



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

การศึกษารูปแบบรับประทานอาหารท้องถิ่นตำบลริม อำเภอลำปาง จังหวัดน่าน
แบบมีส่วนร่วมกับภาคีเครือข่าย

โดย

นายสุทธิพันธุ์ แดงใจ

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

โดยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

๓๑ สิงหาคม 2561

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

การศึกษารูปแบบมารับอาหารท้องถิ่นตำบลริม อำเภอน้ำขุ่น จังหวัดน่าน
แบบมีส่วนร่วมกับภาคีเครือข่าย

โดย

นายสุทธิพันธุ์ แดงใจ

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

โดยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

๓๑ สิงหาคม 2561

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่องการศึกษาารูปแบบตำรับอาหารท้องถิ่นตำบลริม อำเภอกำแพง จังหวัดน่าน แบบมีส่วนร่วมกับภาคีเครือข่ายฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ ที่ให้คำปรึกษาและแนะนำตลอดการทำวิจัย เพื่อให้การศึกษาวิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณนายแหลมทอง สุทธิไชย นายกเทศมนตรีองค์การบริหารส่วนตำบลริม อำเภอกำแพง จังหวัดน่าน ที่เอื้อเฟื้อข้อมูล สถานที่ ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณนางชมภารณ์ มุขเพชร เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน องค์การบริหารส่วนตำบลริม ตลอดจนกลุ่มแม่บ้าน บ้านเชียงแล ตำบลริม อำเภอกำแพง จังหวัดน่าน ที่อำนวยความสะดวก ต่อต่อประสานงานจนผลงานวิจัยลุล่วงเป็นอย่างดี และสำนักงานสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่สนับสนุนงบประมาณในการวิจัย

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจจนการศึกษานี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี คุณประโยชน์อันเกิดจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยฉบับนี้ ข้าพเจ้าขอมอบความดีนี้แด่บุคคลทุกคนที่กล่าวมา

สุทธิพันธุ์ แดงใจ

สิงหาคม 2561

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหาชนิดและความนิยมการใช้พืชผักสมุนไพร พัฒนาตำรับอาหารในท้องถิ่น ตลอดจนหาการยอมรับของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อตำรับอาหารในท้องถิ่นตำบลริม อำเภอนาทวี จังหวัดน่าน ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า คนในพื้นที่ส่วนใหญ่มีความนิยมปลูกพืชผักและสมุนไพรไว้ใช้บริโภคในครัวเรือนเอง จากการลงพื้นที่สำรวจกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน มีจำนวนถึง 368 คนที่ปรุงและประกอบอาหารจากพืชผักสมุนไพร การปลูกเองในทุกวัน นำข้อมูลมาเรียงลำดับพบว่าความนิยมการบริโภคพืชผักสมุนไพรที่มีความนิยมมากที่สุด ประกอบด้วย ตะไคร้ ข่า ขิง ใบมะกรูด ขมิ้น พริก ใบกระเพรา กระเทียม หอมแดง ใบโหระพา ผักชี มะนาว ชะอม ตำลึง ต้นหอม สะระแหน่ มะเขือขาว กระชาย ยอดแมงลัก และผักบุ้งตามลำดับ ในศึกษารูปแบบตำรับอาหารที่เป็นที่นิยมบริโภคจากกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีความนิยมบริโภคอาหารพื้นบ้าน ประกอบด้วย แกงหน่อไม้ แกงผักรวม น้ำพริกมะกอก แกงขนุน ลาบหมู น้ำพริกน้ำปู ต้มยำปลาแห้ง แกงแคไก่ แกงแคหนัง ยำหน่อไม้ แกงผักกาด แกงบอน แกงหัวปลี แกงส้ม แกงไก่ แกงเนื้อ ต้มยำไก่ ลาบปลา แกงผักบุ้ง และลาบเนื้อตามลำดับ จึงคัดเลือกตำรับที่ได้รับความนิยมสูงสุด 10 ตำรับ จัดทำตำรับอาหารในท้องถิ่นตำบลริม อำเภอนาทวี จังหวัดน่าน ผลการประเมินคุณลักษณะอาหารโดยผู้เชี่ยวชาญด้วยวิธี 9 Point Hedonic Scale ให้การยอมรับตำรับน้ำพริกน้ำปูในระดับยอมรับมากที่สุด รองลงมาอยู่ในระดับยอมรับมาก ประกอบด้วย ตำรับแกงหน่อไม้ แกงผักรวม น้ำพริกมะกอก แกงขนุน ลาบหมู แกงแคไก่ แกงแคหนัง และยำหน่อไม้ และตำรับต้มยำปลาแห้งอยู่ในระดับยอมรับปานกลาง

