Vol.29 No.4 October - December 2023 ISSN 2985-2196 (Online)

การพัฒนาอาหารพื้นถิ่นสู่สำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน กรณีศึกษา หมู่บ้านท่าโพธิ์ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก*

The Development of Local Food to Food Set for Community-Based Tourism : A Case Study of Tha Pho Village, Chom Thong Sub-district, Muang District, Phitsanulok Province

วิรัชยา อินทะกันต์**
Wirachya Intakan
จิราพัทธ์ แก้วศรีทอง***
Jiraphat Kaewsritong
ไพรวัลย์ ประมัย***
Praiwan Pramai

Received : October 4, 2022
Revised : November 18, 2022
Accepted : December 26, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่น 2) พัฒนาตำรับอาหารพื้นถิ่นสู่สำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวและ 3) ประเมินคุณค่าทางโภชนาการสำรับอาหารพื้นถิ่น โดยทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) กรณีศึกษา หมู่บ้านท่าโพธิ์ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การสนทนากลุ่ม การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารและประเมินคุณค่าทางโภชนาการด้วยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักวิชาการด้านอาหาร ผู้เชี่ยวชาญอาหารพื้นถิ่นและผู้นำชุมชนในพื้นที่ ผลการศึกษา

---

*บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
This article is a part of the study for the Doctor of Philosophy Program in Home Economics, Faculty of Science and Technology, Pibulsongkram Rajabhat University

**นักศึกษาหลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
Student of the Doctor of Philosophy program Home Economics, Faculty of Science and Technology, Pibulsongkram Rajabhat University(Corresponding Author) e-mail: wirachya.i@psru.ac.th
***อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
Lecturer of Home Economics Program, Faculty of Science and Technology, Pibulsongkram Rajabhat University

ปีที่ 29 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2566 ISSN 2985-2196 (Online)

พบว่า การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นถ่ายทอดจากคนในครอบครัวโดยการบอกเล่าผ่านความเชื่อด้านประเพณี เอกลักษณ์ตำรับอาหารพื้นถิ่น คือ การใช้วัตถุดิบจากปลา ผักพื้นบ้านที่หาได้ในท้องถิ่นและใช้พืชผักสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา ได้แก่ พริก กระเทียมและหอมแดงเป็นวัตถุดิบของพริกแกง สำรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวประกอบด้วยสำรับอาหารคาว จำนวน 4 ตำรับ ได้แก่ คั่วถั่วฝักยาว แกงเลียงผักพื้นบ้าน น้ำพริกปลาย่างและปลาเกลือผัด และสำรับอาหารหวาน จำนวน 3 ตำรับ ได้แก่ เปียกปูนกาบใบตาลเผา หมี่กรอบ และกล้วยบวชชี ตำรับอาหารพื้นถิ่นแต่ละตำรับได้ผสมผสานความเชื่อและภูมิปัญญาที่เป็นอัตลักษณ์เฉพาะถิ่น การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ พบว่า ตำรับอาหารทั้งหมดให้พลังงานต่อหน่วยบริโภคระหว่าง 165.13–440.21 กิโลแคลอรี โปรตีน 2.16-48.80 กรัม ไขมัน 2.33–10.03 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 12.50-52.32 กรัม

คำสำคัญ : อาหารพื้นถิ่น / สำรับอาหาร / อาหารเพื่อการท่องเที่ยว / จังหวัดพิษณุโลก

ABSTRACT

The purposes of this current research were to 1) examine the local food wisdom, 2) develop the local food for tourism, and 3) analyze the nutritional value of local food. The OTOP inno-life tourism-based community, Tha Pho, Chom Thong subdistrict, Muang, Phitsanulok province were chosen as study area. This was a participatory action research in which data was gathered through an interview form, focus group, observation, and nutrition analysis. The sample groups used in this study were food academics, local food experts and local community leader. These results revealed that that family members handed down local culinary knowledge to their descendants through referencing traditional beliefs. Seasonal staples were used in regional cuisine. Local veggies and meat might be obtained through natural means. Most of the curry paste contains herbs from the region. The trip food card included four savory food recipes were roasted long beans, spicy mixed local vegetable soup (Kaeng Liang), chili paste with grilled fish and Fried salted fish. For three recipes for sweet were kanom piakpoon out of palm leaves, crispy noodles and banana in coconut milk. Each local recipe combined unique beliefs and wisdom. According to nutritional analysis, each serving of all dishes had between 165.13 and 440.21 kcal, 2.16 to 48.80 g of protein, 2.33 to 10.03 g of fat, and 12.50 to 52.32 g of carbohydrates.

Keywords : Local Food / Set Menus / Foods for Tourism / Phitsanulok Province

Vol.29 No.4 October - December 2023 ISSN 2985-2196 (Online)

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หมู่บ้านท่าโพธิ์ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกเป็นแหล่งท่องเที่ยวชุมชนที่เข้าร่วมโครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี เนื่องจากเป็นชุมชนที่มีศักยภาพที่สามารถพัฒนาต่อยอดเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนได้ มีวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์สะท้อนให้เห็นผ่านรูปแบบวิถีชีวิตการบริโภคอาหารพื้นถิ่น (Community Development office of Phitsanulok, 2018) จึงมีนักท่องเที่ยว หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนเข้าไปเยี่ยมชมชุมชนตลอดทั้งปี เพื่อศึกษากิจกรรมด้านอาหารและชิมรสชาติอาหารพื้นถิ่นส่งผลให้ชุมชนมีรายได้เพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจในรูปแบบเศรษฐกิจชีวภาพ เศรษฐกิจหมุนเวียน และเศรษฐกิจสีเขียว (Bio-Circular-Green Economy) ในกลุ่มการท่องเที่ยวและเศรษฐกิจสร้างสรรค์ดังนั้นการพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนที่ยั่งยืนด้วยการสร้างอัตลักษณ์ของตนเองโดยนำวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นถิ่นเป็นสื่อกลางที่เชื่อมโยงระหว่างชุมชนและนักท่องเที่ยวส่งผลให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีชีวิตความแตกต่างทางวัฒนธรรม สร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชนก่อให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืน อาหารพื้นถิ่นแต่ละพื้นที่จะใช้วัตถุดิบทั้งประเภทเนื้อสัตว์ พืชผักพื้นบ้านตามฤดูกาลโดยแบ่งตามการนำส่วนต่างๆ ของพืชมาบริโภคได้ 5 ประเภท ได้แก่ ประเภทใบและยอด ประเภทรากและหัว ประเภทดอก ประเภทฝักและประเภทผล (Jinakeaw, 2015) ผักพื้นบ้านมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง มีคุณค่าทางโภชนาการและมีสรรพคุณในการดูแลสุขภาพรวมทั้งผักพื้นบ้านที่นำมาปรุงอาหารตามวัฒนธรรมอาหารพื้นถิ่นมีคุณค่า 4 ด้านสำคัญ ได้แก่ คุณค่าด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณค่าด้านสุขภาพ คุณค่าด้านความมั่นคงอาหารและระบบนิเวศน์ คุณค่าด้านเศรษฐกิจ (Thongoupragran, 2018) อาหารพื้นถิ่นจึงเป็นทุนทางวัฒนธรรมที่แสดงออกถึงอัตลักษณ์และบริบทของพื้นถิ่นได้เป็นอย่างดีสะท้อนถึงวัฒนธรรมจากอดีตจนถึงปัจจุบันตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ การประกอบอาหารและรูปแบบวิธีการรับประทาน อีกทั้งเป็นสิ่งสะท้อนถึงภูมิปัญญาอันเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละชุมชนโดยเฉพาะเรื่องราวหรือคำบอกเล่าเกี่ยวกับความเป็นมาของอาหารพื้นถิ่นเพื่อสร้างความน่าสนใจและแรงจูงใจให้นักท่องเที่ยวเข้ามาเรียนรู้และสร้างประสบการณ์ใหม่ สามารถต่อยอดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นถิ่นเพื่อสร้างรายได้และอาชีพให้กับชุมชน (Rinprom, et al., 2007) จากเหตุผลนี้จึงทำให้อาหารพื้นถิ่นเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เข้ามาท่องเที่ยวในชุมชนได้ตลอดทั้งปีเนื่องจากอาหารพื้นถิ่นสามารถเป็นตัวแทนในการบอกเล่าเรื่องราว วิถีชีวิตและอัตลักษณ์ของท้องถิ่นที่สืบทอดต่อกันมาอย่างยาวนานสู่ภายนอกชุมชนได้เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาบริบทชุมชนและลงพื้นที่สำรวจภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นพบว่าชุมชนต้องการสำรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยวที่เข้ามาเที่ยวในชุมชนตลอดทั้งปีเพื่อสร้างความประทับใจให้กับนักท่องเที่ยวและเป็นสื่อกลางที่เชื่อมโยงให้นักท่องเที่ยวเข้าใจวิถีชีวิตของชุมชนเพิ่มขึ้นรวมทั้งการจัดทำสำรับอาหารพื้นถิ่นที่เป็นตำรับมาตรฐาน เนื่องจากการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารในปัจจุบันของชุมชนนิยมถ่ายทอดจากคนในครอบครัวโดยการบอกเล่าไม่ได้บันทึกเป็นรูปเล่มตำรับอาหารหากไม่มีการจดบันทึกองค์ความรู้ด้านภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นอาจเลือนหายไปตามกาลเวลาด้วยกระแสสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการพัฒนาสำรับอาหารพื้นถิ่นจากทุนทางวัฒนธรรมของกลุ่มชุมชนเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชนโดยใช้สำรับอาหารพื้นถิ่นต้อนรับนักท่องเที่ยวส่งผลให้

