองกรอบและมีสีขาวนวล ขั้นตอนนี้ต้องอาศัยความชำนาญและประสบการณ์ของผู้ทำเป็นอย่างมาก เนื่องจากต้องควบคุมความร้อนและจังหวะการคั่วอย่างเหมาะสมหากขาดความชำนาญอาจทำให้ข้าวเม่าไหม้ ไม่พอง หรือมีกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ได้ กระบวนการรางจึงเป็นหลักสำคัญที่กำหนดคุณภาพของข้าวเม่าหมี่ด้านเนื้อสัมผัสและกลิ่นหอม หลังจากผ่านขั้นตอนการรางแล้ว ข้าวเม่าจะถูกนำไปคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงต่าง ๆ โดยเอกลักษณ์ของข้าวเม่าหมี่ชุมชนตรอกข้าวเม่าอยู่ที่การผสมผสานรสชาติหวานและเค็มจากน้ำตาลและน้ำปลา ร่วมกับความมันและเนื้อสัมผัสจากกุ้งแห้ง เต้าหู้ทอด และถั่วลิสง การปรุงในลักษณะดังกล่าวทำให้ข้าวเม่าหมี่มีรสชาติกลมกล่อม ไม่หวานหรือเค็มจนเกินไป และมีรสสัมผัสหลากหลายแตกต่างจากขนมพื้นถิ่นประเภทอื่น จึงถือว่ามีคุณภาพตามมาตรฐานของชุมชน จะต้องมีลักษณะกรอบร่วน ไม่จับตัวเป็นก้อนเหนียว และมีกลิ่นหอมจากการคั่วแบบโบราณ เป็นคุณลักษณะที่เกิดจากความชำนาญของผู้ผลิตและการรักษาวิธีการดั้งเดิมไว้อย่างเคร่งครัด

การเรียนรู้และถ่ายทอดภูมิปัญญา ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า ถ่ายทอดกันในรูปแบบการเรียนรู้แบบไม่เป็นทางการ โดยอาศัยการสังเกต การจดจำ และการลงมือปฏิบัติจริงภายในครอบครัวและชุมชน ความรู้ส่วนใหญ่จึงอยู่ในรูปของความรู้เฉพาะบุคคลและประสบการณ์ชีวิตมากกว่าการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร แต่ผู้รับผิดชอบดำเนินงานด้านการผลิตและอนุรักษ์ภูมิปัญญาข้าวเม่าหมี่ชุมชนตรอกข้าวเม่ายังมีความพยายามอนุรักษ์ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ผ่านกลุ่มอนุรักษ์บ้านขนมไทยตรอกข้าวเม่า และจัดตั้งพิพิธภัณฑ์ชุมชนตรอกข้าวเม่าภายในวัดสุทธาวาส ทำหน้าที่เป็นพื้นที่สาธิต ถ่ายทอด และเก็บรักษาองค์ความรู้ด้านข้าวเม่าหมี่ให้คนรุ่นหลังได้ศึกษา นอกจากนี้ บทบาทของปราชญ์ชาวบ้านยังมีความสำคัญอย่างยิ่งในการถ่ายทอดองค์ความรู้ แนวคิด และคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่น เน้นการส่งต่อความรู้มากกว่าผลประโยชน์ทางการค้า แสดงให้เห็นถึงจิตวิญญาณและคุณค่าทางวัฒนธรรมของภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่าอย่างชัดเจน

P1 “คิดว่าการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่าถือว่าประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง เพราะนอกจากจะยังคงรักษาวิธีการทำแบบดั้งเดิมไว้ได้แล้ว ตอนนี้กลุ่มยังมีรายได้จากการสาธิตทำข้าวเม่าหมี่ และการต้อนรับผู้ที่เข้ามาศึกษาดูงานในชุมชนอย่างต่อเนื่อง สิ่งที่สำคัญกว่ารายได้ คือ การทำให้คนภายนอกรู้จักและเห็นคุณค่าของภูมิปัญญาของเรา”

