



สำหรับอาหารพื้นถิ่นจังหวัดพิษณุโลก : กรณีศึกษา หมู่บ้านไผ่ขอดอน หมู่บ้านวังครุฑ

The Legend Set of Phitsanulok Indigenous Foods : Case Study For Phaikhodon and Wangkrut village

สุริยาพร มะรังศรี¹ ผนกาวดี เอี่ยมกำแหง²

¹สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

บทคัดย่อ

อาหารที่นำมาจัดเป็นสำหรับอาหารพื้นถิ่นของหมู่บ้านไผ่ขอดอนและหมู่บ้านวังครุฑ จังหวัดพิษณุโลก ได้จากการสัมภาษณ์ผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านและรวบรวมสูตรอาหารพื้นถิ่นที่เป็นที่นิยม จากการสัมภาษณ์พบว่าอาหารพื้นถิ่นพิษณุโลกที่ปรุงขึ้นจะมีปลาแม่น้ำเป็นส่วนประกอบเนื่องจากเป็นพื้นที่ติดแม่น้ำ ใช้วัตถุดิบในการปรุงอาหารที่หาได้ตามท้องถิ่นนั้น ๆ ผู้วิจัยจึงเลือกอาหารที่ได้รับความนิยมมาจัดเป็นสำหรับให้มีความเหมาะสมด้วยรสชาติ สีกลิ่น และคุณค่าทางโภชนาการ นำมาปรุงอาหารโดยการเทียบค่าเป็นกรัมตามสูตรดั้งเดิมที่ได้รวบรวม ของอาหารพื้นถิ่นหมู่บ้านไผ่ขอดอนและหมู่บ้านวังครุฑจังหวัดพิษณุโลกมาจัดเป็นสำหรับอาหารสองสำหรับมีอาหารคาวและหวาน แล้วนำอาหารที่จัดเป็นสำหรับมาเทียบค่าโภชนาการจากน้ำหนักของส่วนผสมในอาหารโดยการเทียบจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย เพื่อให้ทราบปริมาณของสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในหนึ่งสำหรับสำหรับสำหรับอาหารชุดที่ 1 สำหรับอาหารของหมู่บ้านไผ่ขอดอนมีดังนี้ แกงหน่อไม้ใบย่านาง 121.01 แคลอรีโปรตีน 241.25 แคลอรีคาร์โบไฮเดรต 161.08 แคลอรีวิตามินบี1 15.63 มิลลิกรัมวิตามินซี 408.16 มิลลิกรัม พลังงานทั้งหมด 523.34 แคลอรีสำหรับอาหารชุดที่ 2 สำหรับอาหารของหมู่บ้านวังครุฑมีดังนี้ แกงบอนแฉ่วปลาตุ๋นอ่อมไก่และขนมกล้วยมีคุณค่าทางอาหารดังนี้ ไขมัน 10.95 แคลอรีโปรตีน 250.24 แคลอรี คาร์โบไฮเดรต 235.21 แคลอรี วิตามินบี 12.13 มิลลิกรัมวิตามินซี 293.71 มิลลิกรัม พลังงานทั้งหมด 496.4แคลอรี

คำสำคัญ: พิษณุโลก อาหาร สำหรับอาหาร อาหารพื้นถิ่น

Abstract

Much of traditional food that was provided into a traditional meal of Phaikhodon and Wangkrut village, Phitsanulok was from interviewing many experts and many philosophers and from collecting information about popular traditional recipes. From interviewing, we founded that the traditional food of Phitsanulok included fish that came from river as ingredient. Because the village was near the, it would be caught for the traditional food of Phitsanulok included fish that came from river as ingredient. Because the village was near the, it would be caught for the traditional ingredient and Research choose the popular food to make a traditional meal with reasonable in taste, color, and nutritional value by comparing value as gram with collected a traditional recipes of traditional food in Phaikhodon and Wangkrut village, Phitsanulok. Researcher brings it to make two meals, meat dish and deserts, and compare thenutritional value of them from the weight of ingredient with a nutritional value table of Thai food in order to finding a nutrient degree to be a necessary for body in each meal. For the first meal (Phaikhodon traditional food) food it consisted of curry with bamboo shoots, Lab Pla duk (catfish cooked as minced meat with vegetable and chili), cassia curry, and coconut custard squares. They have the nutritional value as fat for 121.1 calories, Protein for 241.25 calories, carbohydrate for 161.08 calories Vitamin B1 for 15.6341 calories, Vitamin C for 408.1626 calories and overall for 1024.16 calories. For the second meal (Wangkrut traditional food),it consisted of Bon curry , Steamed catfish, Thai Curry Chicken, Banana dessert. They have the nutritional value as fat for 10.95 calories , Protein for 250.24 calories, carbohydrate for 235.21 calories Vitamin B1 for 12.1335calories, Vitamin C for 293.71 calories and overall for 749.70 calories. Much of food will be salt that was from salt and fish formatted to instead of fish sauce.

