

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ประวัติของตำบลจอมทอง

องค์การบริหารส่วนตำบลจอมทอง (2553) รายงานว่าตำบลจอมทองเดิมเป็นหมู่บ้านชื่อ "บ้านจอมทอง" โดยในอดีตมีชื่อว่า "บ้านกระอ่อมทอง" เนื่องจากมีการขุดพบกระอ่อมทองในบริเวณเจดีย์สามองค์ที่บ้านจอมทองในปัจจุบัน ซึ่งขึ้นอยู่กับตำบลมะตูม อำเภอพรหมพิราม และได้เรียกชื่อบ้านสืบทอดกันมาจากกระอ่อมเป็นจอม เมื่อมีการตั้งหมู่บ้านจึงได้ตั้งชื่อเป็นบ้านจอมทอง และใช้เป็นชื่อของตำบลด้วย ภาษาพูดของชาวตำบลจอมทอง มีภาษาพูดเหมือนชาวภาคกลางผสมกับภาษาพื้นเมือง มีสำเนียงคล้ายภาษาพูดของชาวสุโขทัย

ตำบลจอมทองเป็นที่ราบลุ่ม ดินมีความสมบูรณ์อยู่ในเขตระบบชลประทาน มีพื้นที่ทั้งหมด 22,375 ไร่ (35.8 ตารางกิโลเมตร) มีแม่น้ำน่านไหลผ่านพื้นที่ทุกหมู่บ้านของตำบล (สองฝั่งแม่น้ำ)

อาณาเขตตำบล :	ทิศเหนือ	ติดต่อกับ	ต.มะตูม อ.พรหมพิราม จ.พิษณุโลก
	ทิศใต้	ติดต่อกับ	ต.พลาขุมพล อ.เมือง จ.พิษณุโลก
	ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	ต.มะขามสูง อ.เมือง จ.พิษณุโลก
	ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ	ต.บ้านกร่าง อ.เมือง จ.พิษณุโลก

จำนวนประชากรของตำบล : จำนวนประชากรในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล 2,807 คน และจำนวนหลังคาเรือน 799 หลังคาเรือน

ข้อมูลอาชีพของตำบล : อาชีพหลักทำนา อาชีพเสริมเลี้ยงสัตว์ รับจ้าง ค้าขาย

ข้อมูลสถานที่สำคัญของตำบล : วัดจอมทอง วัดท่าตะเคียน สถานีอนามัยจอมทอง สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติจอมทอง วัดเกาะแก้ว พิพิธภัณฑสถานหลวงปู่ฤทธิ

2.2 อาหารไทย

อาหารไทย หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่คนไทยรับประทานในแต่ละภาค ได้แก่ อาหารไทยประจำภาค ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว นอกจากนี้ให้ความอร่อยแล้วยังเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ อาหารไทยมีความหลากหลายในชนิดของอาหารและส่วนประกอบในการปรุง อาหารร่วมสำรับมีประมาณ 3-4 ชนิด เนื้อสัตว์ที่ใช้ในอาหารแต่ละชนิดมักไม่ซ้ำกันทั้งยังมีโอกาสได้รับประทานผักเป็นประจำและปริมาณของอาหารแต่ละชนิดไม่มากจนเกินไป อาหารไทยโดยรวมมีปริมาณไขมันน้อย เนื่องจากมีวิธีการปรุงอาหารแบบดั้งเดิม คือ การต้ม ย่าง ปิ้ง ซึ่งไม่มีการใช้น้ำมัน ส่วนการทอดมักใช้น้ำมันน้อย ส่วนแกงของไทยก็มีทั้งที่ใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ อาหารไทยมีหลายประเภท เช่น อาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง นอกจากนี้ยังมีอาหารตามท้องถื่น อาหารตามฤดูกาล อาหารตามเทศกาล วันสารทต่าง ๆ อีกมาก สำหรับการจัดอาหารเป็นสำรับจะประกอบไปด้วยอาหารคาว หวาน ซึ่งอาหารแต่ละประเภทจะมีความแตกต่างกัน (สุณี, 2544)

