เอกสารอ้างอิง

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. ม.ป.ป. **อัตลักษณ์อาหารไทย ๔ ภาค.** พิมพ์ครั้งที่ 2. ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย: กรุงเทพฯ.

ฐาปนีย์ หงส์รัตนาวรกิจ. 2548. **ผักและสมุนไพรพื้นบ้านไทย.** รุ่งแสงการพิมพ์: กรุงเทพฯ.

ณรงค์ เล็งประชา. 2539. **พื้นฐานวัฒนธรรมไทย.** โอเดียนสโตร์: กรุงเทพฯ.

นารี เจริญยิ่ง. 2551. **พืชผักสมุนไพรต้านโรค.** พิมพ์ดีการพิมพ์: กรุงเทพฯ.

นิรมล ยุวนบุณย์ วราลักษณ์ ไชยทัพ นันทนา กันตรี สุรสม กฤษณจูฑะ พิเชษฐ์ ปานดำ และสามารถ สะกวี. ไพรวัลย์ ตันติวัฒนเสถียร, จรณะ ทรัพย์สุวรรณ, สินี โชติบริบูรณ์และโสพส ศิริไสย์. 2553. **ตัวบ่งชี้ (ตัวชี้วัด) การมีอาหารพอกินชั่วลูกชั่วหลานเบื้องต้นระดับครอบครัว.** เมตตา ก๊อปปี้ปริ้น; นครปฐม.

มณี พะยอมยงค์. 2529. **วัฒนธรรมล้านนาไทย.** ไทยวัฒนาพานิช: กรุงเทพฯ.

มูลนิธิโตโยต้าแห่งประเทศไทย. 2541. **มหัศจรรย์ผัก 108**. พิมพ์ครั้งที่ 2. มหาวิทยาลัยมหิดล: กรุงเทพฯ.

รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ. 2553. **การพัฒนาสำรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน.** มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิ/ต. วารสารSDU Res J 3 (1) : Jan - Dec 2010.

ศรีสมร คงพันธุ์. 2550. **อาหารภาคเหนือ.** ใน *การประชุมสัมมนาดุสิตาวิชาการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา เรื่อง ความหลากหลายทางวัฒนธรรมอาหารไทยในยุคโลกาภิวัฒน์* (น.39-42) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

สุดา นนทะวงษ์ ทัศนีย์ ดอนเนตร์และศิริกัลยา จันแดง. 2556. **วัฒนธรรมอาหารไทย: ภาคเหนือ**. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์: กรุงเทพฯ.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก ตำรับอาหารพื้นบ้านตำบลริม อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน

ตำรับน้ำพริกน้ำปู

	น้ำปู	33	กรัม
	เกลือ	8	กรัม
	กระเทียม	10	กรัม
	พริกป่นคั่ว	10	กรัม
	ผักชีซอย	12	กรัม
	น้ำปลา	15	กรัม
เครื่องเคียง			
	หน่อไม้ต้ม (10 แท่ง)	76	กรัม
	แตงกวาสด (3 ผล)	45	กรัม

จำนวน 2 เสิร์ฟ

วิธีทำ

1. เตรียมส่วนผสมให้เรียบร้อย

2. น้ำพริกป่นใส่ครก

3. ใส่เกลือลงในครก

4. ใส่กระเทียมและผักชีซอยลงไป จากนั้นตามด้วยน้ำปู โขลกส่วนผสมให้เข้ากัน

5. ตักส่วนผสมขึ้นมาก

6. ปรุงรสด้วยน้ำปลา

7. คนส่วนผสมให้เข้ากัน

8. ตักใส่จาน ตกแต่งให้สวยงาม
รับประทานคู่กับหน่อไม้ต้ม ผักสดต่างๆ

ตำรับแกงผักรวม

	ยอดมะรุม	35	กรัม
	ฟักทองอ่อนหั่นท่อน	387	กรัม
	ยอดฟักทอง	240	กรัม
	เนื้อปลานิลย่างปิ้งสุก	170	กรัม
	กระเทียม	10	กรัม
	หอมแดง	10	กรัม
	พริกสด	10	เม็ด
	กะปิ	6	กรัม
	เกลือ	8	กรัม
	น้ำเปล่า	750	กรัม

