

ตำรับอาหารมอญเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

Mon Food Set Menus at Kohkred Community, Nontaburi Province

ศรุดา นิตวีรการ
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) จัดตำรับอาหารมอญเกาะเกร็ด (2) ศึกษาอาหารในตำรับอาหารมอญเกาะเกร็ด โดยทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ในระหว่างเดือนมีนาคมถึงพฤษภาคม พ.ศ.2557 ในชุมชนเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี การรวบรวมข้อมูลจากกิจกรรมได้แก่ (1) การสนทนากลุ่ม โดย คณะผู้วิจัยและบุคคลในชุมชนจำนวน 49 คน โดยแบ่งเป็น หมู่ 1 จำนวน 20 คน หมู่ 6 จำนวน 14 คน หมู่ 7 จำนวน 15 คน ได้แก่ ผู้นำชุมชน สตรีในชุมชน และผู้สูงอายุในชุมชน (2) การปรุงอาหารและการจัดตำรับอาหาร โดยคณะผู้วิจัยและสตรีในชุมชนจำนวน 9 คน ผลการศึกษาสำหรับอาหารมอญเกาะเกร็ดพบว่าอาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นและมีตามฤดูกาล การจัดตำรับอาหารมอญเกาะเกร็ดโดยการใช้วิธีสนทนากลุ่ม ได้ตำรับดังต่อไปนี้ สำหรับอาหารมอญหมู่ 1 ได้แก่ แกงสว่างอารมณ์ แกงส้มกระเจียว ปลาไร้หนาม หมี่กรอบ และข้าวอีคา สำหรับอาหารมอญหมู่ 6 ได้แก่ แกงเลียงหน่อกะลา แกงคั่วมะตาด แกงขามูโบมะดัน พริกกะเกลือ และข้าวเหนียวหัวหอมอก สำหรับอาหารหมู่ 7 ได้แก่ แกงเผ็ดกล้วยดิบ แกงบอน แกงเลียงหน่อกะลา ปลาไร้หนามเครื่อง และขนมเทียนมอญ

คำสำคัญ: อาหารมอญ สำหรับ เกาะเกร็ด

ABSTRACT

The purpose of this study was (1) to create Mon food set menus based on the participation of the community (2) to study Mon food in set menus of Kohkred community by participatory action research (PAR) during March to May 2557 of Kohkred community in Nontaburi province. Data were collected using (1) grouping discussion between the researcher and 49 people in the community, which divided into 3 groups of village 1 with 20 people, village 6 with 14 people and village 7 with 15 people, including community leaders, women of the community and the elderly of the community (2) cooking between the researcher and 9 women of the community. The study indicated that the ingredients used in cooking are mainly found in local and seasonal regime. Most of foods set menus are derived from local knowledge. Village 1 composed of

Kang swang arom, Kang kajeab, Pa ra ron, Mee kob and Kal ika. Village 6 comprised of Kang reang nor kala, Kang kul matad, Kang ka mu bai ma dun, Prik ka keng and Kal neang hua hok. Village 7 composed of Kang pat kung dip, Kang bon, Kang reang no kala, Pa ra song keang and Kanom tiean mon.

Keywords : Mon Food, Set Menus, Kohkred

บทนำ

อาหารเป็นวัฒนธรรมด้านการกินที่มีอิทธิพลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของสังคมมนุษย์นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จัดเป็นมรดกทางวัฒนธรรมสำคัญในแต่ละสังคม สำหรับประเทศไทยพบว่าวัฒนธรรมอาหารและการกินมีการพัฒนาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน เกิดจากการผสมผสานทางวัฒนธรรม รวมถึงการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของการตั้งถิ่นฐานทั้งจากชนชาติไทยเอง และการอพยพย้ายถิ่นฐานจากชนชาติอื่น ๆ (ศรุตา นิติวรการ, 2557)

อาหารพื้นบ้านมอญจัดเป็นวัฒนธรรมอาหารที่พบบันทึกไว้คู่กับประวัติศาสตร์ของชาติไทยมาอย่างยาวนาน (นิธิ เอียวศรีวงศ์, 2547) เชื่อว่ามีการพัฒนาพร้อมกับการอพยพของชาวมอญหรือชาวมอญกลุ่มชนชาติที่เก่าแก่และมีความรุ่งเรืองทางวัฒนธรรมในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้หลายศตวรรษก่อนพุทธกาล ก่อนที่จะอพยพมายังประเทศไทยโดยเฉพาะในสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้นที่มีบันทึกว่าชาวมอญจำนวนมากเข้ามาตั้งถิ่นฐานในประเทศไทย ในหลายพื้นที่ โดยเฉพาะบริเวณแถบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา ชนชาติมอญได้รวมตัวกันและนำเอาวัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ เข้ามาส่งผลให้เกิดการผสมผสานทางประเพณีและวัฒนธรรม จนกลายเป็นเอกลักษณ์ที่มีความโดดเด่น โดยเฉพาะวัฒนธรรมด้านอาหารและการกิน (ปราณี วงษ์เทศ, 2536) ในการกินอาหารของคนมอญไม่ว่าจะกินนอกหรือในมือข้าวก็ให้เรียกคนที่ผ่านไปมาด้วยทุกครั้ง แม้จะไม่ได้แวะมาบ้านเราก็ต้องเรียกให้กินอาหารเสมอ พ่อแม่ของชาวมอญจะสั่งสอนพร้อมคำขู่ว่าคนที่ผ่านมาอาจเป็นผีปอบผีตามกินมาในรูปคน หากไม่เรียกเขาอาจโกรธ ทำให้เราล้มหมอนนอนเสื่อหรือถึงตายได้ จริงๆแล้วการสั่งสอนของพ่อแม่ที่นั่นแสดงให้เห็นถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกันโดยใช้วัฒนธรรมในการกินนั่นเอง (องค์ บรรจุน, 2557)

นนทบุรีเป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่บริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยาที่ยังคงพบชุมชนชาวมอญที่ยังคงรักษาวัฒนธรรมและประเพณีต่าง ๆ อย่างเหนียวแน่น ได้แก่ ชุมชนชาวมอญเกาะเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จากการศึกษาของ อรสา เงินฉาย (2550) พบว่าชาวมอญของตำบลเกาะเกร็ดส่วนใหญ่จะสร้างบ้านเรือนอยู่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาในหมู่ ที่ 1, 6 และ 7 นอกจากนี้พบว่าชุมชนชาวมอญเกาะเกร็ดมีความโดดเด่นในเรื่องของ สถาปัตยกรรม หัตถกรรมเครื่องปั้นดินเผา และอาหาร จากคำให้สัมภาษณ์ของ ประชาญ์ชาวบ้าน ตำบลเกาะเกร็ด คุณพิศาล บุญปลุก (เมื่อวันที่ 21 เมษายน พ.ศ 2557) ชาวไทยเชื้อสายมอญ กล่าวว่า “จริง ๆ แล้ว ขนมจีนเป็นอาหารของคนมอญหรือรามัญ คนมอญเรียกขนมจีน(ชะ-หนม-จีน)ว่า คนอมจิน (กะ-หนอม-จิน) คนอม หมายความว่า จับกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน จีน แปลว่า ทำให้สุก ดั้งเดิมที่เดียวขนมจีน

เป็นอาหารมอญ แล้วจึงแพร่หลายไปสู่ชนชาติอื่น ๆ ในสุวรรณภูมิตั้งแต่โบราณกาล จนเป็นอาหารที่ทำได้ง่ายและมีความนิยมสูง สามารถรับประทานได้ทั่วไป” อาหารของคนมอญชนิดนี้จึงกลายเป็นอาหารที่มีอยู่ในงานประเพณีของไทยเกือบทุกงาน เช่น งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานบวช เป็นต้น

อาหารพื้นบ้านชาวมอญเกาะเกร็ดนับว่ามีเอกลักษณ์และบ่งบอกวิถีชีวิตของชนชาติมอญ จากหลักฐานเชื่อว่าภูมิปัญญาการทำอาหารของชาวเกาะเกร็ดมีการสืบต่อมาจาก 2 ด้าน คือ อาหารมอญโบราณ ซึ่งสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ เช่น การทำปลาร้ามอญ คนมอญจะทำปลาร้าโดยนำปลาร้ามาโขลกให้แหลกแล้วนำมาทำเป็นแผ่น และตากแห้งไว้ จากนั้นนำมาใส่โองหรือโหจึงไม่ต้องกลัวว่าหนอนจะขึ้น เพราะได้ตากแห้งแล้ว ถ้าจะทำอาหารนำแผ่นปลาร้าใส่ไปในน้ำเดือดได้เลย และอาหารชาววังจากกรุงรัตนโกสินทร์ ซึ่งได้รับถ่ายทอดจากชาววังในช่วงที่พระมหากษัตริย์เสด็จประพาสพระราชวังบางปะอิน และมักใช้เกาะเกร็ดเป็นที่พักระหว่างทาง รวมทั้งมีการบำเพ็ญพระราชกุศลที่วัดปรมัยยิกาวาสเป็นประจำ (เอ็ด ภิรมย์, 2542) จากการศึกษาอาหารมอญที่พบในเกาะเกร็ดส่วนใหญ่เป็นอาหารที่หารับประทานยาก และไม่ค่อยปรากฏในท้องถิ่นอื่น เช่น แกงส้มมะตาด แกงเลียงหน่อกะลา แกงบอน แกงลูกโยน แกงเผ็ดกล้วยดิบ เป็นต้น เนื่องจากเครื่องปรุงที่ใช้มักเป็นวัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น ผลมะตาด หน่อกะลา ผักตบชวา ต้นบอน เป็นต้น (อรอุมา แก่นแก้ว, 2550)

