

ตำรับอาหารและเครื่องดื่มจากวัตถุดิบท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

Food and Beverage Recipes from Local Ingredients

Encouraging Prachuap Khiri Khan Tourism

แววดาว จงกลนี้*

Waewdao Jhongkonnee*

คณะอุตสาหกรรมบริการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์*

Faculty of Hospitality and Tourism Industry Rajamangala University of Technology

Rattanakosin*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาตำรับมาตรฐานและศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารและเครื่องดื่มจากวัตถุดิบในท้องถิ่น โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมกับสถานประกอบการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ด้วยวิธีการประชุมระดมความคิดเห็นกับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 12 คน และการทดลองประกอบอาหารและเครื่องดื่ม จนได้ตำรับมาตรฐานและนำไปจัดทำเมนูอาหารและเครื่องดื่มเพื่อนำไปให้บริการลูกค้า ณ ห้องอาหารครัวชะพลู โรงแรมราชชมงคลชลลัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา และวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการโดยใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients V3 ผลการศึกษาพบว่า ได้ตำรับอาหารและเครื่องดื่มที่ทำจากสับปะรดและมะพร้าวซึ่งเป็นวัตถุดิบที่โดดเด่นในท้องถิ่นเป็นส่วนผสมหลัก จำนวน 7 ตำรับ ประกอบด้วยอาหารคาว 4 ตำรับ ได้แก่ เมนูหอยและสหาย ข้าวขาวประมง แกงส้มเรือนจอมพลและแกงคั่วหัวหมัด อาหารหวาน 1 ตำรับ คือ ฟิน่าคอลาด้า บาน่าเค้ก และเครื่องดื่ม 2 ตำรับ ได้แก่ อเมริกาโน โพนี และโพนีแนฟเฟิล พาราโดซ์ ให้พลังงานระหว่าง 101.83-605.74 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 25.33-66.36 กรัม ไขมัน 0.09-42.52 กรัม โปรตีน 0.03-21.32 กรัม และใยอาหาร 0.03-6.06 กรัมต่อหน่วยบริโภค ทุกตำรับผู้วิจัยได้นำไปจัดทำเมนูอาหารเพื่อใช้ส่งเสริมการท่องเที่ยวและสร้างรายได้ให้กับสถานประกอบการและชุมชนในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

คำสำคัญ : ตำรับอาหารและเครื่องดื่ม วัตถุดิบท้องถิ่น การท่องเที่ยว คุณค่าทางโภชนาการ

Abstract

This participatory action research (PAR) was conducted to develop standard recipes and examine nutrition values of food and beverages made from local ingredients. Brainstorming sessions with 12 culinary specialists and cooking experiments were employed to create standard recipes and expand to the special menu served at Cha-Phlu Restaurant, Rajamangala Chom Kheun Hotel. Content analysis were used to analyze the data while nutrition values were analyzed by INMUCAL-Nutrients V3 Program. The results indicated that there were 7 standard recipes created. Those recipes included 4 meat dishes, namely shellfish and friends; Fisherman Rice; Kaengsom Chom Phon (Sour Curry); and Kaeng Khaw Rawa

Hmud (Roasted Curry), 1 dessert: Pina Colada Banana Cake, and 2 beverages, i.e. Americano Pie and Pineapple Paradise. Most of the recipes were made from the vital local ingredients, pineapple and coconut, in Prachuap Khiri Khan. Concerning one amount of nutrients, it was found that the recipes consumed 101.83-605.74 kilocalories of energy, 25.33-66.36 grams of carbohydrate, 0.09-42.52 grams of fat, 0.03-21.32 grams of protein, and 0.03-6.06 grams of dietary fiber. It revealed that all of the recipes created and expanded as a particular menu could encourage local tourism and generate more incomes to enterprises and communities involved tourism in Prachuap Khiri Khan.

Keywords : food and beverages recipes, local ingredients, tourism encouragement

บทนำ

จังหวัดประจวบคีรีขันธ์เป็นเมืองท่องเที่ยวที่สำคัญแห่งหนึ่งของประเทศเป็นหนึ่งในสี่จังหวัดภายใต้การขับเคลื่อนการดำเนินงานตามแผนพัฒนาการท่องเที่ยว 5 ปี (พ.ศ.2559 - 2563) เขตพัฒนาการท่องเที่ยวชายฝั่งทะเลตะวันตก (Royal Coast/Thailand Riviera) และเป็นจังหวัดที่นิยมของนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศจังหวัดหนึ่ง โดยในแต่ละปีจะมีนักท่องเที่ยวเดินทางมาท่องเที่ยวในจังหวัดจำนวนมากจากสถิติปี พ.ศ. 2562 พบว่ามีจำนวนนักท่องเที่ยวเดินทางมาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ รวมทั้งสิ้น 1,806,735 คน มีค่าใช้จ่ายค่าอาหารและเครื่องดื่ม เฉลี่ยคนละ 579.02 บาท (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2564) ทั้งนี้เนื่องจากเป็นจังหวัดที่มีแหล่งท่องเที่ยวที่มีลักษณะทางภูมิประเทศทางธรรมชาติที่มีความหลากหลายและแตกต่างทั้งชายทะเล น้ำตก ภูเขา ถ้ำ และเกาะต่าง ๆ อีกทั้งการเดินทางสะดวกรวดเร็ว เพราะตั้งอยู่ไม่ไกลจากกรุงเทพมหานคร และมีท่าเรือเชื่อมต่อกับจังหวัดชลบุรีทำให้นักท่องเที่ยวเดินทางได้สะดวกรวดเร็วมายิ่งขึ้น รวมทั้งการมีโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ รองรับการเดินทางท่องเที่ยวอย่างต่อเนื่อง

นอกจากชื่อเสียงในด้านการท่องเที่ยวแล้ว จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ยังเป็นจังหวัดที่มีพืชเศรษฐกิจที่เป็นที่รู้จักคือสับปะรด โดยเป็นแหล่งที่ปลูกสับปะรดมากที่สุดในประเทศไทยและเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญและทำรายได้ให้จังหวัดเป็นอันดับหนึ่ง นอกจากสับปะรดยังมีมะพร้าวพืชเศรษฐกิจอีกชนิดหนึ่งที่ทำรายได้ให้จังหวัด เป็นอันดับ 2 รองจากสับปะรด ดังคำขวัญจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ “เมืองทองเนื้อเก้า มะพร้าว สับปะรด สวยสด หาด เขา ถ้ำ งามล้ำน้ำใจ” นอกจากนั้นจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ยังมีศักยภาพทางด้านการประมงสูงเนื่องจากมีพื้นที่ติดกับชายทะเลยาวถึง 224 กิโลเมตร และมีหมู่บ้านและตำบลที่ติดชายทะเลทั้งหมด 48 หมู่บ้าน 23 ตำบล และ 3 เทศบาล สัตว์น้ำที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจ เช่น ปลาทุบ ปลาหลัง ปลากระตัก ปูม้า หมึก และหอยทะเล เป็นต้น (จังหวัดประจวบคีรีขันธ์, 2564) ซึ่งถือได้ว่าจังหวัดประจวบคีรีขันธ์มีวัตถุดิบด้านอาหารที่อุดมสมบูรณ์มากแห่งหนึ่ง