คำสำคัญ: ตำรับอาหารท้องถิ่น

Abstract

This participatory action research study investigated different types of vegetables and herbs, examined their popularity, developed local food recipes and determined the expert's acceptance of the developed recipes native to people in Rim Subdistrict, Tha Wangpha District, Nan Province. The study found that people primarily grow their own vegetables and herbs to use in cooking. Out of 400 respondents, 368 use their home-grown vegetables and herbs in everyday cooking. Ranked by popularity, the most popular vegetables and herbs include lemongrass, galangal, ginger, kaffir lime leaves, turmeric, chili, holy basil, garlic, shallot, sweet basil, coriander, lime, Cha-om (climbing wattle), ivy gourd leaves, spring onion, peppermint, eggplant, finger root, lemon basil and water spinach respectively. In terms of locally-popular dishes, the most popular recipes were bamboo shoot curry, spicy mixed vegetable soup, hog plum chili paste, spicy young jackfruit soup, spicy minced pork salad, crab chili paste, spicy dried fish soup, chili soup with chicken, chili soup with cow skin, spicy mustard cabbage soup, spicy Elephant Ear stem soup, spicy banana flower soup, sour soup, chicken curry, beef curry, spicy chicken soup, spicy minced fish salad, spicy water spinach soup and spicy minced beef salad respectively. The most 10 popular local recipes were selected and developed. Based on the 9 Point Hedonic Scale sensory evaluation by experts, the recipe of crab chili paste was the most acceptable recipe at the highest level, followed by bamboo shoot curry, spicy mixed vegetable soup, hog plum chili paste, spicy young jackfruit soup, spicy minced pork salad, chili soup with chicken, chili soup with cow skin and spicy bamboo shoot salad, all of which were accepted at a high level, whereas spicy dried fish soup was moderately accepted.

Key words: Local food recipes

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
นิยามศัพท์	3
บทที่ 2 เอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
บริบทชุมชนตำบลริม อำเภอน้ำขุ่น จังหวัดน่าน	4
อาหารล้านนา	6
วัฒนธรรมการบริโภคอาหารล้านนา	10
วัตถุดิบพืชผักและสมุนไพรพื้นบ้าน	13
ตำรับอาหารล้านนา	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการ	23
วัตถุดิบที่ใช้ในการทดลอง	23
อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดลอง	23
วิธีการทดลอง	24
การทดสอบทางประสาทสัมผัสและการศึกษาการยอมรับที่มีต่อลักษณะอาหาร	25
การแปลความค่าเฉลี่ยผลการวิเคราะห์ความชอบ	26
การวิเคราะห์ข้อมูล	27

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4	
ผลการทดลอง	29
ผลการศึกษาชนิดพืชผักและสมุนไพรในท้องถิ่นตำบลริม อำเภотаวังผา จังหวัดน่าน	29
ผลการจัดทำรับประทานในท้องถิ่นตำบลริม อำเภотаวังผา จังหวัดน่าน และวิเคราะห์หาคคุณค่าทางโภชนาการ	32
บทที่ 5	
สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	45
สรุปผลการศึกษาพืชผักและสมุนไพรในท้องถิ่นตำบลริม อำเภотаวังผา จังหวัดน่าน	45
สรุปผลการจัดทำรับประทานชาวไทยในท้องถิ่นตำบลริม อำเภотаวังผา จังหวัดน่าน และวิเคราะห์หาคคุณค่าทางโภชนาการ	45
สรุปผลการศึกษาการยอมรับของผู้บริโภคที่มีต่อรับประทานในท้องถิ่น ตำบลริม อำเภотаวังผา จังหวัดน่าน	46
อภิปรายผล	47
ข้อเสนอแนะ	48
เอกสารอ้างอิง	
ภาคผนวก ก รับประทานที่บ้านตำบลริม อำเภотаวังผา จังหวัดน่าน	49
ภาคผนวก ข แบบสอบถามความนิยมการใช้ประโยชน์พืชผักสมุนไพรและ ความนิยมบริโภคอาหารที่บ้านตำบลริม อำเภотаวังผา จังหวัดน่าน	72
ภาคผนวก ค ประวัติผู้วิจัย	78

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
ตารางที่ 1	วัตถุประสงค์พื้นฐานของภาคเหนือมีทั้งพืชและสัตว์	15
ตารางที่ 2	คะแนนความนิยมการใช้ประโยชน์พืชผักและสมุนไพรในท้องถิ่นตำบลริม	29
ตารางที่ 3	ผลการศึกษาความนิยมการบริโภคอาหารในท้องถิ่น	32
ตารางที่ 4	คุณค่าทางโภชนาการ	43
ตารางที่ 5	ผลและคะแนนการยอมรับที่มีต่อตำรับอาหารในท้องถิ่น	44

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
ภาพที่ 1	ตำบลริม อำเภอนาทวี จังหวัดน่าน	4
ภาพที่ 2	แผนที่ชุมชนตำบลริม อำเภอนาทวี จังหวัดน่าน	5
ภาพที่ 3	แผนการทดลอง	35
ภาพที่ 4	สอบถามข้อมูลบริบทชุมชน	35
ภาพที่ 5	ลงพื้นที่เก็บข้อมูล	35
ภาพที่ 6	ศึกษาข้อมูลกับประชาชนชาวบ้าน	35
ภาพที่ 7	ศึกษาข้อมูลกับประชาชนชาวบ้าน	35
ภาพที่ 8	ศึกษาข้อมูลกับประชาชนชาวบ้าน	36