ปัจจุบันการศึกษาเรื่องของอาหารนับว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งต่อสุขภาพ รวมทั้งสะท้อนถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ และวัฒนธรรมที่มีมาอย่างยาวนานของชาติ การศึกษาสำหรับอาหารจึงกำลังเป็นที่สนใจ และได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ทั้งในด้านของสุขภาพ ตัวอย่างเช่น จากการศึกษาของสุกั โรจนวิเชียร และคณะ (2548) ได้ศึกษาสำหรับสัมค่าสุขภาพ จำนวน 8 สำหรับ พบว่าทุกสำหรับมีคุณค่าทางโภชนาการและมีประโยชน์กับผู้บริโภค รวมทั้ง รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ (2552) ทำการพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ จำนวน 24 สำหรับ ซึ่งมีคุณลักษณะเป็นอาหารสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการ และอุดมด้วยพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่น รวมทั้งเป็นที่ยอมรับของชุมชน เป็นต้น และในด้านของวัฒนธรรม เช่น ฉัตรชัย สุรกาญจน์ (2538) ทำการศึกษาวัฒนธรรมการกินสำหรับของชาวนคร พบว่าสำหรับการกินของชาวนครมีความแตกต่างกันตามพื้นที่และเป็นภูมิปัญญาที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตของชาวนครได้อย่างเป็นอย่างดี

สำหรับอาหารถือได้ว่าเป็นวัฒนธรรมการกินที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของคนไทย มักเป็นรูปแบบของการจัดอาหารในหนึ่งมือ ประกอบด้วยอาหารจานหลัก ได้แก่ ข้าว และกับข้าวที่ผสมผสานอาหาร 2-3 ชนิด หรือมากกว่า ประกอบกันด้วยรสชาติหลากหลาย เช่น อาหารประเภทแกง ต้ม ผัดและทอด รวมทั้งประเภทเครื่องเคียง เป็นต้น (จริยา เดชกฤษธร, 2552) การจัดสำหรับส่วนใหญ่นิยมจัดอาหารใส่ถ้วย แล้วจัดเป็นชุดใส่ภาชนะขนาดใหญ่ เช่น ถาดกลม ถาดมิดิน พานมีเชิงหรือโตก เป็นต้น อาหารหนึ่งสำหรับมักมีผู้รับประทานร่วมกันประมาณ 5-7 คน โดยนั่งรอบสำหรับ (ฉัตรชัย สุรกาญจน์, 2538)

อย่างไรก็ตามพบว่าการศึกษาสำหรับอาหารมอญยังมีการศึกษาน้อยมาก จากข้อมูลพบว่าสำหรับมอญที่คนส่วนใหญ่รู้จักนั้นคือ สำหรับข้าวแช่ที่ชนชาติมอญนิยมนำมาทำในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ข้าวแช่ในภาษามอญเรียกว่า “เป็งค้ำจก” แปลว่า “ข้าวน้ำ” จะรับประทานกับเครื่องเคียง 5-7 ชนิด เช่น ผัดผักกาดหวานกับกะทิ เนื้อเค็มผัดกะทิ ลูกกะปิทอด กระเทียมคองผัดไข่ หอมแดงสอดไส้ ปลาเค็มผัดหวาน พริก

หอยกสอดไส้ไข่เค็ม ต้มหอมและผลไม้ เป็นต้น เชื่อว่าในอดีตการหุงข้าวแช่เป็นพิธีกรรมบูชาเทวดาอย่างหนึ่งที่แฝงพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ ทุกขั้นตอนในการเตรียมข้าวแช่ต้องพิถีพิถัน ใช้เวลาจัดเตรียมมาก เครื่องเคียงที่จะกินคู่ข้าวแช่นั้น บางชนิดต้องเตรียมล่วงหน้านานนับเดือน บางถิ่นมีเครื่องเคียงข้าวแช่ รายละเอียดแตกต่างกันไป เช่น ที่เกาะเกร็ดมีเครื่องเคียงข้าวแช่ที่ไม่เหมือนที่อื่น คือ ยำมะม่วง เมื่อจัดเตรียมข้าวแช่เสร็จเรียบร้อยแล้วจะบรรจุขวดรูปเทียนเชิญท้าวทนต์พรหมลงมาเสวยข้าวแช่ จากนั้นจะพากันนำข้าวแช่ไปถวายพระ จบจากงานบุญหนุ่มสาวก็จะรวมขบวนกันแห่ข้าวแช่ไปให้ผู้หลักผู้ใหญ่ที่ตนนับถือ เหลือจากนั้นจึงจะนำมากินกันเองในครัวเรือน (อรสา เงินฉาย, 2550) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสำหรับอาหารมอญสามารถบ่งบอกวิถีชีวิต ประเพณี รวมทั้งวัฒนธรรมของชนชาติมอญได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษาเรื่องความหลากหลายของอาหารพื้นบ้านมอญเกาะเกร็ดของศรุดา นิติวรการ (2557) จากกลุ่มประชากรหมู่ 1, 6 และ 7 จำนวน 2,112 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมดจำนวน 385 คน โดยแยกเป็นผู้ให้ข้อมูล ดังนี้ หมู่ 1 จำนวน 160 คน หมู่ 6 จำนวน 135 คน หมู่ 7 จำนวน 90 คน ผลการศึกษา พบว่าความหลากหลายของอาหารพื้นบ้านมอญเกาะเกร็ด สามารถแยกอาหารออกเป็น 10 ประเภท จำนวน 51 รายการ อาหารหวานมี 5 ประเภท จำนวน 13 รายการ จากนั้นผู้ศึกษาได้นำข้อมูลที่ได้นำมาทำการจัดสนทนากลุ่มเพื่อคัดเลือกอาหารมอญดั้งเดิม โดยได้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เข้าร่วมสนทนากลุ่มจำนวนทั้งหมด 49 คน โดยแยกเป็น หมู่ 1 จำนวน 20 คน หมู่ 6 จำนวน 14 คน หมู่ 7 จำนวน 15 คน จากการสนทนากลุ่มพบว่าอาหารความมอญดั้งเดิม มีเพียง 8 ประเภท จำนวน 34 รายการ อาหารหวานมี 4 ประเภท จำนวน 9 รายการ ซึ่งหากนำข้อมูลเบื้องต้นที่ได้ทำการสำรวจในครั้งนี้ นำมาจัดสำหรับอาหารมอญเกาะเกร็ด สามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญในการเชื่อมโยงวัฒนธรรมสำหรับอาหารมอญเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เข้ากับวิถีชีวิต ประเพณี รวมทั้งวัฒนธรรมท้องถิ่นมอญได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจัดสำหรับอาหารมอญเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อศึกษาอาหารในสำหรับอาหารมอญเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยประยุกต์ใช้วิธีวิทยาการวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research-PAR) ร่วมกันแสวงหาปัญหาและคิดค้นแนวทางและพัฒนาอันเป็นฉันทามติของชุมชน

1. การเลือกบุคคลในการดำเนินการวิจัย

1.1 การเลือกบุคคลในชุมชนในการสนทนากลุ่มเพื่อจัดสำหรับอาหาร

การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) ที่จะทำการสนทนากลุ่ม ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้ ต้องเป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเกาะเกร็ด มากกว่า 20 ปี มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป เป็นผู้ทำอาหารหลักในครอบครัว โดยให้ ผู้ใหญ่บ้านแต่ละหมู่เป็นผู้คัดเลือกโดยใช้วิธีสโนว์บอลล์เทคนิค (Snowball Technique) โดยได้ผู้ที่

เป็นตัวแทนของหมู่ 1 จำนวน 20 คน หมู่ 6 จำนวน 14 คน และหมู่ 7 จำนวน 15 คน จากนั้นทำการสนทนากลุ่มจำนวน 3 ครั้ง โดยแยกในแต่ละหมู่ ดังนี้ หมู่ที่ 1 วันที่ 18 เมษายน 2557 จำนวน ผู้เข้าร่วมประชุม 20 คน หมู่ที่ 6 วันที่ 21 เมษายน 2557 จำนวนผู้เข้าร่วมประชุม 14 คน และหมู่ที่ 7 วันที่ 25 เมษายน 2557 จำนวนผู้เข้าร่วมประชุม 15 คน มีจำนวนรวมทั้งสิ้น 49 คน ของการทำสนทนากลุ่มทั้งสามหมู่

1.2 การคัดเลือกบุคคลในชุมชนร่วมปฏิบัติการจัดปรุงอาหาร

การเลือกบุคคลที่จะมาร่วมปฏิบัติการจัดทำตำรับอาหาร ปรุงอาหาร และจัดสำรับอาหาร โดยเลือกสตรีในชุมชน โดยให้ผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มในการคัดเลือกอาหารมอดูดั้งเดิมเป็นผู้คัดเลือกโดยได้ตัวแทนหมู่ละ 5 คน มาร่วมปฏิบัติการจัดปรุงอาหารและจัดสำรับอาหารกับคณะผู้วิจัย จำนวน 3 ครั้ง โดยแยกแต่ละหมู่ ดังนี้ หมู่ 7 วันที่ 12 พฤษภาคม 2557 หมู่ 6 วันที่ 20 พฤษภาคม 2557 และหมู่ 1 วันที่ 2 มิถุนายน 2557

2. การสนทนากลุ่มเพื่อสร้างสำรับอาหาร ในการสร้างสำรับอาหารมอดูเกาะเกร็ดบนพื้นฐานจากวัตถุดิบในท้องถิ่น และบริบทชุมชน โดยชุมชนมีส่วนร่วม จะเริ่มด้วยขั้นตอนการสนทนากลุ่มเพื่อสร้างสำรับอาหาร โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ การบันทึกการสนทนากลุ่ม มีประเด็นสำคัญดังนี้

2.1 ร่วมกันคัดเลือกรายการอาหารจากอาหารมอดู โดยร่วมกันคัดเลือกอาหารที่รับประทานในชีวิตประจำวันของครอบครัวในชุมชน สำหรับนำมาจัดในสำรับ โดยในแต่ละหมู่เห็นพ้องต้องกันกำหนดจำนวนรายการในสำรับอาหาร 5 รายการ เป็นรายการอาหารคาว 4 รายการ อาหารหวาน 1 รายการ