P2 “การทำข้าวเม่าหมี่ต้องเริ่มจากข้าวเม่าดิบเหมือนเดิม แต่ขั้นตอนที่ยากที่สุด คือ การรางข้าว ต้องคอยดูไฟตลอด ถ้าแรงไปข้าวก็ไหม้ ถ้าอ่อนไปก็ไม่กรอบ คนที่ทำต้องมีประสบการณ์จริง ๆ”

P3 “เทคนิคการดูว่าข้าวเม่าที่รางได้พอดีหรือยัง ต้องดูทั้งสีและเสียง เวลาคนในกระทะจะได้ยินเสียงเปลี่ยนแล้วเม็ดข้าวจะพองเป็นสีขาวนวล แบบนี้ถึงจะเอาไปคลุกเครื่องได้”

P4 “ข้าวเม่าหมี่ของที่นี่จะไม่เหมือนที่อื่นตรงที่จะกรอบร่วน ไม่จับเป็นก้อน มีกลิ่นหอมจากการคั่วแบบโบราณ รสชาติจะออกหวานเค็มกลมกล่อม ไม่ได้หวานอย่างเดียว”

ISSN 2821 – 9880 (Online)

P5 “สมัยก่อนแทบทุกบ้านในตรอกทำข้าวเม่า เดี๋ยวนี้เหลือน้อยลง เพราะขั้นตอนมันเหนื่อยใช้แรงเยอะ คนรุ่นใหม่เลยไม่ค่อยสืบทอด ทำกันเฉพาะเวลามีกิจกรรมหรือมีคนมาขอให้สาธิต”

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้มีโอกาสสัมภาษณ์ผู้บริโภคที่มีประสบการณ์การรับประทานข้าวเม่าหมี่เพิ่มเติม ผลจากการสัมภาษณ์ผู้บริโภคที่มีประสบการณ์ในการรับประทานข้าวเม่าหมี่จากชุมชนตรอกข้าวเม่าเพื่อสำรวจมุมมองและทัศนคติที่มีต่อผลิตภัณฑ์ รวมทั้งศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการยอมรับและการตัดสินใจบริโภคข้าวเม่าหมี่ โดยผู้ให้ข้อมูลดังกล่าวเป็นผู้บริโภคที่เคยเดินทางมาเยี่ยมชมชุมชนและได้ทดลองชิมผลิตภัณฑ์จริง ผลจากการสัมภาษณ์ พบว่า

C1 “ได้รู้จักข้าวเม่าหมี่จากการมาเที่ยวชุมชน พอได้ชิมแล้วรู้สึกว่ารสชาติต่างจากขนมทั่วไป คือ มีความหอมและกรอบแบบที่หากินยาก”

C2 “สิ่งที่ทำให้ตัดสินใจซื้อ คือ รู้ว่าเป็นของที่ทำในชุมชนจริง ๆ ไม่ใช่ผลิตจากโรงงานใหญ่ รู้สึกว่าได้ช่วยสนับสนุนคนในพื้นที่ด้วย”

C3 “ข้าวเม่าหมี่ไม่ได้เป็นแค่ของกิน พอรู้เรื่องราวเบื้องหลังการทำก็รู้สึกว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางวัฒนธรรม”

C4 “ถ้ามีสื่อหรือคลิปอธิบายขั้นตอนการทำข้าวเม่าหมี่ให้เห็นชัด จะช่วยให้คนรุ่นใหม่เข้าใจและสนใจมากขึ้น ไม่มองว่าเป็นขนมโบราณที่ไกลตัว”

กิจกรรมของกลุ่มชุมชนตรอกข้าวเม่า นำเสนอตามภาพที่ 1



**ภาพที่ 1** ลักษณะทั่วไปของพื้นที่กิจกรรมกลุ่มชุมชนตรอกข้าวเม่า

ISSN 2821 – 9880 (Online)