ปัจจุบันการท่องเที่ยวในรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับอาหารเนื่องจากเป็นองค์ประกอบหลักของกิจกรรมการท่องเที่ยว ซึ่งการท่องเที่ยวเชิงอาหารเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นจากนักท่องเที่ยวและสามารถตอบสนองต่อการพัฒนาการท่องเที่ยวในมิติสังคมและวัฒนธรรม อีกทั้งเป็นการท่องเที่ยวที่ใช้ทรัพยากรทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้น ๆ ดังนั้นศักยภาพและความได้เปรียบของการท่องเที่ยวเชิงอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวที่สามารถสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้กับนักท่องเที่ยวได้ ในขณะเดียวกันก็ยังสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน

อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศจากการเพิ่มมูลค่าของสินค้าและบริการการท่องเที่ยวผ่านรากฐานทางวัฒนธรรมและสังคมทั้งยังเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์ของอาหารไทยทำให้ประเทศไทยเป็นจุดหมายปลายทางของนักท่องเที่ยวผ่านวัฒนธรรมทางอาหาร (เบญจมาภรณ์ ชำนาญฉา, 2561) และจากแนวโน้มความนิยมด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่นักท่องเที่ยวปัจจุบันให้ความสำคัญและนิยมการรับประทานอาหารรวมทั้งให้ความสนใจในการแสวงหาร้านอาหารและเครื่องดื่มที่มีความเป็นเอกลักษณ์ในแต่ละท้องถิ่น (บัณฑิต อเนกพูนสุข, 2017) จังหวัดประจวบคีรีขันธ์มีอาหารท้องถิ่นหลายอย่างที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวด้วยลักษณะภูมิประเทศดังที่กล่าวมาข้างต้นทำให้มีวัตถุดิบที่หลากหลาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาตำรับอาหารและเครื่องดื่มจากวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวในจังหวัดภายในจังหวัด ทั้งนี้อาหารท้องถิ่นนอกจากจะสะท้อนเอกลักษณ์ของท้องถิ่นแล้วยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเพราะมีส่วนประกอบของผัก สมุนไพรและเนื้อสัตว์ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น (สุนี ศักดาเดช, 2549) ดังนั้นการพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารจากวัตถุดิบภายใต้บริบทชุมชนของพื้นที่จังหวัดประจวบคีรีขันธ์จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนในการนำไปใช้เพิ่มคุณค่าและสามารถต่อยอดในเชิงพาณิชย์เพื่อเตรียมพร้อมในการรองรับนักท่องเที่ยวต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารและเครื่องดื่มจากวัตถุดิบในท้องถิ่น
2. เพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารและเครื่องดื่มจากวัตถุดิบท้องถิ่น

ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยแบบมีส่วนร่วมกับชุมชนเพื่อพัฒนาตำรับอาหารและเครื่องดื่มจากวัตถุดิบในท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวในท้องถิ่น โดยการศึกษาการพัฒนาตำรับอาหารและเครื่องดื่มโดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นเพื่อสร้างอัตลักษณ์ให้กับอาหาร การออกแบบเมนูอาหารที่ได้ให้เหมาะสม สวยงาม และน่าสนใจ การศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารและเครื่องดื่ม รวมทั้งการถ่ายทอดเทคโนโลยีให้กับบุคลากรในโรงแรมราชมงคลชลาลัยและผู้สนใจทั่วไป

ทบทวนวรรณกรรม

อาหารท้องถิ่น

สุนี ศักดาเดช (2549) ได้ให้ความหมายอาหารท้องถิ่นว่า เป็นอาหารที่คนในท้องถิ่นนิยมรับประทานสืบเนื่องกันมาเป็นเวลานาน ลักษณะอาหารประกอบด้วยวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น จำพวกพืชและสัตว์นำมาประกอบอาหารด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ ซึ่งอาหารท้องถิ่นแต่ละพื้นที่มีความแตกต่างกันตามลักษณะภูมิศาสตร์และสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาหารท้องถิ่นมีความสำคัญเพราะใช้บ่งบอกถึงเอกลักษณ์และวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นทำให้อาหารท้องถิ่นมีอัตลักษณ์เฉพาะตัว นอกจากนั้นอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบในท้องถิ่นนอกจากจะได้หาวัตถุดิบได้ง่าย ราคาถูกแล้ว ส่วนใหญ่ยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเพราะมีส่วนประกอบของผัก สมุนไพร และเนื้อสัตว์ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ทำให้อาหารท้องถิ่นสดใหม่ และมีรสชาติดี การบริโภคอาหารท้องถิ่นถือว่ามีส่วนช่วยทำให้เศรษฐกิจชุมชนดีขึ้น เป็นการช่วยสนับสนุนเกษตรกรรายย่อย สร้างความมั่นคงทางอาชีพให้เกษตรกรได้อีกทางหนึ่ง การบริโภคอาหารท้องถิ่นทำให้รู้จักที่มาของอาหารแต่ละชนิดมากขึ้น และถือว่ามีส่วนช่วยอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพและช่วยรักษาโลกได้ซึ่งมีการศึกษาพบว่า การบริโภคอาหารท้องถิ่นมีส่วนช่วยลดการเผาผลาญเชื้อเพลิงในการขนส่งได้ถึง 17 เท่าของอาหารที่นำเข้าจากต่างประเทศ (กิดานัล กังแฮ, 2557)

จังหวัดประจวบคีรีขันธ์นอกจากจะมีชื่อเสียงด้านการท่องเที่ยวโดยเฉพาะอำเภอหัวหินแล้วยังมีชื่อเสียงด้านการเกษตร โดยเป็นจังหวัดที่มีการปลูกสับปะรดและมะพร้าวมากที่สุดในประเทศไทย ซึ่งผลผลิตนอกจากจะส่งโรงงานอุตสาหกรรมเป็นหลัก และมีการนำมาบริโภคในท้องถิ่นอีกด้วย ร่วมกับวัตถุดิบอื่น ๆ ทั้งอาหารทะเลและผักพื้นบ้านที่หาได้ทั่วไปในท้องถิ่น นอกจากนี้ยังมีอาหารท้องถิ่นที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นมาประกอบอาหารหลายอย่างซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงออกถึงวัฒนธรรมการกินอาหารของชาวจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เช่น หอยเสียบย่างมะละกอ จับไม้ แกงส้มปลาริวกิว แกงคั่วลูกสามสิบ ผัดโตปลาทุ หมึกต้มหวาน หมึกแดดเดียว แกงส้มหน่อรูปูซี่ แกงคั่วลูกตำลึง แกงคั่วหมิงพร้าว เป็นต้น

แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

การท่องเที่ยวเชิงอาหาร คือ การเดินทางเพื่อได้สัมผัสถึงประสบการณ์ทางด้านอาหารในแต่ละพื้นที่ โดยมีวัตถุประสงค์หลักคือความบันเทิงและสุนทนาการ ซึ่งรูปแบบและประเภทของการท่องเที่ยวเชิงอาหารมีหลากหลายแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ เมือง หรือชุมชน รูปแบบที่โดดเด่น ได้แก่ Food Tours ซึ่งเป็นรูปแบบของการทำแพ็คเกจทัวร์ให้นักท่องเที่ยวเลือกเพื่อให้นักท่องเที่ยวสัมผัสรสชาติอาหารท้องถิ่น รวมทั้งเรียนรู้ถึงประวัติความเป็นมา วัฒนธรรม และเคล็ดลับการทำอาหารของสถานที่นั้น ๆ โดยมีไกด์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและเครื่องดื่มของท้องถิ่นเป็นผู้นำทัวร์ Food Festival เป็นเทศกาลอาหารที่จัดขึ้นในแต่ละพื้นที่ส่วนมากจะเป็นรายปี มักใช้วัตถุดิบหรือประเภทของอาหารเป็นธีมหลักของเทศกาล โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้คนในชุมชนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมผ่านการเฉลิมฉลอง และเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวในท้องถิ่นต่าง ๆ และ Cooking Vacation เป็นการเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ เพื่อศึกษาเรียนรู้ถึงวิธีการทำอาหารของแต่ละท้องถิ่น โดยนักท่องเที่ยวที่เข้าร่วมการท่องเที่ยวเชิงอาหารประเภทนี้ส่วนใหญ่มักมีความสนใจในอาหารของท้องถิ่นนั้น ๆ และมีความต้องการที่จะสามารถทำอาหารเหล่านั้นด้วยตนเองได้เมื่อเดินทางกลับภูมิลำเนา ดังนั้นการท่องเที่ยวเชิงอาหารจึงเป็นรูปแบบหนึ่งของการท่องเที่ยวที่เกิดขึ้นควบคู่กับการท่องเที่ยวทั้งนี้ เนื่องจากการรับประทานอาหารถือเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่นักท่องเที่ยวมีการใช้จ่ายเงินมากที่สุด คิดเป็น 1 ใน 3 ของค่าใช้จ่ายทั้งหมดสำหรับการเดินทาง ดังนั้นหลาย ๆ ประเทศจึงเริ่มกลับมาให้ความสนใจในเรื่องของการนำอาหารมาใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการท่องเที่ยว ซึ่ง World Food Tourism Association ได้ศึกษาและคาดการณ์แนวโน้มความนิยมที่จะเกิดขึ้นเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงอาหารไว้ว่า ปัจจุบันนักท่องเที่ยวที่ชอบการรับประทานอาหารกำลังพัฒนาและให้ความสนใจในการแสวงหาร้านอาหาร-เครื่องดื่ม และร้านค้าใหม่ ๆ ที่มีเอกลักษณ์ในแต่ละท้องถิ่นตลอดเวลา ประกอบกับนักท่องเที่ยวมีความรู้มากขึ้นและยังคงตามหาสิ่งแปลกใหม่ตลอดเวลา ดังนั้นผู้ประกอบการธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มที่ฉลาด ๆ จะสามารถคิดค้นเมนู ส่วนผสมใหม่ๆ มาหลอกล่อและดึงดูดได้ (บัณฑิต อเนกพูนสุข, 2017)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พลอยชมพู เลื่อนฉวี (2562) ศึกษาแนวทางการพัฒนาศักยภาพอาหารพื้นเมือง จังหวัดภูเก็ต พบว่าหนึ่งในห้าของแนวทางการพัฒนาศักยภาพอาหารพื้นเมือง จังหวัดภูเก็ต คือ การส่งเสริมอัตลักษณ์อาหารพื้นเมืองภูเก็ต ควรมีการสร้างจุดเด่นของรสชาติเป็นรสจัดแบบอาหารแบบดั้งเดิม ความเป็นกลิ่นอายของความเป็นอาหารพื้นเมืองภูเก็ต ความหลากหลายของรายการอาหารพื้นเมือง รณรงค์การใช้วัตถุดิบท้องถิ่นประกอบอาหาร สร้างเอกลักษณ์เฉพาะที่แตกต่างจากอาหารทั่วไป และออกแบบอาหารมีความแปลกใหม่น่าสนใจ

วรารัตน์ สานนท์ และคณะ (2018) ศึกษาแนวทางการพัฒนาอาหารท้องถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ของจังหวัดนครปฐม พบว่าอาหารท้องถิ่นที่สร้างชื่อเสียงและส่งเสริมเศรษฐกิจของจังหวัดนครปฐมที่สำคัญได้แก่ ส้มโอ มะพร้าวน้ำหอม ข้าวหลาม อาหารโต๊ะจีนและอาหารท้องถิ่นที่ช่วยส่งเสริมการท่องเที่ยวบางพื้นที่ในจังหวัดนครปฐม โดยเฉพาะการทำให้นักท่องเที่ยวเห็นคุณค่าทางทรัพยากรอันเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน การ

ทำเรื่องเล่าประวัติความเป็นมาโยงกับสรรพคุณทางยาและความเชื่อด้านอาหารยังเป็นส่วนที่สามารถพัฒนาต่อไป

สริตา พันธุ์เทียน และคณะ (2017) ศึกษารูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทย โดยใช้แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในเขตจังหวัดลุ่มแม่น้ำภาคกลาง พบว่า การท่องเที่ยวที่ใช้อาหารเป็นจุดดึงดูดในการกระตุ้นให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยวได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวอย่างมากและสามารถพัฒนาเป็นการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ได้ นอกจากนั้นส่วนสนับสนุนการท่องเที่ยว เช่น ที่พัก ร้านอาหารและร้านขายของฝากสามารถพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอาหารร่วมกับแหล่งท่องเที่ยว โดยให้การสนับสนุนการท่องเที่ยวรูปแบบนี้ได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ร้านขายอาหารใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นในการประกอบอาหารให้เป็นเอกลักษณ์