2.2 ร่วมกันกำหนดคุณลักษณะของอาหารในสำรับ ดังนี้

2.2.1 เป็นอาหารที่ใช้วัตถุดิบซึ่งหาได้ในท้องถิ่น

2.2.2 เป็นอาหารสะอาดและปลอดภัย

2.2.3 เป็นอาหารที่มีรสชาติและคุณลักษณะโดยรวมเป็นที่ยอมรับของท้องถิ่น

2.2.4 เป็นอาหารที่ผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่น

3. การดำเนินการจัดปรุงอาหารและจัดสำรับอาหาร ดำเนินการโดยคณะผู้วิจัยและสตรีที่ได้รับคัดเลือก จัดปรุงอาหารตามรายการอาหารที่ได้คัดเลือกไว้

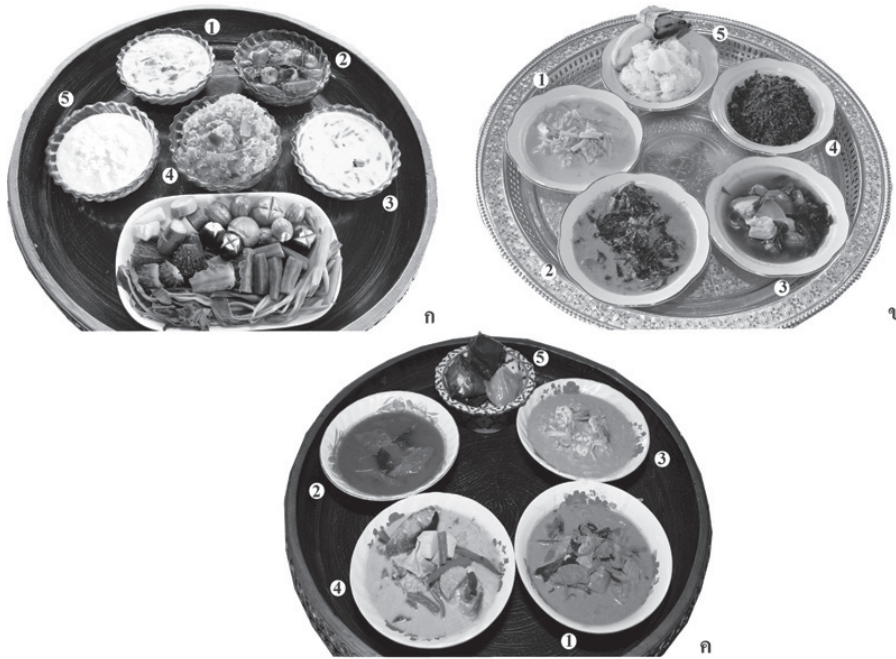
4. การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (content Analysis Technique)

ผลการวิจัย

การศึกษาสำรับอาหารมอดูเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี โดยใช้กระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วม ดำเนินการสำรวจ การสนทนากลุ่ม การปฏิบัติการจัดปรุงอาหารมอดู ทำให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาความรู้ภูมิปัญญา ที่จะนำไปสู่การสืบค้นเพื่อให้ได้สำรับอาหารมอดูของชุมชนเกาะเกร็ด จากการสนทนากลุ่มของตัวแทนชาวบ้านในหมู่ที่ 1, 6 และ 7 พบว่า ในแต่ละหมู่มีชนิดอาหารในแต่ละสำรับมีรายละเอียด ดังนี้

1. การศึกษาการจัดสำรับอาหารมอดูเกาะเกร็ด จำนวน 3 สำรับ (ภาพที่ 1) แต่ละสำรับมีอาหาร 5 รายการ ประกอบด้วยอาหารคาว 4 รายการ อาหารหวาน 1 รายการ สำรับอาหารมอดูหมู่ 1 (ภาพที่ 1ก) ได้แก่ แกงสว่างอารมณ์ (ภาพที่ 1ก-1) แกงส้มกระเจียว (ภาพที่ 1ก-2) ปลาร้าหลน (ภาพที่ 1ก-3) หมี่

กรอบ (ภาพที่ 1ก-4) และข้าวอีกา (ภาพที่ 1ก-5) สำหรับอาหารมอญหมู่ 6 (ภาพที่ 1ข) ได้แก่ แกงเลียงหน่อ
 กะลา (ภาพที่ 1ข-1) แกงคั่วมะตาด (ภาพที่ 1ข-2) แกงขาหมูโอบมะดัน (ภาพที่ 1ข-3) พริกกะเกลือ (ภาพที่
 1ข-4) และข้าวเหนียวหัวหงอก (ภาพที่ 1ข-5) สำหรับอาหารหมู่ 7 ได้แก่ แกงเผ็ดกล้วยดิบ (ภาพที่ 1ค-1) แกง
 บอน (ภาพที่ 1ค-2) แกงเลียงหน่อกะลา (ภาพที่ 1ค-3) ปลาร้าทรงเครื่อง (ภาพที่ 1ค-4) และขนมเทียนมอญ
 (ภาพที่ 1ค-5) (ตารางที่ 1)



ภาพที่ 1 สำหรับอาหารมอญชุมชนเกาะเกร็ด

- (ก) สำหรับอาหารมอญหมู่ที่ 1
- (ข) สำหรับอาหารมอญหมู่ที่ 6
- (ค) สำหรับอาหารมอญหมู่ที่ 7

2. การศึกษาอาหารในสำหรับอาหารมอญเกาะเกร็ด พบว่า สำหรับอาหารหมู่ที่ 1 อาหารคาว มีดังนี้
 ประเภทแกง แบ่งเป็นประเภทย่อย คือ แกงเผ็ดใส่กะทิ ได้แก่ แกงสว่างอารมณ์ แกงส้ม ได้แก่ แกงส้ม
 กระเจี๊ยบ ประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่ ปลาร้าหลน ประเภทอื่น ๆ ได้แก่ หมี่กรอบ ส่วนอาหารหวาน ได้แก่
 ข้าวอีกา (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 รายการอาหารคาวและหวานพื้นบ้านมอญจากตำรับอาหารหมู่ที่ 1

ประเภท/ชื่ออาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
แกง แกงเผ็ดใส่กะทิ 1.แกงสว่างอารมณ์	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในวันธรรมดาและเทศกาลงานบุญต่าง ๆ
	ลักษณะอาหาร	เป็นแกงกะทิ มีรสเปรี้ยวอมหวาน เผ็ด เป็นแกงที่มีเฉพาะในหมู่ที่ 1 ซึ่งในหมู่อื่นไม่นิยมทำรับประทาน
	ส่วนผสมอาหาร	(1) พริกไทย 1 ช้อนโต๊ะ (2) กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ (3) หอมแดง 30 กรัม (4) เกลือ 1 ช้อนชา (5) ตะไคร้ 20 กรัม (6) กะทิ 1 ถ้วยตวง (7) น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ (8) พริกขี้หนูสวน 5 กรัม (9) หมูสามชั้น 50 กรัม (10) ใบมะขาม 50 กรัม
	ขั้นตอนการทำอาหาร	(1) โขลกพริกไทย เกลือ หอมแดง ตะไคร้ให้แหลก จากนั้นใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน แล้วนำไปละลายน้ำให้เดือด (2) จากนั้นใส่กะทิ พอเดือดจึงใส่หมู ปูรงรสด้วยน้ำตาลปีบ แล้วตามด้วยพริกขี้หนูบุบ พอเดือดยกลงใส่ใบมะขาม
	เคล็ดลับการทำอาหาร	ควรใช้พริกขี้หนูสวนเพราะจะได้รสชาติเผ็ดมากกว่าพริกขี้หนูธรรมดา ซึ่งเป็นที่มาของชื่อแกงสว่างอารมณ์
	การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวยและเครื่องเคียง เช่น ปลาทอด
	คุณค่าอาหาร	รับประทานแล้วทำให้ระบบขับถ่ายดี
แกงส้ม 2. แกงส้มกระเจี๊ยบ	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในชีวิตประจำวันภายในครอบครัว หรือแจกจ่ายให้ญาติ เพื่อนบ้าน และนำไปทำบุญในเทศกาลต่างๆ
	ลักษณะอาหาร	มีลักษณะเป็นน้ำแกงออกสีส้มแดงอ่อน มีรสชาติเปรี้ยว เป็นแกงโบราณของชุมชนที่ใช้ใบกระเจี๊ยบเพื่อให้รสเปรี้ยว และใช้ฝักกระเจี๊ยบเป็นส่วนผสมหลัก ซึ่งหาได้ในชุมชน
	ส่วนผสมอาหาร	(1) ใบกระเจี๊ยบ 100 กรัม (2) ฝักกระเจี๊ยบ 170 กรัม (3) พริกแห้งเม็ดใหญ่ 5 เม็ด (4) เกลือ 1 ช้อนชา (5) หอมแดง 30 กรัม (6) กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ (7) กุ้งสด 8-10 ตัว
	ขั้นตอนการทำอาหาร	(1) นำพริกแห้งแช่น้ำให้นิ่ม นำมาโขลกกับเกลือให้ละเอียด (2) ใส่หอมแดง กะปิ แล้วใส่กุ้ง 3 ตัว โขลกต่อจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน (3) ละลายเครื่องแกงกับน้ำดั่งไฟจนเดือดแล้วใส่ใบกระเจี๊ยบ ต้มจนสุกเปื่อยจึงใส่ฝักกระเจี๊ยบ (4) ตั้งไฟต่อจนสุกแล้วจึงใส่กุ้งที่เหลือรอนเดือดแล้วปูรงรสตามชอบ
	เคล็ดลับการทำอาหาร	ใบกระเจี๊ยบก่อนนำไปปรุงอาหารต้องใช้มีดขยำหรือบิดก่อนเพื่อให้มีรสเปรี้ยว และเมื่อใส่ฝักกระเจี๊ยบแล้วห้ามคนเพราะจะทำให้ น้ำแกงเป็นเมือก
	การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวยและเครื่องเคียงเช่น ไข่เจียว ปลาทอด
	คุณค่าอาหาร	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เมือกของฝักกระเจี๊ยบยังช่วยเคลือบกระเพาะทำให้ไม่เป็นโรคกระเพาะ