จำนวน 6 เสิร์ฟ

วิธีทำ

1. เตรียมส่วนผสมให้เรียบร้อย

2. นำปลาไปย่างบนตะแกรงจนสุกทั้งตัว

3. แกะเนื้อปลาย่างมาพักไว้ให้เย็นสนิท

4. นำพริกและเกลือโขลกให้แหลก ในครก

5. ใส่กะปิลงไป

6. ใส่กระเทียมลงไป

7. ใส่หอมแดงลงไป

8. นำส่วนผสมทั้งหมดโขลกให้เข้ากัน

9. นำหม้อใส่น้ำ ตั้งไฟ ใส่เนื้อย่าง และใส่ส่วนผสมน้ำพริกแกงที่โขลกแล้ว

10. ใส่ฟักทองอ่อนหั่นท่อนลงไป

11. ใส่ยอดมะรุมและยอดฟักทองลงไป

12. ต้มจนกระทั่งผักนิ่ม

13. คนส่วนผสมให้เข้ากัน

14. ตักเสิร์ฟ ตกแต่งให้สวยงาม

ต้มยำปลาแห้ง

	ปลาแห้งฉีก	165	กรัม
	น้ำปลา	12	กรัม
	พริกป่นคั่ว	8	กรัม
	เกลือ	5	กรัม
	ต้นหอมผักชี	36	กรัม
	มะแขว่น	2	กรัม
	น้ำต้มปลาแห้ง	540	กรัม
	กระเทียม	10	กรัม
	หอมแดง	10	กรัม
	ผักไผ่	20	กรัม

จำนวน 4 เสิร์ฟ

วิธีทำ

1. เตรียมส่วนผสมให้เรียบร้อย

2. ต้มปลาจนสุก นานประมาณ 45 นาที

3. นำหอมแดงมาเผาเพื่อให้เกิดกลิ่นหอม

4. โขลกมะแขว่นให้แหลก

5. ใส่หอมแดง และกระเทียม

6. โขลกจนส่วนผสมเข้ากันดี

7. ตักส่วนผสมเครื่อแกงมาพักไว้

8. นำน้ำต้มปลาที่ได้มา นำส่วนผสมเครื่องแกงใส่ลงไป คนให้เข้ากัน

9. ใส่พริกแห้งลงไป

10. ปรุงรสด้วยน้ำปลา

11. ใส่ปลาแห้งที่แกะเตรียมไว้

12. ใส่ผักชีซอยลงไป

13. ใส่ผักไผ่ซอยลงไป

14. คนให้ส่วนผสมเข้ากันดี

15. จัดเสิร์ฟ ตกแต่งให้สวยงาม

ยำหน่อไม้

	น้ำปู	20	กรัม
	เกลือป่น	8	กรัม
	ใบโหระพาหั่น 1 นิ้ว	6	กรัม
	พริกสดเผา	26	กรัม
	ใบแมงลัก	12	กรัม
	กะปิ	4	กรัม
	หน่อไม้ต้มสุก	337	กรัม

