

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อหาตำรับมาตรฐานของอาหารท้องถิ่นในอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 28 ตำรับ และคำนวณคุณค่าสารอาหารของอาหารดังกล่าว โดยการเปรียบเทียบจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2535 และตารางคุณค่าอาหารไทย ปี 2542 มีขั้นตอนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษานี้เป็นตำรับอาหารท้องถิ่นลับแล และกลุ่มตัวอย่างอาหารเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 28 ตำรับ ตามคุณสมบัติดังต่อไปนี้

วัตถุดิบ สามารถหาได้ในช่วงที่มีการศึกษา (พฤษภาคม – ตุลาคม)

เครื่องปรุงปรากฏค่าในตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2535 และปี 2542

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. ตำรับอาหารท้องถิ่นลับแล และเครื่องชั่ง ตวง ที่เป็นมาตรฐาน
2. อุปกรณ์ในการประกอบอาหารและแบบประเมินผลการชิม โดยใช้แบบประเมินผล

การชิมของรายวิชา 2402-2006 อาหารท้องถิ่นของอาจารย์แผนกอาหารและโภชนาการ คณะคหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ มีผู้ทดสอบการชิม 2 กลุ่ม คือ (1) ประชาชนโดยทั่วไป จำนวน 20 คน (2) กลุ่มชาวลับแล ตำบลแม่พูล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 20 คน อายุระหว่าง 20-50 ปี โดยทำการประเมินผลกลุ่มละ 2 ครั้ง มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- 5 หมายถึง ชอบมาก
- 4 หมายถึง ชอบ
- 3 หมายถึง ชอบปานกลาง
- 2 หมายถึง ไม่ชอบ
- 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

กติกากการทดสอบการชิม ให้ผู้ทดสอบชิมนั่งห่างกันประมาณ 1 เมตร ทำการทดสอบชิมอาหารครั้งละ 2 ชนิด ก่อนทดสอบการชิมชนิดที่ 2 ผู้ชิมต้องดื่มน้ำเพื่อล้างรสชาติและเนื้อสัมผัสของอาหารที่ 1 ก่อนชิมอาหารที่ 2 หรือ 3 ทุกครั้ง

3. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2535 และปี 2542 เพื่อเปรียบเทียบเครื่องปรุงที่ใช้จริงกับค่าในตาราง

#### การควบคุมคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

หาความเที่ยงตรงของเครื่องชั่ง ตวง ในการศึกษาใช้เครื่องชั่ง ตวง ชนิดละเอียดไปจนถึง 2,000 กรัม ตรวจสอบความเที่ยงตรงทุกครั้ง โดยปรับหรือตั้งเริ่มไว้ที่ศูนย์ทุกครั้งก่อนทำการชั่งครั้งต่อไป

#### การดำเนินการศึกษา

การหาตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นตำบลแม่เป่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ประกอบอาหารจำนวน 28 ตำรับ โดยนำตำรับอาหารที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มประชากรชาวตำบลแม่เป่ง ตำบลแม่พูน อำเภอตำบลแม่เป่ง มาดำเนินการทดลองปรุงอาหาร พร้อมทั้งบันทึกปริมาณเครื่องปรุง ขั้นตอน วิธีทำ การใช้อุณหภูมิในการปรุงอาหาร ลักษณะสีกลิ่น รส เนื้อสัมผัสของอาหาร

ขั้นตอนที่ 2 ประกอบอาหารที่ผ่านการทดลองแล้ว ครั้งละ 2 ชนิด ให้กลุ่มประชาชนโดยทั่วไป และกลุ่มชาวตำบลแม่เป่ง ประเมินผลการทดสอบชิม โดยใช้แบบประเมินผลการชิมของรายวิชา 2402-2006 อาหารท้องถิ่น บันทึกรวบรวมข้อมูลผลการทดสอบชิม นำมาปรับปรุงแก้ไขก่อน จึงทำการปรุงอาหารและทดสอบชิมครั้งที่ 2 ต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การคำนวณคุณค่าสารอาหารของอาหารท้องถิ่นลับแล จำนวน 28 ตำรับ โดยการคำนวณและเปรียบเทียบสัดส่วนกับตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการอาหารไทยของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2535 และปี 2542

1. อาหารคาว ประเภทแกง มีจำนวน 9 ตำรับ ได้แก่ แกงแคณกพริก แกงสะแล หลามใบบอน (แกงใบบอน) แกงหน่อไม้ซางกับปลาย่าง แกงกุน (ตุน) แกงผักฮ้วนหมู แกงมะค้อนก้อม ปลาช่อน (แกงมะรุ้ม) แกงยอดเสี้ยว (ฮ่วมยอดเสี้ยว) และคั่วเห็ดลม

ประเภทน้ำพริก มีจำนวน 5 ตำรับ ได้แก่ น้ำพริกน้ำปู (น้ำปู) น้ำพริกสะเรียม น้ำพริกมะเขือแจ้ แจ่วเตย แจ่วหม้อ

ประเภทยำ ส้า มีจำนวน 6 ตำรับ ได้แก่ ส้ามะหนูน (ยำมะหนูน) ส้ามะเขือฝอย ส้ามะแตง ยำผักเหือด ยำกล้วยแค้ และป่นมะเขือ (ตำมะเขือ)

2. อาหารหวาน (ขนมหวาน) มีจำนวน 5 ตำรับ ได้แก่ ขนมอีบัวะ ขนมฝัก ขะแน็บข้าวโพด และลอดช่องหวาน (ลอดช่องน้ำกะทิ)

3. อาหารว่าง มีจำนวน 3 ตำรับ ได้แก่ ลอดช่องเค็ม หมี่คลูก และไส้เมี่ยง

ขั้นตอนที่ 4 รวบรวมข้อมูลและเขียนรายงานเพื่อนำเสนอ

#### การรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลในระยะเวลา 4 เดือน อยู่ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ – พฤษภาคม 2546

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์เมื่อผ่านการทดสอบการยอมรับ (การชิม) จากผู้ทดสอบทั้ง 2 กลุ่ม นำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาคุณค่าสารอาหารของอาหารท้องถิ่นลับแล จำนวน 28 ตำรับ โดยการคำนวณและเปรียบเทียบกับสัดส่วนของอาหารสด (ดิบ) ในส่วนที่กินได้ 100 กรัม กับตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2535 และปี 2542