ชิษณุพงศ์ ศิริโชตินิศากร (2559) ศึกษาการพัฒนาในรูปแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นเชิงสร้างสรรค์เพื่อการเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยวในเขตจังหวัดเพชรบุรีและจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่า อาหารพื้นถิ่นเป็นปัจจัยหลักที่กระตุ้นความสนใจของนักท่องเที่ยวให้เข้าไปท่องเที่ยวในชุมชนเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารพื้นเมืองของนักท่องเที่ยวมีหลายปัจจัย เช่น ลักษณะของอาหาร เรื่องราวของอาหาร รสชาติ และวิธีการประกอบอาหาร เป็นต้น ดังนั้นสรุปได้ว่า การท่องเที่ยวเชิงอาหารเป็นการท่องเที่ยวที่ผสมผสานของอาหารพื้นเมืองและเอกลักษณ์ของแต่ละชุมชนทำให้นักท่องเที่ยวได้ประสบการณ์ด้านวัฒนธรรมอาหารและช่วยสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชน นอกจากนี้สภาพแวดล้อมมีส่วนช่วยกระตุ้นความสนใจของนักท่องเที่ยวในการบริโภคอาหารพื้นเมืองเพิ่มมากขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) กับสถานประกอบการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในชุมชน โดยเน้นเก็บข้อมูลด้วยการประชุมระดมความคิดเห็น การทดลองเพื่อพัฒนาตำรับอาหารจากวัตถุดิบในท้องถิ่นเพื่อสร้างอัตลักษณ์โดยเริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2564 ถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2564 ณ ห้องอาหารครัวชะพลู โรงแรมราชมณฑลชลาลัย โดยมีรายละเอียดวิธีการวิจัย ดังนี้

เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำเครื่องดื่ม เช่น เครื่องคั้นแยกกาก เครื่องปั่น ถ้วยตวง เขยือกเสกอล จิกเกอร์ เครื่องชั่ง ช้อน แก้ว เซคเกอร์ เป็นต้น
2. เครื่องมือและอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร เช่น กระทะเทพลอน เตา หม้อทรงสูง เครื่องชั่ง ถ้วยตวง ช้อนตวง เครื่องล้างผักระบบโอโซน เตาทำอาหาร เตาอบ เครื่องตีไข่ชนิดมือถือ เป็นต้น

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การพัฒนาตำรับอาหารและเครื่องดื่ม

1) สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบและรายการอาหารท้องถิ่นรวมทั้งที่ประวัติความเป็นมาของอาหารจากเอกสารวิชาการ งานวิจัย หนังสือ เช่น หนังสือรำลึกอาหารท้องถิ่นหัวหิน (วิวัฒน์ วงศ์อรุณ, 2557) หนังสือชวนชิมริมทุ่ง บ้านสามร้อยยอด (วิวัฒน์ วงศ์อรุณ, 2557) หนังสือลองลิ้มชิมแล ตำบลทองมงคล อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ (วิวัฒน์ วงศ์อรุณ, 2560)

2) ประชุมเพื่อระดมความคิดเห็นในการนำเสนอรายการอาหารที่เป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่นและที่มาของอาหารท้องถิ่นโดยมีผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วยปราชญ์ชุมชน ตัวแทนจากชมรมพ่อครัวหัวหินที่ปรึกษาสมาคมธุรกิจท่องเที่ยวหัวหิน ชะอำ สภาวัฒนธรรม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ผู้เชี่ยวชาญ

ด้านอาหาร จำนวน 12 คน และคัดเลือกวัตถุดิบรวมทั้งรายการอาหารและเครื่องดื่ม จำนวน 7 รายการ (อาหารคาว 4 รายการ อาหารหวาน 1 รายการ และเครื่องดื่ม 2 รายการ)

3) ทดลองประกอบอาหารและเครื่องดื่ม จากรายการอาหารที่ได้จากการประชุม จำนวน 7 รายการ โดยนำวัตถุดิบท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มาประกอบอาหารโดยใช้วิธีการพัฒนาสูตรแบบลองผิดลองถูกแล้วเปลี่ยนเครื่องปรุงหรือส่วนผสมทีละอย่าง (Stepwise Technique) (ศิริลักษณ์ สีนธวาลัย, 2544) จนได้ลักษณะ สี กลิ่น รสชาติ ที่เหมาะสมมีการจดบันทึก ซึ่งตรงส่วนผสมอย่างละเอียด พร้อมขั้นตอนวิธีการทำเพื่อจัดทำเป็นตำรับมาตรฐานอาหารต่อไป โดยใช้ห้องปฏิบัติการครัว อาคารฝึกปฏิบัติการการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

4) ประชุมเพื่อคัดเลือกรูปแบบการนำเสนออาหาร ประกอบด้วยปราชญ์ชุมชน ตัวแทนจากชมรมพ่อครัวหัวหิน ที่ปรึกษาสมาคมธุรกิจท่องเที่ยวหัวหิน ชะอำ สภาวัฒนธรรมอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร จำนวน 12 คน โดยรายการอาหารแต่ละรายการ มีการจัดรูปแบบการนำเสนออาหาร 3-4 รูปแบบ เพื่อนำมาทำให้ที่ประชุมได้คัดเลือกรูปแบบที่เหมาะสมที่สุดเพื่อนำไปจัดทำเมนูอาหารต่อไป

2. จัดทำเมนูอาหารและเครื่องดื่มที่เป็นอัตลักษณ์ โดยการถ่ายภาพอาหารแต่ละตำรับ การเขียนเรื่องราวที่มาของอาหารและเครื่องดื่มแต่ละรายการ รวมทั้งการชูวัตถุดิบในท้องถิ่นมาเป็นส่วนผสมในรายการอาหาร การให้ข้อมูลด้านสุขภาพของอาหารแต่ละรายการ จากนั้นนำไปออกแบบเมนู และจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มเมนูอาหารเพื่อนำไปให้บริการลูกค้าต่อไป

3. ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการโดยการวิเคราะห์พลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน และใยอาหาร โดยใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients V3 มหาวิทยาลัยมหิดล ของอาหารและเครื่องดื่มทุกรายการยกเว้นรายการพีน่า คอลาด้า บานาเค้ก ใช้ข้อมูลองค์ประกอบทางเคมีของแป้งกล้วยน้ำว้า ของวลัย หุตะโกวิท และดวงแข สุขโข (2558 อ้างถึงใน อภิญา มานะโรจน์, 2561) และรายการเครื่องดื่มทั้ง 2 ชนิดใช้ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการว่านหางจระเข้ จากไซท์ ภูเก็ต ดอทคอม (2564) วิเคราะห์ร่วมกับโปรแกรม INMUCAL-Nutrients V3

การวิเคราะห์ข้อมูล

ดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนการนำไปวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