จำนวน 2 เสิร์ฟ

วิธีทำ

1. เตรียมส่วนผสมให้เรียบร้อย

2. โขลกพริกพอแหลก

3. ใส่เกลือลงไป โขลกให้ส่วนผสมเข้ากัน

4. ใส่หน่อไม้ต้มสุกลงไป

5. ใส่น้ำปูลงไป

6. ใส่ใบแมงลักและใบโหระพาลงไป โขลกให้ส่วนผสมเข้ากัน

7. ใส่กะปิลงไป โขลกให้ส่วนผสมเข้ากัน

8. ตักเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยใบโหระพาให้สวยงาม

ตำรับแกงแคไก่

	ไก่ปนกระดูก	853	กรัม
	ตะไคร้ซอย	15	กรัม
	ขมิ้นสดหั่นแว่น	10	กรัม
	จะก้าน	18	กรัม
	กระเทียม	10	กรัม
	ใบมะกรูด	3	กรัม
	หอมแดง	38	กรัม
	ผักชี	10	กรัม
	ผักไผ่	5	กรัม
	เกลือป่น	8	กรัม
	กะปิ	6	กรัม
	พริกนาง	110	กรัม
	ข้าวคั่วป่น	15	กรัม
	มะเขือขาว	190	กรัม
	ผักขี้หูด	100	กรัม
	มะนอย	66	กรัม
	มะระขี้นก	15	กรัม
	ถั่วแปป	105	กรัม
	ก้านตูน	20	กรัม
	ผักชีใบเลื่อย	10	กรัม
	พญายอ	6	กรัม
	ใบชะพูล	10	กรัม
	หวาย	75	กรัม
	ถั่วฝักยาว	86	กรัม
	น้ำเปล่า	1,000	กรัม

จำนวน 8 เสิร์ฟ

วิธีทำ

1. เตรียมส่วนผสมให้เรียบร้อย

2. โขลกขมิ้น หอมแดง กระเทียม กะปิ ตะไคร้และเกลือป่นรวมกัน

3. นำเครื่องแกงที่โขลกแล้ว มาคลุกผสมกับไก่ไว้ให้เข้ากัน

4. คนให้ส่วนผสมจนเข้ากันดี

5. เติมน้ำเปล่าลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟ

6. ตั้งไฟนาน 15 นาที จนน้ำเดือด

7. ใส่หวายที่หั่นเป็นท่อนลงไป

8. ใส่จะค้านลงไป

9. ใส่ถั่วฝักยาว มะเขือขาวลงไป

10. ใส่ก้านตูน บวบ คนให้เข้ากัน

11. ใส่มะระขี้นก

12. ใส่มะนอย

13. ใส่ถั่วแปปลงไป

14. คนให้ส่วนผสมเข้ากัน

15. ต้มจนกระทั่งส่วนผสมเข้ากัน

16. โรยด้วยผักชีใบเลื่อย และใบชะพูลลงไป

17. คนให้ส่วนผสมเข้ากัน

18. จัดเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยยอดผักชีให้สวยงาม

ภาคผนวก ข แบบสอบถามความนิยมการใช้ประโยชน์พืชผักสมุนไพร
และความนิยมบริโภคอาหารพื้นบ้านตำบลริม อำเภอท่าวัง จังหวัดน่าน

แบบสอบถามงานวิจัยเรื่อง "การศึกษารูปแบบตำรับอาหารในท้องถิ่นตำบลริม อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน"

แผนการจัดการสุขภาวะโดยชุมชนเพื่อการพึ่งพาตนเองแบบมีส่วนร่วม

ภายใต้โครงการการวิจัยและพัฒนาชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

****

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามเขียนแสดงความคิดเห็นของท่าน ให้เนื้อหาสมบูรณ์ที่สุด **มี 4 ข้อคำถาม**

1) พืชผักสมุนไพร**ที่ท่านนิยม**นำมาปรุง-ประกอบอาหารสำหรับบริโภคในชุมชนเรา มีอะไรบ้าง (ให้ระบุอย่างน้อย 10 ชนิด)

ลำดับที่	รายการ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

2) อาหารพื้นบ้าน**ที่ท่านนิยม**บริโภคกันในครอบครัว มีอะไรบ้าง (ให้ระบุอย่างน้อย 10 ชนิด)

ลำดับที่	รายการ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

มีต่อหน้า 2

3) ถ้าให้ท่านจัดลำดับ**ความชอบที่มีต่ออาหารพื้นบ้าน** โดยเรียงจาก ชอบมากที่สุดถึงชอบน้อย มา 5 เมนู

ชอบมากที่สุด ⟶ **ชอบน้อย**

ลำดับ 1	ลำดับ 2	ลำดับ 3	ลำดับ 4	ลำดับ 5
.....	.....	.....	.....	.....