2.2.1 เครื่องปรุงรสชาติอาหารไทย

อาหารไทยได้ชื่อว่าเป็นอาหารที่อร่อยที่สุดในโลกมีหลายรสชาติ ส่งผลให้อาหารมีรสชาติที่กลมกล่อม เนื่องจากใช้วัตถุดิบในการปรุงอาหารหลากหลาย เช่น เนื้อสัตว์บกและสัตว์น้ำในประเทศไทยมีอุดมสมบูรณ์ นอกจากนี้พืช ผักและสมุนไพรต่าง ๆ ที่นำมาประกอบอาหารส่วนแต่มีคุณค่าทางโภชนาการและยังมีสรรพคุณเป็นยาอีกด้วย อีกทั้งเครื่องปรุงรสยังถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้รสชาติอาหาร ตลอดจนกลิ่นและสีชวนรับประทานแตกต่างกันไป ดังนี้ (จริยา, 2552)

1) รสหวาน

รสหวานในอาหารไทยส่วนหนึ่งได้มาจากความหวานของเนื้อสัตว์ที่ใช้ประกอบอาหาร อีกส่วนได้มาจากพืช ผักและสมุนไพรที่นำมาใช้ ขณะที่อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการปรุงรสหวานเพิ่มเติมจากการใส่น้ำตาล ซึ่งน้ำตาลมีหลายรูปแบบ ได้แก่ น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายแดง และน้ำตาลปีบ น้ำตาลแต่ละชนิดมีความหวานและความหอมที่แตกต่างกันตามที่มาของวัตถุดิบชนิดนั้น ๆ เช่น น้ำตาลทรายขาว มีรสหวานมากและไม่เปลี่ยนสีของอาหารที่ปรุงรสเพิ่มลงไป ขณะที่น้ำตาลมะพร้าว (น้ำตาลปีบ) มีรสหวานน้อยกว่าน้ำตาลทรายขาว เหมาะสำหรับการใช้ปรุงรสหวานในอาหารประเภทแกงต่าง ๆ ซึ่งใช้กะทิเป็นส่วนประกอบสำคัญ เมื่อนำน้ำตาลมะพร้าวไปปรุงอาหารอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นประเภทเส้นหมี่ผัดหรือนำไปต้มปลา จะช่วยให้รสชาติอาหารดีขึ้น และยังมีกลิ่นหอมเฉพาะชวนรับประทานอีกด้วย สำหรับน้ำตาลทรายแดงเหมาะกับการประกอบอาหารทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน

2) รสเค็ม

ส่วนมากเกิดจากการปรุงรสด้วยน้ำปลา (fish sauce) และเกลือ น้ำปลานั้นนอกจากจะเพิ่มรสเค็มให้อาหารที่ใส่ลงไปแล้ว ยังให้กลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย นอกจากนี้ น้ำปลาและเกลือแล้วยังมีซอสถั่วเหลือง ซีอิ๊วและซอสปรุงรสช่วยเพิ่มรสเค็มและความกลมกล่อมแก่อาหารไทยได้เช่นกัน ส่วนอาหารหวานหรือขนมหวานจำเป็นต้องใช้เกลือเป็นส่วนผสมบ้างเล็กน้อยเพื่อให้ขนมมีรสกลมกล่อม ไม่หวานแหลมจนเกินไป

3) รสเปรี้ยว

รสเปรี้ยวของอาหารไทยได้มาจากการปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก น้ำมะกรูดและน้ำส้มสายชู ซึ่งใช้ต่างกันตามประเภทของอาหารที่ปรุง เช่น การทำอาหารประเภทแกงส้ม นิยมใช้น้ำมะนาวในการปรุงรสเปรี้ยว เพราะจะมีกลิ่นหอมมารับประทาน หรืออาจใช้ทั้งน้ำมะนาวและน้ำมะขามเปียก ขณะเดียวกันน้ำมะขามเปียกจะให้ทั้งรสเปรี้ยวและรสหวาน ซึ่งเหมาะกับการปรุงรสอาหารคาวหลายชนิด รสเปรี้ยวและกลิ่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะเมื่อนำไปปรุงรสในอาหารประเภทยำ น้ำจิ้ม ต้มยำ ต้มโคล้ง เป็นต้น ทำให้อาหารมีกลิ่นหอมมารับประทาน

