

**Processing of Fried Thua Paep: A Case Study of Ban Payang Community,
Village No. 4, Tha Ngio Subdistrict, Mueang District,
Nakhon Si Thammarat Province**

Wanlada Preecharut¹ Ailatda Ritthimas¹ Daycho Khaenamkhaew^{1*}

Chettha Muhamad¹ and Maytira Krainatee¹

¹Nakhon Si Thammarat Rajabhat University, Thailand

*Corresponding author: Daycho_kha@nstru.ac.th

Abstract

This article aims to 1) study the methods of processing fried mung bean cakes, 2) examine the problems associated with processing fried mung bean cakes, and 3) explore ways to promote the processing of fried mung bean cakes. The qualitative research utilized tools such as interviews with key informants, specifically selected from owners of recipes, successors, local scholars who make Thai desserts, and community leaders, totaling 6 individuals, and employed descriptive analysis. The study found that 1) the methods for making fried mung bean cakes are as follows: (1) preparation of materials and equipment that can be adapted to the lifestyle and culture of the community, (2) preparation of the dough using local wisdom that has been passed down, such as the use of traditional mortars for grinding the dough, (3) making the filling using mung beans and coconut, and (4) frying, starting with preparing the fire to heat the oil and frying, turning them over to ensure even cooking with a crispy exterior and soft interior. 2) The problems encountered in making fried mung bean cakes include: (1) issues related to the storage of ingredients and preservation, as the cakes do not contain preservatives, causing the dough and filling to spoil easily if not stored properly, (2) problems in the processing of the cakes, such as frying too many cakes at once, causing them to stick together, and (3) issues with the preservation of the cakes, which have a short shelf life due to the presence of oil and lack of preservatives, leading to a rancid smell when stored for too long. 3) Recommendations for promoting the production of fried mung bean cakes include: (1) creating job opportunities and additional income by teaching cake-making, thus creating career opportunities and supplementary income, (2) skills in professional practice and enhancing career development, focusing on maintaining quality and taste standards, production planning, and cost management, and (3) exchanging knowledge and disseminating the acquired knowledge by showcasing the cakes at various events and producing videos to teach modern cake-making methods.

Keywords: Processing, Fried Thua Paep (Fried Mung Bean Dumpling), Ban Payang Community

การแปรรูปขนมถั่วแปบทอด : กรณีศึกษา ชุมชนบ้านป่ายาง หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจี้ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

วัลย์ลดา ปรีชารัตน์¹ आयलัดดา ฤทธิมาศ¹ เดโช แขน้ำแก้ว^{1*} เชษฐา มุหะหมัด¹ และ เมธิรา ไกรนที¹

¹มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ประเทศไทย

*Corresponding author: Daycho_kha@nstru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาวิธีการแปรรูปขนมถั่วแปบทอด 2) ศึกษาสภาพปัญหาการแปรรูปขนมถั่วแปบทอด 3) ศึกษาแนวทางส่งเสริมการแปรรูปขนมถั่วแปบทอด การวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยคัดเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ เจ้าของสูตร ผู้สืบทอดปราชญ์ชาวบ้านที่ทำขนมไทยและผู้นำชุมชน รวมจำนวน 6 คน และใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา ผลการศึกษาพบว่า 1) วิธีการทำขนมถั่วแปบทอด ดังนี้ (1) การเตรียมวัสดุและอุปกรณ์โดยปรับเปลี่ยนได้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมชุมชน (2) การเตรียมแป้งโดยภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ยังคงสืบทอดกันมา เช่น การใช้ครกบดแป้งแบบดั้งเดิม (3) การทำไส้ขนมโดยใช้ถั่วเขียวและมะพร้าว (4) การทอด เริ่มตั้งแต่การเตรียมไฟเพื่อให้น้ำมันร้อนและทอด พลิกกลับด้านให้สุกทั่วถึงและเนื้อสัมผัสกรอบนอกนุ่มใน 2) สภาพปัญหาการทำขนมถั่วแปบทอด ดังนี้ (1) ปัญหาด้านการเก็บวัตถุดิบและการรักษา เนื่องจากขนมไม่ใส่สารกันเสีย ทำให้แป้งและไส้เน่าเสียง่ายหากเก็บไม่ถูกวิธี (2) ปัญหาด้านกระบวนการทำขนม เช่น การทอดขนมพร้อมกันจำนวนมากเกินไปจนขนมติดกัน (3) ปัญหาด้านการเก็บรักษาขนม ขนมมีอายุสั้นเนื่องจากมีส่วนประกอบของน้ำมันและไม่ใส่สารกันเสีย มีกลิ่นหืนเมื่อเก็บไว้นาน 3) แนวส่งเสริมการทำขนมถั่วแปบทอด ดังนี้ (1) การสร้างโอกาสในอาชีพและสร้างรายได้เสริมด้วยการสอนทำขนม สร้างโอกาสทางอาชีพและรายได้เสริม (2) ทักษะในการประกอบอาชีพและต่อยอดการพัฒนาอาชีพ เน้นการรักษาคุณภาพและมาตรฐานรสชาติ การวางแผนการผลิตและการบริหารจัดการต้นทุน (3) การแลกเปลี่ยนความรู้และนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ โดยนำขนมไปจัดแสดงในงานต่าง ๆ และการจัดทำวิดีโอสอนทำขนมด้วยวิธีการที่ทันสมัย

คำสำคัญ: การแปรรูป, ขนมถั่วแปบทอด, ชุมชนบ้านป่ายาง

© 2025 A-EMS: Applied Economics, Management and Social Sciences

บทนำ

การทำขนมไทยพื้นบ้านโบราณเป็นวัฒนธรรมที่มีคุณค่าและมีการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นด้วยการสอนและทำกินเองในครัวเรือน ไม่มีวิธีการที่เป็นระบบ กล่าวคือ เมื่อเห็นปู่ย่าตายาย พ่อแม่และพี่น้องทำอาหารหรือขนมหวานก็เกิดการซึมซับหรือเรียนรู้ จนเป็นวิถีชีวิตที่ปกติของครอบครัว รุ่นลูกหลานเกิดการรับรู้การเรียนรู้ขั้นตอนการทำอาหารและขนมหวานไทยโบราณต่าง ๆ โดยอัตโนมัติ แต่มีรูปแบบของขนมบางอย่างที่ถูกปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน (ชวลา ละวาทิน และทิพย์สุคนธ์ ไตรตันวงศ์, 2558)