ตารางที่ 1 รายการอาหารคาวและหวานพื้นบ้านมอญจากตำรับอาหารหมู่ที่ 1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
เครื่องจิ้ม 3.ปลาร้าหลน	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในชีวิตประจำวันภายในครอบครัว นิยมนำไปทำบุญในเทศกาลต่างๆ
	ลักษณะอาหาร	เป็นอาหารที่มีรสชาติเค็ม เปรี้ยว เผ็ด โดยใช้ปลาร้าซึ่งหมักเองซึ่งได้รับการถ่ายทอดการหมักปลาร้ามาจากบรรพบุรุษ ปัจจุบันการหมักปลาร้าไว้บริโภคเริ่มลดน้อยลง
	ส่วนผสมอาหาร	(1) น้ำปลาร้า 100 กรัม (2) ปลาช่อนย่าง 2 ตัวเล็ก (3) พริกขี้หนู 10 เม็ด (4) หอมแดง 30 กรัม (5) พริกหยวกเผา 30 กรัม (6) กะทิ (แยกหัวหาง) 1 ถ้วยตวง
	ขั้นตอนการทำอาหาร	(1) ต้มปลาร้ากับหางกะทิให้เดือดให้ปลาร้าละลายจากนั้นกรองเอาก้างออกพักไว้ (2) โขลกหอมแดง ปลาช่อนย่าง และพริกขี้หนู โขลกพอหยาบๆ (3) นำมาละลายกับน้ำปลาร้าที่กรองไว้แล้ว ปรุงรสตามชอบ เวลาเสิร์ฟให้ราดหัวกะทิที่เหลือ
	เคล็ดลับการทำอาหาร	ถ้าชอบเผ็ดให้ทานแกล้มกับพริกหยวกเผา การโขลกหัวหอม ปลาช่อนย่าง พริกขี้หนูไม่ควรโขลกละเอียด เมื่อเวลารับประทานจะได้สัมผัสเนื้อของส่วนผสม ถ้าชอบรสเปรี้ยวสามารถใช้มะนาว มะม่วงดิบ ปรุงรสได้
	การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวยและเครื่องเคียงเช่นผักสด ผักลวก
	คุณค่าอาหาร	มีแคลเซียม วิตามินเค ทำให้ระบบขับถ่ายดี และช่วยเจริญอาหาร
อื่น ๆ 4.หมี่กรอบ	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในวันธรรมดา นิยมนำไปทำบุญและทำในงานเทศกาลต่างๆ
	ลักษณะอาหาร	เป็นอาหารคาวที่มีรสชาติหวานนำ เป็นอาหารที่ขึ้นชื่อของหมู่ 1 มีลักษณะพิเศษที่ไม่เหมือนที่อื่น คือใส่หมูสามชั้นเพื่อเพิ่มความหอม
	ส่วนผสมอาหาร	(1) หมูสามชั้น 50 กรัม (2) กุ้ง 45 กรัม (3) น้ำตาลทราย 40 กรัม (4) น้ำมันงา 20 กรัม (5) เส้นหมี่แห้ง 75 กรัม (นำไปทอด) (6) เต้าหู้เหลือง 60 กรัม (7) หอมแดงสับ 15 กรัม (8) กระเทียมสับ 10 กรัม (9) ผสมอาหารสีส้ม 1 ช้อนชา (10) น้ำมันพืช 1 ถ้วยตวง

ตารางที่ 1 รายการอาหารคาวและหวานพื้นบ้านมอญจากตำรับอาหารหมู่ที่ 1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
อื่น ๆ 4. หมี่กรอบ	ขั้นตอนการทำอาหาร	(1) ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชลงไป พอน้ำมันร้อนใส่หอมแดงสับผัดให้เหลือง จากนั้นใส่กระเทียมลงไป แล้วตามด้วยหมูสามชั้น (2) ผัดจนหมูสามชั้นเป็นสีเหลืองตามด้วยกุ้ง เต้าหู้เหลืองปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำมะนาว เคี่ยวจนเหนียวเป็นสีเหลือง (3) ใส่วุ้นผสมอาหาร แล้วนำเส้นหมี่ที่ทอดแล้วมาเคล้าให้เข้ากัน เส้นหมี่จะเกาะกับเครื่องต่าง ๆ หลังจากนั้นตัดขึ้นพักไว้
	เคล็ดลับการทำอาหาร	รับประทานในชีวิตประจำวันภายในครอบครัว นิยมนำไปทำบุญในเทศกาลต่างๆ
	การบริโภคอาหาร	เป็นอาหารที่มีรสชาติเค็ม เปรี้ยว เผ็ด โดยใช้ปลาร้าซึ่งหมักเองซึ่งได้รับการถ่ายทอดการหมักปลาร้ามาจากบรรพบุรุษ ปัจจุบันการหมักปลาร้าไว้บริโภคเริ่มลดน้อยลง
	คุณค่าอาหาร	(1) น้ำปลาร้า 100 กรัม (2) ปลาพูย่าง 2 ตัวเล็ก (3) พริกขี้หนู 10 เม็ด (4) หอมแดง 30 กรัม (5) พริกหยวกเผา 30 กรัม (6) กะทิ (แยกหัวหาง) 1 ถ้วยตวง
อาหารหวาน 5. ข้าวอีกา	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในวันธรรมดา
	ลักษณะอาหาร	เป็นขนมที่มีรสชาติเค็ม มัน ข้าวอีกาเป็นขนมโบราณที่ปัจจุบันหารับประทานได้ยาก สมัยก่อนครอบครัวชาวมอญยากจนไม่มีเงินซื้อขนมให้ลูก จึงได้นำข้าวที่เหลือมาต้มกับกะทิ โดยเคี่ยวให้ละเอียด ปรุงรสด้วยเกลือ
	ส่วนผสมอาหาร	(1) ข้าวสาร 100 กรัม (2) หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง (3) เกลือ (4) น้ำตาลทราย
	ขั้นตอนการทำอาหาร	(1) นำข้าวสารไปต้มโดยเคี่ยวให้ละเอียด (2) ใส่น้ำกะทิลงไปกวนจนเข้ากันจากนั้นปรุงรสด้วยเกลือ
	เคล็ดลับการทำอาหาร	การเคี่ยวข้าวสารควรเคี่ยวให้ละเอียด เมื่อเวลาใส่น้ำกะทิจะได้เข้าเนื้อและได้รสชาติดี
	การบริโภคอาหาร	รับประทานหลังอาหารมื้อหลัก เวลารับประทานให้โรยน้ำตาล
	คุณค่าอาหาร	ให้พลังงาน ช่วยดับความคาวหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลัก

ตำรับอาหารหมู่ที่ 6 อาหารคาว มีดังนี้ ประเภทแกง แบ่งเป็นประเภทย่อย คือ แกงเลียง ได้แก่ แกงเลียงหน่อกะลา แกงคั่ว ได้แก่ แกงคั่วมะตาด แกงเผ็ดไม่ใส่กะทิ ได้แก่ แกงขามูโบมะดัน ประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่ พริกกะเกลือ ส่วนอาหารหวาน ได้แก่ ข้าวเหนียวหัวหงอก (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 รายการอาหารคาวและหวานพื้นบ้านมอญจากตำรับอาหารหมู่ที่ 6

ประเภท/ชื่ออาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
แกง แกงเลียง 1.แกงเลียง หน่อกะลา	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในวันธรรมดา นิยมนำไปทำบุญและทำในงานเทศกาลต่างๆ
	ลักษณะอาหาร	มีรสชาติเค็ม มันหน่อกะลาเป็นพืชท้องถิ่นที่รู้จักและมีชื่อเสียงของเกาะเกร็ด นำมาเป็นส่วนผสมในอาหารหลายประเภท เช่น ทอดมันหน่อกะลา แกงส้ม แกงคั่ว ต้มข่า
	ส่วนผสมอาหาร	(1) กุ้งสด 200 กรัม (2) หอมแดง 35 กรัม (3) พริกไทยเม็ด 5 กรัม (4) เกลือ 1 ช้อนชา (5) กะปิ 10 กรัม (6) กุ้งแห้งป่น 20 กรัม (7) หน่อกะลาหั่น 160 กรัม (8) กะทิ 250 กรัม
	ขั้นตอนการทำอาหาร	(1) โขลกพริกไทย หอมแดง กะปิ ให้ละเอียด จากนั้นใส่กุ้งแห้ง โขลกให้ละเอียด
	เคล็ดลับการทำอาหาร	(2) นำมาละลายกับกะทิแล้วตั้งไฟจนเดือดจากนั้นใส่หน่อกะลาลงไป (3) เคี่ยวต่อไปจนหน่อกะลาสุก แล้วใส่กุ้งปรุงรสตามชอบ
	การบริโภคอาหาร	ในการ โขลกเครื่องแกงสามารถใส่กุ้งสดแทนกุ้งแห้งได้ วิธีทดสอบว่าหน่อกะลาสุกหรือไม่ คือ เมื่อดมจะไม่มีกลิ่นเหม็นเขียว
	คุณค่าอาหาร	รับประทานกับข้าวสวย และเครื่องเคียง เช่น ปลาทอด หมูทอด
แกงคั่ว 2.แกง คั่วมะตาด	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในวันธรรมดาและนำไปทำบุญในเทศกาลต่าง ๆ
	2.แกงคั่วมะตาด	เป็นแกงที่มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ด มะตาดเป็นพืชท้องถิ่นที่จะออกผลในช่วงเดือนกรกฎาคม-กันยายน จะใช้ผลอ่อนซึ่งมีสีเขียวอ่อนในการปรุงอาหาร
	ส่วนผสมอาหาร	(1) ลูกมะตาด 3 ลูก (2) กุ้งสด 200 กรัม (3) พริกแห้ง 4 เม็ด (4) หอมแดง 35 กรัม (5) เกลือ 1 ช้อนชา (6) กะปิ 10 กรัม (7) ใบกระเจียบหั่น 40 กรัม (8) กะทิ 500 กรัม (9) มะขามเปียกสำหรับปรุงรส
ขั้นตอนการทำอาหาร	(1) นำพริกแห้ง เกลือ หอมแดง โขลกรวมกันให้แหลก ใส่กะปิ โขลกจนเป็นเนื้อเดียวกัน (2) นำลูกมะตาดมาล้างให้สะอาด แล้วสับให้เป็นเส้นฝอย (3) นำน้ำประมาณ 1 ลิตรตั้งไฟให้เดือด ละลายเครื่องแกงในน้ำกะทิแล้วใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด (4) ใส่ใบกระเจียบที่หั่นไว้ ปรุงรสตามชอบ จากนั้นใส่มะตาดที่สับไว้ ต้มจนเดือดแล้วจึงใส่กุ้งสดรอกุ้งสุกแล้วยกลง	