4) รสเผ็ด

รสเผ็ดของอาหารไทยมาจากพริก พริกไทยและจากความเผ็ดร้อนของพืช ผัก สมุนไพรบางชนิด ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่ทำให้ชาวต่างชาติประทับใจอาหารไทยได้เป็นอย่างดี พริกมีหลายประเภท แต่โดยทั่วไปแล้วพริกที่มีขนาดใหญ่มีรสเผ็ดน้อยกว่าพริกที่มีขนาดเล็กและมีความหอมแตกต่างกัน ซึ่งโอกาสในการนำมาใช้แตกต่างกันไป เช่น พริกขี้หนูสวนมีขนาดเล็กและมีกลิ่นหอมเฉพาะนิยมนำใช้ประกอบอาหารประเภทน้ำพริก น้ำจิ้มอาหารทะเล และจากข้อมูลการวิจัย พริกยังมีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหารและเผาผลาญพลังงาน

2.2.2 ส่วนประกอบและเครื่องเทศในอาหารไทย

พืชสมุนไพรหมายถึงพืชผักต่าง ๆ รวมทั้งเครื่องปรุง เครื่องเทศ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญบ่งบอกถึงเอกลักษณ์ของอาหารไทย การใช้เครื่องเทศนอกจากใช้ในการแต่งกลิ่น รส และเพิ่มสีสันของอาหารแล้ว ยังใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ นอกจากนี้เครื่องเทศที่ใช้ในอาหารไทยส่วนใหญ่มีสรรพคุณทางยาจึงถือว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ สมศรีและคณะ (2545) กล่าวถึงเครื่องเทศและประโยชน์ของเครื่องเทศในอาหารไทยไว้ดังนี้

1) กระเทียม

กระเทียมเป็นส่วนประกอบสำคัญในอาหารไทย ผักผักทุกงานต้องทุบกระเทียมลงไปเจียวให้หอมก่อนใส่เนื้อสัตว์ กระเทียมเป็นส่วนประกอบที่ขาดไม่ได้ในน้ำพริกแกง น้ำพริก

ทุกชนิด อาหารประเภทยาก็ต้องใช้กระเทียมเป็นส่วนประกอบสำคัญเช่นกันหรือนำหัวกระเทียมมาคองต้นกระเทียมก็สามารถนำมาผัดและต้ม กระเทียมเจียวใช้โรยหน้าเพื่อแต่งกลิ่นอาหาร

ประโยชน์

- ช่วยขับลม แก้อุจจาระ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ด้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร
- ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ลดความดันโลหิต ลดสารไฟบริโนเจน
- อาจช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดอุดตันและกล้ามเนื้อหัวใจตาย
- ชะลอการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ยีสต์ ไวรัส

2) กระเพรา

กระเพราใช้ปรุงอาหารประเภทแกงป่า แกงแค ผัดเผ็ดเนื้อชนิดต่าง ๆ ผัดกระเพราช่วยดับกลิ่นคาวเนื้อ ปลา โดยใส่ใบสดลงในอาหารหลังจากสุกพร้อมที่ยกกลงจากเตา

ประโยชน์

- ขับลม แก้อืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน
- ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ด้านความเครียดและการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร

3) ข่า

ข่าส่วนที่นำมาใช้เป็นอาหารคือ ดอกและเหง้าทั้งแก่และอ่อน โดยเหง้าอ่อนและดอกข่านำมาใช้เป็นผัก เหง้าแก่ซึ่งมีรสชาติเผ็ดร้อน ใช้เป็นเครื่องเทศปรุงรสและแต่งกลิ่นสำหรับน้ำพริก แกงหลายชนิด ผัดเผ็ด แกงไตปลา ในลาบต่าง ๆ ต้มยำ และต้มอื่น ๆ เช่น ต้มเครื่องในวัว ใช้เป็นส่วนผสมของลูกแป้งที่ใช้ทำข้าวหมาก เหง้าอ่อนนำมาใช้ปรุงอาหาร เช่น ต้มข่าไก่

ประโยชน์

- ขับลม แก้อืด ท้องเฟ้อ
- ชะลอการเจริญเติบโตของเนื้องอกมะเร็ง ด้านเชื้อรา แบคทีเรีย ยีสต์