ตำรับการทำข้าวเม่าหมี่ ตามตารางที่ 2 และสรุปกระบวนการทำข้าวเม่าหมี่ ตามภาพที่ 2

**ตารางที่ 2** ตำรับการทำข้าวเม่าหมี่

| วัตถุดิบ | น้ำหนัก (กรัม) | วิธีการทำ |
|---|---|---|
| กระเทียมสับ | 120 | 1. เตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์การทำข้าวเม่าหมี่ให้พร้อม |
| น้ำมันพืช | 200 | 2. เตรียมกระทะ ใส่กระเทียม น้ำมันพืช แล้วจึงเปิดเตา |
| น้ำตาลปี๊บ | 360 | 3. ผัดกระเทียมให้หอม ใส่น้ำตาลปี๊บ พริกไทย น้ำปลา ผัดต่อจนน้ำตาลข้น |
| พริกไทยป่น | 20 | 4. ปิดเตา ใส่กุ้งแห้งและข้าวเม่าราง คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลทราย ถั่วลิสง |
| น้ำปลา | 100 | เต้าหู้ทอด คลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง |
| กุ้งแห้ง | 240 | 5. พักให้เย็น เก็บใส่บรรจุภัณฑ์ที่เตรียมไว้ |
| ข้าวเม่าราง | 2,000 | |
| น้ำตาลทรายขาว | 80 | |
| ถั่วลิสง | 400 | |
| เต้าหู้ทอด | 320 | |

**คุณลักษณะที่ดีของข้าวเม่าหมี่**

มีลักษณะเม็ดข้าวเม่าคงรูป ไม่แตกหักหรือจับตัวเป็นก้อน สีสม่ำเสมอตามธรรมชาติ มีกลิ่นหอมเฉพาะของข้าวเม่าและวัตถุดิบที่ใช้ รสชาติกลมกล่อม ไม่หวานหรือเค็มจนเกินไป เนื้อสัมผัสร่วน ไม่อมน้ำมัน และส่วนผสมต่าง ๆ กระจายตัวอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ ข้าวเม่าหมี่ที่ดีควรผลิตจากวัตถุดิบที่สด สะอาด ผ่านกระบวนการผลิตที่ถูกสุขลักษณะ แสดงถึงอัตลักษณ์ภูมิปัญญาของชุมชนตรอกข้าวเม่า



ตั้งกระทะ ใส่กระเทียมสับ



เปิดไฟ ผัดกระเทียมให้สุก



ใส่น้ำมันพืช



ใส่น้ำตาลปี๊บ พริกไทย น้ำปลา



ผัดจนน้ำตาลปี๊บข้นหนืด



ปิดเตา ใส่กุ้งแห้ง

ISSN 2821 – 9880 (Online)



| ใส่ข้าวเม่าราง | ใส่น้ำตาลทรายและถั่วลิสง | ใส่เต้าหู้ทอด เคล้าให้คนเข้ากัน |
|---|---|---|

**ภาพที่ 2** กระบวนการทำข้าวเม่าหมี่

สรุปการวิเคราะห์ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า พบว่า ข้าวเม่าหมี่ (ของดีประจำตรอกข้าวเม่า) ทำจากข้าวเม่าดิบที่เป็นวัตถุดิบพื้นฐาน ชาวตรอกข้าวเม่าได้พัฒนาต่อยอดภูมิปัญญาจนเกิดเป็นของว่างที่ซับซ้อนขึ้น เรียกว่า ข้าวเม่าหมี่ มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว กรรมวิธี ต้องนำข้าวเม่าดิบมาราง (คั่วในกระทะใบบัว) ให้กรอบพองจนเป็นสีขาวนวล แล้วนำไปคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงต่าง ๆ เอกลักษณ์ คือ การผสมผสานรสชาติ ทั้งความหวานเค็มจากน้ำตาลและน้ำปลา ความมันจากกุ้งแห้ง เต้าหู้ทอด และถั่วลิสง ความพิเศษคือ ข้าวเม่าหมี่ของชุมชนนี้โดดเด่นด้วยความกรอบร่วน ไม่จับเป็นก้อนเหนียว และมีกลิ่นหอมจากการคั่วแบบโบราณ