ตารางที่ 2 รายการอาหารคาวและหวานพื้นบ้านมอญจากตำรับอาหารหมู่ที่ 6 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
แกงคั่ว 2.แกง คั่วมะตาด	เคล็ดลับการทำอาหาร	ผลมะตาดควรสับไปแกงไปไม่ควรสับไว้นานเพราะจะดำเป็นเมือกจากยางมะตาดมีผลทำให้แกงไม่อร่อย ไม่ควรสับโคนเม็ดด้านในเพราะจะทำให้เป็นเมือกเช่นกัน ใบกระเจี๊ยบควรหั่นเพื่อให้รสเปรี้ยวออก เมื่อใส่ทุกอย่างลงหม้อแล้วไม่ควรคน พอเดือดปิดไฟยกลงเลย ถ้าคนทำให้แกงเป็นเมือก
	การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวยและเครื่องเคียง เช่น ปลาทอด พริกแกงเกลือ
	คุณค่าอาหาร	แก้ท้องอืด ลดอาการปวดท้อง ทำให้ระบบขับถ่ายดี
แกง แกงเผ็ดไม่ใส่ กะทิ 3. แกงขา หมูใบมะดัน	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในวันธรรมดา นิยมนำไปทำบุญและทำในงานเทศกาลต่างๆ
	ลักษณะอาหาร	มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม เป็นแกงของชาวมอญที่ใช้พืชในท้องถิ่นมาใช้ปรุงรสเปรี้ยว สมัยโบราณใช้เนื้อตะพาบ เรียกแกงตะพาบใบมะดัน รสชาติอร่อย แต่ในปัจจุบันเนื้อตะพาบราคาแพงหายากจึงเปลี่ยนมาใช้ขาหมูแทน นิยมทำรับประทานในช่วงฤดูน้ำหลาก เนื่องจากพืชชนิดอื่น เช่น ลูกมะตาด กระเจี๊ยบ หน่อกะลา ยังไม่ออก จึงหันมาใช้ใบมะดันในการปรุงอาหาร
	ส่วนผสมอาหาร	ในการโขลกเครื่องแกงสามารถใส่กุ้งสดแทนกุ้งแห้งได้ วิธีทดสอบว่าหน่อกะลาสุกหรือไม่ คือ เมื่อดมจะไม่มีกลิ่นเหม็นเขียว
	ขั้นตอนการทำอาหาร	รับประทานกับข้าวสวย และเครื่องเคียง เช่น ปลาทอด หมูทอด
	เคล็ดลับการทำอาหาร	รับประทานในวันธรรมดาและนำไปทำบุญในเทศกาลต่าง ๆ
	การบริโภคอาหาร	เป็นแกงที่มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ด มะตาดเป็นพืชท้องถิ่นที่จะออกผลในช่วงเดือนกรกฎาคม-กันยายน จะใช้ผลอ่อนซึ่งมีสีเขียวอ่อนในการปรุงอาหาร
	คุณค่าอาหาร	(1) ลูกมะตาด 3 ลูก (2) กุ้งสด 200 กรัม (3) พริกแห้ง 4 เม็ด (4) หอมแดง 35 กรัม (5) เกลือ 1 ช้อนชา (6) กะปิ 10 กรัม (7) ใบกระเจี๊ยบหั่น 40 กรัม (8) กะทิ 500 กรัม (9) มะขามเปียกสำหรับปรุงรส

ตารางที่ 2 รายการอาหารคาวและหวานพื้นบ้านมอญจากตำรับอาหารหมู่ที่ 6 (ต่อ)

ประเภท/ ชื่ออาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
แกงคั่ว 2.แกง คั่วมะตาด	เคล็ดลับการทำอาหาร	ผลมะตาดควรสับไปแกงไปไม่ควรสับไว้นานเพราะจะดำเป็นเมือก จากยางมะตาดมีผลทำให้แกงไม่อร่อย ไม่ควรสับโดนเม็ดด้านใน เพราะจะทำให้เป็นเมือกเช่นกัน ใบกระเจี๊ยบควรหั่นเพื่อให้รสเปรี้ยวออก เมื่อใส่ทุกอย่างลงหม้อแล้วไม่ควรคน พอเดือดปิดไฟยก ลงเลย ถ้าคนทำให้แกงเป็นเมือก
	การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวยและเครื่องเคียง เช่น ปลาทอด พริกขี้หนู
	คุณค่าอาหาร	แก้ท้องอืด ลดอาการปวดท้อง ทำให้ระบบขับถ่ายดี
เครื่องจิ้ม 4.พริก กะเกลือ	วัฒนธรรมการบริโภค	นิยมนำไปทำบุญในเทศกาลเข้าพรรษา
	ลักษณะอาหาร	เป็นอาหารโบราณของชาวมอญ ที่สืบทอดกันมาจากวิถีชีวิตสมัย ก่อนที่ต้องเดินทางไปในหนไกล ๆ ต้องมีอาหารติดตัวไป เก็บกินได้ ในระยะเวลานาน มีวิธีการปรุงที่ไม่ยุ่งยาก มีลักษณะเป็นเครื่องจิ้ม และเป็นกับข้าวมีรสชาติหวานมัน กลมกล่อม
	ส่วนผสมอาหาร	(1) ถั่วลิสงคั่ว 60 กรัม (2) เกลือสมุทร 1 ช้อนชา (3) น้ำตาลปี๊บ 75 กรัม (4) มะพร้าวคั่ว 100 กรัม
	ขั้นตอนการทำอาหาร	(1) นำมะพร้าวคั่วและถั่วลิสงมาตำให้ละเอียด (2) ปรุงรสด้วยเกลือ และน้ำตาลปี๊บ
	เคล็ดลับการทำอาหาร	เวลาตำมะพร้าวกับถั่วลิสงควรตำให้ละเอียดน้ำมันจากถั่วและ มะพร้าวจะออกมาจะทำให้ได้รสชาติหวานมัน อร่อย การปรุงรสใช้น้ำตาลปี๊บจะดีกว่าน้ำตาลทราย เพราะน้ำตาลทรายจะทำให้และ
	การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวยคลุกให้เข้ากัน เป็นเครื่องจิ้มของผลไม้ เช่น มะม่วงสุก แตงโม สับปะรด
	คุณค่าอาหาร	ช่วยเจริญอาหาร บำรุงกำลัง

ตารางที่ 2 รายการอาหารคาวและหวานพื้นบ้านมอญจากตำรับอาหารหมู่ที่ 6 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
อาหารหวาน 5. ข้าวเหนียว หัวหอม	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในวันธรรมดา นิยมนำไปทำบุญและทำในงานเทศกาลต่างๆ
	ลักษณะอาหาร	ข้าวเหนียวหัวหอมเป็นอาหารที่คนมอญนิยมทำรับประทาน เนื่องจากทำได้ง่าย เมื่อกินกับเครื่องเคียงเช่น กินกับหมูเค็ม เนื้อเค็ม ก็จะกลายเป็นอาหารคาว เมื่อกินกับกล้วยหอม กล้วยไข่ก็จะกลายเป็นอาหารหวาน มีรสชาติหวานมัน
	ส่วนผสมอาหาร	(1) ข้าวเหนียว 100 กรัม (2) มะพร้าวทึนทึก 70 กรัม (3) เกลือ ½ ช้อนชา
	ขั้นตอนการทำอาหาร	(1) นำข้าวเหนียวแช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืน จากนั้นนึ่งให้สุก (2) นำมะพร้าวไปนึ่งให้สุก จากนั้นนำมาขยี้กับข้าวเหนียว (3) รับประทานคู่กับกล้วยหอม กล้วยไข่
	เคล็ดลับการทำอาหาร	มะพร้าวทึนทึกต้องขยี้ก่อนเพื่อให้ไขมันในมะพร้าวออกมาซึมกับข้าวเหนียว การนึ่งมะพร้าวก่อนจะทำให้มะพร้าวนิ่มและเก็บไว้ได้นาน ควรคลุกมะพร้าวกับข้าวเหนียวในขณะที่ร้อนเพราะจะทำให้จับตัวกันง่ายกว่า
	การบริโภคอาหาร	รับประทานกับเครื่องเคียงทั้งของคาวและของหวาน เช่น หมูเค็ม เนื้อเค็ม กล้วยหอม กล้วยไข่
	คุณค่าอาหาร	ให้พลังงาน บำรุงกำลัง