4) ตะไคร้

ตะไคร้มีรสเผ็ดร้อนและขม ใช้เป็นเครื่องแต่งกลิ่นรสอาหารไทย เป็นส่วนประกอบสำคัญของเครื่องแกงเผ็ดทุกชนิด เช่น น้ำพริกแกงเผ็ด แกงส้ม เป็นส่วนประกอบสำคัญของน้ำแกง ข้าวยาบักขี้ไต้ น้ำพริกอ่อง แกงไตปลา น้ำพริกตะไคร้ เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นส่วนประกอบสำคัญในต้มยำ

ประโยชน์

- ขับลม แก้อืด ท้องเฟ้อ

- ด้านเชื้อแบคทีเรีย รา ยีสต์

- ขับปัสสาวะ

5) ผักชี

ผักชีใช้ประโยชน์ทั้งลำต้น ราก ใบและลูก อาหารไทยส่วนมากมักโรยหน้าด้วย ใบผักชีเพื่อแต่งกลิ่นและตกแต่งให้อาหารน่ารับประทาน ลูกผักชีใช้ผสมในเครื่องแกง เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น ทำให้แกงมีกลิ่นหอม รากผักชีมักใช้ร่วมกับกระเทียมแต่งกลิ่นแกงจืดให้หอม ใช้ทำไส้ขนม เช่น ปั่นขลิบ สากุ้ไส้หมูและขนมเทียนไส้เค็ม

ประโยชน์

- มีฤทธิ์ในการขับลม

- ขับปัสสาวะ

6) พริก

พริกที่นิยมนำมาใช้ในอาหารไทย ได้แก่ พริกขี้หนู พริกขี้ฟ้าแดงและเขียว พริกเหลือง พริกหนุ่ม และพริกหยวก ซึ่งพริกแต่ละชนิดมีความเผ็ดมากน้อยแตกต่างกัน สามารถใช้ได้ทั้งในรูปพริกสด พริกแห้ง พริกป่นหรือนำมาดองกับน้ำส้ม พริกเป็นส่วนประกอบหลักของน้ำพริกแกง น้ำพริกต่าง ๆ อาหารประเภทยำ ปลา ต้มยำ ใช้ปรุงรสอาหารให้มีรสเผ็ดตามต้องการในอาหารไทยทุกประเภท

ประโยชน์

- ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารทำให้เจริญอาหาร ถ้ารับประทานในปริมาณไม่มากช่วยลดการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร

- สารแคปไซซินช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งและอาจช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดอุดตัน

- ช่วยขับลม ขับเสมหะ

- แก้อาเจียน แก้ปวดเมื่อย

7) พริกไทย

พริกไทยเป็นส่วนผสมในเครื่องแกงทุกชนิด ไส้แกงจืดโดยดำร่วมกับรากผักชีและกระเทียม โรยอาหารประเภทผัดผักให้หอม คนไทยใช้พริกไทยสดในการประกอบอาหาร เช่น แกงเผ็ด แกงป่าผัดเผ็ด

ประโยชน์

- ใช้ขับลม ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ

- ช่วยระงับอาการปวดท้อง จุกเสียด
- ช่วยกระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลั่งน้ำย่อยได้มากขึ้น

8) มะนาว

มะนาวใช้เป็นเครื่องปรุงรสอาหารให้เปรี้ยว ใส่ในต้มยำ ส้มตำ ปลา ยำ น้ำพริก ชนิดต่าง ๆ เช่น น้ำพริกกะปิ ปลาหมึกนึ่งมะนาว ใช้ผสมน้ำเป็นเครื่องดื่ม

ประโยชน์

- แก้ไอ ขับเสมหะ
- รักษาท้องอืด ท้องเฟ้อ
- แก้โรคตับปิด ลักเปิด

9) หอมแดง

หอมแดงช่วยดับกลิ่นคาวและเพิ่มรสชาติ เป็นส่วนประกอบสำคัญในเครื่องแกงทุกชนิด ใช้ในอาหารประเภทแกงเผ็ด ต้มโคล้ง แกงเลียง ต้มยำ อาหารประเภทหลน อาหารประเภท ยำ ลาบ น้ำพริกต่าง ๆ อาจาด เมี่ยง เครื่องเคียงของข้าวซอย ใช้ในขนมหวาน เช่น ขนมหม้อแกง ใช้หอมแดงซอย เฉี้ยวให้เหลืองโรยหน้า ต้นและใบใช้เป็นผักสดสำหรับเป็นเครื่องเคียงพวก หลนต่าง ๆ