สรุปผลการวิจัย

1. การพัฒนาตำรับอาหารและเครื่องดื่ม

จากผลการประชุมระดมความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน 12 คน ได้รายการอาหารและเครื่องดื่ม จำนวน 7 รายการ ประกอบด้วยอาหารคาว 4 รายการ ได้แก่ หอยและสหาย (อาหารเรียกน้ำย่อย) ข้าวขาวประมง (อาหารจานเดียว) แกงส้มร้อนจอมพล และแกงคั่วรุ่มมัด (กับข้าว) อาหารหวาน ได้แก่ พีน่า คอลาด้า บานาเค้ก (Pina Colada Bana Cake) เครื่องดื่ม ได้แก่ อเมริกาโน่ ไพน์ (Americano Pine) และไพน์แนพเพิล พาราไดซ์ (Pineapple Paradise) โดยชูวัตถุดิบที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นได้แก่ สับปะรดและมะพร้าว เป็นวัตถุดิบหลัก และเลือกใช้วัตถุดิบที่มีในชุมชนเป็นส่วนประกอบในตำรับอาหารด้วย เช่น หอย กุ้ง ปลาหมึก ปลาทุ ปลากะพง ปลารวกิว ว่านหางจระเข้ เม็ดบัว ผักไผ่ กระจ่าง แป้งกล้วยน้ำว้า เป็นต้น รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ชื่อตำรับอาหาร เครื่องดื่มและรายการวัตถุดิบ

ที่	ชื่อตำรับ	รายการวัตถุดิบท้องถิ่น	แนวคิด/ที่มา
1	หอยและสหาย 	หอยเสียบ หอยหลอด หอยแมลงภู่ ปลาริวกิว กุ้ง ปลาอินทรี ปลาน้ำดอกไม้ สับปะรด มะพร้าว ใบชะพลู	นำอาหารว่างท้องถิ่น ซึ่งก็คือหอย เสียบย่างมะละกอ และจับไม้มา ประยุกต์กับอาหารว่างโบราณที่ทำจาก สับปะรด คือ ม้าฮ่อและอาหารว่าง ร่วมสมัย คือสลัดโรลเพื่อสุขภาพที่ทำ จากกุ้ง เสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้ม น้ำ สับปะรดและนำเสนอในรูปแบบใหม่
2		ปลาทุ กุ้ง ผักไชยา ใบมะกรูด หอมแดง พริกขี้หนู เม็ดบัว มะม่วง สับปะรด	ประยุกต์จากข้าวขยำปลาทุ โดยนำ ปลาทุซึ่งเป็นปลาที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ผัดกับข้าวในรูปข้าวผัด ซึ่งเป็นเมนูที่ ทำง่าย ใส่ผักสมุนไพรหลายชนิดเพื่อ เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการเสิร์ฟคู่กับยำ มะม่วงสับปะรด ตกแต่งด้วยเม็ดมะม่วง หิมพานต์
3		ปลากะพง สับปะรด ยอดมะพร้าว มะนาว หมึกกะตอย	การตั้งชื่อให้น่าสนใจ เพื่อระลึกถึง สถานที่ของบุคคลสำคัญในอดีต ซึ่งก็ คือเรือนรับรองหรือบ้านพักตากอากาศ ของจอมพลประภาส จารุเสถียร ซึ่ง ปัจจุบันเป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติการ โรงแรมราชมงคลชลคลื่น อำเภอหัวหิน พร้อมดัดแปลงสูตรและนำมาเสิร์ฟคู่ กับของแนม คือหมึกกะตอยทอดซึ่ง เป็นวัตถุดิบในท้องถิ่น

ตารางที่ 1 ชื่อตำรับอาหาร เครื่องดื่มและรายการวัตถุดิบ (ต่อ)

ที่	ชื่อตำรับ	รายการวัตถุดิบท้องถิ่น	แนวคิด/ที่มา
4	แกงคว่ำร้วหมัด 	ปลาริวกิว หน่อไม้ดอง สับปะรด มะพร้าว(กะทิ) ใบมะกรูด หมึกกะตอย	การตั้งชื่อให้น่าสนใจ เพื่อระลึกถึง บุคคลสำคัญของจังหวัด คือ “โพน กิ่ง เพชรหรือนายมานะ ศรีดอกบวบ” นักมวยแชมป์โลกรุ่นฟลายเวทคนแรก ของไทย และแนมด้วยหมึกกะตอย ทอด พร้อมดัดแปลงสูตรและการเสิร์ฟ คู่กับของแนมซึ่งเป็นวัตถุดิบในท้องถิ่น

5	พิน่า คอลาด้า บานาเค้ก 	กล้วยน้ำว้า (แป้ง) สับปะรด มะพร้าว (กะทิ) ประยุกต์จากเครื่องดื่มชื่อ พิน่า คอลาด้า (Pina colada) ทำจากสับปะรดและมะพร้าวที่เป็นที่รู้จักทั่วไป โดยใช้แป้งกล้วยน้ำว้าซึ่งเป็นทางเลือกสำหรับคนแพ้งูเต็น เป็นส่วนผสมพร้อมกับตั้งชื่อให้สื่อถึงเครื่องดื่มและวัตถุดิบที่ใช้
6	อเมริกาโน่ โพน์ 	สับปะรด วานหางจระเข้ กระชาย ฝรั่ง การใช้น้ำสับปะรดคั้นสด เพื่อเพิ่มความหอมและรสหวานให้กับผู้นิยมดื่มกาแฟ เพิ่มกลิ่นหอมของกระชายและเนื้อสัมผัสจากวานหางจระเข้ พืชในท้องถิ่นเพิ่มสีสันของวานหางจระเข้ด้วยฝางสมุนไพรบำรุงเลือด
7	โพน์แนฟเฟิล พาราไดซ์ 	สับปะรด วานหางจระเข้ กระชาย ฝรั่ง การใช้น้ำสับปะรดคั้นสด เพื่อเพิ่มความหอม และรสหวานให้กับผู้ที่ไม่ดื่มกาแฟ เพิ่มกลิ่นหอมของกระชายและเนื้อสัมผัสจากวานหางจระเข้ พืชในท้องถิ่นเพิ่มสีสันของวานหางจระเข้ด้วยฝางสมุนไพรบำรุงเลือด

ตำรับอาหารและเครื่องดื่มจากวัตถุดิบท้องถิ่นที่ได้พัฒนาทั้ง 7 รายการ ได้นำไปจัดทำเป็นเมนูอาหารสำหรับให้บริการลูกค้า โดยในการจัดทำเมนูอาหารแต่ละรายการ มีการบอกเล่าที่มาของวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร คุณประโยชน์ด้านสุขภาพ และเรื่องเล่าของอาหารแต่ละรายการให้มีความน่าสนใจให้กับลูกค้าที่มาใช้บริการ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 เมนูอาหารและเครื่องดื่มจากวัตถุดิบท้องถิ่น

2. คุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารและเครื่องดื่ม

ตารางที่ 2 คุณค่าทางโภชนาการของรายการอาหารและเครื่องดื่มต่อตำรับ

ลำดับ ที่	รายการอาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
1	หอยและสหาย	326	577.09	69.41	17.37	41.60	5.10
2	ข้าวขาวประมง	380	769.57	77.41	33.16	38.93	3.48
3	แกงส้มเรือนจอมพล	910	721.17	78.89	16.93	63.95	2.55
4	แกงคั่วร้วหมัด	950	1,817.22	119.07	127.56	48.37	18.19
5	พีน้า คอลาด้า บานาเค็ก	890	2,536.06	291.06	143.45	30.97	0.17
6	อเมริกาโน่ โพนั*	245	165.16	40.43	0.09	1.07	0.03
7	โพนัแนฟเฟิล พาราไดซ์*	175	101.83	25.33	0.09	0.3	0.03