ปัจจุบัน การทำข้าวเม่าแบบดั้งเดิมในชุมชนลดน้อยลงอย่างมากจนเกือบสูญหาย เนื่องจากกรรมวิธีที่ยากลำบาก การตำและรางข้าวเม่าก่อให้เกิดฝุ่นละอองและเสียงดัง ซึ่งไม่เอื้อต่อสภาพสังคมเมืองที่หนาแน่นขึ้น การเปลี่ยนแปลงอาชีพ ลูกหลานรุ่นใหม่หันไปประกอบอาชีพอื่น อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันยังมีการอนุรักษ์ภูมิปัญญานี้ไว้โดยกลุ่มอนุรักษ์บ้านขนมไทยตรอกข้าวเม่า และมีการจัดตั้งพิพิธภัณฑ์ชุมชนตรอกข้าวเม่าอยู่ภายในวัดสุทธาวาส เพื่อสาธิตและเก็บรักษาประวัติศาสตร์หน้านี้ไว้ให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาต่อไป

ประธานกลุ่ม ได้เล่าถึงประวัติความเป็นมาของชุมชนตลอดจนสาธิตการทำข้าวเม่าหมี่ให้ชมและยังสอดแทรกองค์ความรู้ แนวคิดในการใช้ชีวิต เรียนรู้จากสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ตอบคำถามและข้อสงสัยโดยไม่หวงวิชาและยังให้ความรู้ด้านภูมิปัญญา ซึ่งภูมิปัญญายังคงติดอยู่ในจิตวิญญาณของตนเองเสมอมา เพราะทุกเส้นทางของการเรียนรู้ภูมิปัญญา คือ การเรียนรู้และลงมือปฏิบัติ เป็นสิ่งที่น่าประทับใจมาก

P1 “เรื่องเงินทองกำไรในการขายเป็นเรื่องเล็ก แต่ลุงเพียงต้องการที่จะส่งต่อให้คนที่สนใจหรือนักวิจัยที่อยากจะศึกษาได้เห็นคุณค่าของภูมิปัญญาในชุมชนตรอกข้าวเม่าแห่งนี้ช่วยกันสืบทอดต่อไป เป้าหมายของลุงคือ การอนุรักษ์ภูมิปัญญาขนมไทยในชุมชนตรอกข้าวเม่าต่อไปจนสิ้นลมหายใจ”

ดังนั้น ภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนตรอกข้าวเม่าหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวไทยทั่วประเทศ จึงเป็นสิ่งที่ควรอนุรักษ์ให้อนุชนคนรุ่นหลังได้ศึกษาไว้ให้คงอยู่ตลอดไป

**3. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3** นำเสนอสื่อเผยแพร่ภูมิปัญญาการทำข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และความต้องการในการอนุรักษ์และแนวทางการสืบสานภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ สรุปได้ว่า 1) ชุมชนประสบปัญหาเรื่องผู้สนใจสืบทอดอาชีพการผลิตข้าวเม่าหมี่มีน้อย ประกอบกับการผลิตต้องใช้เตาฟืน เป็นข้อจำกัดสำหรับนโยบายการรักษาสภาพแวดล้อมของชุมชน และไม่มีตลาดรองรับผลิตภัณฑ์ 2) ความต้องการของชุมชน

ISSN 2821 – 9880 (Online)

คือต้องการสืบทอดและสานต่ออาชีพดังกล่าวนี้ และต้องการขยายองค์ความรู้ที่มีอยู่เพื่อส่งต่อสู่ทายาท เยาวชน และผู้สนใจ เพื่อให้ภูมิปัญญานี้คงอยู่ ผู้วิจัยและตัวแทนชุมชนซึ่งได้แก่ผู้ให้ข้อมูลหลักในงานวิจัยนี้ ได้ร่วมกันออกแบบและพัฒนาสื่ออินโทรกราฟิก และสื่อวีดิทัศน์ที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลและการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักในชุมชน โดยมีเป้าหมายเพื่อบันทึก ถ่ายทอด และขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ให้เข้าถึงประชาชนและคนรุ่นใหม่ได้อย่างเหมาะสม