ประโยชน์

- ขับลม แก้ปวดท้อง แก่หวัด คัดจมูก

10) โหระพา

โหระพาใช้เป็นผักสดสำหรับเครื่องเคียงกับลาบ น้ำตก เครื่องจิ้มต่าง ๆ ใช้แต่งกลิ่นอาหาร อาหารไทยที่นิยมใส่ใบโหระพา ได้แก่ แกงเผ็ดต่าง ๆ ผัดเผ็ด เช่น ผัดเผ็ดเนื้อ ผัดหอยลาย และ ผัดมะเขือยาว

ประโยชน์

- ขับลม แก่ท้องอืด ท้องเฟ้อ

2.2.3 ประเภทของอาหารไทย

ธิดาและกัญจนีย์ (2547) กล่าวถึงอาหารไทยซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ อาหารไทยชนิดคาวและอาหารไทยชนิดหวาน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) อาหารไทยชนิดคาว

อาหารไทยชนิดคาว เป็นอาหารที่ปรุงจากพืชผักผลไม้และเนื้อสัตว์ร่วมกับเครื่องปรุง เครื่องเทศในท้องถิ่น ทำให้มีรสชาติต่างกันแบ่งเป็น 5 ประเภท คือ แกง ผัด ต้ม เครื่องจิ้มและกับแกงส้ม

1.1) อาหารประเภทแกง

อาหารประเภทแกง เป็นอาหารที่ใช้รับประทานคู่กับข้าวสวยแต่ละมือนี่ในชีวิตประจำวันของคนไทย ซึ่งอาจจัดกลุ่มได้เป็นแกงเผ็ดใส่กะทิและแกงเผ็ดชนิดไม่ใส่กะทิ

แกงเผ็ดชนิดใส่กะทิ ได้แก่ แกงเผ็ดสีแดง แกงเผ็ดสีเขียว (แกงเขียวหวาน) แกงกะหรี่ แกงคั่ว แกงคั่วส้ม และแกงมัสมั่น เป็นต้น แกงเผ็ดชนิดไม่ใส่กะทิ ได้แก่ แกงป่า แกงส้ม แกงอ่อมบางชนิด (แกงอ่อมไก่)

1.2) อาหารประเภทผัดและทอด

อาหารประเภทผัด เป็นอาหารแบบแห้งขลุกขลิกมีน้ำเล็กน้อย ใช้เนื้อสัตว์ที่สุกนุ่มผัดกับผักชนิดต่าง ๆ อาหารประเภทผัดมี 2 ลักษณะ คือ รสจัดและรสเผ็ดเรียกว่าผัดเผ็ด

อาหารประเภทผัดเผ็ด เป็นอาหารผัดที่มีรสเผ็ด รสเผ็ดเกิดจากการใช้น้ำพริกแกงหรือพริกสดกับเครื่องปรุงอื่น ๆ โขลกให้ละเอียด เป็นส่วนผสมลงไปผัดกับน้ำมันหรือกะทิพร้อมทั้งเนื้อสัตว์ ผักและส่วนผสมอื่นตามแต่ละชนิดของอาหาร เช่น ผัดพริกแกงถั่วผัดยาว ผัดเผ็ดปลาชุก ผัดกะเพรา เป็นต้น ภาพผัดพริกแกงถั่วและส่วนประกอบของผัดพริกแกงถั่วแสดงดังภาพที่ 1 และตารางที่ 1

- ผัดพริกแกงถั่ว



ภาพที่ 1 ผัดพริกแกงถั่ว

ตารางที่ 1 ส่วนประกอบของพริกแกงถั่ว

ส่วนประกอบ	ปริมาณ
หมูสามชั้น หั่นเป็นชิ้นพอคำ	½ ถ้วย
พริกแกงเผ็ด	1 ช้อนโต๊ะ
ถั่วฝักยาว	5 ฝัก
กระเทียมสับละเอียด	1 หัว
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำมันหอย	2 ช้อนชา

ที่มา : ธิดาและกัญจน์ย์ (2547)