Keywords: Phitsanulok, Food, Set food, Indugenous



1. บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของงานวิจัย

อาหารพื้นถิ่นไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่อยู่คู่กับคนไทยมาอย่างยาวนานตั้งแต่โบราณซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนสมัยก่อน การมีอาหารบริโภคที่เหมาะสมและพอเพียงจึงเป็นเครื่องชี้วัดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในชุมชน อาหารท้องถิ่นของไทยมีความหลากหลายตามวิถีชีวิตความเป็นอยู่และลักษณะทางภูมิประเทศสมัยโบราณคนไทยมักอยู่รวมกันเป็นครอบครัวใหญ่ มีคนหลายวัย ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และคนชรา ดังนั้นการจัดอาหารจึงต้องมีความหลากหลาย เพื่อให้ทุกคนได้รับประทานอาหารที่ดี และเหมาะสมในแต่ละวัย จึงเกิดวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเป็นสำรับขึ้นโดยมีการจัดอาหารหลายชนิดให้อยู่ในสำรับเดียวกัน ซึ่งนับได้ว่าการจัดสำรับอาหารไทยเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของคนไทยในสมัยก่อน ในการสร้างสรรค์อาหารต่าง ๆ ให้มีความน่ารับประทาน (กิ่งแก้ว พิทักษ์ทวี, 2556 : ออนไลน์) อาหารแต่ละภูมิภาคจะมีวัตถุดิบและกรรมวิธีการปรุงที่แตกต่างกันไป เช่น อาหารภาคใต้และภาคกลาง ส่วนผสมในอาหารจะมีสัตว์ทะเลในการประกอบอาหารเพราะภูมิประเทศอยู่ติดทะเล ภาคตะวันออกและภาคเหนือ ส่วนผสมในอาหารจะมีพืชผักที่ได้จากป่าเขา และสัตว์ที่นำมาปรุงอาหารจะเป็นสัตว์ที่ได้จากแม่น้ำ

จังหวัดพิษณุโลกเป็นอีกหนึ่งของ 8 จังหวัดภาคเหนือตอนล่าง อาหารหลักของชาวพิษณุโลกคือปลาน้ำจืด เนื่องจากพิษณุโลกมีแม่น้ำน่านและแม่น้ำยมไหลผ่าน ในสำรับอาหารจึงมักไม่ขาดปลาและผักที่ใช้ปรุงอาหารรวมไปถึงเป็นเครื่องเคียงต่างๆโดยมากเป็นพืชผักปลูกเองหรือเก็บได้ตามริมรั้ว แต่ปัจจุบันการรับประทานอาหารแบบจัดสำรับเริ่มสูญหายไป เนื่องจากการขาดความสนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่จะช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารของท้องถิ่น ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาค้นคว้าและรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักการต่างๆในการจัดสำรับอาหาร และตัวอย่างการจัดสำรับอาหาร เพื่อจัดเก็บรวบรวมข้อมูลทางภูมิปัญญาของสำรับอาหารของหมู่บ้านไผ่ชวดอนและบ้านวังครุฑ จังหวัดพิษณุโลก

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับการจัดสำรับอาหารไทยโบราณ บ้านไผ่ชวดอนและบ้านวังครุฑ จังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อจัดสำรับอาหารพื้นถิ่นให้มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย คือ โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต
3. เพื่อสืบสานสำรับอาหารพื้นถิ่น