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขนมถั่วแปบทอด เป็นขนมพื้นบ้านชนิดหนึ่ง ที่ชาวบ้านในพื้นที่ชอบทานและนิยมรับประทานกัน ขนมถั่วแปบทอดเป็นขนมที่ทานง่าย เพราะแป้งมีลักษณะกรอบนอกนุ่มใน ไส้ไม่หวานจนเกินไปเป็นขนมที่ทานได้ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เพราะขนมถั่วแปบทอดมีรสชาติที่พอดี ไม่แฉะ รับประทานง่ายเหมาะสำหรับการทานเป็นอาหารว่าง โดยขนมถั่วแปบทอดนั้นใช้แป้งที่ทำจากข้าวเหนียวบดจนเป็นเนื้อแป้งห่อด้วยไส้ที่ทำจากถั่วเขียวต้ม มะพร้าวขูด น้ำตาลทรายแดง น้ำมะพร้าว เกลือและน้ำเปล่ามาผสมรวมกันให้เหนียว

จนสามารถปั้นเป็นลูกได้ เมื่อห่อเสร็จแล้วนำลงไปทอดในน้ำมันร้อน ๆ รอให้แป้งสุกและเหลืองกรอบ จากนั้น ตักขึ้นมาพักไว้รอให้เสด็จน้ำมันแล้วนำมารับประทานได้ โดยการศึกษาครั้งนี้เลือกดำเนินการ ณ ชุมชนบ้านป่าย่าง หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจั่ว อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เนื่องจากชุมชนเป็นศูนย์รวมของภูมิปัญญาท้องถิ่น และมีกิจกรรมชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการผลิตอาหารพื้นบ้าน ทำให้สามารถเข้าถึงข้อมูลเชิงคุณภาพได้ โดยขนม ถั่วแปบทอดจัดเป็นขนมไทยพื้นบ้านที่พบได้พื้นที่เท่านั้น การศึกษารายกรณีที่ชุมชนบ้านป่าย่างจึงมีความสำคัญ ในมิติการอนุรักษ์ภูมิปัญญาและการพัฒนาเชิงเศรษฐกิจท้องถิ่น (เพจ ย่าพาเข้าครัว, 2567; วรารัตน์ สานนท์ และกมลพร สอนทอง, 2562) เป็นขนมโบราณที่สืบทอดกันมารุ่นสู่รุ่น เกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อใดไม่ปรากฏหลักฐาน ที่ชัดเจน (Thai Cuisine History, 2568; ธนวิทย์ ลายยิ้ม, 2565) เป็นขนมที่ไม่ค่อยมีใครรู้จัก หาทานได้ยาก และไม่ค่อยมีใครทำขายกัน เนื่องจากขั้นตอนการทำขนมยุ่งยาก เพราะขนมถั่วแปบทอดนั้นต้องใช้ระยะเวลา ในการทำแป้งและไส้ขนม เป็นเวลา 3 วัน จึงจะสามารถนำมาทอดทานหรือขายได้ จึงไม่ค่อยมีใครสนใจที่จะนำ ขนมถั่วแปบทอด อีกทั้งขนมถั่วแปบทอดเป็นขนมที่มีคุณค่าเพราะมีข้าวเหนียว ถั่วเขียว มะพร้าว น้ำมะพร้าว น้ำตาลทรายแดง เกลือและน้ำเปล่าเป็นส่วนประกอบในการทำขนม ซึ่งทุกอย่างเป็นส่วนประกอบที่มีประโยชน์ (P1, สัมภาษณ์วันที่ 15 เมษายน 2566)

ดังนั้น ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่อง “การแปรรูปขนมถั่วแปบทอด กรณีศึกษา ชุมชนบ้านป่าย่าง หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจั่ว อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช” เพื่อศึกษาวิธีการแปรรูปขนมถั่วแปบทอด เพื่อศึกษาสภาพ ปัญหาการแปรรูปขนมถั่วแปบทอด และเพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมการแปรรูปขนมถั่วแปบทอด เป็นการสืบสาน อนุรักษ์ส่งเสริมและเผยแพร่วัฒนธรรมขนมพื้นบ้านที่หาทานได้ยาก ทั้งนี้ เพื่อให้เด็กรุ่นใหม่ได้รู้จักและศึกษาต่อ เพื่อนำความรู้ ส่วนผสมและวิธีการทำขนม เพื่อเผยแพร่ให้เป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การศึกษาการแปรรูป ขนมถั่วแปบทอดในชุมชนบ้านป่าย่างมีคุณค่าในด้านการสร้างองค์ความรู้ทางวิชาการ การอนุรักษ์และถ่ายทอดภูมิ ปัญญา การยกระดับเศรษฐกิจฐานรากและการเสริมสร้างอัตลักษณ์ของชุมชน มีผลต่อการพัฒนาเชิงปฏิบัติการ ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในระดับครัวเรือน ชุมชนและสังคมได้