วิธีทำพริกแกงถั่ว

- 1) ใส่น้ำมันลงกระทะ ตามด้วยพริกแกงลงไปผัดให้หอม
- 2) ใส่มูลงไปผัด ใส่ถั่วตามลงไป เติมน้ำเปล่าเล็กน้อยพอขลุกขลิก
- 3) ปูรรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมันหอย

- ผัดกะเพรา

ผัดกะเพราเป็นอาหารประเภทผัดชนิดหนึ่งที่มีรสเผ็ด ผัดกะเพราเป็นอาหารประจำบ้านที่ประกอบไปด้วยเนื้อหมู เครื่องปรุงต่าง ๆ และใบกะเพรา ซึ่งในใบกะเพรานั้นมีสรรพคุณทางยาช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง บำรุงธาตุ ขับผายลม แก้อาการจุกเสียดในท้อง แก้อาการปวดท้อง ขับเสมหะ ขับเหงื่อ เป็นต้น (วุฒิ, 2540) ภาพกะเพราหมูและส่วนประกอบของกะเพราหมูแสดงดังภาพที่ 2 และตารางที่ 2 ตามลำดับ



ภาพที่ 2 ผัดกะเพราหมู

ตารางที่ 2 ส่วนประกอบของกะเพราหมู

ส่วนประกอบ	ปริมาณ
เนื้อหมูหมักซีอิ้วขาวและน้ำตาล	1 ถ้วย
กระเทียมสับละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าหั่นทุบแตก สับหยาบ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดงเขียว หั่นแฉลบ	3-4 เม็ด
ใบกะเพรา	100 กรัม
ใบมะกรูด	1 ใบ
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนชา
น้ำซุบหมู (น้ำต้มกระดูกหรือน้ำแกงจืด)	4 ช้อนโต๊ะ

ที่มา : ธิดาและกัญจนีย์ (2547)

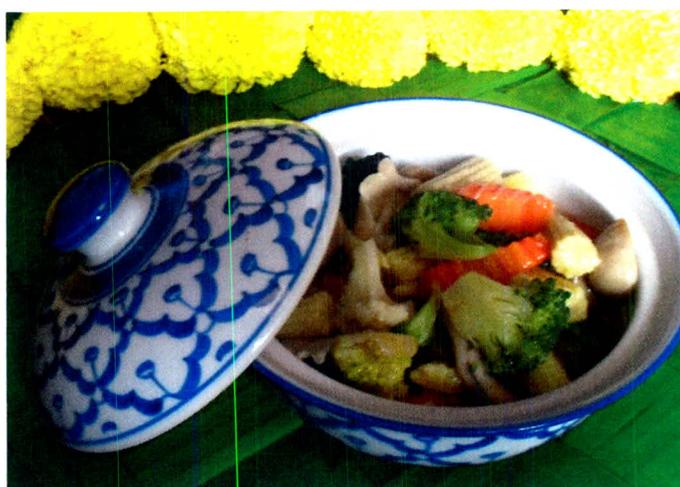
วิธีทำกะเพราหมู

- 1) ตั้งไฟอ่อนใส่น้ำมันหมูลงกระทะพอร้อน
- 2) ใส่กระเทียม พริกชี้ฟ้าทุบสับลงผัด
- 3) เร่งไฟ ใส่หมูหมักลงผัด
- 4) เติมน้ำซุบหมู

- 5) พอหมูเริ่มสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊ป
- 6) ใส่พริกชี้ฟ้า ฉีกใบมะกรูดใส่ ผัดต่ออีกนิด
- 7) ใส่ใบกระเพรา คลุกให้ทั่วแล้วปิดไฟ

- ผัดผักรวม

ผัดผักรวมเป็นอาหารผัดชนิดจืด เป็นอาหารที่มีรสอ่อนไม่เผ็ด ด้วยการใช้เนื้อสัตว์และผัก ผัดกับน้ำมันพืชพร้อมกับเครื่องปรุง รสหวาน เค็ม เปรี้ยว ตามชนิดของอาหาร ภาพผัดผักรวมและตารางส่วนประกอบของผัดผักรวมแสดงดังภาพที่ 3 และตารางที่ 3 ตามลำดับ