1.3 ขอบเขตของโครงการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจและใช้เทคนิคการวิจัยแบบมีส่วนร่วมเชิงปฏิบัติการ เพื่อศึกษาและรวบรวมจัดเป็นสำรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก รวมถึงส่วนประกอบและความรู้ในการจัดสำรับอาหารไทยโบราณ กำหนดพื้นที่การดำเนินงานวิจัยในเขตหมู่บ้านไผ่ชวดอน ตำบลบ้านกร่าง อำเภอเมือง และหมู่บ้านวังครุฑ ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก

2. วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาและรวบรวมตำรับสูตรอาหารพื้นถิ่น วัตถุดิบพื้นถิ่นพิษณุโลกโดยการศึกษาในตำราและสัมภาษณ์จากผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านใน ตำบลไผ่ชวดอน และตำบลวังทอง
2. ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการคัดเลือกวัตถุดิบ วิธีการปรุงอาหารจากผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านที่มีภูมิสำเนาหรืออาศัยอยู่ที่ตำบลไผ่ชวดอน และตำบลวังทอง มากกว่า 15 ปี และเป็นผู้ใหญ่ที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 60 ปี ที่ประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลไผ่ชวดอน และตำบลวังทองอยู่เป็นประจำ
3. ปรุงอาหารตามตำรับที่ปรับปรุงรสชาติ โดยการชั่งตวงเป็นกรัมและมีอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านอาหาร 5 ท่านชิมรสชาติและให้คำแนะนำได้รสชาติที่เป็นกลาง แล้วนำมาจัดสำรับอาหาร
4. ตรวจสอบคุณค่าทางโภชนาการของสำรับอาหารพื้นถิ่นพิษณุโลก จากการเทียบตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย โดยการเทียบค่าวัตถุดิบเป็นกรัมแล้วนำมาคำนวณหาคุณค่าทางโภชนาการ

3. ผลการวิจัย

สำรวจและศึกษา รวบรวมสูตร วิธีการปรุงและสารอาหารในสำรับอาหารพื้นถิ่นพิษณุโลก จากการสัมภาษณ์ผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านในชุมชนพบว่าอาหารส่วนใหญ่เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย

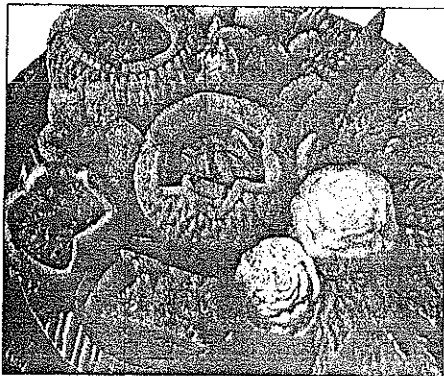


จากการทดลองปรุงอาหารตามสูตรอาหารที่ได้รับรวบรวมจากผู้รู้หรือปราชญ์ จากสูตรที่ผู้รู้หรือปราชญ์ได้ถ่ายทอดมานั้น การซึ่งตวงจะเป็นการตวงตามอุปกรณ์ที่มีอยู่ในครัวหรือการประมาณ เช่น ทัพพี ช้อนแกง กำมือ หยิบมือ เป็นต้น ผู้วิจัยจึงนำส่วนผสมมาซึ่งเป็นกรรมและทดลองปรุงอาหารตามสูตร ผลปรากฏว่ารสชาติอาหารส่วนใหญ่จะมีรสเค็ม เพราะส่วนผสมหลักในการปรุงรส คือ ปลาร้าและเกลือ การปรุงรสเค็มจะใช้เกลือแทนน้ำปลาและอาหารคาวทุกชนิดจะใส่ปลาร้าเป็นส่วนผสมอาหารที่ได้จึงมีรสชาติเค็มและความหวานที่ได้จะได้จากวัตถุดิบของอาหาร