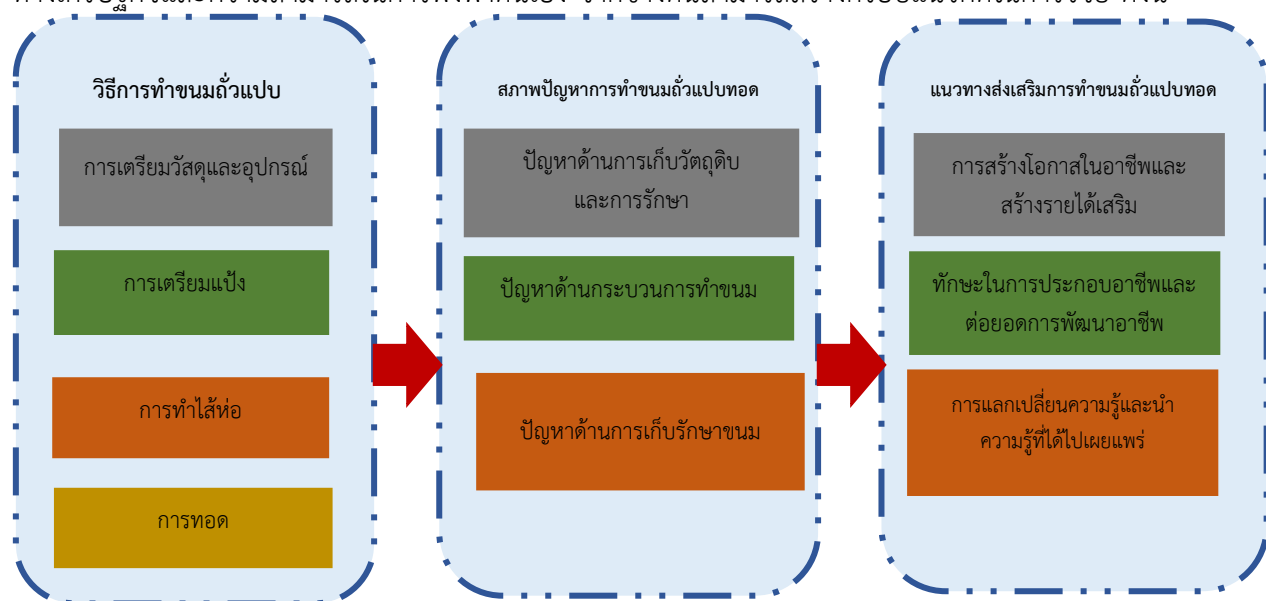
การทบทวนวรรณกรรมและกรอบแนวคิดในการวิจัย

ธนวิทย์ ลายยิ้ม (2565) กล่าวถึงขนมไทยมีพัฒนาการมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ขนมไทย มีรสชาติอร่อยและหลากหลายเป็นเอกลักษณ์ของชาติ ในขณะที่ ชูเกียรติ อ่อนชื่น (2563) พบว่า ขนมไทย ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดตั้งแต่สมัยก่อนที่แสดงให้เห็นถึงการกินของคนในอดีต มีการสะท้อนให้เห็นถึงอัตลักษณ์ เพื่อให้ทุกคนสามารถจดจำง่าย การรับประทานขนมของคนไทย ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในงานเทศกาลงาน ประเพณี ทางศาสนาหรือการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น ขนมถั่วแปบ เป็นต้น โดยขนมถั่วแปบทอดมีวิธีทำคือ ใส่วัตถุดิบ จากธรรมชาติลงไป เช่น แป้งข้าวเหนียวดำ น้ำใบเตย น้ำอัญชัน หรือน้ำแครอท เทลงไปผสมกับแป้งข้าวเหนียว ขาวระหว่างที่นวดแป้งก็จะได้สีหลากหลายสีตามต้องการจากนั้นนำไปปั้นและทอดในน้ำมัน ซึ่งขนมถั่วแปบทอดถือเป็นขนมไทยที่มีกรรมวิธีและรูปลักษณะที่สวยงามให้สัมผัสและรสชาติอร่อย แต่ก็ประสบปัญหาในการทำขนมถั่ว แปบทอดคือ วัตถุดิบที่เก็บไว้ได้ไม่นาน วิธีการทำค่อนข้างซับซ้อนและเมื่อทอดแล้วต้องรับประทานทันทีเนื่องจาก อาจเน่าเสียได้ (ฉัตรชนก บุญไชย, 2563; นุชฤดี รุ่ยใหม่, 2558) ทั้งนี้ ประโยชน์ในการทำขนมถั่วแปบทอด คือ สร้างอาชีพและรายได้เสริมให้แก่ตนเองได้ ได้รับความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำขนมทั้งประวัติความเป็นมาวิธี ทำและรู้จักการนำไปใช้ประโยชน์จากการเลือกขนมเพื่อต่อยอดอาชีพ เกิดปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคม รู้ถึงคุณค่า ของขนม (นุชฤดี รุ่ยใหม่, 2558)

ในขณะที่ สุนทรี วิวัฒนครุฑ และคณะ (2563) พบว่า การส่งเสริมอาชีพในชุมชน ทำให้เกิดการสร้างความรู้ และฝึกทักษะให้กับผู้นำและสมาชิกทุกคน การสร้างความร่วมมือกันทั้งภายในและภายนอกชุมชน บ่งชี้ถึง การสร้างความเข้มแข็งให้แก่อาชีพและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำให้มีความรู้และทักษะในการประกอบ

อาชีพที่เหมือนกันหรือใกล้เคียงกัน การต่อยอดและสร้างประโยชน์ในการพัฒนาอาชีพ รวมทั้งส่งเสริมกลุ่มอาชีพในท้องถิ่นเพื่อเศรษฐกิจชุมชน ดังที่ พัทณี ตูเล๊ะ (2561) ได้กล่าวถึงการส่งเสริมอาชีพและเศรษฐกิจชุมชนโดยสนับสนุนให้ชาวบ้านจัดตั้งกลุ่มอาชีพและสร้างอาชีพให้กับคนในชุมชนที่ว่างงาน โดยสมาชิกในชุมชนร่วมกันลงทุนและดำเนินกิจกรรมหรือกิจการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาอย่างมีส่วนร่วมและสามารถพึ่งตนเองได้