อินโฟกราฟิก: ข้อมูลชุมชนและการทำข้าวเม่าหมี่




อินโฟกราฟิก: ข้อมูลเจ้าของภูมิปัญญาข้าวเม่าหมี่




วีดิทัศน์เผยแพร่ภูมิปัญญาการทำข้าวเม่าหมี่

QR Code วีดิทัศน์เผยแพร่ภูมิปัญญาการทำข้าวเม่าหมี่

**ภาพที่ 3** สื่อเผยแพร่ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่

## การอภิปรายผล

1.1 การอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ชุมชนตรอกข้าวเม่า กรุงเทพมหานคร เป็นชุมชนเมืองเก่าแก่ที่มีบริบททางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมยาวนานตั้งแต่สมัยกรุงธนบุรี โดยมีอาชีพดั้งเดิม คือ การทำข้าวเม่าและการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ข้าวเม่าหมี่ อัตลักษณ์ของชุมชนแสดงผ่านชื่อพื้นที่ วิถีชีวิตและกิจกรรมการผลิตอาหารพื้นถิ่น สอดคล้องกับงานวิจัยของณรัช พรนิธิบุญ (2567) พบว่า การเลือกใช้วัตถุดิบพื้นถิ่น (ข้าวภูมิปทุมธานี) และการพัฒนาสูตรแต่ละที่สะท้อน Soft power ของชุมชนในการยกระดับผลิตภัณฑ์ให้มีคุณค่าเชิงวัฒนธรรมและเศรษฐกิจ ผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าบริบทชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการเกิดและคงอยู่ของภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ สอดคล้องกับแนวคิดภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดจากการสั่งสม

ISSN 2821 – 9880 (Online)

ประสบการณ์และการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น (สุพัตรา สุภาพ, 2561) อย่างไรก็ตาม จากบริบทสังคมเมืองที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้การประกอบอาชีพดั้งเดิมลดลงและการผลิตข้าวเม่าหมี่กลายเป็นกิจกรรมเฉพาะกลุ่มหรือกิจกรรมเชิงอนุรักษ์มากกว่าการเป็นอาชีพหลัก ประเด็นดังกล่าวแสดงให้เห็นความเปราะบางของภูมิปัญญาท้องถิ่นในบริบทเมือง และสอดคล้องกับงานวิจัยด้านชุมชนเมืองที่ชี้ว่าการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างเศรษฐกิจและวิถีชีวิตมีผลต่อการสืบทอดภูมิปัญญาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (ธเนศ วงศ์ยานนาวา, 2562; จุฑามาส ชมผา และไวกูณฐ์ ครองยุทธ, 2566)

1.2 การอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่าเป็นความรู้ที่มีลักษณะเฉพาะและซับซ้อน โดยเฉพาะขั้นตอนการรางข้าวเม่าดิบ ถือเป็นหัวใจหลักสำคัญที่กำหนดคุณภาพผลิตภัณฑ์ด้านความกรอบ กลิ่นหอม และลักษณะเนื้อสัมผัส การผลิตข้าวเม่าหมี่อาศัยความชำนาญ ประสบการณ์ และการเรียนรู้เชิงปฏิบัติที่ไม่สามารถถ่ายทอดได้ด้วยตำราเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะภูมิปัญญาดังกล่าวเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ในวิถีชีวิตประจำวัน มีการเรียนรู้ผ่านการสังเกต การจดจำ การลงมือทำจริงภายในครอบครัวและชุมชน ทำให้ความรู้ส่วนใหญ่อยู่ในรูปของความรู้ที่ฝังอยู่ในตัวบุคคลมากกว่าถูกจดบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร สอดคล้องกับงานวิจัย นวพร หงส์พันธ์ และดาราวดี นรมาตร์ (2564) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบข้าวเม่าหมี่โดยเติมวัตถุดิบพื้นถิ่นเพื่อเพิ่มความหลากหลายและคุณค่าทางโภชนาการ พบว่าข้าวเม่าหมี่ที่เสริมมันเทศสีม่วงฉาบในระดับที่เหมาะสมมีคะแนนความพึงพอใจสูงและคุณภาพผลิตภัณฑ์มีความคงตัว ลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับงานศึกษาภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นที่ระบุว่า ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นความรู้ที่อยู่ในตัวบุคคล (Tacit knowledge) และต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติจริงในการเรียนรู้ นอกจากนี้ การใช้วัตถุดิบท้องถิ่นและการรักษาวิธีการผลิตแบบดั้งเดิมแสดงถึงอัตลักษณ์ของพื้นที่ และเป็นปัจจัยช่วยสร้างคุณค่าให้กับผลิตภัณฑ์ในเชิงวัฒนธรรมและเศรษฐกิจ (สุภางค์ จันทวานิช, 2564; ธเนศ วงศ์ยานนาวา, 2562)