*ไม่รวมน้ำแข็ง

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าตำรับอาหารที่ให้พลังงานมากที่สุด คือ พีน้า คอลาด้า บานาเค็ก โดยให้พลังงาน 2,536.06 กิโลแคลอรี เป็นคาร์โบไฮเดรต 291.06 กรัม ไขมัน 143.45 กรัม โปรตีน 30.97 กรัม และใยอาหาร 0.17 กรัม สามารถเสิร์ฟได้ 10 คน ดังนั้น พีน้า คอลาด้า บานาเค็ก 1 ช้อน ให้พลังงาน 253.60 กิโลแคลอรี ตำรับที่ให้พลังงานรองลงมา ได้แก่ แกงคั่วร้วหมัด ให้พลังงาน 1,817.22 กิโลแคลอรี เป็นคาร์โบไฮเดรต 119.07 กรัม ไขมัน 127.56 กรัม โปรตีน 48.37 กรัม และใยอาหาร 18.19 กรัม สามารถเสิร์ฟได้ 2-3 คน ดังนั้นรับประทานแกงคั่วร้วหมัด สำหรับ 1 คนให้พลังงาน 605.74 กิโลแคลอรี ในขณะที่ตำรับแกงส้มเรือนจอมพลซึ่งเป็นอาหารประเภทแกงเช่นเดียวกัน ให้พลังงาน 721.17 กิโลแคลอรี เป็นคาร์โบไฮเดรต 78.89 กรัม ไขมัน 16.93 กรัม โปรตีน 63.95 กรัม และใยอาหาร 2.55 กรัม สามารถเสิร์ฟได้ 2-3 คน ดังนั้นการรับประทานแกงส้มเรือนจอมพล สำหรับ 1 คนให้พลังงาน 240.39 กิโลแคลอรี ส่วนตำรับหอยและสหายซึ่งเป็นตำรับอาหารทานเล่น ให้พลังงาน 577.09 กิโลแคลอรี เป็นคาร์โบไฮเดรต 69.41 กรัม ไขมัน 17.37 กรัม โปรตีน 41.60 กรัม และใยอาหาร 5.10 กรัม สามารถเสิร์ฟได้ 1-2 คน ดังนั้นการรับประทานหอยและสหาย สำหรับ 1 คนให้พลังงาน 288.55 กิโลแคลอรี

อภิปรายผล

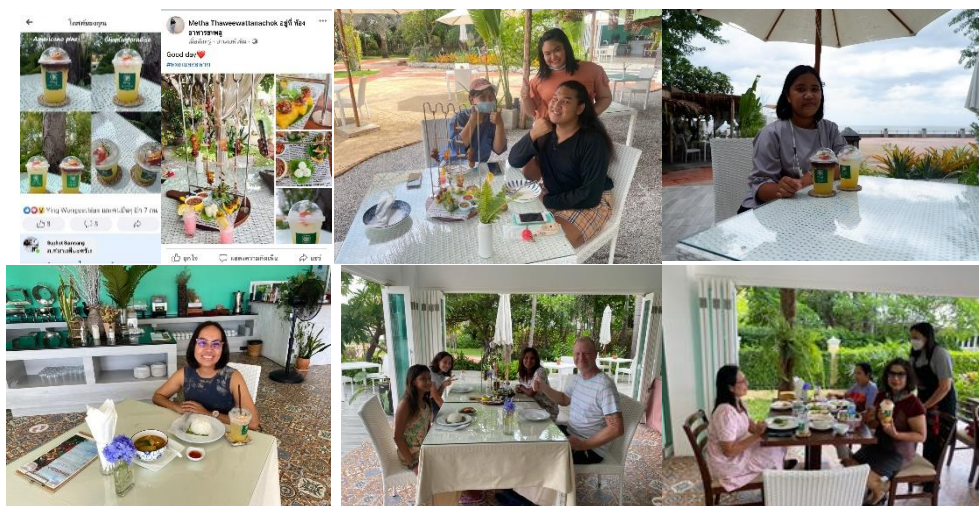
1. จากผลการจัดทำพัฒนาตำรับอาหารและเครื่องดื่มจากวัตถุดิบท้องถิ่น ทั้ง 7 ตำรับ ได้แก่ หอยและสหาย ข้าวขาวประมง แกงส้มเรือนจอมพล แกงคั่วร้วหมัด พีน้า คอลาด้า บานาเค็ก อเมริกาโน่ โพนั และโพนัแนฟเฟิล พาราไดซ์ ซึ่งเป็นการพัฒนาจัดทำตำรับอาหารที่มีการนำอาหารท้องถิ่นที่มีในชุมชนมาปรับเปลี่ยนส่วนผสมและรูปแบบการนำเสนอพร้อมการเล่าที่มาของวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร คุณประโยชน์ด้านสุขภาพ และเรื่องเล่าของอาหารแต่ละรายการให้มีความน่าสนใจให้กับลูกค้าที่มาใช้บริการไม่ว่าจะเป็น **เมนูหอยและสหาย** เป็นการนำอาหารท้องถิ่นดั้งเดิมที่มีชื่อเสียงและเป็นอัตลักษณ์ของชาวจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มาจัดร่วมกับอาหารร่วมสมัย (โรลล์สุขภาพ) และอาหารไทยโบราณ (ม้าฮ่อ) รวมเป็นเมนูใหม่เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการสัมผัสการรับประทานอาหารท้องถิ่นอย่างแท้จริง หรือเมนู **แกงคั่วร้วหมัด** เป็นเมนูที่มีการบอกเล่าเรื่องราวของอาหารท้องถิ่นกับบุคคลที่มีชื่อเสียงจังหวัดที่เป็นที่รู้จักไปทั่วโลกซึ่งการนำอาหารท้องถิ่นในรูปแบบใหม่ และการเล่าเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับอาหารแต่ละรายการทั้งในเรื่องความเป็นมา วัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงอาหาร และคุณประโยชน์ด้านสุขภาพนั้นสามารถนำไปใช้ส่งเสริมการท่องเที่ยวได้เพราะนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเลือกรับประทานอาหารที่เป็นอาหารพื้นถิ่นที่มีความเฉพาะและเป็น