ดังนั้น ขนมหไทยมีความสำคัญต่อวัฒนธรรมอาหารที่สะท้อนถึงวิถีชีวิต ภูมิปัญญาและอัตลักษณ์ของคนไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ขนมหไทยมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทั้งในด้านรสชาติ รูปลักษณ์และกรรมวิธีการผลิต จนกลายเป็นอาหารที่มีความประณีตและโดดเด่นเฉพาะตัว นอกจากนี้ ขนมหไทยยังมีความเชื่อมโยงกับประเพณีและพิธีกรรมทางศาสนา ทำให้เห็นถึงบทบาทของขนมหไทยในฐานะสื่อทางวัฒนธรรมที่สะท้อนความเชื่อและค่านิยมของสังคมไทย เช่น ขนมหกล้วยทอด เป็นตัวอย่างของขนมหไทยที่แสดงถึงการใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการสร้างสีสันและรสชาติที่หลากหลาย กรรมวิธีการผลิตมีความละเอียดอ่อนและต้องอาศัยทักษะเฉพาะ ทำให้มีความสวยงามและรสชาติเป็นเอกลักษณ์ อย่างไรก็ตาม ขนมหกล้วยทอดมีปัญหาหรือข้อจำกัดหลายประการ เช่น วัตถุดิบไม่สามารถเก็บรักษาได้นาน ขั้นตอนการผลิตค่อนข้างซับซ้อนและต้องรับประทานทันทีหลังการทอด ในขณะเดียวกัน การทำขนมหกล้วยทอดสามารถเป็นเครื่องมือในการสร้างอาชีพและรายได้เสริมให้แก่คนในชุมชน เสริมสร้างความรู้ ทักษะและความภาคภูมิใจในคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งนี้ กระบวนการทำขนมหกล้วยทอดเอื้อต่อการสร้างปฏิสัมพันธ์และความร่วมมือระหว่างสมาชิกในชุมชน การรวมกลุ่มอาชีพและการมีส่วนร่วมในการลงทุนและดำเนินกิจกรรมร่วมกันเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจและความสามารถในการพึ่งพาตนเอง จากข้างต้นสามารถสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 6 คน คือ 1) เจ้าของสูตรและผู้สืบทอดการทำขนมหกล้วยแปบทอด จำนวน 4 คน เลือกเจาะจงเนื่องจากเป็นผู้ที่มีความรู้และสามารถทำขนมหกล้วยแปบทอดได้ไม่ต่ำกว่า 30 ปี 2) กลุ่มปราชญ์ชาวบ้านที่ทำขนมหไทยเพื่อจำหน่าย จำนวน 1 คน เลือกเจาะจงเนื่องจากเป็นผู้ที่มีความรู้และสามารถทำขนมหไทยเพื่อจำหน่ายในชุมชน โดยมีประสบการณ์ไม่ต่ำกว่า 5 ปี 3) กลุ่มผู้นำชุมชนที่ส่งเสริมและสนับสนุนในการทำขนมห

ถั่วแปบทอด จำนวน 1 คน เลือกเจาะจงเนื่องจากเป็นผู้ที่มีความรู้ในการทำขนมไทย อนุรักษ์และส่งเสริมสนับสนุนในการทำขนมถั่วแปบทอด

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ โดยศึกษาเอกสารและสร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการแปรรูปขนมถั่วแปบทอด กรณีศึกษา ชุมชนบ้านปาย่าง หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจั่ว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 4 ตอน คือ 1) วิธีการแปรรูปขนมถั่วแปบทอด 2) สภาพปัญหาการแปรรูปขนมถั่วแปบทอด 3) แนวทางส่งเสริมการแปรรูปขนมถั่วแปบทอด 4) ข้อเสนอแนะอื่น ๆ โดยอาศัยกรอบแนวคิดในการวิจัยและผลการสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเป็นแนวทางตามประเด็นการศึกษานำแบบเครื่องมือสร้างขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมสารนิพนธ์ เพื่อตรวจสอบด้านเนื้อหาและความถูกต้อง นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นที่ได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ผู้ควบคุมสารนิพนธ์มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อเตรียมเก็บข้อมูล

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) ข้อมูลทุติยภูมิ เป็นข้อมูลที่ได้รับจากหนังสือ บทความ สื่อสารสนเทศ ตลอดจนถึงเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการศึกษาเอกสาร 2) ข้อมูลปฐมภูมิ เป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และจดบันทึกเก็บรวบรวมจากภาคสนาม ทั้งนี้เมื่อสร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้เก็บข้อมูลและดำเนินการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือไปยังผู้ให้ข้อมูล เพื่อทำการสัมภาษณ์ โดยกำหนดเวลาและสถานที่ เพื่อทำการสัมภาษณ์ รวบรวมข้อมูลจากการจดบันทึกและขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์และตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจะใช้ข้อมูลทั้งเอกสารและการสัมภาษณ์ มาเรียบเรียงแล้ววิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เนื้อหาและนำเสนอแบบพรรณนา

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. ผลการวิจัย

1.1 วิธีการทำขนมถั่วแปบทอด กรณีศึกษา ชุมชนบ้านปาย่าง หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจั่ว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยชุมชนบ้านปาย่างเป็นแหล่งภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นชุมชนมีเอกลักษณ์และมีการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารและขนมพื้นบ้านภายในชุมชน สำหรับการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับขนมถั่วแปบทอดเป็นขนมไทยพื้นบ้านที่พบกระจายในพื้นที่ แต่รูปแบบและเทคนิคในการทำขนมถั่วแปบทอดของชุมชนบ้านปาย่างมีความแตกต่างและมีสูตรเฉพาะ ดังนี้

1.1.1 การเตรียมวัสดุและอุปกรณ์ จะแบ่งออกทั้งหมดเป็น 3 ประเภทด้วยกันได้แก่ อุปกรณ์ในการทำแป้ง อุปกรณ์ในการทำไส้และอุปกรณ์ในการทอด อุปกรณ์ในการทำแป้ง จะประกอบไปด้วย สารข้าวเหนียว น้ำเปล่า กะละมัง ถังน้ำ ผ้าขาวบาง ตะกร้า เชือก ทัพพี ครกบดแป้ง อุปกรณ์ในการทำไส้ จะประกอบไปด้วย มะพร้าวทึนทึก ถั่วเขียว น้ำตาลทรายแดง น้ำมะพร้าว น้ำเปล่า ใบเตย ครก กระต่ายขูดมะพร้าว กระทะผัดไส้ ตะหลิว กะละมัง กระปุกใส่ไส้ขนม กระชอนตวงกะทิ อุปกรณ์ในการทอด จะประกอบไปด้วย น้ำมันพืช กระทะทอด ตะหลิว ไม้เขี่ยขนม เตากลั่น จาน เศษผ้าชิ้นเล็ก ๆ ใบตอง ไม้พิน ไฟแช็ก เศษยางในรถมอเตอร์ไซด์ ตะแกรงสะเด็ดน้ำมัน หม้อ ที่คืบ ถาด และกระชอนตักกาก

1.1.2 การเตรียมแป้ง ขั้นตอนของการเตรียมสารข้าวเหนียวโดยการนำสารข้าวเหนียวไปล้างน้ำให้สะอาดประมาณ 2-3 รอบ แช่น้ำสะอาดทิ้งไว้ 1 คืน เช้าของอีกวันให้นำสารข้าวเหนียวที่แช่ไว้มาบดให้เป็นเนื้อแป้ง โดยการใช้ครกบดแป้งในการบด การบดแป้งให้ตักสารข้าวเหนียวมา 1 ทัพพีแล้วเทใส่ลงในครกบดแป้ง ใช้มือหมุนไปเรื่อย ๆ ให้ละเอียดจนเป็นเนื้อแป้ง ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนหมด เมื่อบดจนหมดแล้ว ให้เทแป้งที่ได้เทใส่ลง

