

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตการศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
อำเภอลับแล	5
ความสำคัญของอาหารในเชิงวัฒนธรรม และอาหารท้องถิ่นลับแล	6
ความสำคัญของตำรับอาหารและตำรับอาหารมาตรฐาน	14
สารอาหารและตารางคุณค่าอาหาร	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	25
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	25
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	25
การควบคุมคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	26
การดำเนินการศึกษา	26
การรวบรวมข้อมูล	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	27

บทที่ 4 ผลการศึกษา	28
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	108
สรุป	108
อภิปรายผล	109
ข้อเสนอแนะ	113
บรรณานุกรม	115
ภาคผนวก	118
ภาคผนวก ก ผลการทดสอบการชิม	119
ภาคผนวก ข ภาพตัวอย่างอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทแกง	125
ภาคผนวก ค ภาพตัวอย่างอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทน้ำพริก	127
ภาคผนวก ง ภาพตัวอย่างอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทยำ ส้า	128
ภาคผนวก จ ภาพตัวอย่างอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทขนมหวาน	129
ภาคผนวก ฉ ภาพตัวอย่างอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทอาหารว่าง (ของกินเล่น)	132
ภาคผนวก ช เครื่องชั่ง ถ้วยตวง และช้อนตวง มาตรฐาน	133
ภาคผนวก ซ ภาพทดสอบการชิม	134
ภาคผนวก ซ แบบประเมินผลการชิมอาหารท้องถิ่นลับแล	135
ประวัติผู้เขียน	136

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 คุณค่าทางโภชนาการของแกงแคณกพริก	42
4.2 คุณค่าทางโภชนาการของแกงสะแล	44
4.3 คุณค่าทางโภชนาการของหลามไบบอน (แกงไบบอน)	45
4.4 คุณค่าทางโภชนาการของแกงหน่อไม้ซางกับปลาซ่าง	46
4.5 คุณค่าทางโภชนาการของแกงกุน (กุน)	47
4.6 คุณค่าทางโภชนาการของแกงผักฮ้วนหมู	48
4.7 คุณค่าทางโภชนาการของแกงมะค้อนก้อมปลาช่อน (แกงมะรุมนใส่ปลาช่อน)	49
4.8 คุณค่าทางโภชนาการของแกงยอดแล้ว (ฮ่วมยอดแล้ว)	50
4.9 คุณค่าทางโภชนาการของคั่วเห็ดลม	51
4.10 ผลการทดสอบชิมโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทแกง	52
4.11 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกน้ำปู	60
4.12 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกสะเรียม	61
4.13 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกมะเขือแจ้ (นอนองมะเขือแจ้)	62
4.14 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกแจ้วเตย	63
4.15 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกแจ้วหม้อ	64
4.16 ผลการทดสอบชิมโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทน้ำพริก	65
4.17 คุณค่าทางโภชนาการของยำมะหนูน	75
4.18 คุณค่าทางโภชนาการของส้มมะเขือฝอย	76
4.19 คุณค่าทางโภชนาการของส้มมะแตง	77
4.20 คุณค่าทางโภชนาการของส้มผักเหือด	78
4.21 คุณค่าทางโภชนาการของยำกล้วยแค	79
4.22 คุณค่าทางโภชนาการของป่นมะเขือ	80
4.23 ผลการทดสอบชิมโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทยำ หรือส้ม	81

4.24	คุณค่าทางโภชนาการของขนมแหวน	89
4.25	คุณค่าทางโภชนาการของขนมอี๋บัว (ขนมตองอ่อน)	90
4.26	คุณค่าทางโภชนาการของขนมฟัก	91
4.27	คุณค่าทางโภชนาการของขนมข้าวโพด	92
4.28	คุณค่าทางโภชนาการของลอดช่องหวาน (ลอดช่องน้ำกะทิ)	93
4.29	ผลการทดสอบชิมโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทขนมหวาน	94
4.30	คุณค่าทางโภชนาการของลอดช่องเค็ม	100
4.31	คุณค่าทางโภชนาการของหมี่คดุก	101
4.32	คุณค่าทางโภชนาการของไส้เมี่ยง	102
4.33	ผลการทดสอบชิมโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทอาหารว่าง	103
4.34	สรุปคุณค่าทางโภชนาการโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล	104
4.35	ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน สำหรับคนไทย	107