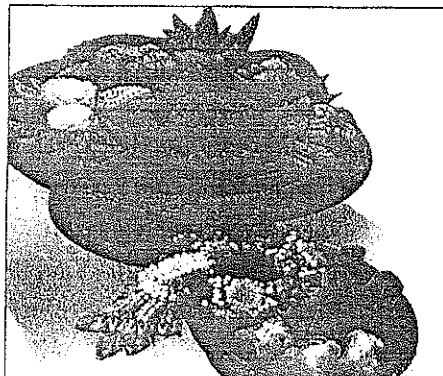
ผลการสำรวจ หมู่บ้านไผ่ชอตตอน ตำบลบ้านกร่าง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก พบว่า อาหารพื้นถิ่นที่เป็นที่นิยมมีรายการดังนี้ แกงหน่อไม้ใบย่านาง ลาบปลาดุก แกงซี่เหล็ก แกงหยวกกล้วย และขนมหม้อแกง

ผลการสำรวจ หมู่บ้านวังครุฑ ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก พบว่า อาหารพื้นถิ่นที่เป็นที่นิยมมีรายการดังนี้ แกงบอนแจ่วปลาดุกอ่อมไก่ต้มกระดูกหมู ขนมกล้วย และขนมแดง

หมายเหตุ : การสำรวจอาหารพื้นถิ่นที่นิยมของหมู่บ้านไผ่ชอตตอน และหมู่บ้านวังครุฑ พบว่ามีหลายรายการจึงเลือกอาหารบางชนิดมาจัดเป็นสำรับอาหารให้มีสีสันและรสชาติที่เหมาะสมในหนึ่งสำรับ



(A)



(B)

ภาพที่ 1 แสดงสำรับอาหารชุดที่ 1 (A) และสำรับอาหารชุดที่ 2 (B)

หมายเหตุ : สำรับอาหารชุดที่ 1 (A) มีรายการอาหารดังนี้ แกงหน่อไม้ใบย่านาง ลาบปลาดุก แกงซี่เหล็ก และขนมหม้อแกง

สำรับอาหารชุดที่ 2 (B) มีรายการอาหารดังนี้ แกงบอน แจ่วปลาดุก อ่อมไก่ และขนมกล้วย

ตารางที่ 1 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารและขนมในสำรับที่ 1 โดยการเทียบตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย

ชนิดของอาหาร	ไขมัน	โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	วิตามินบี 1	วิตามินซี	พลังงาน
แกงหน่อไม้ใบย่านาง	4.16	182.00	80.99	14.0805	56.1726	446.77
ลาบปลาดุก	3.03	21.84	7.83	0.1526	18.09	137.98
แกงซี่เหล็ก	108.62	18.08	14.24	0.2125	336.15	160.18
ขนมหม้อแกง	5.20	19.33	58.02	1.1885	0.75	279.23
รวม	121.01	241.25	161.08	15.63	408.16	1024.16

ตารางที่ 2 แสดงส่วนผสมและวิธีการปรุงอาหาร

ส่วนผสม		เครื่องปรุง		วิธีการปรุง	
แกงหน่อไม้ใบย่านาง					
กระเทียม	15	กรัม	พริกแห้ง	5	กรัม
หอมแดง	20	กรัม	ปลาร้า	40	กรัม
กระชาย	20	กรัม	เกลือ	7	กรัม
ผิวมะกรูด	10	กรัม	พริกขี้หนู	10	กรัม
กระชาย	30	กรัม	ใบชะพลู	5	กรัม
ข้าว	20	กรัม	พริกขี้ฟ้า	5	กรัม
น้ำใบย่านาง	1200	กรัม	ใบแมงลัก	10	กรัม
1. โขลกพริกแห้งกับเกลือ ข้าว ตะไคร้ กระชาย หอมแดง กระเทียม โขลกให้เข้ากัน สับปลาร้าให้ละเอียดแล้วโขลกรวมกับพริกแกง 2. ตั้งหม้อเติมน้ำใบย่านางใส่หน่อไม้ ใบชะพลู ขอม บวบพริกขี้หนูใส่หม้อ ปิดไฟ และใส่ใบแมงลักแล้วปรุงรส					



การประชุมวิชาการระดับชาติราชภัฏเพชรบุรีวิจัยเพื่อแผ่นดินไทยที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4
“พลังงานทดแทน เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตไทย ก้าวไกลสู่อาเซียน”