ไปในผ้าขาวบาง ใช้เชือกมัดให้แน่น และนำเอาอะไรที่มีน้ำหนักร้อย ๆ มาทับไว้เพื่อให้แบ่งสะเด็ดน้ำ ทับทิ้งไว้เป็นเวลา 1 คืน เมื่อครบ 1 คืนแล้วให้แกะเชือกที่มัดออก นำแบ่งที่เหลือไปนึ่งในหม้อแล้วผสมน้ำลงไปนวด นวดไปเรื่อย ๆ จนเห็นว่าแบ่งได้ที่ และสามารถนำหีบขึ้นมานำเป็นก้อนได้ก็คือ เสร็จสมบูรณ์สำหรับการเตรียมแบ่ง

1.1.3 การทำไส้ห่อ ขั้นตอนแรกนำถั่วเขียวไปล้างน้ำให้สะอาดแช่ทิ้งไว้ 2-3 ชั่วโมง เมื่อครบเวลานำถั่วเขียวที่แช่ไว้ไปต้มจนสุก เมื่อสุกแล้วตักขึ้นมาพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ ขั้นตอนต่อไปเตรียมมะพร้าว 1-2 ลูก นำมาปอกและขูดด้วยกระต่ายขูดมะพร้าวให้เรียบร้อย เมื่อเตรียมมะพร้าวและถั่วเขียวเสร็จเรียบร้อยแล้วให้นำทั้ง 2 อย่างมาตำรวมกัน เมื่อตำเสร็จแล้วให้นำมาพักไว้ ขั้นตอนต่อไปตั้งกระทะรอให้กระทะร้อนเทน้ำเปล่าลงไป รอให้น้ำเดือดแล้วเทน้ำตาลทรายแดงตามลงไป เคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนเห็นว่าเดือดเป็นฟอง ให้นำมะพร้าวและถั่วเขียวที่ตำไว้เทลงไปในกระทะ ผัดให้ทุกอย่างเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน ผัดจนแห้งสามารถปั้นเป็นก้อนได้ เมื่อเห็นว่าผัดจนได้ที่แล้ว ให้ตั้งพักไว้ให้เย็นแล้วตักใส่กระปุกเก็บไว้ให้เรียบร้อยเป็นอันเสร็จ

1.1.4 การทอด ขั้นตอนแรกตั้งเตาก่อไฟ เมื่อไฟติดแล้วให้ตั้งกระทะ รอให้กระทะร้อน เมื่อกระทะร้อนได้ที่ให้เทน้ำมันใส่ลงไปในกระทะและรอให้น้ำมันร้อน เมื่อเห็นว่าน้ำมันร้อนได้ที่แล้วให้ทำการห่อขนม โดยการหีบแบ่งขึ้นมาสัก 1 ก้อนตั้งไว้บนผ้าที่เตรียมไว้ใช้นิ้วกดแบ่งให้แบนลง แล้วหีบไส้ขึ้นมา 1 ก้อนตั้งไว้ตรงกลางของแบ่งแล้วพับแบ่งจากด้านล่างขึ้นไปด้านบนใช้มือกดขอบ ๆ ของแบ่งให้ปิดสนิทแล้วนำลงไปทอดในน้ำมัน รอให้ขนมสุกและลอยตัวขึ้นมา พลิกกลับด้านขนมไปเรื่อย ๆ เพื่อให้ขนมสุกเท่ากันทุกด้าน และรอให้ขนมสุกจนเป็นสีเหลืองทอง เมื่อขนมสุกแล้วให้ตักขึ้นมาพักไว้เพื่อสะเด็ดน้ำมัน เมื่อขนมสะเด็ดน้ำมันแล้วให้นำไปจัดใส่ถาดถาดนั้นก็เสร็จเรียบร้อยแล้วสำหรับการทอด



ภาพที่ 2 การบดแบ่ง



ภาพที่ 3 การทับแบ่ง



ภาพที่ 4 การนวดแบ่ง



ภาพที่ 4 การต้มถั่วเขียว



ภาพที่ 5 มะพร้าวขูดเสร็จ



ภาพที่ 6 การตำไส้ขนม



ภาพที่ 7 การผัดไส้ขนม



ภาพที่ 8 การห่อแบ่ง



ภาพที่ 9 การนำขนมลงทอด

1.2 สภาพปัญหาการทำขนมถั่วแปบทอด กรณีศึกษา ชุมชนบ้านป่ายาง หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจั่ว อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

1.2.1 ปัญหาด้านการเก็บวัตถุดิบและการรักษา ประกอบด้วย ปัญหาของตัวแปงและไส้ของขนมที่จะเก็บรักษาได้ยาก หากแปงและไส้ของขนมเหลือต้องนำไปแพ็คแช่ตู้เย็นไว้ อุณหภูมิในการเก็บรักษาต้องเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้แปงเน่าเสีย เพราะแปงและไส้ของขนมไม่ได้ใส่สารกันเสียใด ๆ เลยทำให้เก็บไว้ได้ไม่นาน ข้อค้นพบอีกประการ คือ การหีบแปงและหีบไส้ของขนมต้องใช้มือเปล่าในการหีบ จึงทำให้แปงและไส้ของขนมเน่าเสียได้เร็วยิ่งขึ้น และพื้นที่ในการผลิตมีความเสี่ยงในการถูกสัตว์ต่าง ๆ เข้ามากัดกินวัตถุดิบ จึงทำให้ยากต่อการเก็บรักษาวัตถุดิบ จึงมีวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยการคำนวณปริมาณของแปงและไส้ขนมที่ทำในแต่ละครั้ง ให้มีปริมาณที่พอดีหรือให้มีปริมาณที่เหลือน้อยที่สุด และหากลองหรือภาชนะที่มีฝาปิดอย่างมิดชิดในการเก็บรักษาวัตถุดิบ เพื่อรักษาสุขอนามัยให้แก่ผู้ทำและผู้รับประทานทุกคน

