

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การจัดทำคำรับมาตรฐานและหาคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร
พื้นบ้านชาวยอง

ชื่อผู้เขียน นางสาวรวิไพ ปัญญาพรหม

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ยุพา สุภากุล กรรมการ

อาจารย์ ดร.ศักดา พริงลำภู กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหาคำรับมาตรฐานของอาหารพื้นบ้านชาวยอง และ
คำนวณคุณค่าสารอาหารของอาหารพื้นบ้านชาวยองจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของ
อาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535)

อาหารพื้นบ้านชาวยองจำนวน 24 คำรับ ผลการศึกษาพบว่า อาหารทั้ง 24 คำรับ แบ่ง
เป็นประเภทแกง จำนวน 9 คำรับ ประเภทตำ (โหลก) จำนวน 10 คำรับ ประเภทอื่น ๆ อีก 5
คำรับ วิธีการปรุง ได้แก่ คั่ว (ผัด) ยำ บั๊ง

วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารเป็นเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ของสัตว์ ได้แก่ เนื้อหมู
ปลาช่อน และปลาแห้ง ส่วนผักที่นิยม นำมาประกอบอาหาร ได้แก่ ชะอม ผักตำลึง ผักชีฝรั่ง
และชะพลู เครื่องปรุงรสส่วนใหญ่ ได้แก่ กะปิ ปลา ร้า และเกลือ สำหรับการแต่งกลิ่นส่วนใหญ่
ได้แก่ กระเทียม หัวหอมเล็ก ตะไคร้ ต้นหอม พริกแห้ง ข่า เมล็ดผักชี และส่วนประกอบที่นำมาใช้
เพื่อดับกลิ่นคาว พบว่า มีการใช้ตะไคร้ ข่า ขมิ้น และใบมะกรูด

จากส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้านชาวยอง พบว่า ให้คุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5
หมู่ รวมทั้งวิตามินและเกลือแร่ ได้แก่ พลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ใยอาหาร แคลเซียม
ฟอสฟอรัส โปแตสเซียม วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี และไนอะซิน

Independent Study Title	Making Standard Recipes and Nutritive Values of Traditional Yong Foods	
Author	Ms. Rumpai Punyaporn	
M.S.	Nutrition Education	
Examining Committee	Assoc. Prof. Prayad Saiwichian	Chairman
	Assoc. Prof. Yupa Supakul	Member
	Lect . Dr. Sukda Pruenglampoo	Member

ABSTRACT

The purpose of this study were to collect Yong traditional foods' standard recipes and to calculate its nutritive values based on the nutritive values guideline from Nutrition Sector , Department of Sanitation , Ministry of Health (1992).

Twenty – four traditional Yong foods were examined. The findings showed that after their classification , there were nine curry recipes , ten pounded recipes ,and five others recipes. Cooking techniques were stir – frying , salad ,and grilling.

Meat and its products were used in traditional Young foods. These included pork , serpent – head fish ,and dried fish. Popular vegetables for cooking were thorny vegetables or Cha – Om , ivy guard , parsley, and wild betal. In addition , shrimp paste , fermented fish , and salt were used as seasoning while garlic , shallot , lemon grass , spring onion , dried hot pepper, galinggale ,and coriander seeds were used as herbs and spices for aroma. Also, lemon grass , galinggale , turmeric , and kaffer lime leaves were used to remove fishy odor.

From traditional Yong food recipes , it was found that these foods contain all five nutrients groups includes vitamin and minerals , i.e., energy , protein , fat , carbohydrates , fibers , calcium , phosphorus , potassium , vitamin A , B , C , and niacin.