ปีที่ 29 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2566 ISSN 2985-2196 (Online)

ชุมชนสามารถสร้างรายได้ สร้างอาชีพและกิจกรรมการเรียนรู้ด้านอาหารพื้นถิ่น ส่งผลให้ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่นไม่เลือนหายไปตามกาลเวลา นอกจากนี้ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์เพื่อพัฒนาชุมชนได้อย่างยั่งยืนตามแนวยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศไทยตลอดจนเกิดการบูรณาการงานบริการวิชาการแก่สังคมกับการเรียนการสอนและงานวิจัยเพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่น หมู่บ้านท่าโพธิ์ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อพัฒนาตำรับอาหารพื้นถิ่นสู่สำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว หมู่บ้านท่าโพธิ์ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
3. เพื่อประเมินคุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารพื้นถิ่น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบชุมชนมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารพื้นถิ่นโดยใช้โปรแกรมคำนวณคุณค่าทางโภชนาการสารอาหารของอาหารไทย INMUCAL-Nutrients

ขอบเขตการศึกษาประกอบด้วย หมู่บ้านท่าโพธิ์ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาบริบทชุมชนและการสืบค้นภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่น

1.1 การศึกษาบริบทชุมชนและการสืบค้นภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่นโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและการสัมภาษณ์รายบุคคลจากกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่ ได้แก่ ตัวแทนพัฒนาชุมชนอำเภอเมืองจำนวน 1 ท่าน ตัวแทนนักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก จำนวน 3 ท่าน นักวิชาการด้านอาหารพื้นถิ่นที่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไปและมีประสบการณ์ทำงาน 5 ปีขึ้นไป จำนวน 4 ท่าน ตัวแทนผู้ประกอบธุรกิจด้านอาหารพื้นถิ่นในชุมชน จำนวน 2 ท่าน ตัวแทนองค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนในเขตสำนักงานพื้นที่พิเศษ 4 จำนวน 2 ท่าน ตัวแทนการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานพิษณุโลก จำนวน 1 ท่าน และตัวแทนชุมชนที่มีประสบการณ์ด้านอาหารพื้นถิ่นตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป จำนวน 10 ท่าน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

1.2 การเลือกบุคคลในชุมชนร่วมปฏิบัติการคัดเลือกวัตถุดิบ การประกอบอาหารพื้นถิ่น การจัดทำสำรับอาหารพื้นถิ่นร่วมกับคณะผู้วิจัยโดยใช้แบบสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการบันทึกข้อมูลการประกอบอาหารพื้นถิ่นแต่ละตำรับ

1.3 ทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ได้แก่ ตัวแทนพัฒนาชุมชนอำเภอเมืองจำนวน 1 ท่าน ตัวแทนนักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก จำนวน 3 ท่าน นักวิชาการด้านอาหารพื้นถิ่นที่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไปและมีประสบการณ์ทำงาน 5 ปีขึ้นไป จำนวน 4 ท่าน ตัวแทนผู้ประกอบธุรกิจด้านอาหารพื้นถิ่นในชุมชน จำนวน 2 ท่าน ตัวแทนองค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนในเขตสำนักงานพื้นที่พิเศษ 4 จำนวน 2 ท่าน ตัวแทนการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานพิษณุโลก

Vol.29 No.4 October - December 2023 ISSN 2985-2196 (Online)

จำนวน 1 ท่าน และตัวแทนชุมชนที่มีประสบการณ์ด้านอาหารพื้นถิ่นตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป จำนวน 10 ท่าน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ร่วมคัดเลือกตำรับอาหารพื้นถิ่นประเภทต่างๆ เพื่อจัดเป็นสำรับอาหารคาวและสำรับอาหารหวานสำหรับต้อนรับนักท่องเที่ยวในชุมชน

ระยะที่ 2 การพัฒนาสำรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวชุมชน

2.1 การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยตัวแทนพัฒนาชุมชนอำเภอเมืองจำนวน 2 ท่าน นักวิชาการด้านอาหารพื้นถิ่นที่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไปและมีประสบการณ์ทำงาน 5 ปีขึ้นไป จำนวน 3 ท่าน ตัวแทนผู้ประกอบธุรกิจด้านอาหารพื้นถิ่นในชุมชน จำนวน 2 ท่าน ตัวแทนองค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนในเขตสำนักงานพื้นที่พิเศษ 4 จำนวน 3 ท่าน ตัวแทนสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก จำนวน 1 ท่าน ตัวแทนการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานพิษณุโลก จำนวน 1 ท่าน และตัวแทนชุมชนที่มีประสบการณ์ด้านอาหารพื้นถิ่นตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป จำนวน 20 ท่าน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ร่วมสร้างสำรับอาหารพื้นถิ่นจากวัตถุดิบในท้องถิ่น มีความสะอาดและปลอดภัย มีรสชาติและคุณลักษณะโดยรวมเป็นที่ยอมรับของท้องถิ่น ชุมชนมีส่วนร่วมตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ การประกอบอาหารและการจัดตกแต่งอาหารให้เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน โดยมีกระบวนการคัดเลือกตำรับอาหารพื้นถิ่นให้เหลือ 7 ตำรับ จัดเป็นสำรับอาหารคาว จำนวน 4 ตำรับ และอาหารหวาน จำนวน 3 ตำรับ โดยคัดเลือกตำรับอาหารพื้นถิ่นที่ผ่านการคัดเลือกจากระยะที่ 1 ซึ่งมีลักษณะสำคัญสองประการ ประการแรก คือ เป็นอาหารพื้นถิ่นที่มีเรื่องเล่าสะท้อนถึงวิถีชีวิตในชุมชน โดยชุมชนเลือกตำรับอาหารพื้นถิ่นที่สามารถปรุงจากวัตถุดิบตามฤดูกาล ประการที่สอง คือ เป็นอาหารที่รับประทานในชีวิตประจำวันและใช้ประกอบในพิธีการในงานประเพณีชุมชน โดยจัดสำรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวชุมชนให้สอดคล้องกับมาตรฐานบริการอาหารเพื่อการท่องเที่ยว (Food Service Standard for Tourism)

2.2 การพัฒนาสำรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวชุมชนจัดเป็นสำรับอาหารคาวจำนวน 4 ตำรับ สำรับอาหารหวาน จำนวน 3 ตำรับ ดำเนินการจัดประกอบอาหาร การจัดสำรับอาหารโดยชั่งตวงวัตถุดิบและบันทึกข้อมูลการประกอบอาหารเพื่อจัดทำเป็นสำรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวที่เป็นมาตรฐาน

2.3 การประเมินคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารพื้นถิ่นประกอบด้วยตำรับอาหารคาว จำนวน 4 ตำรับ และตำรับอาหารหวาน จำนวน 3 ตำรับ โดยใช้โปรแกรมคำนวณคุณค่าทางโภชนการสารอาหารของอาหารไทย INMUCAL-Nutrients หลังจากนั้นประเมินพลังงานและสารอาหารของแต่ละตำรับต่อ 1 หน่วยการบริโภค อ้างอิงปริมาณต่อหน่วยบริโภคจากตารางปริมาณสารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2563 (Ministry of Public Health, 2020)