ให้ท่านทำเครื่องหมาย ☑ ลงใน ❒ ตามจริงเพียง 1 ข้อ

4) โดยปกติท่านประกอบอาหารจากพืชผักสมุนไพรในชุมชนด้วยตนเองบ่อยหรือไม่

❒ทุกวัน ❒6 ครั้งต่อสัปดาห์ ❒5ครั้งต่อสัปดาห์ ❒4ครั้งต่อสัปดาห์

❒3ครั้งต่อสัปดาห์ ❒2 ครั้งต่อสัปดาห์ ❒1ครั้งต่อสัปดาห์ ❒แล้วแต่โอกาส

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ขอขอบพระคุณที่ท่านเสียสละเวลาให้ข้อมูล

คณะผู้วิจัย

สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

แบบทดสอบการยอมรับลักษณะอาหาร

****

ชื่ออาหาร _____

วันที่ทดสอบตัวอย่าง_____

สถานภาพ 1. เพศ ☐ ❒ ชาย ☐ ❒ หญิง อายุ_ปี

2. ภูมิลำเนาจังหวัด_____

3. อาชีพ_____

คำชี้แจง

1. ผู้วิจัยมีความประสงค์ขอความร่วมมือจากท่านทดสอบชิมผลิตภัณฑ์อาหาร ว่าท่านมีการยอมรับผลิตภัณฑ์ที่ชิมเพียงไร โดยขอให้ท่านกรอกข้อมูลและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดด้านล่างใน ❒ ตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

<u>วิธีการชิม</u> เมื่อชิมตำรับที่ 1 แล้วให้วิเคราะห์พร้อมแสดงความคิดเห็นลงในแบบฟอร์ม จากนั้นจึงดื่มน้ำล้างปากก่อนชิมตำรับถัดไป

2. ความหมายของคะแนน

9	หมายถึง	ยอมรับมากที่สุด	4	หมายถึง	ไม่ยอมรับเล็กน้อย
8	หมายถึง	ยอมรับมาก	3	หมายถึง	ไม่ยอมรับปานกลาง
7	หมายถึง	ยอมรับปานกลาง	2	หมายถึง	ไม่ยอมรับมาก
6	หมายถึง	ยอมรับน้อย	1	หมายถึง	ไม่ยอมรับมากที่สุด
5	หมายถึง	เฉย ๆ			

ลักษณะอาหาร	**ตำรับ .....**	**ตำรับ .....**	**ตำรับ .....**
ลักษณะภายนอก (รูปร่าง)			
สี			
กลิ่น			
รสชาติ			
เนื้อสัมผัส			
การยอมรับโดยรวม			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

_____

_____

ขอขอบพระคุณที่เสียสละเวลาในการให้ข้อมูล

แบบทดสอบความชอบที่มีต่อลักษณะอาหาร

****

ชื่ออาหาร _____

วันที่ทดสอบตัวอย่าง_____

สถานภาพ 1. เพศ ☐ ❒ ชาย ☐ ❒ หญิง อายุ_ปี

2. ภูมิลำเนาจังหวัด_____

3. อาชีพ_____

คำชี้แจง

1. ผู้วิจัยมีความประสงค์ขอความร่วมมือจากท่านทดสอบชิมผลิตภัณฑ์อาหาร ว่าท่านมีการยอมรับผลิตภัณฑ์ที่ชิมเพียงไร โดยขอให้ท่านกรอกข้อมูลและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดด้านล่างใน ❒ ตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