ตำรับอาหารหมู่ที่ 7 อาหารคาว มีดังนี้ ประเภทแกง แบ่งเป็นประเภทย่อย คือ แกงเผ็ดใส่กะทิ ได้แก่ แกงเผ็ดกล้วยดิบ ปลาธำรงเครื่อง แกงเผ็ดไม้ใส่กะทิ ได้แก่ แกงบอน แกงเลียง ได้แก่ แกงเลียงหน่อปลา ส่วนอาหารหวาน ได้แก่ ขนมเทียนมอญ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 รายการอาหารคาวและหวานพื้นบ้านมอญจากตำรับอาหารหมู่ที่ 7

ประเภท/ชื่ออาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
แกง แกงเผ็ดใส่กะทิ 1. แกงเผ็ดกล้วยดิบ	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในวันธรรมดา นิยมนำไปทำบุญและทำในงานเทศกาลต่างๆ
	ลักษณะอาหาร	มีรสชาติเผ็ด เป็นแกงของชาวมอญที่ใช้กล้วยดิบแทนมะเขือ สมัยก่อนนิยมใส่เนื้อวัวเพราะราคาถูก แต่ปัจจุบันเนื้อวัวราคาแพง จึงใช้เนื้อหมู หรือ เนื้อไก่แทน

ตารางที่ 3 รายการอาหารคาวและหวานพื้นบ้านมอญจากสำรับอาหารหมู่ที่ 7 (ต่อ)

ประเภท/ ชื่ออาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
แกง แกงเผ็ดใส่กะทิ 1. แกงเผ็ด กล้วยดิบ	ส่วนผสมอาหาร	(1) กล้วยดิบ 1-2 ใบ (2) เนื้อหมู 50 กรัม (3) กะทิ 100 กรัม (4) กะปิ 10 กรัม (5) หอมแดง 30 กรัม (6) กระเทียม 20 กรัม (7) พริกแห้ง 2 เม็ด (8) ข่า 3 แว่น (9) ตะไคร้ 1 ก้าน (10) รากผักชี 1 ราก (11) ผิวมะกรูด (12) ใบโหระพา
	ขั้นตอนการทำ อาหาร	(1) นำกล้วยไปต้มให้สุกแล้วหั่นเป็นชิ้น (2) นำกะปิ หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ รากผักชี ผิวมะกรูด โขลกรวมกันให้ละเอียด (3) นำเครื่องแกงที่โขลกแล้วละลายกับกะทิแล้วตั้งไฟ พอเดือดใส่เนื้อหมู ตามด้วยกล้วย (4) พอกกล้วยสุกปรุงรสตามชอบ ยกลง โรยหน้าด้วยใบโหระพา
	เคล็ดลับการทำ อาหาร	กล้วยที่จะนำมาใช้ทำแกงต้องเป็นกล้วยดิบ การต้มกล้วยทิ้งเปลือกจะทำให้พอกเปลือกง่ายกว่าการไม่ต้ม สามารถใช้กล้วยหอมแทนกล้วยน้ำว้าได้ วิธีล้างยางกล้วยดิบให้ล้างด้วยน้ำมะขามเปียก
	การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวย และเครื่องเคียง เช่น ปลาเค็มทอด หมูทอด
	คุณค่าอาหาร	รักษาโรคกระเพาะอาหาร แก้ท้องเสีย
วัฒนธรรมการ บริโภค	รับประทานในวันธรรมดา นิยมนำไปทำบุญและทำในงานเทศกาลต่างๆ	
ลักษณะอาหาร	รสชาติเผ็ด เค็ม มัน ปลาร้าทรงเครื่องเป็นการดัดแปลงจากปลาร้าหลนโดยใส่ผักสด เนื้อปลาคูก ลงไปในแกง	
ส่วนผสมอาหาร	(1) ปลาคูกหรือปลาช่อน 50 กรัม (2) มะเขือ 30 กรัม (3) ถั่วฝักยาว 10 กรัม (4) หอมแดงซอย 20 กรัม (5) กระชาย 10 กรัม (6) หน่อไม้ต้ม 20 กรัม (7) กะทิ 100 กรัม (8) มะพร้าวคั่ว 100 กรัม (9) น้ำปลาร้าเคี้ยวแล้ว 40 กรัม (10) เครื่องปรุงรส ได้แก่ น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก เกลือ (11) ของตักแต่งได้แก่ พริกชี้ฟ้าแดง ใบมะกรูดซอย	
ขั้นตอนการทำ อาหาร	(1) นำน้ำปลาร้าตั้งไฟ จากนั้นใส่กะทิ พอเดือดปรุงรสด้วยมะขามเปียก น้ำตาลปีบ เกลือ (2) ใส่ปลาคูก หน่อไม้ มะเขือ ถั่วฝักยาว (3) พอกผักสุกยกกลง ตกแต่งด้วยหัวหอมซอย กระชาย ใบมะกรูดซอย	
เคล็ดลับการทำ อาหาร	ปลาร้าถ้าทำจากปลากระดีจะรสชาติดี กลิ่นหอม การล้างปลาคูกให้ใส่เกลือลงไปจะได้ดับกลิ่นคาวปลา มะเขือเพราะไม่ควรหั่นก่อนแกงนานจะมีสีดำ ทำให้แกงดูแล้วไม่น่ารับประทาน	
การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวย กับเครื่องเคียง เช่น หมูทอด ใบเจียว	
คุณค่าอาหาร	มีแคลเซียม และวิตามินเคสูง	

ตารางที่ 3 รายการอาหารคาวและหวานพื้นบ้านมอญจากตำรับอาหารหมู่ที่ 7 (ต่อ)

ประเภท/ ชื่ออาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
แกง แกงเผ็ดไม่ใส่ กะทิ 3. แกงบอน	วัฒนธรรมการบริโภค	นิยมนำไปทำบุญและทำในงานเทศกาลต่างๆ
	ลักษณะอาหาร	มีรสชาติหวาน เปรี้ยว เค็ม เป็นแกงของชาวมอญที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นมาปรุงอาหาร
	ส่วนผสมอาหาร	(1) ต้นบอนอ่อน 70 กรัม (2) ตะไคร้ 1 ก้าน (3) หอมแดง 20 กรัม (4) ข่าอ่อน 10 กรัม (5) กะปิ 10 กรัม (6) กระเทียม 15 กรัม (7) พริกแห้ง 2 เม็ด (8) ปลาช่อนต้ม 50 กรัม (9) น้ำตาลปีบ 20 กรัม (10) น้ำปลาร้า 40 กรัม (11) มะขามเปียก 35 กรัม (12) ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1 ซ่อนชา (13) ใบมะกรูด 3 ใบ
	ขั้นตอนการทำอาหาร	(1) นำบอนมาหั่นเฉียงหนาประมาณ 1-2 ซม. แล้วล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นต้มให้สุกจนมีลักษณะนิ่ม (2) นำตะไคร้ หอมแดง ข่าอ่อน กะปิ กระเทียม พริกแห้ง ผิวมะกรูด โขลกรวมกันให้ละเอียด จากนั้นใส่ปลาช่อนต้ม โขลกอีกครั้งให้เข้ากันดี (3) นำน้ำประมาณ 2 ถ้วยตวง ตั้งไฟให้เดือด จากนั้นใส่เครื่องแกงที่โขลกแล้วลงไป ใส่ น้ำปลาร้า พอเดือดใส่บอน (4) ปรุงรสด้วยน้ำมะขาม เกลือ น้ำตาลปีบ (5) รอจนเดือดจากนั้นใส่ใบมะกรูดฉีก คนให้เข้ากัน ยกลง
	เคล็ดลับการทำอาหาร	เวลาปอกเปลือกบอน ควรใส่ถุงมือถ้าโดนมือจะคัน บอนต้องต้มให้สุกจนเปื่อย ถ้าไม่สุกเวลารับประทานจะคันคอ
	การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวย และเครื่องเคียง เช่น ปลาเค็มทอด หมูทอด
	คุณค่าอาหาร	ช่วยขับปัสสาวะ
แกงเลียง 4. แกงเลียง หน่อกะลา	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในวันธรรมดา นิยมนำไปทำบุญและทำในงานเทศกาลต่างๆ
	ลักษณะอาหาร	มีรสชาติเค็ม มัน หน่อกะลาเป็นพืชท้องถิ่นที่รู้จักและมีชื่อเสียงของเกาะเกร็ด นำมาเป็นส่วนผสมในอาหารหลายประเภท เช่น ทอดมัน หน่อกะลา แกงส้ม แกงคั่ว ต้มข่า
	ส่วนผสมอาหาร	(1) หอมแดง 30 กรัม (2) กะปิ 10 กรัม (3) พริกไทยสด 10 เม็ด (4) หน่อกะลาหั่นเฉียง 150 กรัม (5) กะทิ 100 กรัม (6) กุ้งสดลวก 100 กรัม
	ขั้นตอนการทำอาหาร	(1) โขลกพริกไทย หอมแดง กะปิ ให้ละเอียด จากนั้นใส่กุ้งโขลกให้ละเอียด (2) นำเครื่องแกงละลายกับกะทิแล้วตั้งไฟจนเดือดจากนั้นใส่หน่อกะลาลงไป (3) เคี่ยวต่อไปจนหน่อกะลาสุก แล้วใส่กุ้ง ปรุงรสตามชอบ
	เคล็ดลับการทำอาหาร	หน่อกะลาเวลาหั่นควรหั่นเฉียงทำให้น้ำแกงซึมเข้าได้ดีกว่า เมื่อหั่นเสร็จแล้วควรแช่น้ำจะทำให้หน่อกะลาไม่ดำ

ตารางที่ 3 รายการอาหารคาวและหวานพื้นบ้านมอญจากสำรับอาหารหมู่ที่ 7 (ต่อ)