1.3 การอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า การจัดทำสื่อเผยแพร่ด้านภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่รูปแบบภาพนิ่งและสื่อวิดิทัศน์ เป็นแนวทางที่เหมาะสมกับลักษณะภูมิปัญญาที่เน้นกระบวนการและการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมชัย วะชุม และคณะ (2566) ได้ทำงานวิจัยเกี่ยวกับแสดงการนำภูมิปัญญาข้าวเม่าในชุมชนบ้านนาล้อมมาพัฒนาเครื่องมือ (เครื่องตำข้าวเม่า) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและมาตรฐานการผลิต พร้อมสนับสนุนการสร้างรายได้และการถ่ายทอดความรู้ ทั้งนี้ สื่อเผยแพร่ยังทำหน้าที่เป็นทั้งเครื่องมือบันทึกองค์ความรู้และเป็นสื่อกลางถ่ายทอดภูมิปัญญาไปสู่ผู้สนใจภายนอกชุมชน เชื่อมโยงกับงานวิจัยของ ยานุมาศ กองร้อยอยู่ และคณะ (2568) แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาสื่อในรูปแบบอินโฟกราฟิกและสื่อวิดิทัศน์เป็นเครื่องมือสำคัญในการบันทึกและถ่ายทอดองค์ความรู้เดิมเป็นความรู้เชิงปฏิบัติฝังอยู่ในตัวบุคคล ( Tacit knowledge) ให้กลายเป็นความรู้ที่ชัดแจ้งและสามารถเรียนรู้ซ้ำได้ (Explicit knowledge) โดยสื่อดังกล่าวสามารถนำเสนอขั้นตอนการผลิตอย่างเป็นลำดับ ตั้งแต่การเตรียมวัตถุดิบถึงการแปรรูปและบรรจุภัณฑ์ ทำให้ผู้เรียนรู้เข้าใจกระบวนการอย่างเป็นรูปธรรมถึงไม่ได้อยู่ในพื้นที่จริง การศึกษาครั้งนี้มีขอบเขตเพียงการจัดทำสื่อเผยแพร่เพื่อบันทึกและนำเสนอองค์ความรู้ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ โดยไม่ได้ดำเนินการประเมินคุณภาพ ความเหมาะสม หรือประสิทธิภาพของสื่อจากผู้เชี่ยวชาญหรือกลุ่มเป้าหมาย ดังนั้น จึงยังไม่สามารถสรุปได้ว่าสื่อที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการถ่ายทอดหรืออนุรักษ์ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ได้อย่างมีประสิทธิผล ทั้งนี้ การจัดทำสื่อในครั้งนี้จึงเป็นเพียงแนวทางในการบันทึกและเผยแพร่องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการอนุรักษ์มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่ให้ความสำคัญกับการบันทึก การถ่ายทอด และการส่งต่อองค์ความรู้ให้สามารถเข้าถึงได้ในบริบทสังคมร่วมสมัย (UNESCO, 2019)

ISSN 2821 – 9880 (Online)