<u>วิธีการชิม</u> เมื่อชิมตำรับที่ 1 แล้วให้วิเคราะห์พร้อมแสดงความคิดเห็นลงในแบบฟอร์ม จากนั้นจึงดื่มน้ำล้างปากก่อนชิมตำรับถัดไป

2. ความหมายของคะแนน

9	หมายถึง	ชอบมากที่สุด	4	หมายถึง	ไม่ชอบเล็กน้อย
8	หมายถึง	ชอบมาก	3	หมายถึง	ไม่ชอบปานกลาง
7	หมายถึง	ชอบปานกลาง	2	หมายถึง	ไม่ชอบมาก
6	หมายถึง	ชอบน้อย	1	หมายถึง	ไม่ชอบมากที่สุด
5	หมายถึง	เฉย ๆ			

ลักษณะอาหาร	**ตำรับ .....**	**ตำรับ .....**	**ตำรับ .....**
ลักษณะภายนอก (รูปร่าง)			
สี			
กลิ่น			
รสชาติ			
เนื้อสัมผัส			
การยอมรับโดยรวม			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

_____

_____

ขอขอบพระคุณที่เสียสละเวลาในการให้ข้อมูล

ภาคผนวก ค ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

1. (ภาษาไทย) ชื่อ นายสุทธิพันธุ์ ชื่อสกุล แดงใจ
   (ภาษาอังกฤษ)ชื่อ Mr. Suttiphun ชื่อสกุล Dangjai
2. ตำแหน่งบริหาร/วิชาการ (ที่เป็นปัจจุบัน) อาจารย์มหาวิทยาลัย
3. หน่วยงานที่สังกัด คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
4. สถานที่อยู่(ที่ติดต่อได้สะดวก)
   สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ 27 ถนนอินใจมี ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์
5. หมายเลขโทรศัพท์ 055-411096 ต่อ 1320 หมายเลขโทรสาร 055-411096 ต่อ 1312
   (E-mail) uru48042060117@hotmail.com
6. ประวัติการศึกษา

- สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ พ.ศ. 2551

- สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครู จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. 2553

- สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท

หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2554

7. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ

มีทักษะความชำนาญในด้านการถนอมและการแปรรูปอาหาร

8. การฝึกการอบรม

- ผ่านการอบรมแปรรูปเนื้อสัตว์ ศูนย์พัฒนาอุตสาหกรรมปศุสัตว์ จังหวัดเชียงใหม่
- ผ่านการอบรมแปรรูปน้ำนม ศูนย์พัฒนาอุตสาหกรรมปศุสัตว์ จังหวัดเชียงใหม่

9. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

สุทธิพันธุ์ แดงใจ. (2559). **การปรับปรุงกระบวนการผลิตปลาส้มในบรรจุภัณฑ์ที่เหมาสมสำหรับกลุ่มประมงบ้านปากนาย อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน.** บทความวิจัยตีพิมพ์ National Conference on Uttaradit Rajabhat University 2016 “Celebrating 80 years of Uttaradit Rajabhat University” August 1-2, 2016 Uttaradit Rajabhat University. หน้า 71-79.

สุทธิพันธุ์ แดงใจ. (2559) . **ความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อปัจจัยการเกิด คาราเมลไรเซชั่นของผลิตภัณฑ์อัพไซด์ดาวน์เค้ก.** บทความวิจัยตีพิมพ์ Journal of Science and Technology Phetchabun Rajabhat University. Vol 2 No.1 July - December 2016 , ISSN 1906 – 3830 หน้า 69-75.

สุทธิพันธุ์ แดงใจ (2560). **การพัฒนาผลิตภัณฑ์พุดดิ้งข้าวไรซ์เบอร์รี่.** บทความวิจัยตีพิมพ์ Journal of Science and Technology Uttaradit Rajabhat University. Vol 1 No.1 มกราคม-มิถุนายน. ISSN 2586-8551 หน้า 61-68.