ส่วนผสม			เครื่องปรุง			วิธีการปรุง		
หน่อไม้	300	กรัม	หอม	10	กรัม			
ลาบปลาตุก								
กระเทียม	10	กรัม	ปลาร้า	20	กรัม	- นำข้าว ตะไคร้ ผีวมะกรูด หอมแดง กระเทียม ปลาตุกมาล้างไฟ และนำปลาร้ามาต้มเอาแต่น้ำ โขลกเครื่องพริกแกง ตะไคร้ ผีวมะกรูด หอมแดง กระเทียม ให้ละเอียด ซอยต้นหอม ผักชี สะระแหน่ แกะเนื้อปลาตุก - นำเนื้อปลาตุกมาสับรวมกับข้าว แล้วคลุกเคล้ากับเครื่องพริกแกง ใส่ต้นหอม ผักชี สะระแหน่ที่ซอยและเคล้าให้เข้ากัน - ปรุงรสด้วยเกลือ มะนาว น้ำปลาร้า และพริกป่น		
หอมแดง	25	กรัม	พริกป่น	25	กรัม			
ตะไคร้	20	กรัม	เกลือ	10	กรัม			
ข้าว	20	กรัม	มะนาว	30	กรัม			
ผีวมะกรูด	1	กรัม						
ปลาตุก	300	กรัม						
ข้าวคั่ว	30	กรัม						
ต้นหอม	10	กรัม						
ผักชี	10	กรัม						
สะระแหน่	10	กรัม						
แกงซี่เหล็ก								
ปลิง	20	กรัม	ปลาร้า	40	กรัม	- ต้มซี่เหล็กจนหายขมหรือขมบ้างเล็กน้อยตามชอบ - โขลกพริกแห้งพร้อมเกลือให้ละเอียด ใส่ข้าว ตะไคร้ กระชาย กระเทียม หอมแดง โขลกรวมกันจนละเอียด ใส่ปลาอย่าง โขลกให้เข้ากัน จากนั้นเติมปลาร้าคลุกเคล้าให้เข้ากันแบ่ง น้ำกะทิส่วนหัวออกเป็นสองส่วน แล้วต้มน้ำกะทิส่วนหัวและหาง พอเดือดละลายน้ำพริกแกงลงไปจนมีกลิ่นหอม ร่อนจนเดือดอีกครั้งแล้วใส่ซี่เหล็ก - ปรุงรสด้วยเกลือเม็ดหรือเกลือป่น ต้มจนส่วนผสมเดือด ราดด้วยหัวกะทิ		
กระเทียม	25	กรัม	พริกแห้ง	5	กรัม			
หอมแดง	40	กรัม						
ตะไคร้	20	กรัม						
ปลาล้าง	80	กรัม						
ซี่เหล็กต้ม	300	กรัม						
ขนมหม้อแกง								
กะทิ	500	กรัม				- ต้มหัวเขี้ยวผ่าซีกให้นิ่ม - น้ำแป้งข้าวเจ้าเทลงตามผสมใส่กะทิลงไปพร้อมกับ		
ไข่	7	กรัม						
หัว	250	กรัม						
น้ำมัน	30	กรัม						
หอมแดง	15	กรัม						

ตารางที่ 3 แสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารและขนมในสารบัญที่ 2 โดยการเทียบตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย

ชนิดของอาหาร	ไขมัน	โปรตีน	คาร์โบไฮเดรต	วิตามินบี 1	วิตามินซี	พลังงาน
แกงปอน	6.09	225.69	207.63	1.3616	59.09	502.60
แจ่วปลาตุก	1.78	7.43	10.10	0.3194	7.67	86.32
อ่อมไก่	3.03	16.79	6.86	0.4045	213.75	116.88
ขนมกล้วย	0.05	0.33	10.62	0.048	13.2	44.4
รวม	10.95	250.24	235.21	2.1335	293.71	749.70