1.2.2 ปัญหาด้านกระบวนการทำขนม ประกอบด้วย ปัญหาในการทอดขนม เพราะหากรีบนำขนมใส่ลงไปกระทะที่ละเยาะ ๆ จะทำให้ขนมติดกัน เมื่อขนมติดกันจะไม่สามารถแกะออกจากกันได้ถ้าขนมยังไม่สุก ต้องรอให้ขนมสุกถึงจะแกะออกจากกันได้ แต่ถึงจะแกะออกจากกันได้รูปทรงของขนมก็ไม่สวยไม่หน้าทานเหมือนเดิมแล้ว และยังมีปัญหาในการบดแปง ต้องค่อย ๆ บดไปเรื่อย ๆ ถ้าหากรีบหรือใจร้อน อาจจะทำให้เนื้อแปงเหนียวเป็นเม็ด ๆ ตอนทอดขนมจะมีรูปลักษณะที่ไม่สวยงาม และยังมีปัญหาในการทำไส้ขนม หากใส่น้ำมากเกินไปจะทำให้ไส้ของขนมแฉะและใช้เวลาในการผัดนาน แต่ถ้าหากผัดนานจนเกินไปจะทำให้ไส้ของขนมไหม้ติดกระทะ ขนมก็จะมีกลิ่นที่ไม่น่าทาน และยังมีปัญหาในการควบคุมระดับไฟสำหรับคนที่ใช้เตาถ่านกับไม้ผืนในการทอดขนม หากไฟอ่อนจนเกินไปจะทำให้ขนมไม่พองตัวและไม่ลอยตัวขึ้นมา แต่ถ้าหากไฟแรงจนเกินไปจะทำให้ขนมไหม้หรือไส้ของขนมแตกออกมาเหมือนกัน

1.2.3 ปัญหาด้านการเก็บรักษาขนม จะทำได้ยากหากซื้อไปทานที่ละเยาะ ๆ เพราะขนมถั่วแปบเป็นขนมที่ใช้น้ำมันในการทอดและเป็นขนมที่ใส่ไส้ ไม่ใส่สารกันเสียใด ๆ ลงไปในขนม หากเก็บไว้หลายวันจะทำให้ขนมมีกลิ่นเหม็นหืนของน้ำมัน รสชาติของขนมและรสชาติของไส้ก็จะผิดเพี้ยนไป ถ้าหากซื้อไปแล้วทานไม่หมดจริง ๆ ก็ให้นำเก็บใส่กระปุกแช่ตู้เย็นไว้ แล้วค่อยนำกลับมาทอดใหม่ในตอนที่ยากจะทานได้ แต่รสชาติของขนมก็จะเปลี่ยนไปไม่รู้สึกรถึงความอร่อยของขนม ทางที่ดีแนะนำให้ซื้อแล้วทานเลยทันทีหรือซื้อไปแค่พอทานจะได้ไม่มีปัญหาในการเก็บรักษาขนม

1.3 แนวส่งเสริมการทำขนมถั่วแปบทอด กรณีศึกษา ชุมชนบ้านปายาง หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจั่ว อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

1.3.1 การสร้างโอกาสในอาชีพและสร้างรายได้เสริม การเปิดโอกาสให้สำหรับคนที่ยังไม่มีรายได้ให้เข้ามาศึกษาสูตรและวิธีการทำขนมถั่วแปบทอด เพื่อให้เขาได้มีรายได้ไว้ใช้จ่าย ดังคำกล่าวว่า “นำสูตรขนมถั่วแปบทอดไปแบ่งปันให้กับผู้อื่นที่กำลังว่างงาน เพื่อให้เขาได้นำไปสร้างการสร้างอาชีพให้กับตัวเองได้” (P2, สัมภาษณ์วันที่ 27 มิถุนายน 2568) และทำให้บุคคลภายนอกได้รู้จักขนมถั่วแปบมากยิ่งขึ้น เพื่อให้สามารถเติบโตเป็นอาชีพหลักในอนาคตได้อย่างมั่นคงและเปิดโอกาสให้คนในพื้นที่และนอกพื้นที่ ที่สนใจอยากนำขนมถั่วแปบทอดไปขาย ได้เข้ามาเรียนรู้สูตรขนมถั่วแปบ เพื่อเปิดโอกาสให้คนอื่น ๆ ได้มีอาชีพจากความรู้และประสบการณ์ อาจจะไปต่อยอดโดยการนำเอาขนมถั่วแปบทอดไปเปิดขายนอกสถานที่ เช่น ตามตลาดนัดหรือตามงานต่าง ๆ เพื่อให้เพิ่มรายได้ไปอีกทาง

1.3.2 ทักษะในการประกอบอาชีพและต่อยอดการพัฒนาอาชีพ การทำขนมถั่วแปบทอดเป็นอาชีพที่สามารถพัฒนาและต่อยอดได้อย่างยั่งยืน หากมีการเรียนรู้ พัฒนาและปรับปรุงสูตรให้เหมือนเดิมอยู่เสมอ และเลือกวัตถุดิบที่สดใหม่และมีคุณภาพรักษารสชาติและคุณภาพของขนมให้คงที่ทุกครั้ง ดังคำกล่าวว่า “สูตรให้เหมือนเดิมอยู่เสมอ เลือกของ (ภาษาถิ่น หมายถึง วัตถุดิบ) ที่สดใหม่ มีคุณภาพรักษารสชาติและคุณภาพของขนมให้คงที่ทุกครั้งและค้ำดันทุนวัตถุดิบ” (P3, สัมภาษณ์วันที่ 4 กรกฎาคม 2568) รวมถึงการวางแผนการผลิตให้

เหมาะสมกับความต้องการของลูกค้าบริหารเวลาและควบคุมต้นทุนวัตถุดิบได้ ลดของเสียและเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้วัตถุดิบทักษะด้านการพัฒนาและต่อยอดอาชีพพัฒนาสูตรหรือรูปลักษณะของขนมให้แปลกใหม่และน่าสนใจ