ระยะที่ 3 การคืนความรู้ด้านภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวสู่ชุมชน

3.1 การจัดประชุมกลุ่มผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในชุมชนเพื่อยืนยันข้อมูลจากผลการพัฒนาตำรับอาหารพื้นถิ่นสู่สำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว

3.2 การจัดทำเล่มตำรับอาหารพื้นถิ่นสู่สำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว

ปีที่ 29 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2566 ISSN 2985-2196 (Online)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่นหมู่บ้านท่าโพธิ์ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

จากการศึกษาภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่นของชุมชน พบว่า กระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่นจะเริ่มต้นจากบุคคลในครอบครัวโดยการบอกเล่าจากบรรพบุรุษโดยส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายเนื่องจากวิถีชีวิตทางการเกษตรทำให้เพศชายมีหน้าที่ออกไปทำไร่ ทำนาและทำสวน สำหรับเพศหญิงมีหน้าที่ดูแลบ้าน เลี้ยงดูลูกรวมถึงประกอบอาหารในแต่ละมื้อ นอกจากนี้การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารสามารถถ่ายทอดสู่บุคคลอื่นภายนอกครอบครัวผ่านกิจกรรมประเพณีชุมชนโดยให้บุคคลภายนอกครอบครัวมีส่วนร่วมกิจกรรม ได้แก่ การคัดเลือกวัตถุดิบ วิธีการเตรียม วิธีการประกอบอาหาร การเลือกอุปกรณ์ รสชาติ วิธีการรับประทาน เช่น กิจกรรมประเพณีงานบุญชาวบ้านรวมตัวกันเพื่อทำขนมเปียกปูนกาบใบตาลเผาสำหรับจัดเลี้ยงพระและบุคคลต่างๆ ในชุมชน การทำขนมเปียกปูนใช้เวลานานและแรงงานจำนวนมากสำหรับการกวนขนม ดังนั้นนอกจากจะเกิดการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารยังส่งเสริมการสร้างสัมพันธ์ที่ดีของคนในชุมชนอีกด้วย เป็นต้น วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ส่วนใหญ่นิยมใช้ปลาแม่น้ำเป็นวัตถุดิบหลักเนื่องจากมีแม่น้ำน่านไหลขนาบหมู่บ้าน วัตถุดิบเนื้อสัตว์ประเภทอื่นๆสามารถหาได้จากการเลี้ยงในครัวเรือนและตลาดชุมชน วัตถุดิบประเภทพืชผักตามฤดูกาลสามารถหาได้ในครัวเรือนเพราะชาวบ้านนิยมปลูกผักไว้รับประทาน นอกจากนี้ผักพื้นบ้านตามฤดูกาลมีสรรพคุณทางยาสามารถป้องกันโรคได้จึงนำมาประกอบอาหารเป็นอาหารพื้นถิ่นที่หลากหลาย อาหารพื้นถิ่นมีวิธีการประกอบอาหารที่สืบทอดกันตั้งแต่บรรพบุรุษส่วนใหญ่นิยมใช้วิธีการแกงมากกว่าวิธีการอื่นเพราะใช้เวลาไม่นานและมีขั้นตอนการประกอบอาหารไม่ซับซ้อน สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของสังคมการเกษตรที่เรียบง่ายและความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติดังคำที่ว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” จากการสัมภาษณ์ชุมชนพบว่า อาหารพื้นถิ่นสำหรับการท่องเที่ยวสามารถจำแนกเป็นตำรับอาหารคาว 20 ตำรับ ประกอบด้วย ประเภทแกง 6 ตำรับ ได้แก่ แกงหยวกกล้วย แกงผักขี้เหล็ก แกงเลียงผักพื้นบ้าน แกงปลาร้า แกงหน่อไม้ และแกงบอน ประเภทผัดและทอด 4 ตำรับ ได้แก่ ปลาเกลือผัด ผัดเผ็ดถั่วฝักยาว ผัดหน่อไม้ใส่ไข่ และปลาแม่น้ำทอด ประเภทคั่ว 3 ประเภท ได้แก่ คั่วถั่วฝักยาว คั่วหน่อไม้ และคั่วฝักเพกา น้ำพริกและเครื่องจิ้ม 3 ตำรับ ได้แก่ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาย่าง และน้ำพริกตาแดง ประเภทต้ม จำนวน 2 ตำรับ ได้แก่ ต้มจืดวุ้นเส้นใส่หมูสับและต้มยำปลาแม่น้ำ ประเภทนึ่ง จำนวน 2 ตำรับ ได้แก่ ห่อหมกปลาแม่น้ำและปลานึ่ง สำหรับตำรับอาหารหวาน จำนวน 10 ตำรับ ประกอบด้วยประเภทกะทิ จำนวน 5 ตำรับ ได้แก่ กล้วยบวชชี บัวลอยไข่หวาน สาคูเปียกใส่น้ำกะทิ บวดมันเทศและบวดฟักทอง ประเภทกวน จำนวน 2 ตำรับ ได้แก่ เปียกปูนกาบใบตาลเผาและขนมตะโก้เผือก ประเภททอด จำนวน 2 ตำรับ ได้แก่ หมี่กรอบ และกล้วยทอด และประเภทนึ่ง จำนวน 1 ตำรับ ได้แก่ ขนมชั้น จากการคัดเลือกตำรับส่วนใหญ่เป็นตำรับอาหารพื้นถิ่นที่นิยมรับประทานในชีวิตประจำวันและใช้ประกอบในประเพณีและเทศกาลต่างๆ ของชุมชนรวมทั้งมีเรื่องเล่าที่สามารถสร้างความน่าสนใจให้กับนักท่องเที่ยวได้ จากข้อมูลเกี่ยวกับการคัดเลือกตำรับอาหารพื้นถิ่นสู่สำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวโดยใช้ชุมชนเป็นฐานแสดงให้เห็นถึงการถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่น วัฒนธรรมการ

Vol.29 No.4 October - December 2023 ISSN 2985-2196 (Online)

บริโภคและความเชื่อเกี่ยวกับตำรับอาหารพื้นถิ่น ผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อมูลวิจัยโดยวิธีการตรวจสอบสามเส้า ให้ได้ข้อมูลตำรับอาหารพื้นถิ่นของชุมชนเพื่อพัฒนาสู่สำรับอาหารการท่องเที่ยวของหมู่บ้านท่าโพธิ์ ตำบลจอมทอง อำเภอเมืองจังหวัดพิษณุโลกต่อไป

2. ผลการพัฒนาตำรับอาหารพื้นถิ่นสู่สำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวหมู่บ้านท่าโพธิ์ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

การคัดเลือกตำรับอาหารพื้นถิ่นสู่สำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวมีกระบวนการคัดเลือกตำรับอาหารพื้นถิ่นให้เหลือ 7 ตำรับ โดยมีลักษณะสำคัญสองประการ ประการแรก คือ เป็นอาหารพื้นถิ่นที่มีเรื่องเล่าสะท้อนถึงวิถีชีวิตในชุมชน โดยชุมชนเลือกตำรับอาหารพื้นถิ่นที่สามารถประกอบอาหารจากวัตถุดิบตามฤดูกาล ประการที่สอง คือ เป็นอาหารที่รับประทานในชีวิตประจำวันและใช้ประกอบในพิธีการในงานประเพณีชุมชน นอกจากนี้การจัดสำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวหมู่บ้านท่าโพธิ์มีการจัดให้สอดคล้องกับมาตรฐานบริการอาหารเพื่อการท่องเที่ยว (Food Service Standard for Tourism) รวมทั้งการนำเสนอสำรับอาหารที่มีเอกลักษณ์ของชุมชนสะท้อนถึงภูมิปัญญาด้านอาหารที่ถูกถ่ายทอดจากบรรพบุรุษจากอดีตจนถึงปัจจุบันโดยวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารเป็นวัตถุดิบที่สามารถหาได้ในชุมชนตลอดทั้งปี วิธีการประกอบอาหารที่หลากหลายและมีความเชื่อด้านอาหาร เช่น แกงเลียงผักพื้นบ้านนิยมรับประทานในช่วงปลายฝนต้นหนาวเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดรวมทั้งเป็นอาหารสำหรับผู้หญิงที่ให้นมบุตรเนื่องจากผักพื้นบ้านมีคุณค่าทางโภชนาการและมีสมุนไพรที่เป็นส่วนผสมหลักของน้ำพริกแกงที่มีสรรพคุณทางยาในการป้องกันการเกิดโรคต่างๆ รวมทั้งการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตจึงเหมาะสำหรับการเพิ่มน้ำนมของหญิงให้นมบุตร เป็นต้น

สำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวหมู่บ้านท่าโพธิ์ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 1 สำรับ ประกอบด้วยสำรับอาหารคาว ดังนี้ ประเภทคั่ว ได้แก่ คั่วถั่วฝักยาว (1) ประเภทแกง ได้แก่ แกงเลียงผักพื้นบ้าน (2) ประเภทน้ำพริกเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำพริกปลาย่าง (3) ประเภทผัด ได้แก่ ปลาเกลือผัด (4) ประกอบด้วยสำรับอาหารหวาน ได้แก่ ประเภทกวน ได้แก่ เปียกปูนกาบใบตาลเผา (5) ประเภททอด ได้แก่ หมี่กรอบ (6) ประเภทกะทิ ได้แก่ กล้วยบวชชี (7) (ภาพที่ 1) โดยแสดงสำรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวในตารางที่ 1



ภาพที่ 1 สำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวหมู่บ้านท่าโพธิ์ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ปีที่ 29 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2566 ISSN 2985-2196 (Online)

ตารางที่ 1 รายการสำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวหมู่บ้านท่าโพธิ์ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ตำรับอาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทคั่ว (ตำรับอาหารคาว)		
คั่วถั่วฝักยาว	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในชีวิตประจำวัน งานประเพณีชุมชนและงานต้อนรับนักท่องเที่ยว เนื่องจากถั่วฝักยาวเป็นพืชผักสวนครัวปลอดสารพิษที่นิยมปลูกทุกครัวเรือนเพื่อใช้ประกอบอาหารตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพราะเป็นพืชที่ปลูกง่าย โตเร็วและมีรสชาติอร่อย สามารถประกอบอาหารได้หลากหลายแต่ส่วนใหญ่นิยมนำมาคั่วกับพริกแกงพื้นบ้านทำให้มีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น มีวิธีการประกอบอาหารที่ถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นและมีคุณค่าทางโภชนาการ
	ลักษณะอาหาร	อาหารปรุงสุกด้วยวิธีการผัดให้แห้ง มีกลิ่นหอมของพริกแกงที่ใช้สมุนไพรพื้นบ้าน รสชาติมีความเผ็ดจากพริกแห้งเผา รสชาติหวานจากน้ำตาลมะพร้าวและนิยมใส่หมูบดมากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ
	ส่วนผสมอาหาร	ถั่วฝักยาวหั่นเป็นท่อนยาวท่อนละ ½ เซนติเมตร น้ำตาลมะพร้าว เกลือป่น มะพร้าวขูดขาวคั่วเหลือง พริกแห้งเผา หอมแดงเผา กระเทียมเผาและหมูบด
	ขั้นตอนการทำ	1. โขลกพริกแห้งเผา กระเทียมเผาและหอมแดงเผาให้ละเอียด หลังจากนั้นใส่มะพร้าวคั่วลงไปผสมจนเข้ากัน 2. ตั้งกระทะให้ร้อนด้วยไฟปานกลาง ผัดส่วนผสมข้อที่ 1 ให้เข้ากัน 3. ใส่หมูบดผัดให้สุก ใส่ถั่วฝักยาวลงผัดพอถั่วเริ่มสุกใส่น้ำตาลมะพร้าว ขูดขาวคั่วเหลืองและเกลือป่นผัดให้เข้ากัน ยกลงจากเตา
	เคล็ดลับการทำอาหาร	การหั่นถั่วฝักยาวไม่ควรหั่นปริมาณเล็กหรือใหญ่เกินไป เพราะถั่วฝักยาวมีลักษณะไม่น่ารับประทาน
	สรรพคุณของอาหาร	ถั่วฝักยาวช่วยเสริมการทำงานของฮีโมโกลบิน สำหรับพริกแห้ง กระเทียมและหอมแดงเป็นสมุนไพรไทยที่ช่วยเพิ่มภูมิต้านให้กับร่างกายและป้องกันโรคหวัดได้ (Ministry of Public Health, 2021)

Vol.29 No.4 October - December 2023 ISSN 2985-2196 (Online)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ตำรับอาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทแกง (ตำรับอาหารคาว)		
แกงเลียงผักพื้นบ้าน	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในชีวิตประจำวัน งานประเพณีชุมชนและงานต้อนรับนักท่องเที่ยว แกงเลียงผักพื้นบ้านนิยมรับประทานในช่วงปลายฝนต้นหนาวเพื่อช่วยป้องกันโรคหวัด นอกจากนี้ยังเป็นอาหารที่เหมาะสำหรับผู้หญิงให้นมบุตร สำหรับวัตถุดิบหลักจะเป็นผักพื้นบ้านตามฤดูกาลที่ปลอดสารพิษจึงเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพและมีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสำหรับนักท่องเที่ยวทุกวัย
	ลักษณะอาหาร	เป็นแกงไม่ใส่กะทิ น้ำแกงจะไม่ข้นหรือใสเกินไป มีรสชาติกลมกล่อมและมีกลิ่นหอมของใบแมงลัก
	ส่วนผสมอาหาร	ส่วนผสมพริกแกงเลียง: กุ้งแห้ง เนื้อกุ้งต้ม พริกไทยเม็ด หอมแดง กะปิ กระชาย และพริกขี้หนูสวน
	ส่วนผสมอาหาร	ส่วนผสมแกงเลียง: ฟักทอง บวบหอมอ่อน ข้าวโพดอ่อน เห็ดฟาง ใบแมงลัก กุ้งลวก น้ำเปล่าและน้ำปลา
	ขั้นตอนการทำ	1. โขลกส่วนผสมพริกแกงเลียงให้ละเอียด 2. ตั้งไฟแรงจนกระทั่งน้ำเดือด ใส่พริกแกงเลียงลงในหม้อ 3. เมื่อน้ำเดือดใส่ผักชนิดต่างๆ กุ้งลวก ปรุงรสด้วยน้ำปลา ยกลงจากเตาแล้วใส่ใบแมงลัก
	เคล็ดลับการทำอาหาร	สำหรับใบแมงลักควรใส่ขั้นตอนสุดท้ายหลังจากยกลงเตา เพราะทำให้แกงเลียงมีกลิ่นหอมเพิ่มขึ้น
	สรรพคุณของอาหาร	แกงเลียงเป็นอาหารพื้นถิ่นที่มีใยอาหารสูงเนื่องจากส่วนผสมหลักเป็นประเภทผักช่วยกระตุ้นการขับถ่ายของร่างกายและให้พลังงานต่ำ (Ministry of Public Health, 2021)

ปีที่ 29 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2566 ISSN 2985-2196 (Online)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ตำรับอาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
ประเภทน้ำพริกเครื่องจิ้ม (ตำรับอาหารคาว)		
น้ำพริกปลาย่าง	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในชีวิตประจำวัน งานประเพณีชุมชนและงานต้อนรับนักท่องเที่ยว วัตถุดิบหลักจะเป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่ปลูกในครัวเรือน สะท้อนถึงวิถีชีวิตสังคมเกษตรที่มีความเรียบง่าย อีกทั้งความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติในชุมชน สำหรับปลาที่เป็นวัตถุดิบหลัก ได้แก่ ปลาสร้อยย่าง เพราะสามารถหาได้จากแหล่งน้ำธรรมชาติ นอกจากนี้ปลาที่เหลือจากการบริโภคจะนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆเพื่อสร้างอาชีพและรายได้ให้กับชุมชน
	ลักษณะอาหาร	น้ำพริกมีรสชาติเค็ม เผ็ดและเปรี้ยวรับประทานคู่กับผักพื้นบ้าน
	ส่วนผสมอาหาร	ปลาสร้อยย่างแกะเอาแต่เนื้อ พริกแห้งเผา หอมแดงเผา กระเทียมเผา เกลือป่นและมะขามเปียกสด
	ขั้นตอนการทำ	1. นำปลาสร้อยไปย่างให้หอมแล้วโขลกให้ละเอียด 2. โขลกพริกแห้งเผา หอมแดงเผาและกระเทียมเผา ให้ละเอียด 3. ใส่เกลือป่นและมะขามเปียกสดโขลกให้ละเอียด 4. ใส่ปลาย่างในข้อที่ 1 โขลกให้เข้ากัน รับประทานคู่กับผักพื้นบ้านตามฤดูกาลส่วนใหญ่นิยมรับประทานผักสดมากกว่าผักลวกหรือผักนึ่ง
	เคล็ดลับการทำอาหาร	การย่างปลาสร้อยควรใช้เตาถ่านและไม่ควรใช้ไฟแรงมากเกินไปเพราะปลาสร้อยจะมีกลิ่นไหม้ เนื้อสัมผัสแข็งกระด้างและมีรสขม
	สรรพคุณของอาหาร	พืชผักสมุนไพรพื้นบ้านมีสรรพคุณช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานร่างกายและป้องกันโรคต่างๆได้ (Ministry of Public Health, 2021)
ประเภทผัด (ตำรับอาหารคาว)		
ปลาเกลือผัด	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในชีวิตประจำวัน งานประเพณีชุมชนและงานต้อนรับนักท่องเที่ยว ในช่วงฤดูร้อนนิยมรับประทานคู่กับแตงโมเพื่อคลายร้อน งานประเพณีชุมชนและงานต้อนรับนักท่องเที่ยวเป็นการแปรรูปอาหารจากปลาแม่น้ำตามภูมิปัญญาด้านอาหารของชุมชนรวมทั้งวิธีการทำปลาเกลือผัดของชุมชนมีวิธีการทำที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นแตกต่างจากที่อื่นซึ่งเป็นภูมิปัญญาทางด้านอาหารที่ถูกถ่ายทอดมาจากรุ่นสู่รุ่นและมีรสชาติที่กลมกล่อม มีกลิ่นหอมและสีสันสวยงามน่ารับประทาน