เอกลักษณ์ของแหล่งท่องเที่ยว (จันทร์เพ็ญ วรรณารักษ์ และคณะ 2564) ดังนั้นเมนูอาหารที่พัฒนาขึ้นจะทำให้นักท่องเที่ยวหรือลูกค้าสนใจอยากมาใช้บริการมากขึ้น สอดคล้องกับคำกล่าวของ วศินา จันทรศิริ (2562) ที่ว่าการนำอาหารที่มีชื่อเสียงอยู่แล้วมาต่อยอดพัฒนาและเชื่อมโยงไปสู่การท่องเที่ยวและเศรษฐกิจ รวมทั้งการนำเสนอตราสินค้าด้วยการสร้างตำนานความพิเศษเฉพาะให้แก่อาหาร โดยการบอกถึงประวัติความเป็นมา คุณค่าต่อสุขภาพ เป็นการช่วยสร้างความน่าสนใจและสร้างมูลค่าเพิ่มให้แก่อาหารไทย และทำให้ชุมชนแข็งแกร่งและมีรายได้เพิ่มขึ้น และ ศรัญญา เนียมฉาย และคณะ (2562) ที่กล่าวว่า การนำความโดดเด่นของจานอาหารมาสร้างเป็นเรื่องราวเพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ประกอบการร้านอาหารในการเพิ่มมูลค่าและสร้างเรื่องราวให้กับจานอาหารเพื่อสร้างความเป็นเอกลักษณ์ให้กับอาหารแต่ละจานได้อย่างน่าสนใจ สอดคล้องกับการศึกษาของ วรรัตน์ สานนท์และกมลพร สวนทอง (2563) ที่พบว่าการจัดทำเรื่องเล่าเพื่อสื่อสารต่อนักท่องเที่ยวหรือทางชุมชน โดยร้อยเรียงประวัติความเป็นมาของอาหาร วัตถุดิบท้องถิ่น การประกอบอาหาร รวมถึงประโยชน์ทางโภชนาการ และคุณสมบัติของพืชผักสมุนไพรที่ส่งเสริมสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยในการส่งเสริมการท่องเที่ยวและสืบสานต่อภูมิปัญญาด้านทรัพยากรอาหารและอาหารไทยท้องถิ่น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ชิชณุพงศ์ ศิริโชตินิศากร (2559) ที่ศึกษาการพัฒนาแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นเชิงสร้างสรรค์เพื่อการเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยวในเขตจังหวัดเพชรบุรีและจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ที่พบว่า อาหารพื้นถิ่นเป็นปัจจัยหลักที่กระตุ้นความสนใจของนักท่องเที่ยวให้เข้าไปท่องเที่ยวในชุมชนเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารพื้นเมืองของนักท่องเที่ยวมีหลายปัจจัย เช่น ลักษณะของอาหาร เรื่องราวของอาหาร รสชาติและวิธีการประกอบอาหาร เป็นต้น ในขณะที่การศึกษาของณัฐกานต์ พงษ์สรนันทน์ และอดิเรก บาตรา (2561) ได้นำอาหารพื้นบ้านของเกาะสมุยคือวุ้นควั่ว หรือหมึกสายต้มกะทิมาประยุกต์ทำข้าววุ้นสอดไส้ให้บริการในโรงแรมเกาะสมุย จะเห็นได้ว่าตำรับอาหารและเครื่องดื่มที่ใช้วัตถุดิบท้องถิ่น นำมาพัฒนาเป็นตำรับอาหารที่มีการนำเสนอรูปแบบใหม่ๆ นอกจากจะเป็นการกระตุ้นการท่องเที่ยวในท้องถิ่นแล้วยังเป็นการกระจายรายได้ไปยังชุมชนอีกทางหนึ่งด้วย (พรธณี สวนเพลง, 2559)

2. คุณค่าทางโภชนาการของรายการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับ 1 คนรับประทาน พบว่าแกงคั่วหัวหมัดให้พลังงานมากกว่าแกงส้มเรือนจอมพล (605.74 และ 204.39 กิโลแคลอรี) ทั้งนี้เนื่องจากแกงคั่วหัวหมัดเป็นแกงที่มีส่วนผสมของกะทิซึ่งมีสารอาหารประเภทไขมันสูง ทำให้แกงคั่วให้พลังงานงานสูงกว่าแกงส้มที่ไม่มีส่วนผสมของกะทิ สอดคล้องกับการศึกษาอาหารพื้นเมืองของตำบลทองมงคล จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ของวิวรรณ วงศ์อรุณ (2562) ที่พบว่า อาหารประเภทแกงใส่กะทิ ให้พลังงานต่อหน่วยบริโภค ระหว่าง 430-573 กิโลแคลอรี ส่วนแกงไม่ใส่กะทิ ให้พลังงานระหว่าง 278-398 กิโลแคลอรี อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าแกงคั่วหัวหมัดจะให้พลังงานสูงแต่มีใยอาหารสูงมากซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยในการขับถ่าย โดยมีใยอาหาร 6.06 กรัม นอกจากนี้ในส่วนผสมของเมนูพีน้า คอลาด้า บานาเค้ก เป็นเมนูที่มีการนำแป้งกล้วย ซึ่งเป็นแป้งทางเลือกทดแทนแป้งสาลี ที่ตอบสนองคนที่รักสุขภาพหรือคนที่แพ้งลูเต็นสามารถรับประทานได้ทั้งยังให้พลังงานน้อย และมีใยอาหารสูง โดยพีน้า คอลาด้า บานาเค้ก 1 ชิ้น ให้พลังงาน 253.60 กิโลแคลอรี ในขณะที่พลังงานของเค้กจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย พบว่า เค้ก 1 ชิ้น ให้พลังงาน 444 กิโลแคลอรี (สำนักโภชนาการ, 2561) ดังนั้นตำรับเค้กที่จัดทำขึ้นจึงถือได้ว่าเป็นเมนูสุขภาพเพราะนอกจากจะให้พลังงานน้อย มีใยอาหารแล้วยังเหมาะสำหรับคนที่แพ้งลูเต็นสอดคล้องกับคำกล่าวของณัฐพร สุบรรณณณ์ (2563) ที่ว่าการทดแทนแป้งกล้วยในเค้กมาเดอลีนทำให้ปริมาณเส้นใยสูงขึ้น สามารถพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและยังช่วยสร้างมูลค่าเพิ่มให้ผู้ปลูกกล้วยน้ำว้าได้อีกทางหนึ่งด้วย

จากผลงานวิจัยได้นำเมนูอาหารที่จัดทำขึ้นผู้วิจัยได้ดำเนินการถ่ายทอดองค์ความรู้โดยการอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับพนักงานห้องอาหารชะพลูและผู้สนใจทั่วไป และได้นำเมนูไปให้บริการลูกค้าที่ห้องอาหาร

ชะพลู โรงแรมราชมงคลชลเคลื่อน ซึ่งได้รับการตอบรับอย่างดีจากลูกค้า โดยมีลูกค้าที่มาใช้บริการได้ให้ความสนใจในการใช้บริการเมนูต่าง ๆ ทำให้โรงแรมมีรายได้จากตำรับอาหารเพิ่มขึ้น