1.3.3 การแลกเปลี่ยนความรู้และนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ นำขนมถั่วแปบทอดไปเผยแพร่ตามสถานที่ต่าง ๆ ที่มีการจัดบูธเกี่ยวกับขนม เพื่อให้คนที่ไม่รู้จักและไม่เคยทาน ได้รู้จักและได้ลองทานดู ดังคำกล่าวว่า “การแลกเปลี่ยนความรู้และการนำความรู้ไปเผยแพร่ในการทำขนมถั่วแปบทอด การอนุรักษ์สูตรแต่เดิม (ภาษาถิ่น หมายถึง สูตรขนมแบบดั้งเดิม) รักษาสูตรขนมของย่าไว้” (P5, สัมภาษณ์วันที่ 4 กรกฎาคม 2568) รวมถึงลองจัดทำวิดีโอสอนวิธีการทำขนมถั่วแปบทอด ตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ การทำแป้ง การทำไส้และการทอดให้กับคนที่มีความสนใจที่จะทำขนมถั่วแปบทอดหรืออยากนำขนมถั่วแปบทอดไปสร้างรายได้ให้กับตัวเอง และให้เป็นที่ยอมรับของคนมากยิ่งขึ้นและยังสามารถเอาวิธีทำไปสาธิตให้นักเรียนดูได้อีกด้วย

องค์ความรู้ใหม่

2. อภิปรายผลการวิจัย

2.1 วิธีการทำขนมถั่วแปบทอด กรณีศึกษา ชุมชนบ้านปายาง หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจั่ว อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า 1) การเตรียมวัสดุและอุปกรณ์ จะแบ่งออกทั้งหมดเป็น 3 ประเภทด้วยกันได้แก่ อุปกรณ์ในการทำแป้ง อุปกรณ์ในการทำไส้และอุปกรณ์ในการทอด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จักรินทร์ ภูสีน้ำ (2568) การศึกษาของ ศิริพร โชติจินดา (2561) พบว่า ขนมไทยเป็นอาหารหวานที่มีรสชาติอร่อยและสะท้อนถึง ความประณีต ความคิดสร้างสรรค์และการใช้วัตถุดิบและอุปกรณ์ท้องถิ่นอย่างเหมาะสม รวมถึงสอดคล้องความสัมพันธ์แนบแน่นกับวิถีชีวิตของผู้คนในท้องถิ่น

2.2 สภาพปัญหาการทำขนมถั่วแปบทอด กรณีศึกษา ชุมชนบ้านปายาง หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจั่ว อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า ปัญหาด้านการเก็บวัตถุดิบและการรักษา ปัญหาของตัวแป้งและไส้ของขนมที่จะเก็บรักษาได้ยาก หากแป้งและไส้ของขนมเหลือต้องนำไปแช่ตู้เย็นไว้ เนื่องจากอาจจะเน่าเสียได้ เพราะแป้งและไส้ของขนมไม่ได้ใส่สารกันเสียใด ๆ ทำให้เก็บไว้ได้ไม่นาน อีกทั้ง พื้นที่ที่ใช้ในการทำขนมอาจจะมิด หนูและแมลงสาบ จึงทำให้ยากต่อการเก็บรักษาวัตถุดิบ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ทาริกา สระทองคำ, อนงค์ ไต้วัลย์ และอมร ฤงสุวรรณ (2565) และชวลา ละวาทิน และทิพย์สุคนธ์ ไตรตันวงศ์ (2558) พบว่า อัตลักษณ์เฉพาะกลุ่มแตกต่าง อีกทั้งปัจจุบันยังไม่รู้จัก จึงจำเป็นต้องมีการประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูล การผลิตผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ของกลุ่มอาชีพส่วนใหญ่ยังไม่เน้นการผลิตที่เพิ่มมูลค่าเท่าที่ควร เน้นความประณีตคุณภาพและมาตรฐานของผลิตภัณฑ์ จึงไม่ใส่สารกันบูด ทำให้แป้งและไส้เน่าเสียง่ายหากเก็บไม่ถูกวิธี จำเป็นต้องมีการจัดการวัตถุดิบเพื่อรักษาคุณภาพและความสะอาด

2.3 แนวส่งเสริมการทำขนมถั่วแปบทอด กรณีศึกษา ชุมชนบ้านปายาง หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจั่ว อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า การสร้างโอกาสในอาชีพและสร้างรายได้เสริม การสนับสนุนให้มีการนำสินค้าในชุมชนไปเปิดตลาดในพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อประชาสัมพันธ์สินค้าให้เป็นที่รู้จักของตลาดมากขึ้นหรือส่งเสริมประชาสัมพันธ์สินค้าให้ชุมชนใกล้เคียง เพื่อจะได้มีเงินหมุนเวียนในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุนทรี วิวัฒน์ครุฑ และคณะ (2563) และ Pongsung et al. (2025) พบว่า การส่งเสริมอาชีพชุมชนและการดำเนินการเพื่อพัฒนาศักยภาพทางเศรษฐกิจให้กับชุมชนด้วยการสร้างอาชีพเสริมจากการแปรรูปผลิตภัณฑ์จากวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นในพื้นที่ รวมทั้งความรู้ในการบริหารจัดการด้านต่าง ๆ ดังนั้น การเปิดสอนทำขนมเป็นแนวคิดเพื่อสร้างโอกาสทางอาชีพและรายได้เสริมให้กับคนในชุมชนและเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาการทำขนมในท้องถิ่น

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

วิธีการทำขนมถั่วแปบทอด โดยการเตรียมวัสดุและอุปกรณ์แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ อุปกรณ์ทำแป้ง อุปกรณ์ทำไส้ และอุปกรณ์ทอด โดยแต่ละส่วนมีขั้นตอนการเตรียมที่ละเอียด เช่น การแช่และบดข้าวเหนียวให้เป็นแป้ง การทำไส้จากถั่วเขียว มะพร้าว และน้ำตาล และการทอดจนสุกเหลืองทองต้องอาศัยความพิถีพิถันเพื่อให้ได้ขนมที่มีรสชาติอร่อยและน่ารับประทาน ในขณะที่ สภาพปัญหาการทำขนมถั่วแปบทอด ได้แก่ ปัญหาการเก็บวัตถุดิบ กระบวนการทำและการเก็บรักษาขนม เนื่องจากวัตถุดิบโดยเฉพาะแป้งและไส้เก็บรักษาได้ยากและเน่าเสียเร็วเพราะไม่มีสารกันเสีย อีกทั้งยังเสี่ยงต่อการปนเปื้อนจากการหยิบจับและสัตว์รบกวน กระบวนการทำมีข้อจำกัดในการทอด การบดแป้ง การทำไส้และการควบคุมไฟ ทำให้รูปร่างและรสชาติอาจเสียไป ส่วนการเก็บรักษาขนมหลังทอดก็ทำได้ไม่นาน เพราะน้ำมันมีกลิ่นหืนง่ายและรสชาติเปลี่ยนไป อีกทั้ง แนวส่งเสริมการทำขนมถั่วแปบทอด โดยการเปิดโอกาสให้ผู้ที่ยังไม่มีรายได้เข้ามาเรียนรู้การทำขนมถั่วแปบทอด สร้างอาชีพและรายได้เสริมที่สามารถต่อยอดเป็นอาชีพหลักได้ เป็นการเผยแพร่และอนุรักษ์ขนมไทยให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น เน้นการใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ มีคุณภาพ รักษามาตรฐานรสชาติและควบคุมต้นทุน รวมถึงการปรับปรุงสูตร รูปลักษณ์และการตลาดให้ทันสมัย เพื่อสร้างความน่าสนใจและขยายโอกาสทางอาชีพได้