ประเภท/ ชื่ออาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
แกงเคียง 4.แกงเคียง หน่อกะลา	การบริโภคอาหาร	รับประทานกับข้าวสวย และเครื่องเคียง เช่น ปลาทอด หมูทอด
	คุณค่าอาหาร	ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี
อาหารหวาน 5. ขนม เทียนมอญ	วัฒนธรรมการบริโภค	นิยมนำไปทำบุญและทำในงานเทศกาลต่างๆ
	ลักษณะอาหาร	มีรสชาติหวาน มัน เป็นขนมของชาวมอญซึ่งต่างกับขนมเทียนของไทยคือ จะใส่มันหมูและผักเชื่อม
	ส่วนผสมอาหาร	ส่วนผสมไส้ : (1) ถั่วทอง 250 กรัม (2) มันหมูแข็ง 100 กรัม (3) พริกเชื่อม 100 กรัม (4) หอมแดงซอยละเอียด 100 กรัม (5) น้ำตาลทราย 150 กรัม (6) กะทิ 250 กรัม (7) พริกไทยป่น 1 ช้อนโต๊ะ (8) เกลือสมุทร 1 ช้อนโต๊ะ (9) น้ำมันพืช 100 กรัม ส่วนผสมแป้ง : (1) แป้งข้าวเหนียว 500 กรัม (2) น้ำตาลปีบ 500 กรัม (3) กะทิ 350 กรัม (4) น้ำมันพืชสำหรับห่อขนมเพื่อไม่ให้ตัวขนมติดกับใบตอง 5) ใบตองสำหรับห่อขนม
	ขั้นตอนการทำอาหาร	การทำไส้ขนม : (1)นำถั่วทองแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 1 คืน จากนั้นนึ่งให้สุกโดยใช้ผ้าขาวบางรองบนลังถึง นำมาโขลกให้ละเอียด (2) นำมันหมูแข็ง พริกเชื่อม มาหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า (3) นำน้ำมันพืชใส่กระทะ แล้วใส่ส่วนผสมทั้งหมดยกเว้นพริกเชื่อม กวนให้เข้ากัน ชิมรส จากนั้นใส่พริกเชื่อมลงไปคนให้เข้ากันแล้วกลง (4) นำมาปั้นลูกละ 10 กรัม การทำแป้ง : (1) นำแป้ง น้ำตาลปีบ ใส่ลงในกะละมังแล้วนวดจนเข้ากัน จากนั้นค่อยๆใส่กะทิโดยหยอดทีละน้อย นวดต่อไปประมาณครึ่งชั่วโมง (2) หมักแป้งทิ้งไว้ 1 คืน (3) นำแป้งมาปั้นก้อนละ 25 กรัม แล้วบรรจุใส่ลงไปเป็นทรงกลม วิธีการห่อ (1) ตัดใบตองเป็นรูปหยดน้ำหยดน้ำ แล้วพับเป็นรูปทรงกรวย นำตัวขนมที่บรรจุไส้เรียบร้อยแล้วจุ่มน้ำมันแล้วใส่ลงในใบตอง ห่อเป็นรูปทรงสามเหลี่ยม (2) นำไปนึ่งประมาณ 20 นาที
	เคล็ดลับการทำอาหาร	การผัดไส้ควรใส่พริกเชื่อมเป็นลำดับสุดท้ายเพราะจะไม่ทำให้พริกและ การนำขนมจุ่มในน้ำมันจะทำให้ตัวขนมไม่ติดใบตอง
	การบริโภคอาหาร	เป็นขนมหวานรับประทานเป็นของว่าง หรือหลังอาหารมื้อหลัก
คุณค่าอาหาร	ให้พลังงาน ช่วยดับความคาวหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลัก	

อภิปรายผล

1. ผลจากการศึกษาการจัดสำหรับอาหารมอญเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี พบว่าสำหรับอาหารมอญที่รับประทานในชีวิตประจำวันมีส่วนคล้ายกับสำหรับอาหารไทยทั่วไปที่ประกอบด้วย ข้าว ซึ่งเป็นอาหารจานหลัก กับข้าว 2-3 ชนิด หรือมากกว่า รวมทั้งอาหารหวาน มีรสชาติหลากหลาย และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ (จิริยาเดชกฤษ, 2552) สอดคล้องกับการศึกษาในครั้งนี้ที่พบว่าอาหารที่นำมาจัดสำหรับอาหารมอญโดยใช้การกำหนดคุณลักษณะของรายการอาหารที่นำมาจัดในสำหรับ โดยวิธีการสนทนากลุ่มร่วมกันในแต่ละหมู่ เห็นพ้องต้องกันกำหนดจำนวนรายการในสำหรับอาหาร 5 รายการ ประกอบด้วยเป็นอาหารคาว 4 รายการ และอาหารหวาน 1 รายการ ส่วนใหญ่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เนื่องจากวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารส่วนใหญ่พบได้ในท้องถิ่น ตามฤดูกาล และมีคุณค่าทางสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จันทงค์ ตรีนิมิตร (2553) เรื่อง การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ พบว่า องค์ความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นทางด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ สะท้อนให้เห็นถึงความปลอดภัยของภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เรียนรู้จากธรรมชาติ ที่สามารถนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาดัดแปลง ทำเป็นอาหารได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมีผลสืบเนื่องในการปรุงอันเป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่น ตัวอย่างอาหารมอญที่น่าสนใจในแต่ละสำหรับ ตัวอย่างเช่น หมู่ที่ 1 ได้นำใบกระเจียบมาปรุงเพื่อให้รสเปรี้ยวแก่อาหารแทนการใช้มะนาว ในการทำแกงส้มกระเจียบ ซึ่งกระเจียบมีคุณสมบัติในการรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ในส่วนของหมู่ที่ 6 พบว่าแกงขามูโบมะคัน เป็นแกงที่ใช้ใบมะคันปรุงรสเปรี้ยว สมัยโบราณใช้เนื้อตะพาบ เรียกแกงตะพาบใบมะคัน แต่ในปัจจุบันเนื้อตะพาบราคาแพงหายากจึงเปลี่ยนมาใช้ขามูแทน นิยมทำรับประทานในช่วงฤดูน้ำหลาก เนื่องจากพืชชนิดอื่น เช่น ลูกมะตาด กระเจียบ หน่อกะลา ยังไม่ออก จึงหันมาใช้ใบมะคันในการประกอบอาหารแทน และในหมู่ที่ 7 ได้นำแกงเลียงหน่อกะลามาคัดเป็นหนึ่งในการอาหารของสำหรับหมู่นี้ จากการศึกษาพบว่าหน่อกะลาคือเป็นพืชผักพื้นบ้านเกาะเกร็ด มีคำกล่าวที่ว่าถ้ามีคนมอญที่ไหนต้องมีต้นหน่อกะลาที่นั่น ดังนั้นคนมอญจึงนิยมนำหน่อกะลามาคเป็นส่วนประกอบสำคัญในอาหารหลายชนิด เพราะเชื่อว่าเป็นสมุนไพรรักษาได้ทุกโรค โดยเฉพาะในเรื่องการขับถ่ายเนื่องจากมีเส้นใยสูง รวมทั้งช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด (รัฐพล ศรประเสริฐ และคณะ, 2547) เป็นต้น ดังนั้นการจัดสำหรับอาหารมอญนับเป็นภูมิปัญญาของวัฒนธรรมการกินที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง

2. ผลจากการศึกษาอาหารในสำหรับอาหาร ยังสะท้อนให้เห็นความเป็นอยู่ของคนมอญที่สอดแทรกในวัฒนธรรมอาหารการกิน พบว่าอาหารในสำหรับแต่ละชนิดมีความพิถีพิถันในการประกอบอาหาร มีความสัมพันธ์ต่อสภาพแวดล้อมและผู้คนในชุมชน และความสัมพันธ์ด้านความเชื่อ สอดคล้องกับการศึกษาของ จิณนา เผือกนาง และสมภพ รัตนประชา (2555) ที่พบว่าคนมอญมีการปรับตัวต่อการดำรงชีวิตและการจัดการทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น จะเห็นได้ว่า หน่อกะลาซึ่งเป็นพืชในท้องถิ่น พบในพื้นที่ชุ่มน้ำร่องสวน คนในชุมชนนิยมนำมาประกอบอาหารหลากหลายชนิด เช่น แกงเลียงหน่อกะลา แกงส้ม

