

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
ขอบเขตการศึกษา	2
ตัวแปร	3
คำนิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
เมืองยอง ชาวยอง	4
อาหารพื้นบ้านชาวยอง	9
ความรู้เรื่องตำรับมาตรฐาน	25
ความรู้เรื่องสารอาหารและตารางคุณค่าอาหาร	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	37
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	37
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	37
การควบคุมคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	38
แผนการดำเนินการศึกษา	38
การรวบรวมข้อมูล	40
การวิเคราะห์ข้อมูล	40

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	41
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	98
สรุปผล	98
อภิปรายผลการศึกษา	100
ข้อเสนอแนะ	103
บรรณานุกรม	105
ภาคผนวก	108
ภาคผนวก ก ภาพตัวอย่างอาหารพื้นบ้านชาวของประเภทแกง	109
ภาคผนวก ข ภาพตัวอย่างอาหารพื้นบ้านชาวของประเภทตำ (โขลก)	111
ภาคผนวก ค ภาพตัวอย่างอาหารพื้นบ้านชาวของประเภทอื่น ๆ	113
ภาคผนวก ง เครื่องชั่งตวง	115
ภาคผนวก จ ภาพตัวอย่างการประกอบอาหารพื้นบ้านชาวของ และ การทดสอบการชิมโดยนักศึกษาวิชาเอกคหกรรมศาสตร์ กลุ่มอาหารและโภชนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	116
ภาคผนวก ฉ ภาพตัวอย่างการประกอบอาหารพื้นบ้านชาวของ และการทดสอบการชิมโดยชาวของ ในตำบลเวียงของ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน	119
ภาคผนวก ช แบบประเมินผลการชิม	120
ประวัติผู้เขียน	121

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
4.1	คุณค่าทางโภชนาการของแกงอ่อมไก่	43
4.2	คุณค่าทางโภชนาการของแกงแคไก่	46
4.3	คุณค่าทางโภชนาการของแกงป่าฟักหม่น (แกงฟักเขียว)	49
4.4	คุณค่าทางโภชนาการของแกงหน่อไม้สด	51
4.5	คุณค่าทางโภชนาการของแกงหยวกใส่ไก่	53
4.6	คุณค่าทางโภชนาการของแกงผักกาดใส่ไก่	55
4.7	คุณค่าทางโภชนาการของแกงผักกาด (แกงผักคำสิง)	57
4.8	คุณค่าทางโภชนาการของแกงอ่อมป่าดุก (แกงอ่อมปลาดุก)	59
4.9	คุณค่าทางโภชนาการของแกงผักบั้ง (แกงผักปลัง)	61
4.10	คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกป้า (น้ำพริกปลา)	64
4.11	คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกหัวข่า (น้ำพริกข่า)	66
4.12	คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกงาป่น	68
4.13	คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกน้ำปู้ (น้ำพริกปู)	70
4.14	คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกอ่อง	72
4.15	คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกตาแดง	74
4.16	คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกฮ้า	76
4.17	คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกน้ำผัก	78
4.18	คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกมะเขื่อนนอนออง	80
4.19	คุณค่าทางโภชนาการของตำมะเขือ	82
4.20	คุณค่าทางโภชนาการของคั่วมะเขือ (ผัดมะเขือ)	85
4.21	คุณค่าทางโภชนาการของข่าบะถั่วบะเขือ (ข่าถั่วฝักยาวและมะเขือ)	87
4.22	คุณค่าทางโภชนาการของปลาบั้ง	89
4.23	คุณค่าทางโภชนาการของจิ้นบั้ง (หมูบั้ง)	91
4.24	คุณค่าทางโภชนาการของข้าวหนูกงา (ข้าวแดงงา)	93
4.25	ผลการทดสอบการชิมโดยรวมของตำรับอาหารพื้นบ้านชาวยอง	94
5.1	คุณค่าทางโภชนาการโดยรวมของอาหารพื้นบ้านชาวยอง	98

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1.1	แผนที่แสดงที่ตั้งเมืองของ และเมืองต่าง ๆ ที่อยู่ระหว่างแม่น้ำคง และแม่น้ำโขง	6
1.2	แผนที่แสดงเส้นทางการเคลื่อนย้ายเข้ามาตั้งถิ่นฐานของคนเมืองของ ในเมืองลำพูน	7
1.3	แผนที่แสดงบริเวณที่คนเมืองยุคแรก ๆ เข้ามาตั้งถิ่นฐานในเมืองลำพูน ปี พ.ศ. 2348	8