ภาพที่ 2 การใช้บริการอาหารและเครื่องดื่ม

บรรณานุกรม

- บัณฑิต อเนกพูนสุข. (2560). "Food on the Move." วารสาร Tourism Review. 3 (1) (มกราคม-มิถุนายน) : 8-19.
- สำนักโภชนาการ. (2561). คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- วศินา จันทรศิริ. (2563). วัฒนธรรมอาหารไทย : อีกหนึ่งพลังสู่ประชาคมอาเซียน. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2564 จาก <http://www.humaneco.stou.ac.th/UpdatedFile/Title%20HE%20Journal>.
- เบญจมาภรณ์ ชำนาญฉ. (2561). การท่องเที่ยวเชิงอาหาร: ศักยภาพและความได้เปรียบของประเทศไทย. สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย 24 (10) มกราคม-มิถุนายน : 103-116.
- กิดานันท์ กังแฮ. (2557). ทำไมเราจึงควรบริโภคอาหารท้องถิ่น. สืบค้นเมื่อ 21 เมษายน 2564. จาก <https://www.thaihealth.or.th>
- พลอยชมพู เลื่อนฉวี. (2562). แนวทางการพัฒนาศักยภาพอาหารพื้นเมือง จังหวัดภูเก็ต. รายงานการวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อภิญญา มานะโรจน์, ปรีศนี ทับใบแย้ม, วาสนา ขววยเงิน และบุญยูนุช ภูระหงษ์. (2561). การใช้แปงกล้วยทดแทนแป้งสาลีบางส่วนในผลิตภัณฑ์ขนมสาลีกรอบ. รายงานการวิจัยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2564). สถิตินักท่องเที่ยวภายในประเทศ ปี 2562 (จำแนกตามภูมิภาคและจังหวัด. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อ 18 มีนาคม 2564. จาก https://mots.go.th/more_news_new.php?cid=618 ln[8hog,
- ศรัญญา เนียมฉาย, โกสินทร์ ปานแย้ม และนราธิป วัฒนาภ. (2562). การส่งเสริมอาหารไทย 4 ภาคตามแนวคิดการตลาดเล่าเรื่อง. วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี 13 (1) มกราคม-เมษายน) : 459-474.

- จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. (2564). **ข้อมูลทั่วไป**. สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2564. จาก http://www.prachuapkhirikhan.go.th/_2018/content/general.pdf.
- ณัฐกานต์ พุกษ์สรนันทน์ และอดิษฐ์ บาตรรา. (2561). **การท่องเที่ยวอาหารแบบคาร์บอนต่ำโดยมะพร้าว เกาะสมุย ประเทศไทย**. วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี 12 (ฉบับพิเศษ) (พฤษภาคม) : 231-247.
- สรีตา พันธุ์เทียน , ทรงคุณ จันทจร, มาริสา โกเศยะโยธิน. (2560). **รูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทย โดยใช้แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในเขตจังหวัดลุ่มแม่น้ำภาคกลาง**. วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา 9 (3) : 190-198.
- สุนี ศักดาเดช. (2549). **อาหารท้องถิ่นจันทบุรี**. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- วรรัตน์ สานนท์และกมลพร สวนทอง. (2563). **การศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนจากอัตลักษณ์เพื่อการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพของภูมิภาคตะวันตก : กรณีศึกษาชุมชนหนองโรง ตำบลหนองโรง อำเภอมโนรมย์ จังหวัดกาญจนบุรี**. วารสารมนุษยศาสตร์วิชาการ 27 (1) (มกราคม-มิถุนายน) : 237-273.
- วรรัตน์ สานนท์ และคณะ. (2561). **อดีตถึงปัจจุบันแนวทางการพัฒนาอาหารท้องถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ของจังหวัดนครปฐม**. วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม 5 (1) (มกราคม-มิถุนายน) : 130-142.
- ศิริลักษณ์ สีนธวาลย์. (2544). **การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางโภชนาการ**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชิษณุพงศ์ ศิริโชตินิศากร. (2559). **การพัฒนารูปแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นเชิงสร้างสรรค์เพื่อการเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยวในเขตจังหวัดเพชรบุรีและจังหวัดประจวบคีรีขันธ์**. วิทยานิพนธ์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ไซท์ กูเกิล ดอทคอม. (2564). **ว่านหางจระเข้ คุณค่าทางสารอาหาร**. สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2564. จาก <https://sites.google.com/site/aeieadueadueie555/khunkha-thang-sar-xahar>.
- พรณี สวนเพลง และคณะ. (2559). **การท่องเที่ยวเชิงอาหาร รายงานภาวะเศรษฐกิจท่องเที่ยว 4 (2) : 38-45**. สืบค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2564. จาก https://asean.psu.ac.th/Data/tourism/topic/17/Gastronomy_Tourism_TH2559.pdf.
- ณัฐพร สุบรรณมณี. (2563). **ผลของการแช่กล้วยน้ำว้าในสารละลายชนิดต่างๆและการประยุกต์ใช้ในผลิตภัณฑ์มาเดอลีนเค้ก**. วารสารเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยสยาม 15 (2) กรกฎาคม – ธันวาคม : 110-121.
- จันทร์เพ็ญ วรรณารักษ์, ปฏิพล หอมยามเย็น, ลูติธนา ไตรสิทธิ์และปราชญ์ พวงเงิน. (2564). **กลยุทธ์การตลาดการท่องเที่ยวอาหารพื้นถิ่นที่มีหัวและผักปลอดภัยเป็นส่วนผสม โดยกระบวนการมีส่วนร่วม อำเภอ ศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี สำหรับนักท่องเที่ยวชาวไทย**. วารสารวิชาการสถาบันวิทยาการจัดการแห่งแปซิฟิก 7 (1) มกราคม-เมษายน : 236-247.
- วิวัฒน์ วงศ์อรุณ. (2562). **ตำรับอาหารพื้นเมืองตำบลทองมั่งกล อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์**. วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 14 (2) (กรกฎาคม – ธันวาคม) : 120-130.
- วิวัฒน์ วงศ์อรุณ. (2557). **รำลึกอาหารท้องถิ่น หัวหิน**. เชียงใหม่ : เชียงใหม่ ดอควิเมนทารี ดีไซน์ จำกัด.
- วิวัฒน์ วงศ์อรุณ. (2557). **ชวนชิมริมทุ่ง บ้านสามร้อยยอด**. เชียงใหม่ : เชียงใหม่ ดอควิเมนทารี ดีไซน์ จำกัด.
- วิวัฒน์ วงศ์อรุณ. (2560). **ลองลิ้มชิมแล อาหารพื้นเมือง ตำบลทองมั่งกล อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์**. กรุงเทพฯ : ทริปเพิ้ลกรุ๊ป จำกัด.