ตารางที่ 4 แสดงส่วนผสมและวิธีการปรุงอาหาร

ส่วนผสม			เครื่องปรุง			วิธีการปรุง
แกงบอน						
กระเทียม	15	กรัม	พริกแห้ง	5	กรัม	1. หั่นบอนแนวเฉียง นำบอนต้มน้ำโดยเติมน้ำให้ท่วมบอน จนบอนบวม น้ำ เทน้ำทิ้งแล้วเติมน้ำให้ท่วมบอน ต้มอีกครั้ง 15 นาที 2. โขลกพริกกับเกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด หอมแดง กระเทียม และปลาร้าสับ 3. ตั้งหม้อต้มน้ำกะทิ ใส่พริกแกงลงไปละลายรอให้กะทิเดือด จนแตกมัน ปรงรสด้วยน้ำมะขามเปียก เกลือ และน้ำตาล แล้วจึง 4. นำบอนมาสะเด็ดน้ำแล้วใส่ลงหม้อแกงขณะที่ส่วนผสมเดือด ใส่ใบมะกรูดแล้วปิดไฟ
หอมแดง	20	กรัม	ปลาร้า	40	กรัม	
ข่า	20	กรัม	เกลือ	5	กรัม	
ตะไคร้	20	กรัม	มะขามเปียก	350	กรัม	
ผิวมะกรูด	1	กรัม	น้ำตาล	300	กรัม	
ปลาล้าง	80	กรัม			กรัม	
หัวกะทิ	620	กรัม			กรัม	
บอน	400	กรัม			กรัม	
ใบมะกรูด	10	กรัม				
แจ่วปลาดุก						
กระเทียม	25	กรัม	พริกแห้ง	50	กรัม	1. นำปลาดุกมาควักไส้ ล้างทำความสะอาด แร่เอาแต่เนื้อ 2. นำพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียมมาคั่วไฟ แล้วนำส่วนผสมทั้งหมดมาโขลกรวมกันกับปลาร้าสับ 3. นำพริกแกงมาผัดกับกะทิให้มีกลิ่นหอม ผัดเนื้อปลาดุก จนเนื้อปลาดุกสุก 4. ปรงรสด้วยเกลือและน้ำตาล ตักใส่ถ้วยโรยด้วยใบมะกรูด
หอมแดง	50	กรัม	ปลาร้า	25	กรัม	
ตะไคร้	30	กรัม	น้ำตาล	15	กรัม	
ปลาดุก	80	กรัม	เกลือ	15	กรัม	
หัวกะทิ	550	กรัม				
ใบมะกรูด (หั่นฝอย)	10	กรัม				
อ่อมไก่บ้าน						
ไข่ปลาน	270	กรัม	เกลือ	7	กรัม	1. โขลกพริกแห้งกับเกลือ หอมแดง กระเทียม นำปลาร้า มาสับแล้วโขลกพริกแกงให้เข้ากัน 2. ตั้งน้ำร้อนจนเดือดใส่เครื่องพริกแกงคนให้ละลายและมีกลิ่นหอม 3. น้ำเตี๋ยนใส่ไก่ต้มจนไก่นุ่ม ปรงรสด้วยเกลือ
พริกแห้ง	5	กรัม	ปลาร้า	40	กรัม	
หอมแดง	45	กรัม				
กระเทียม	30	กรัม				
ผักอ่อม	300	กรัม				
น้ำเปล่า	1000	กรัม				
ขนมกล้วย						
แป้งข้าวเจ้า	150	กรัม	น้ำตาล	110	กรัม	1. ชูตมะพร้าวที่นึ่งที่คลุกกับเกลือเล็กน้อย 2. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน กะทิ น้ำตาลทราย 3. บดกล้วยให้ละเอียด ผสมกับแป้งที่ผสมไว้แล้ว 4. ส่วนผสมใส่ใบทองแล้วห่อ แล้ววางเรียงลงซึ่ง 5. นึ่งขนม 20 นาที
แป้งมัน	25	กรัม	เกลือ	10	กรัม	
กะทิ	250	กรัม				
กล้วย	120	กรัม				
ใบเตย	50	กรัม				