Vol.29 No.4 October - December 2023 ISSN 2985-2196 (Online)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ตำรับอาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
	ลักษณะอาหาร	ลักษณะเป็นอาหารแห้ง มีกลิ่นหอมของหอมแดงเจียว มีรสชาติหวานจากน้ำตาลทรายขาวและเนื้อปลามีลักษณะแห้งกรอบ
	ส่วนผสมอาหาร	ปลาช่อนแดดเดียว หอมแดงเจียว น้ำมันพืชและน้ำตาลทรายขาว
	ขั้นตอนการทำ	1. ย่างปลาช่อนบนเตาถ่านจนเป็นสีเหลืองทอง พักไว้ให้เย็น 2. โขลกเนื้อปลาช่อนให้ฟู 3. ตั้งกระทะเทน้ำมันพืชที่เหลือจากทำหอมแดงเจียวเล็กน้อย ใช้ไฟกลางพอกระทะเริ่มร้อนนำเนื้อปลาในข้อที่ 2 ลงไปคั่วจนแห้งกรอบมีสีเหลืองทอง ยกลงจากเตาพักให้คลายร้อน 4. ใส่น้ำตาลทรายขาวและหอมแดงเจียว คลุกผสมลงในเนื้อปลาให้เข้ากัน
	เคล็ดลับการทำอาหาร	การย่างปลาควรใช้เตาถ่านและไม่ควรใช้ไฟแรงมากเกินไปเพราะปลาจะมีกลิ่นไหม้ เนื้อสัมผัสแข็งกระด้างและมีรสขม
	สรรพคุณของอาหาร	เนื้อปลาเป็นแหล่งสารอาหารประเภทโปรตีนที่ร่างกายสามารถย่อยได้ง่ายกว่าเนื้อสัตว์ประเภทอื่นๆ จึงเหมาะสำหรับผู้บริโภคทุกช่วงวัย (Sirichakwal, Sranacharoenpong, & Tontisirin, 2011)
ประเภทกวน (ตำรับอาหารหวาน)		
เปียกปูนกาบใบตาลเผา	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในชีวิตประจำวัน งานประเพณีชุมชนและงานต้อนรับนักท่องเที่ยว นอกจากนี้เปียกปูนกาบใบตาลเผาเปรียบเสมือนความสามัคคีของชุมชนเพราะการกวนแต่ละครั้งจะใช้แรงงานในการกวนจำนวนมากรวมทั้งมีวิธีการคัดเลือกวัตถุดิบและวิธีการประกอบอาหารตามภูมิปัญญาที่ถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน ทำให้เปียกปูนกาบใบตาลเผามีรสชาติ สี กลิ่นและเนื้อสัมผัสแตกต่างขนมเปียกปูนทั่วไป
	ลักษณะอาหาร	อาหารประเภทกวน มีลักษณะอ่อนนิ่มไม่แข็งกระด้าง มีสีดำเงา มีกลิ่นหอมของกาบใบตาลเผาและน้ำตาลโตนด รับประทานคู่กับมะพร้าวขูดขาว
	ส่วนผสมอาหาร	แป้งข้าวเจ้า น้ำปูนใส น้ำเปล่า น้ำตาลโตนด กาบใบตาลเผาและมะพร้าวขูดขาว

ปีที่ 29 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2566 ISSN 2985-2196 (Online)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ตำรับอาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
	ขั้นตอนการทำ	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า น้ำปูนใส น้ำเปล่า และน้ำตาลโตนด ให้เข้ากัน กรองด้วยผ้าขาวบาง กาบใบตาลที่เผาแล้วละลายน้ำเปล่าที่เหลือกรองด้วยผ้าขาวบาง เทผสมลงในน้ำแป้งให้มีสีดำ 2. กวนแป้งในกระทะสำหรับทำขนม กวนจนเหนียวเกือบแห้ง 3. ตักขนมเปียกปูนใส่ถาดพิมพ์ทิ้งไว้ให้เย็น รับประทานคู่กับมะพร้าวขูดขาวคลุกกับเกลือป่นเล็กน้อย
	เคล็ดลับการทำอาหาร	ชุมชนนำข้าวเจ้าพันธุ์พื้นเมืองมาโม่เป็นแป้งด้วยกระบวนการภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงทำให้ตัวแป้งขนมเปียกปูนมีลักษณะและรสชาติที่แตกต่างจากที่อื่น
	สรรพคุณของอาหาร	ข้าวเป็นแหล่งสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตซึ่งให้พลังงานแก่ร่างกาย (Sirichakwal, Sranacharoenpong, & Tontisirin, 2011)
ประเภททอด (ตำรับอาหารหวาน)		
หมี่กรอบ	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในชีวิตประจำวัน งานประเพณีชุมชนและงานต้อนรับนักท่องเที่ยว มีความเชื่อว่า หมี่กรอบเป็นขนมมงคลที่หากได้รับประทานแล้วทำให้ชีวิตมีความเจริญรุ่งเรืองเปรียบเสมือนเส้นหมี่ที่มีความฟู วิธีการทำหมี่กรอบของชุมชนจะแตกต่างจากที่อื่นๆตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบรวมถึงการปรุงน้ำซอสหมี่กรอบและการทอดหมี่ให้มีความฟูกรอบ ทำให้หมี่กรอบของชุมชนมีรสชาติและเนื้อสัมผัสที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น ชุมชนได้เพิ่มสมุนไพรพื้นบ้าน ได้แก่ ใบมะกรูดทอดและพริกแห้งทอดเพื่อให้มีกลิ่นหอม รสชาติกลมกล่อมและสีสันสวยงามน่ารับประทาน
	ลักษณะอาหาร	เป็นอาหารหวานที่มีลักษณะแห้ง มีสีแดงชมพู มีรสชาติหวาน เปรี้ยวและเค็มและมีกลิ่นหอมของสมุนไพรพื้นบ้าน
	ส่วนผสมอาหาร	ส่วนผสมซอสหมี่กรอบ: น้ำมันพืช หอมแดงสับหยาบ ไข่ไก่ น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทรายขาว น้ำกระเทียมดอง น้ำปลา ซอสพริก น้ำส้มซ่า สีผสมอาหารสีแดงและน้ำมะขามเปียก ส่วนผสมหมี่กรอบสามรส: เส้นหมี่แห้ง ซอสหมี่กรอบ ใบมะกรูดทอด พริกแห้งทอดและเม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด

Vol.29 No.4 October - December 2023 ISSN 2985-2196 (Online)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ตำรับอาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
	ขั้นตอนการทำ	1. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันพืช ใส่หอมแดงสับหยาบ ผัดให้สุกใส แล้วใส่ไข่ไก่ลงไปแล้วคนให้เข้ากัน 2. ใส่น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทรายขาว น้ำกระเทียมดอง น้ำปลา ซอสพริก น้ำส้มซ่า สีผสมอาหารสีแดงและน้ำมะขามเปียก คนส่วนผสมให้เข้ากันจนข้นขึ้น ใส่สีผสมอาหารคนให้เข้ากัน ยกลงจากเตาทิ้งไว้ให้เย็น 3. ทอดเส้นหมี่ให้ฟู ยกลงจากเตาพักให้เย็น 4. ทอดใบมะกรูด ทอดพริกแห้งและทอดเม็ดมะม่วงหิมพานต์
		5. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย ใส่ซอสในข้อที่ 2 ลงไปผัดให้ละลาย นำเส้นหมี่ลงไปผัดคลุกเคล้ากับซอสให้ทั่ว ยกลงจากเตา
	เคล็ดลับการทำอาหาร	การทอดหมี่กรอบไม่ควรใช้ไฟแรงมากเกินไปเพราะจะทำให้เส้นหมี่เกิดการไหม้ และสีไม่สวยงาม
	สรรพคุณของอาหาร	สมุนไพรพื้นบ้านที่เป็นวัตถุดิบมีสรรพคุณทางยาสามารถช่วยเพิ่มภูมิต้านทานของร่างกายและป้องกันโรคได้ (Ministry of Public Health, 2021)
ประเภทกะทิ (ตำรับอาหารหวาน)		
กล้วยบวชชี	วัฒนธรรมการบริโภค	รับประทานในชีวิตประจำวัน งานต้อนรับนักท่องเที่ยวและงานประเพณีชุมชนนิยมนำกล้วยไปทำบุญเพราะมีความเชื่อว่ากล้วยเปรียบเสมือนผลไม้มงคลนิยมใช้ประกอบพิธีการในงานแต่งงานและงานขึ้นบ้านใหม่ นอกจากนี้เป็นผลไม้ที่นิยมปลูกในครัวเรือนเพื่อนำส่วนต่างๆ มาประกอบอาหารสะท้อนถึงวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและความอุดมสมบูรณ์ของผลผลิตทางการเกษตรในครัวเรือน
	ลักษณะอาหาร	อาหารหวานประเภทน้ำกะทิ มีรสชาติหวาน รสมันและเค็มเล็กน้อย
	ส่วนผสมอาหาร	กล้วยน้ำว้าห่าม หางกะทิ หัวกะทิ ใบเตย น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทรายขาว และเกลือป่นปริมาณเล็กน้อย

ปีที่ 29 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2566 ISSN 2985-2196 (Online)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ตำรับอาหาร	ประเด็นความรู้	สรุปเนื้อหา
	ขั้นตอนการทำ	1. ต้มกล้วยน้ำว้าในน้ำเดือด ประมาณ 3-5 นาที จนผิวกล้วยเริ่มแตกออก ตักขึ้น ปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ 2. ต้มหางกะทิกับใบเตยจนเดือด ใส่กล้วยน้ำว้าตามด้วยน้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทรายขาวและเกลือป่น ต้มจนเดือดอีกครั้ง ใส่หัวกะทิลงไป ต้มจนเดือดประมาณ 3 นาที ยกลงจากเตา
	เคล็ดลับการทำอาหาร	การต้มน้ำกะทิควรใส่ใบเตยลงไปเพื่อให้น้ำกะทิมีกลิ่นหอมและไม่ควรใช้ไฟแรงเกินไปเพราะทำให้กะทิแตกมันทำให้ไม่น่ารับประทาน
	สรรพคุณของอาหาร	กล้วยมีเส้นใยอาหารที่สามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่ายและเป็นแหล่งสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย (Sirichakwal, Sranacharoenpong, & Tontisirin, 2011)

3. ผลการศึกษาการการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารพื้นถิ่น

การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของสารอาหารในสำรับอาหารพื้นถิ่นโดยใช้โปรแกรมคำนวณคุณค่าทางโภชนาการสารอาหารของอาหารไทย INMUCAL-Nutrients พบว่า ตำรับอาหารพื้นถิ่นในกลุ่มสำรับอาหารคาว ได้แก่ คั่วถั่วฝักยาว ให้พลังงานมากที่สุด รองลงมาได้แก่ แกงเลียงผักพื้นบ้าน ปลาเกลือผัดและน้ำพริกปลาย่าง ตามลำดับ ปริมาณโปรตีนพบว่าแกงเลียงผักพื้นบ้านให้ปริมาณโปรตีนมากที่สุด และน้ำพริกปลาย่างให้ปริมาณโปรตีนน้อยที่สุด ปริมาณไขมันพบว่าปลาเกลือผัดให้ปริมาณไขมันมากที่สุดและน้ำพริกปลาย่างให้ปริมาณไขมันน้อยที่สุด ปริมาณคาร์โบไฮเดรตพบว่าคั่วถั่วฝักยาวให้ปริมาณคาร์โบไฮเดรตมากที่สุดและปลาเกลือผัดให้พลังงานน้อยที่สุด สำหรับตำรับอาหารพื้นถิ่นในกลุ่มสำรับอาหารหวานได้แก่ หมี่กรอบ ให้พลังงานมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เปียกปูนกาบใบตาลเผา และกล้วยบวชชี ตามลำดับ ปริมาณโปรตีนพบว่า หมี่กรอบ ให้ปริมาณโปรตีนมากที่สุด และกล้วยบวชชีให้ปริมาณโปรตีนน้อยที่สุด ปริมาณไขมันพบว่าหมี่กรอบให้ปริมาณไขมันมากที่สุดและเปียกปูนกาบใบตาลเผาให้ปริมาณไขมันน้อยที่สุด ปริมาณคาร์โบไฮเดรตพบว่าเปียกปูนกาบใบตาลเผาให้ปริมาณคาร์โบไฮเดรตมากที่สุดและกล้วยบวชชีให้พลังงานน้อยที่สุด ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 คุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารพื้นถิ่นต่อ 1 หน่วยบริโภค

ตำรับอาหารพื้นถิ่น	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
สำรับอาหารคาว					
คั่วถั่วฝักยาว	360	440.21	26.88	9.20	52.32
แกงเลียงผักพื้นบ้าน	400	360.93	48.80	3.97	32.50

Vol.29 No.4 October - December 2023 ISSN 2985-2196 (Online)

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ตำรับอาหารพื้นถิ่น	ปริมาณ (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
น้ำพริกปลาย่าง	300	239.59	21.82	3.23	30.81
ปลาเกลือผัด	300	251.03	27.69	10.03	12.50
สำรับอาหารหวาน					
เปียกปูนกาบใบตาลเผา	80	175.17	2.39	2.33	36.16
หมี่กรอบ	80	203.27	3.22	5.67	34.84
กล้วยบวชชี	80	165.13	2.16	3.69	30.82

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่น หมู่บ้านท่าโพธิ์ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก พบว่า การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นถูกถ่ายทอดจากบรรพบุรุษจากคนในครอบครัวเป็นส่วนใหญ่โดยการบอกเล่าตั้งแต่ขั้นตอนการเลือกวัตถุดิบ วิธีการเลือกผักพื้นบ้านตามฤดูกาลที่สามารถหาได้จากแหล่งธรรมชาติ การประกอบอาหารที่หลากหลายรวมถึงวิธีการจัดตกแต่งอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชนโดยการสร้างองค์ความรู้จากการดู การจดจำและการฝึกปฏิบัติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Srisukhontharat, et al. (2020) ได้ศึกษาการจัดการความรู้วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านจังหวัดพังงากรณีศึกษาอำเภอทับปุด พบว่า กระบวนการถ่ายทอดความรู้วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านอำเภอทับปุดส่วนใหญ่ใช้วิธีการสร้างองค์ความรู้จากการดูและการปฏิบัติแต่ไม่มีการบันทึกโดยถ่ายทอดความรู้ให้กับลูกหลานและเครือญาติร้อยละ 100 สำหรับหมู่บ้านท่าโพธิ์ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่ผู้ที่ถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่นเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายเนื่องจากวิถีชีวิตสังคมการเกษตรเพศชายทำงานในไร่และทำนาเป็นหน้าที่หลัก สำหรับเพศหญิงจะดูแลบ้านเรือนและประกอบอาหาร แต่บางครั้งการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารจะถูกถ่ายทอดสู่บุคคลภายนอกโดยเกี่ยวข้องกับงานประเพณีชุมชน สอดคล้องกับการศึกษาของ Praditsathaporn, et al. (2017) ได้ศึกษาการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านพะเยา พบว่า การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารมี 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) การถ่ายทอดทางวัฒนธรรมเน้นการถ่ายทอดในครัวเรือนโดยการบอกเล่าจากคนเฒ่าคนแก่สู่ลูกหลานและเครือญาติที่สนใจ 2) การถ่ายทอดทางความเชื่อ ประเพณีและพิธีกรรมของชุมชนโดยคนพะเยามีความเชื่อในพระพุทธศาสนาผ่านประเพณี ได้แก่ ประเพณีปีใหม่เมือง คนในชุมชนนิยมแกงขนุนเพื่อหนุนค้ำชูชีวิตเนื่องจากชื่อแกงเป็นสิริมงคล เป็นต้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Intakan & Siwnguan (2021)ได้ศึกษาการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นเมืองของอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก พบว่า ชุมชนมีวิถีสังคมการเกษตรโดยแบ่งบทบาทหน้าที่ในการดูแลบ้านเรือนและการจัดหาอาหารเป็นหน้าที่หลักของเพศหญิงดังนั้นการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นเมืองจึงถูกถ่ายทอดจากย่าหรือยายสู่ลูกหลานเพศหญิงมากกว่า