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ผลการวิจัยพบว่า ชุนชนตรอกข้าวเม่าหรือหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชุมชน ไม่ได้ดำเนินการจัดทำฐานข้อมูลเกี่ยวกับภูมิปัญญาการทำข้าวเม่าหมี่ไว้อย่างชัดแจ้ง ใช้การเรียนรู้จากผู้รู้เท่านั้น เสี่ยงต่อการถดถอยและภูมิปัญญาดังกล่าวอาจสูญหายได้ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจึงควรสนับสนุนจัดทำฐานข้อมูลภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ในรูปแบบเอกสารและสื่อดิจิทัล เพื่อใช้เป็นแหล่งเรียนรู้และการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่คนรุ่นใหม่

1.2 ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การสืบทอดภูมิปัญญาการทำข้าวเม่าหมี่ ผู้สืบทอดรุ่นหลังภายในชุมชนไม่อยากสืบทอดองค์ความรู้นี้ต่อ เพราะขั้นตอนการผลิตและระยะเวลาการผลิตที่ค่อนข้างนานพอสมควร ผู้สืบทอดรุ่นหลังคิดว่าสิ่งที่ทำนี้ไม่คุ้มค่ากับเวลาที่สูญเสียไป และได้รับผลตอบแทนไม่คุ้มค่ากับการไปทำอาชีพของคนชุมชนเมือง รวมทั้งขาดการสนับสนุนอย่างจริงจังจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือการอำนวยความสะดวกในสิ่งต่าง ๆ ที่จะดำเนินการสืบทอดภูมิปัญญาข้าวเม่าหมี่ ทั้งนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมความร่วมมือระหว่างชุมชน หน่วยงานท้องถิ่น และสถานศึกษา เพื่อนำภูมิปัญญาข้าวเม่าหมี่ไปใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ด้านอาหารพื้นถิ่นและวัฒนธรรม

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาการพัฒนาบรรจุภัณฑ์และช่องทางการตลาดของผลิตภัณฑ์ข้าวเม่าหมี่เพื่อเพิ่มมูลค่าและขยายโอกาสทางเศรษฐกิจ

2.2 ควรศึกษาการพัฒนาพื้นที่ชุมชนตรอกข้าวเม่าให้เป็นแหล่งเรียนรู้หรือแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมทางด้านอาหารพื้นถิ่น

2.3 ควรมีการศึกษาประเมินคุณภาพ ความเหมาะสม และประสิทธิภาพของสื่ออินโฟกราฟิกและสื่อวิดีทัศน์ที่พัฒนาขึ้น โดยประเมินจากผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ทราบถึงความถูกต้อง ความชัดเจน ความเหมาะสมของเนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอ ตลอดจนความสามารถของสื่อในการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่

## สรุปผล

การศึกษาการอนุรักษ์ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า กรุงเทพมหานคร การอนุรักษ์ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ของชุมชนตรอกข้าวเม่า กรุงเทพมหานคร ชี้ให้เห็นว่า ภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ถือเป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และอัตลักษณ์ของชุมชนเมืองเก่า จำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจในบริบทชุมชน การตระหนักถึงคุณค่าของความรู้เชิงประสบการณ์ และการประยุกต์ใช้สื่อดิจิทัลเป็นเครื่องมือสำคัญในการบันทึก ถ่ายทอด และขยายองค์ความรู้ เพื่อให้ภูมิปัญญาดังกล่าวสามารถดำรงอยู่และสืบทอดต่อไปได้อย่างยั่งยืนในสังคมเมืองปัจจุบัน

## กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความอนุเคราะห์และการสนับสนุนจากหลายฝ่าย คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่เล็งเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของงานวิจัย ขอขอบพระคุณอาจารย์ผู้สอนที่กรุณาให้คำแนะนำอันทรงคุณค่าทางวิชาการ ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ยิ่ง ส่งผลให้งานวิจัยฉบับนี้มีความสมบูรณ์และมีคุณภาพทาง

ISSN 2821 – 9880 (Online)

วิชาการ รวมทั้งคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ให้การสนับสนุนด้านวิชาการ ทรัพยากร และอำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัยตลอดระยะเวลาการศึกษา

ขอขอบพระคุณประธานกลุ่มอนุรักษ์บ้านขนมไทยตรอกข้าวเม่า ปราชญ์ชาวบ้าน ชาวชุมชนตรอกข้าวเม่า และผู้ให้ข้อมูลหลักทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาถ่ายทอดองค์ความรู้ ประสบการณ์ และภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่อย่างละเอียด อันเป็นข้อมูลสำคัญที่ทำให้งานวิจัยแสดงถึงคุณค่าเชิงวัฒนธรรมและบริบทของชุมชนได้อย่างชัดเจน

ขอขอบคุณผู้บริโภคและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ข้อมูล ความคิดเห็น และความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมถึงผู้ที่มีส่วนสนับสนุนการดำเนินงานวิจัยในด้านต่าง ๆ

## เอกสารอ้างอิง

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2566). *มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ*.

จุฑามาส ชมผา, และ ไวกูณฐ์ ครองยุทธ. (2566). วิสาหกิจชุมชนกับการแก้ไขปัญหาความยากจนในจังหวัดอุบลราชธานี กรณีศึกษาวิสาหกิจชุมชนกลุ่มข้าวเม่าบ้านคำไหล อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3*(6), 525–540.

ณรัช พรนิธิบุญ. (2567). การพัฒนาสูตรผลิตภัณฑ์ข้าวพองจากข้าวสายพันธุ์ปทุมธานี 1 สู่ซอฟต์พาวเวอร์ จังหวัดปทุมธานี. *Interdisciplinary Academic and Research Journal, 4*(6), 493–504.

ธเนศ วงศ์ยานนาวา. (2562). *วัฒนธรรม ความรู้ และอำนาจ*. ภาพพิมพ์.

นวพร หงส์พันธุ์ และ ดาราวดี นรมาตร์. (2564). การพัฒนาผลิตภัณฑ์ข้าวเม่าหมี่เสริมมันเทศสีม่วงฉาบ. *วารสารสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา*, *6*(1), 33–44.

ยานุมาศ กองร้อยอยู่, และคณะ. (2568). ผืนดินมหัศจรรย์สู่การอนุรักษ์ข้าวเกรียบแห้วสุพรรณ: ภูมิปัญญาท้องถิ่นกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเพื่อนแก้ว จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารคหกรรมศาสตร์และวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน, 7*(2), 1–15.

สมชัย วะชุม. (2566). *โครงการยกระดับกระบวนการผลิตข้าวเม่าหวานบ้านนาล้อมด้วยเครื่องตำข้าวเม่า* (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยนครพนม เสนอต่อสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม.

สุพัตรา สุภาพ. (2561). *ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการพัฒนาสังคมไทย*. ไทยวัฒนาพานิช.

สุภางค์ จันทวานิช. (2564). *ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 16). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อเนก นาคะบุตร. (2560). *ภูมิปัญญาท้องถิ่นและการพัฒนาชุมชน*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โยธิน เหมะทัพพะ. (2568, 19 พฤศจิกายน). การสัมภาษณ์ส่วนบุคคลเกี่ยวกับภูมิปัญญาการผลิตข้าวเม่าหมี่ [การสัมภาษณ์].

Bunyawanichakul, P., Sookramoon, K., Khamwachirapitak, M., Charoensiri, Y., & Posuwan, A. (2025). Enhancing puffed rice production in Thailand: A performance comparison of traditional and mechanical methods. *Engineering, Technology & Applied Science Research*, *15*(6), 29978–29984.

Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE.

Grbich, C. (2013). *Qualitative data analysis: An introduction*. SAGE.

ISSN 2821 – 9880 (Online)

Nastasi, B. K., & Schensul, S. L. (2005). Contributions of qualitative research to the validity of intervention research. *Journal of School Psychology*, *43*(3), 177–195.

Pornitibun, N. (2024). Development of puffed rice from Pathum Thani 1 rice as the soft power of Pathum Thani. *Interdisciplinary Academic and Research Journal*.

UNESCO. (2003). *Convention for the safeguarding of the intangible cultural heritage*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

UNESCO. (2019). *Intangible cultural heritage and food traditions*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.

Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.