4. สรุปผลการวิจัย

จากการรวบรวมสูตรและลงมือทดลองสูตรจนได้รสชาติดั้งเดิมของพื้นถิ่น ของบ้านไม่ขาดตอนและบ้านวังครุฑ จังหวัดพิษณุโลก จากการสัมภาษณ์ผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านและได้ทดลองสูตรที่รวบรวมมาโดยใช้ห้องปฏิบัติการอาหาร สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ในการปฏิบัติการทดลอง ให้ได้สูตรมาตรฐาน

ผลจากการทดลองการปรุงอาหารพบว่า อาหารไทยโบราณจะมีเครื่องเทศและสมุนไพรในการปรุงอาหาร จึงทำให้อาหารมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ที่ได้จาก หอมแดง กระเทียม กระชาย ตะไคร้ และข่าจากการศึกษาและสัมภาษณ์ผู้รู้หรือ



ปราชญ์ชาวบ้านมีวิธีการเลือกวัตถุดิบตั้งนี้การทำแกงบอนให้ทันบอนเนียงเพราะน้ำแกงจะซึมเข้าในเนื้อบอนได้ดีกว่า หั่นเป็นท่อนๆ การทำแจ่วปลาตุกควรเลือกปลาตุกที่ตัวใสหนังไม่หลุด และการลอกหนังสีดำของปลาตุกออกจะทำให้แจ่ว มีสีสวยไม่ดำ การเลือกซื้อไก่ในการทำอ่อมไก่ควรเลือกไก่อ่อนเพราะจะมีเนื้อนุ่ม หนังตึงและบาง ไม่แห้งหรือเหลว สีไม่ซีด ไม่มีรอยขีดการตำชนมกกล้วยเลือกกล้วยที่อมจะทำให้ขนมมีรสหวาน หอมและเนื้อขนมนุ่มการเลือกหน่อไม้ในการทำ แกงหน่อไม้ใบย่านางควรเลือกหน่อไม้ที่อ่อนและสด แกะเปลือกออกแล้วทุบให้บุบพองแตกก่อนนำไปต้ม เครื่องแกงจะเข้าไป ในเนื้อหน่อไม้การทำลาปลาตุกนำปลาตุกไปย่างจะช่วยลดกลิ่นคาวได้มากกว่าการนำปลาตุกไปต้มและ การนำเนื้อปลาตุก มาสับกับข้าวสามารถดับกลิ่นคาวของปลาได้ดี การเลือกซื้อเหล็กในแกงซีเหล็กต้องเลือกใบที่ไม่อ่อนเกินไปเนื่องจากจะทำให้ น้ำแกงมีรสเปรี้ยว แต่ถ้าใบแก่เกินไปจะทำให้มีกากมากและอาหารในสำหรับมีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ ไขมัน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต แร่ธาตุ และวิตามิน ซึ่งในอาหารแต่ละรายการจะมีคุณค่าทางโภชนาการไม่ครบถ้วน อาหารในหนึ่งสูตร จะสามารถทำได้ 4 ถ้วย สำหรับอาหาร 1 สำหรับจะสามารถรับประทานได้ 3-5 คน ผู้วิจัยจึงนำอาหารมาจัดเป็นสำหรับ โดยคำนึงถึง โภชนาการ สีกลิ่นและรสชาติ ตามความเหมาะสม เพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารที่ครบถ้วนในหนึ่งสำหรับ โดยการประเมินคุณค่าโภชนาการของสำหรับอาหารโดยใช้ตารางคุณค่าโภชนาการของอาหารไทย จากกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข

5. อภิปรายผลการวิจัย

การปรุงอาหารพื้นถิ่นผู้ปรุงอาหารต้องมีทั้งทักษะและประสบการณ์ในการปรุง เสน่ห์ของอาหารพื้นบ้านหรือ อาหารไทยคือกลิ่นหอมของสมุนไพรและเครื่องเทศ การนำอาหารมาจัดสำหรับนิยมตกแต่งด้วยวัสดุธรรมชาติ เช่น การแกะสลักผักที่สามารถรับประทานได้หรือการเย็บกระถางใบตองเป็นภาชนะรองอาหาร โดยการจัดสำหรับหนึ่งสำหรับ จะคำนึงถึง ชนิดของอาหาร รสชาติ และสีกลิ่น ซึ่งสอดคล้องกับ เกศสิริ ปันธุระ (2550 : 1) ได้กล่าวไว้ว่า การปรุงอาหาร ต้องมีศาสตร์และศิลป์ปะติดปะต่อได้ การตกแต่งอยู่กับอาหารทุกจานและมักมีการแกะสลักในโอกาสพิเศษมีเสน่ห์ของ กลิ่นและรสของสมุนไพรเครื่องเทศมีการจัดสำหรับเป็นชุดให้รับประทานหลายอย่างร่วมกันตามวิถีไทย ผู้บริโภคจึงได้รับ สารอาหารครบถ้วนด้านคุณค่านั้นมีคุณค่าทางสุนทรียภาพทางสายตาสวยงาม และมีความงามทางวัฒนธรรม ผักที่ใช้ ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นพิษณุโลกส่วนใหญ่จะหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีเพื่อให้สะดวกในการรับประทานและอาหาร ส่วนใหญ่จะมีส่วนผสมของปลาเป็นส่วนผสมในอาหาร เช่น ปลาย่าง ปลาแห้ง ปลาเค็ม ปลาร้า และปลาแม่น้ำที่มีในแม่น้ำน่าน ซึ่งสอดคล้องกับ ประยูร อุตุษากะ (2538 : หนังสือออนไลน์) ได้กล่าวไว้ว่า อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการดำรงชีพ ชาวจัดเป็นอาหารจานหลักใช้ในการรับประทานร่วมกับ กับข้าว กับข้าวของคนไทยมักจะหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดี เพื่อให้สะดวกในการใช้มือเปิบข้าวกิน เนื่องจากการบริโภคอาหารในสมัยก่อนนิยมบริโภคโดยไม่ใช้ช้อน รสชาติเดิมของอาหาร ในสำหรับอาหารพื้นถิ่นพิษณุโลกจะได้จากเกลือและปลาร้าแทนน้ำปลา ซึ่งสอดคล้องกับ ธวัชชัย ศุภวิทิตพัฒนา (2555 : 22) ได้กล่าวไว้ว่า เคล็ดลับสำหรับการทำอาหารไทยโบราณของชุมชนจอมทอง คือ การปรุงรสเค็มจะใช้เกลือแทนน้ำปลา และ อาหารคาวทุกชนิดจะใส่ปลาร้า

6. กิตติกรรมประกาศ

ปัญหาพิเศษเล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความรู้ความกรุณาจากอาจารย์ประจำสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่ได้ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาแนวคิด ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ มาโดยตลอด ด้วยความใส่ใจทุกขั้นตอนจนปัญหาพิเศษเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ กังวาน มะรังศรี คุณแม่น้ำทรัพย์ สีใส และผู้ปกครอง ที่ได้ให้คำปรึกษา และสนับสนุนเงินทุนในการดำเนินการตั้งแต่ต้นจนสำเร็จลุล่วง และเป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา และสุดท้ายขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่ให้กำลังใจ และช่วยเหลือในงานวิจัยเล่มนี้ ผู้วิจัยจึงขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

7. เอกสารอ้างอิง

- กองโภชนาการ. (2544). ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรมอนามัย.
กึ่งแก้ว พัทธกวีวปี. (2556). เข้าถึงได้จาก http://krukaewthaicooking.blogspot.com/2013/06/blog-post_4989.html. เอกสารประกอบการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี.
วันที่สืบค้นข้อมูล 3 มิถุนายน 2557.



- เกศสิรี บัณฑิต (2550). เอกลักษณ์ของอาหารไทยชาววัง : การคงอยู่และการส่งเสริมคุณค่า. งานวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ธวัชชัย ศุภวิทิพัฒนา. (2554). สืบสานตำนานตำรับอาหารไทยชุมชนจอมทอง อำเภอเมืองพิษณุโลก. งานวิจัยทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ประยูร อุตุชาญะ (2542). อาหารรสพิเศษของคนโบราณ. เข้าถึงได้จาก สนวนหนังสือ <http://blogazine.in.th/blogs/bookgarden/post/1191>. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : แสงแดด. วันที่สืบค้นข้อมูล 5 มิถุนายน 2557.