ปีที่ 29 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2566 ISSN 2985-2196 (Online)

เพศชายโดยการบอกเล่าไม่ได้มีการบันทึกเป็นตัวหนังสือ โดยได้บอกเล่าตั้งแต่วิธีการเลือกวัตถุดิบ การปรุงอาหาร การจัดตกแต่งและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน

2. การพัฒนาตำรับอาหารพื้นถิ่นสู่สำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว หมู่บ้านท่าโพธิ์ ตำบลจอมทอง อำเภอเมืองจังหวัดพิษณุโลก พบว่า การจัดสำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวใช้ตำรับอาหารพื้นถิ่นที่นิยมรับประทานในชีวิตประจำวัน อาหารพื้นถิ่นที่ใช้ประกอบในพิธีการประเพณีหรือเทศกาลต่างๆ ของชุมชนและตำรับอาหารพื้นถิ่นที่ถูกคัดเลือกให้จัดวางบนสำรับจะมีเรื่องราวเรื่องเล่าที่สะท้อนถึงวิถีของชุมชนเพื่อสร้างความน่าสนใจให้กับนักท่องเที่ยว สำหรับวัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ส่วนใหญ่นิยมใช้เนื้อปลาในแม่น้ำน่านเป็นหลักเนื่องจากแม่น้ำน่านเป็นแม่น้ำขนาดใหญ่ที่ไหลขนาบหมู่บ้าน วัตถุดิบประเภทพืชผักนิยมใช้ผักพื้นบ้านตามฤดูกาลซึ่งชาวบ้านนิยมปลูกในครัวเรือนเพื่อใช้ประกอบอาหารและรับประทานคู่กับน้ำพริก สำรับอาหารพื้นถิ่นประกอบด้วยอาหารพื้นถิ่นที่มีวิธีการปรุงที่หลากหลายรับประทานคู่กับข้าวสวยเป็นหลัก วัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารหวานส่วนใหญ่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มาจากข้าวเป็นหลักและกล้วยน้ำว้าที่ปลูกในครัวเรือนเน้นทำกินภายในครัวเรือนจึงมีวิธีการทำไม่ซับซ้อน ไม่ประณีตสวยงามเหมือนขนมไทยในภาคอื่นๆ อาหารพื้นถิ่นมีรสชาติที่เหมาะสำหรับผู้บริโภคทุกวัยตลอดจนมีการจัดตกแต่งหรือเลือกใช้วัตถุดิบที่สะท้อนถึงเอกลักษณ์ของชุมชน สอดคล้องกับการศึกษาของ Nitiworakarn (2014) ได้ศึกษาสำรับอาหารมอญเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี พบว่า การจัดสำรับอาหารประกอบด้วยอาหารของชาวมอญที่นิยมรับประทานในชีวิตประจำวันในสำรับประกอบด้วยอาหารจานหลัก 2-3 ชนิดหรือมากกว่า มีความหลากหลายของรสชาติและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารส่วนใหญ่จะพบได้ในท้องถิ่นตามฤดูกาลและมีคุณค่าทางสมุนไพร นอกจากนี้การศึกษาของ Kaimool & Suwanpratest (2020) ได้ศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านสำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว กรณีศึกษาชุมชนบ้านทุ่งหลวง อำเภอคีรีมาศ จังหวัดสุโขทัยและชุมชนบ้านวังวน อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย พบว่าอาหารพื้นบ้านที่ใช้ต้อนรับนักท่องเที่ยวจะมีเรื่องเล่าของหมู่บ้าน ความเชื่อและภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน เพื่อสร้างความน่าสนใจและสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างนักท่องเที่ยวและชุมชน โดยการจัดสำรับอาหารจะจัดวางเรียงเป็นวงกลมบนโตกและให้สมาชิกนั่งล้อมวงกลมบนแคร่ไม้ไผ่เพื่อรับประทานอาหารร่วมกัน รวมทั้งการศึกษาของ Sirichodnasakorn (2016) พบว่า รูปแบบของอาหารพื้นถิ่นในความต้องการของนักท่องเที่ยวที่ต้องการเข้าไปใช้บริการในชุมชน ได้แก่ ด้านเครื่องปรุงและวัตถุดิบที่แสดงออกถึงความเป็นอาหารพื้นถิ่น ด้านเทคนิคการปรุงอาหารที่แสดงถึงวิถีชีวิตของชุมชนและด้านการนำเสนออาหารพื้นถิ่นรูปแบบผสมผสานทางวัฒนธรรม

สำหรับรายการตำรับอาหารพื้นถิ่นในสำรับประกอบด้วยสำรับอาหารคาว จำนวน 4 ตำรับ ได้แก่ คั่วถั่วฝักยาว แกงเลียงผักพื้นบ้าน น้ำพริกปลาย่างและปลาเกลือผัด สำรับอาหารหวาน จำนวน 3 ตำรับ ได้แก่ เปียกปูนกาบใบตาลเผา หมี่กรอบ และกล้วยบวชชี การจัดสำรับครั้งนี้ประกอบด้วยตำรับอาหารพื้นถิ่นที่มีวิธีการปรุงที่หลากหลาย เช่น ประเภทคั่ว ประเภทแกง ประเภทน้ำพริกและเครื่องจิ้ม ประเภทผัด เป็นต้น ใช้วัตถุดิบตามฤดูกาล รสชาติที่หลากหลาย ลักษณะเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันและมีวิธีการปรุงไม่ซับซ้อนสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตที่เรียบง่ายของคนในชุมชนรวมถึงวัฒนธรรมการบริโภคและความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติของ

Vol.29 No.4 October - December 2023 ISSN 2985-2196 (Online)

ชุมชน สอดคล้องกับการศึกษาของ Kaimool & Suwanpratest (2020) ได้ศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านสำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว พบว่า รายการสำรับเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยว ณ ชุมชนบ้านทุ่งหลวง อำเภอคีรีมาศ จังหวัดสุโขทัย ประกอบด้วย ข้าวอบหม้อดิน ปลาดุกย่าง แกงจืดลูกเงาะ น้ำพริกผักลวก ไข่ต้มยางมะตูมและขนมดอกดิน สำหรับรายการอาหารในสำรับเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยว ณ ชุมชนบ้านวังวน อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย ประกอบด้วย ยำหยวก ข้าวหุงกระทะใบบัว ปลาทอด หน่อไม้ดองผัดพริก แกงหยวกกล้วย น้ำพริกผักลวกและข้าวตังมะพร้าวอ่อน รวมถึงการศึกษาของ Intakan & Siwnguan (2021) ได้ศึกษารายการสำรับอาหารพื้นเมืองเพื่อการท่องเที่ยวของอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก ของหมู่บ้านในโครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี ประกอบด้วยสำรับอาหารคาวและสำรับอาหารหวานที่มีวิธีการประกอบอาหารหลากหลายและใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล เช่น หมู่บ้านบางกระน้อย ตำบลนครป่าหมาก อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก ประกอบด้วยสำรับอาหารคาว ได้แก่ ต้มกะทิปลาเค็มใบมะขามอ่อน น้ำพริกสมุนไพร แกงเลียงผักพื้นบ้าน ยำหัวปลีใส่ไก่ฉีก และปลาทอดบางกระน้อย สำรับอาหารหวาน ได้แก่ ข้าวตังมะพร้าวอ่อน มะพร้าวแก้วใบเตย ขนมครกข้าวไรซ์เบอรี่ และเปียกปูนใบตาล เป็นต้น

3. การจัดสำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวของหมู่บ้านท่าโพธิ์ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เหมาะสำหรับนักท่องเที่ยวจำนวน 5 ท่านต่อ 1 สำรับ มีความสมดุลของสารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ โปรตีน ไขมันและคาร์โบไฮเดรต จากการประเมินคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นถิ่น ต่อ 1 หน่วยบริโภค โดยใช้โปรแกรมคำนวณคุณค่าทางโภชนการสารอาหารของอาหารไทย INMUCAL-Nutrients พบว่า สำรับอาหารครั้งนี้มีความเหมาะสมสำหรับนักท่องเที่ยวเมื่อนักท่องเที่ยวบริโภคสำรับอาหารจะได้รับปริมาณโปรตีนทั้งหมด 132.96 กรัม ปริมาณไขมัน 38.12 กรัม และปริมาณคาร์โบไฮเดรต 229.95 กรัม ทำให้ได้พลังงานและสารอาหารเพียงพอต่อวันตามเกณฑ์การอ้างอิงปริมาณต่อหน่วยบริโภคจากตารางปริมาณสารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 (Ministry of Public Health, 2020) รวมทั้งการบริโภคอาหารที่หลากหลายประเภทต่อวันส่งผลให้ร่างกายได้รับปริมาณสารอาหารที่หลากหลายในปริมาณที่เพียงพอ (Raynor & Vadiveloo, 2018) เมื่อพิจารณาตำรับอาหารพื้นถิ่นประเภทอาหารน้ำพริกและเครื่องจิ้มที่ให้พลังงาน โปรตีนและไขมันต่ำที่สุด ได้แก่ น้ำพริกปลาย่าง โดยให้พลังงาน 239.59 กิโลแคลอรี โปรตีน 21.82 กรัม และไขมัน 3.23 กรัม สอดคล้องกับการศึกษาของ Wongarun (2019) ได้ศึกษาตำรับอาหารพื้นเมืองตำบลทองมงคล อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่า อาหารประเภทน้ำพริกตะไคร้และผักให้พลังงานและไขมันต่ำเหมาะสำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและไขมันเพื่อป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้ จากการพิจารณาสารอาหารประเภทโปรตีนพบว่าแกงเลียงผักพื้นบ้านให้ปริมาณโปรตีนมากที่สุดเนื่องจากวัตถุดิบส่วนใหญ่ใช้ปริมาณเนื้อสัตว์มากกว่าตำรับอื่นๆ ปริมาณสารอาหารประเภทไขมันพบว่าปลาเกลือผัดมีปริมาณไขมันมากที่สุดเนื่องจากการใช้น้ำมันพืชประกอบอาหาร ดังนั้นวิธีการประกอบอาหารและวัตถุดิบอาหารชนิดต่างๆ ส่งผลต่อคุณค่าทางโภชนาการของสำรับอาหาร

สำหรับอาหารหวานที่ให้พลังงานมากที่สุด ได้แก่ หมี่กรอบ โดยให้พลังงาน 203.27 กิโลแคลอรี เนื่องจากใช้ปริมาณน้ำมันพืชจำนวนมากในการทอดเส้นหมี่ให้มีความฟูกรอบและวัตถุดิบหลักส่วนใหญ่เป็นแหล่ง

ปีที่ 29 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2566 ISSN 2985-2196 (Online)

สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่น เส้นหมี่ น้ำตาลมะพร้าว และน้ำตาลทรายขาว เป็นต้น เมื่อพิจารณาสารอาหารที่ให้พลังงานในสำรับอาหารหวานพบว่าปริมาณของคาร์โบไฮเดรตมีปริมาณมากกว่าปริมาณของโปรตีนและไขมันเนื่องจากวัตถุดิบหลักของการประกอบอาหารหวานส่วนใหญ่เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากแป้งข้าวและกล้วยสอดคล้องกับการศึกษาของ Praditsathaporn, et al. (2017) ได้ศึกษาตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยาและคุณค่าทางโภชนาการพบว่า อาหารหวานทุกชนิดได้จากผลิตภัณฑ์จากข้าวเป็นหลักหรือการนำข้าวมาตำหรือโม่บดจนกลายเป็นแป้งนำมาผสมกับน้ำอ้อย เช่น ข้าวแคบ ขนมลิ้นหมา เป็นต้น เนื่องจากเป็นวัตถุดิบที่หาง่ายในท้องถิ่นและเป็นแหล่งสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกายในการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

องค์การบริหารส่วนตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกและสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดพิษณุโลกสามารถนำความรู้การพัฒนาสำรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวไปใช้เป็นองค์ความรู้ในการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมอาหารของชุมชนได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรพัฒนาตำรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อสุขภาพในระดับอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

References

Community Development office of Phitsanulok. (2018). **Summary of results OTOP Navatiwithi Tourism Community Project, Phitsanulok Province**. Phitsanulok : Provincial Community Development office of Phitsanulok, Community Development Department, Ministry of Interior. [In Thai]

Intakan, W. & Siwnguan, K. (2021). The Development of Local Food Recipes to Tourism Set Menus of Bang Krathum District, Phitsanulok Province. **Phetchabun Rajabhat Journal, 24**(1), 33-44. [In Thai]

Jinakeaw, S. (2015). **Complementary Food from Local Raw Materials and Its Nutritive Values for 6 Months Old Infants**. Master of Science, Nutrition Education. Chaing Mai : Chaing Mai University. [In Thai]

Kaimool, N. & Suwanpratest, O. (2020). From Local Wisdom to Tourist Set Menus: A Case Study of Ban Thung Luang, Kirimas District, Sukhothai and Ban Wang Won, Srisatchanalai District, Sukhothai. **Journal of Community Development Research (Humamities and Social Sciences), 13**(1), 109-117. [In Thai]

Vol.29 No.4 October - December 2023 ISSN 2985-2196 (Online)

Ministry of Public Health. (2020). **Dietary Reference Intake Tables For Thais 2020**. Bangkok : Ministry of Public Health. [In Thai]

Ministry of Public Health. (2021). **Guidelines of Thai traditional and alternative medicine on the prevention of the spread of COVID-19**. Nonthaburi : Department of Thai Traditional and Alternative Medicine, 64 p. [In Thai]

Nitiworakarn, S. (2014). Mon Food Set Menus at Kohkred Community, Nontaburi Province. **Journal of Cultural Approach, 15**(28), 39-58. [In Thai]

Praditsathaporn, C., Doungtip, E., ITiin, N., Pinpu, M. & Wongkinee, W. (2017). Traditional Food Recipe in Phayao:Inheritance of Local Wisdom and the Nutritional Value. **Area Based Development Research Journal, 9**(4), 297-313. [In Thai]

Raynor, H.A. & Vadiveloo, M. (2018). Understanding the relationship between food variety, food intake, and energy balance. **Current Obesity Reports, 7**(1), 68-75.

Rinporm, C., Khlangwichian, P. & Pongnurak, P. (2007). **Study on Sustainability of Homestay in the Lower Northeastern Part of Thailand**. Nakorn Ratchasima : Nakhon Ratchasima College. [In Thai]

Sirichodnasakorn, C. (2016). **The Development of Creative Local Food Innovation for Tourism Products in Petchaburi and Prachuap Khiri Khan Provinces**. Doctor of Philosophy Program in Mamagement, Graduate School, Silpakorn University. [In Thai]

Sirichakwal, P., Sranacharoenpong, K. & Tontisirin, K. (2011). Food based dietary guidelines (FBDGs) development and promotion in Thailand. **Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition**, 20(3), 477-483. [In Thai]

Srisukhontharat, S., Pratheep Na Thalang, S. & Kongmanee, N. (2020). Knowledge Management of Local Food Culture in Phangnga Province: Case Study of Thap Phut District. **Journal of Human Society, 10**(11), 45-52. [In Thai]

Thongoupragran, B. (2018). Local Food : Food Security in the Cultural Dimension: A Case Study of Ban Taling Daeng Community, Kanchanaburi Province. **Princess of Naradhiwas University Journal of Humanities and Social Sciences, 5**(1), 107-119. [In Thai]

Wongarun, W. (2019). Local Food Recipes Thongmongkol Sub-District, Bang Saphan District Prachuap Khiri Khan Province. **Phranakhon Rajabhat Research Journal (Science and Technology), 14**(2), 120-130. [In Thai]