หน่อกะลา ทอดมันหน่อกะลา เป็นต้น คนในชุมชนมักสะท้อนเรื่องราวในอดีตว่าเมื่อถึงเวลาอาหาร ก็มักจะออกไปเก็บหน่อกะลาที่ขึ้นอยู่บริเวณบ้าน บางครั้งกว่าจะได้หน่อกะลามาก็ต้องตามแล้วตามอีก เพราะระหว่างทางมีการจับกุ้งที่ริมน้ำ ผู้เก็บหน่อกะลามัวแต่สนุกอยู่กับการจับกุ้ง ซึ่งมีอย่างซุกซมในอดีต ชาวเกาะเกร็ดถึงกับเปรียบเปรยว่า สมัยก่อนจะอาบน้ำที่หน้าต้องแหวกหนองกุ้งก่อนถึงจะอาบน้ำได้ แสดงให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์ของอาหารในอดีต สมัยก่อนเดินไปร่องสวนบ้านใครก็สามารถเก็บหน่อกะลาได้ ใครอยากเก็บก็สามารถเก็บไปทำอาหารได้ ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวจึงได้รับประทานอาหารที่ทำจากหน่อกะลาอยู่เสมอ แต่ปัจจุบันหน่อกะลากลายเป็นพืชที่มีราคาสูงเนื่องจากนิยมนำมาประกอบอาหารหลายชนิด และจากเหตุการณ์น้ำท่วมปี 2554 ทำให้หน่อกะลาลดลงไปมาก จึงทำให้หน่อกะลามีราคาแพง ครอบครัวจึงประกอบอาหารจากหน่อกะลาลดน้อยลง ดังนั้นจึงควรส่งเสริมการปลูกหน่อกะลาเพื่อเป็นพืชเศรษฐกิจและควรส่งเสริมอาหารที่ทำจากหน่อกะลาโดยการนำมาประกอบอาหารให้หลากหลายชนิด เพื่อเป็นตัวเลือกให้กับนักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวเกาะเกร็ด และยังเป็นเอกลักษณ์ด้านอาหารของเกาะเกร็ด ในด้านความเชื่อพบว่าอาหารบางรายการมักจะจัดทำขึ้นเพื่อนำไปใช้ในเทศกาลงานบุญ และประเพณีต่างๆ ของคนมอญ เช่น การทำขนมเงินสำหรับชาวมอญต้องทำขึ้นในงานบุญใหญ่ๆ เนื่องจากในอดีตการทำขนมเงินต้องใช้แรงงานเป็นจำนวนมาก มีขั้นตอนการทำที่ยุ่งยากหลายวัน แต่ปัจจุบันขนมเงินกลายเป็นอาหารที่ไม่จัดเลี้ยงในงานศพ เพราะมีความเชื่อว่าจะมีการตายต่อเนื่องกันไม่รู้จบ ทั้งที่อดีตไม่ได้มีอคติในรูปลักษณะอาหารเหมือนปัจจุบันแต่อย่างใด (อรสา เงินฉาย, 2550) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุดา ไทยเกิด (2549) ที่ศึกษาวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี พบว่า ในงานศพจะไม่มีการจัดเลี้ยงขนมเงินน้ำยา เพราะมีความเชื่อว่าพี่น้องจะตายต่อกัน อาหารอีกชนิดหนึ่งที่สะท้อนแสดงให้เห็นวิถีชีวิตของคนมอญในอดีตได้เป็นอย่างดี ได้แก่ ข้าวอิกา เนื่องจากชาวมอญที่อพยพมาดั้งเดิมมีรายได้น้อย จึงไม่นิยมที่จะซื้อขนมหรือของหวานมารับประทาน แต่จะนำเอาของที่เหลือมาคัดแปลง และอีกนัยหนึ่งในชนบทที่ห่างไกลที่มีคนเสียชีวิตกระทันหันเจ้าภาพไม่สามารถหาอาหารมารับรองแขกได้ทัน จึงใช้ข้าวอิกาล้างแฉกที่มาร่วมงาน ซึ่งข้าวอิกาเกิดจากภูมิปัญญาของคนมอญที่นำข้าวเหลือในแต่ละมื้อมาต้มกับกะทิจนและ เมื่อรับประทานจึงนำมาโรยน้ำตาลทราย แต่ปัจจุบันไม่ได้จัดเลี้ยงในงานศพอีกแล้วเพราะดูเป็นอาหารราคาถูก น่าอายสำหรับเจ้าภาพ และไม่ให้เกิดดิษฐ์มาร่วมงาน นอกจากนั้นข้อสังเกตที่พบในสำหรับอาหารมอญเกาะเกร็ด คือ ไม่มีรายการอาหารประเภทผัด เนื่องจากชาวมอญจะไม่นิยมปรุงอาหารแบบผัด เพราะการประกอบอาหารแบบผัดเมื่อรับประทานไม่หมดแล้วนำมาอุ่นจะทำให้อาหารเสียรสชาติ และอายุการเก็บสั้น ดังนั้นต้องรับประทานให้หมดในครั้งเดียว ต่างกับอาหารประเภทแกงที่สามารถเก็บไว้ทานได้หลายมื้อ และประเภทอาหารที่นิยม เลือกเหมือนกันถึงทั้ง 2 หมู่ คือ แกงเลียงหน่อกะลา แกงเลียงของมอญต่างกับแกงเลียงของไทย คือ แกงเลียงของมอญใส่กะทิและไม่ใส่ใบแมงลัก ในส่วนของวิธีการเตรียมหน่อกะลา ยังพบว่า แต่ละหมู่มีการเตรียมหน่อกะลา

ที่ไม่เหมือนกัน หมู่ 7 มีวิธีการหันหน่อกะลาแบบเฉียง จะทำให้น้ำแกงซึมเข้าหน่อกะลาได้ดีกว่า ในขณะที่หมู่ 6 มีวิธีการหันหน่อกะลาแบบตรง ทั้งสองหมู่มีวิธีเตรียมที่เหมือนกันคือ เมื่อหันเสร็จจะแช่น้ำเพราะจะทำให้หน่อกะลาไม่ดำ เหตุที่แกงเลียงหน่อกะลาไม่ใส่ใบแมงลักเพราะจะไปดับกลิ่นหน่อกะลา รายการของหวานของคนมอญมีส่วนประกอบหลักที่ไม่ต่างจากขนมของไทย ได้แก่ น้ำตาล แป้ง มะพร้าว ข้าวเหนียว แต่ที่น่าสนใจคือ กรรมวิธีการทำขนมแบบดั้งเดิมที่อยู่ในขนมเทียนมอญ คือ การอบควันเทียนเริ่มจากนำกะลามะพร้าวมาเผาไฟ จากนั้นนำเทียนมาชอยให้เป็นชิ้นเล็กๆ นำกะลามะพร้าวที่เผาไฟแล้วใส่ไว้ในถ้วยแล้วเอาเทียนที่หันเป็นชิ้นเล็กๆวางด้านบน นำถ้วยที่ใส่เทียนแล้วไปวางตรงกลางในหม้อที่มีไส้ขนมที่ปั้นแล้ว จากนั้นปิดฝาหม้อจะทำให้ไส้ขนมมีกลิ่นหอมจากเทียนที่รมควันด้วยกะลามะพร้าวเผาไฟ ซึ่งปัจจุบันไม่มีผู้ทำแล้วเนื่องจากขั้นตอนยุ่งยากจึงหันมาซื้อเทียนหอมสำเร็จรูปกัน ดังนั้นจึงควรนำความรู้เหล่านี้มารวบรวมเหล่านี้ไว้ก่อนที่ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านมอญเกาะเกร็ดจะหายไปตามการเปลี่ยนแปลงของกระแสวัฒนธรรม

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ชุมชนในท้องถิ่นรวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำความรู้ของสำหรับอาหารที่ใช้บริโภคในชีวิตประจำวัน ไปใช้เป็นองค์ความรู้ในการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมอาหารมอญ ซึ่งอาหารถือเป็นตัวแปรสำคัญที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาเที่ยวที่เกาะเกร็ด สามารถพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมให้กับชุมชนเกาะเกร็ด
2. ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมด้านคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณของสมุนไพรที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร เพื่อนำเอาความรู้ที่ได้ไปส่งเสริมให้อาหารพื้นบ้านมอญให้เป็นที่รู้จักว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง
3. ควรทำการศึกษาอาหารมอญในพื้นที่อื่น และนำมาเปรียบเทียบแต่ละพื้นที่ที่ได้ศึกษาว่าอาหารมอญในพื้นที่ที่ต่างกันมีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

บรรณานุกรม

- จินนา เพ็ญนาง และสมภพ รัตนประชา. (2555). การปรับตัวของชุมชนมอญกับความหลากหลายทางชีวภาพในพื้นที่ชุ่มน้ำ. วารสารวนศาสตร์. ปีที่ 31: 87-104.
- จริยา เดชกฤษธร. (2552). ตำรับอาหารไทย. เพชรการเรือน. กรุงเทพฯ
- จำนง ตรีนุมิตร. (2553). การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่นมหาวิทยาลัยราชภัฏสมเด็จพระเจ้าพระยา.

- นัตรชัย สุรกาญจน์. (2538). วัฒนธรรมการกินสำหรับของชาวนคร เดือนสิบ. มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช. 26-39
- ปราณี วงษ์เทศ. (2536). ประวัติศาสตร์ศาสตร์ท้องถิ่นลุ่มน้ำแม่กลอง: กรณีศึกษาชุมชนมอญบ้านม่วง อำเภอบ้านโป่งจังหวัดราชบุรี. ในลุ่มน้ำแม่กลอง: พัฒนาการทางสังคมและวัฒนธรรม. บริษัทพิมพ์เนศ พรินต์ติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด, กรุงเทพฯ.
- นิธิ เอียวศรีวงศ์. (2547). มอญศึกษา. ประวัติศาสตร์ชาติพันธุ์ “เครือญาติ” มอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง. สำนักพิมพ์มติชน, กรุงเทพฯ
- รวีโรจน์ อนันตชนาชัย และคณะ. (2552). การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน. รายงานวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- รัฐพล ศรีประเสริฐ เทียน กัญญา และกนกอร รวีเหลือง. (2547). การใช้ประโยชน์ของหน่อกะลา (*Alpinia nigra*) ในตำบลเกาะเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. วารสารจันทร์เกษมวิชาการ. ปีที่1: 110-115.
- ศรุดานิตวีรการ. (2557). วิฤตการณ์อาหารไทย?. *Thai Journal of Science and Technology*. ปีที่3 ฉบับที่2: 67-75.
- ศรุดานิตวีรการ. (2557). การมีส่วนร่วมของชุมชนในการศึกษาความหลากหลายของอาหารพื้นบ้านมอญ เกาะเกร็ดจังหวัดนนทบุรี. รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการเรื่องการวิจัยรับใช้ชุมชนสร้างสังคมฐานความรู้ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- สุดา ไทยเกิด. (2549). วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเกษตรศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุกั โรจนวิเชียร และคณะ. (2548). สำหรับสัมตำสุขภาพ: กรณีศึกษาชุมชนเกาะรัตนโกสินทร์. รายงานวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- อรสา เงินฉาย (2550) การศึกษาสภาพวัฒนธรรมของชุมชนชาวมอญเกาะเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาภูมิศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- องค์ บรรจุน. (2557). ช้างสำหรับมอญ. สำนักพิมพ์มติชน, กรุงเทพฯ.
- เอ็ด ภิรมย์. (2542). เกาะเกร็ด. เอ็น พี. สกรีนพรินต์ติ้ง. กรุงเทพฯ