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

2.1.1 ควรส่งเสริม อนุรักษ์และสืบสานการทำขนมถั่วแปบทอดไปยังคนรุ่นใหม่เพื่อให้ขนมไทยนี้ยังคงอยู่คู่กับวิถีชีวิตของคนในชุมชนบ้านป่าอย่างต่อเนื่อง

2.1.2 ควรส่งเสริมและประชาสัมพันธ์ไปยังกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่บ้านป่าและผู้สนใจจากภายนอกชุมชน เพื่อการอนุรักษ์ขนมถั่วแปบทอดให้คงอยู่

2.1.3 เนื่องจากการค้นหาข้อมูลการทำถั่วแปบทอดค่อนข้างมีน้อยและจำกัดเฉพาะกลุ่ม จึงควรมีการเผยแพร่การทำขนมถั่วแปบทอดให้ผ่านสื่อหรือบทเรียนท้องถิ่น เช่น YouTube Facebook และอื่น ๆ

2.2 ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.2.1 การศึกษาและวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปทรงของขนมถั่วแปบทอดให้มีหลาย ๆ รูปแบบเพื่อให้เป็นที่น่าสนใจของกลุ่มคนสมัยใหม่

2.2.2 การศึกษาและพัฒนาผลิตภัณฑ์ขนมถั่วแปบ เช่น การนำถั่วเหลือง ฝักทองหรือฝักเขียว มาดัดแปลงเป็นไส้ขนมถั่วแปบทอด

เอกสารอ้างอิง

- จักรินทร์ ภูสีน้ำ. (2568). การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นการทำขนมไทยกรณีศึกษาชุมชนบ้านสำโรง ตำบลหนองตา อำเภอมือง จังหวัดบุรีรัมย์. *Journal of Academic and Research in Social Sciences*, 1(2), 52-59.
- ฉัตรชนก บุญไชย. (2563). ขนมไทยมิติด้านประเพณี. *วารสารวัฒนธรรมอาหารไทย*, 2(1), 1-13.
- ชวลา ละวาทีน และทิพย์สุคนธ์ ไตรตันวงศ์. (2558). อาหารและขนมไทยพื้นบ้านโบราณ หมู่บ้านคลองขนมหวาน อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 10(1), 142-155.
- ชูเกียรติ อ่อนชื่น. (2563). หีบห่อขนมไทย: ภูมิปัญญาท้องถิ่นในยุคประเทศไทย 4.0. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 24(2), 113-126.

- ทาริกา สระทองคำ, อนงค์ ไต้วัลย์ และอมร ฤงสุวรรณ. (2565). รูปแบบการพัฒนาผลิตภัณฑ์ของกลุ่มวิสาหกิจชุมชน ที่ตอบสนองความต้องการลูกค้าในยุคอนาคต. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น มนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์*, 8(1), 239–250.
- ธนวิทย์ ลายยิ้ม. (2565). ขนมไทย : วิวัฒนาการและการประยุกต์เพื่อสุขภาพ. *วารสารกระแสวัฒนธรรม*, 23(44), 70-84.
- นุชฤดี รุ่ยใหม่. (2558). สืบสานและอนุรักษ์ขนมพื้นเมืองหายากของจังหวัดปัตตานี : กรณีศึกษาชุมชนปยุตต์ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี. *วารสารสารสนเทศ*, 14(1), 35-43.
- พชนี ตูเล๊ะ. (2561). ปัจจัยที่ส่งเสริมและพัฒนาความเข้มแข็งของชุมชนในจังหวัดนราธิวาส. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 11(2), 3560-3575.
- เพลง ย่าพาเข้าครัว. (2567). *ขนมถ้วยแปป สอนทำ 2 แบบ คลุกถั่วและถ้วยแปปโบราณ สูตรทำขาย แป้งนุ่มหนึบ หอมงาคั่ว*. สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/watch?v=N4Obbc6koXw>.
- วรรัตน์ สานนท์ และกมลพร สวนทอง. (2562). การศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชน จากอัตลักษณ์เพื่อการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพของภูมิภาคตะวันตก: กรณีศึกษาชุมชนท่องเที่ยว ล่องชมวิถี คลองมหาสวัสดิ์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม. *Journal of Management Science Nakhon Pathom Rajabhat University*, 6(2), 97-114.
- ศิริพร โชติจินดา. (2561). *ภูมิปัญญาขนมไทย: มรดกวัฒนธรรมที่ไม่ควรมองข้าม*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ วัฒนธรรมไทย.
- สุนทรีย์ วิพัฒน์ครุฑ, อุษณี จิตติมณี, เพ็ญภา จุมพลพงษ์ และเสาวพร สุขเกิด. (2563). การพัฒนาศักยภาพชุมชน เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจให้กับชุมชนโดยการสร้างอาชีพเสริมในพื้นที่บ้านเพนียด ตำบลเพนียด อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี. *พินเนศวร์สาร*, 16(1), 137-150.
- Pongsung, K., Butrerm, Orn-uma, B., Ketthongkam, P., Chantharattana, W., Puranasukhon, N., & Leungratanamat, B. (2025). Thai Dessert Promotion in Community to Drive the Foundational Economy through the Participation of the Thepleela Community Wang Thonglang District, Bangkok Thailand. *Interdisciplinary Academic and Research Journal*, 5(1), 1003–1022.
- Thai Cuisine History. (2568). *ขนมถ้วยแปป “ขนมบวงสรวงเทพยดา”*. สืบค้นจาก <https://www.facebook.com/photo/?fbid=122130590180580240&set=a.122100921158580240>.