ภาพที่ 3 ผัดผักรวม

ตารางที่ 3 ส่วนประกอบของผัดผักรวม

ส่วนประกอบ	ปริมาณ
ดอกกะหล่ำ (ตัดเป็นช่อเล็กพอลำ)	150 กรัม
ถั่วลันเตา (หั่นชิ้นพอลำ)	200 กรัม
แครอท (หั่นเป็นชิ้นขนาด 1 ม.)	50 กรัม
กระเทียมสับ	10 กรัม
น้ำมันหอย	40 กรัม
น้ำมันถั่วเหลือง (ผัด)	30 กรัม
น้ำสต็อกไก่	70 กรัม

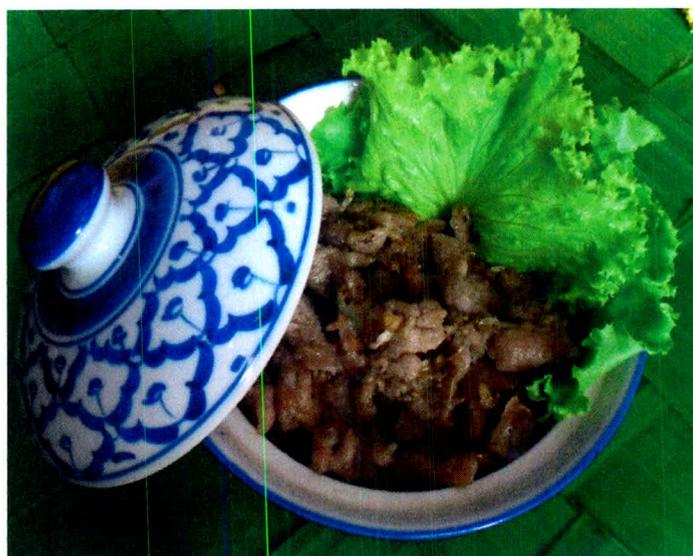
ที่มา : ธิดาและกัญญณี (2547)

วิธีทำผัดผักรวม

- 1) เจียวกระเทียมกับน้ำมันพohหอม
- 2) ใส่ผักลงผัดด้วยไฟแรง เริ่มจากใส่แครอทก่อน ตามด้วยถั่วลันเตา และดอกกะหล่ำ
- 3) ใส่น้ำสต็อกไก่และน้ำมันหอย ผัดต่อจนสุก ใช้เวลาทั้งหมดรวม 5 นาที

- หมูทอดกระเทียม

หมูทอดกระเทียมเป็นอาหารประเภททอดที่ประกอบไปด้วยเนื้อหมู ซึ่งอาหารชนิดนี้มีส่วนผสมของกระเทียมซึ่งกระเทียมมีสรรพคุณทางยา ช่วยขับลม แก้จุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ด้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ลดความดันโลหิต ลดสารไฟบริโนเจน อาจช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดอุดตันและกล้ามเนื้อหัวใจตาย ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ยีสต์ ไวรัส ภาพและส่วนประกอบของหมูทอดกระเทียม แสดงดังภาพที่ 4 และตารางที่ 4 ตามลำดับ



ภาพที่ 4 หมูทอดกระเทียม

ตารางที่ 4 ส่วนประกอบของหมูทอดกระเทียม

ส่วนประกอบ	ปริมาณ
หมูสันนอก	1 ถ้วยตวง
ซีอิ้วขาว	2 ช้อนชา
กระเทียม	2 กรัม
พริกไทย	1 กรัม
พริกไทยสด	1 กรัม
กระเทียมเจียวไม่ต้องเอาเปลือกออก (สำหรับโรยหน้า)	2 กรัม
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ

ที่มา : ธิดาและกัญญณี (2547)

วิธีทำหมูทอดกระเทียม

- 1) นำหมูสันนอกหั่นชิ้นหนาพอควรแล้วนำไปชุบให้ชิ้นหมูเสมอกัน
- 2) โขลกกระเทียม พริกไทย รากผักชีให้ละเอียด
- 3) นำขามผสมใส่หมูที่ชุบเตรียมไว้ใส่กระเทียม พริกไทย รากผักชีที่โขลกแล้วคลุกกับหมู ให้เข้ากัน ปรงรสด้วย ซีอิ้วขาว แป้งมัน หมักไว้ค้างคืน
- 4) เวลาทอดเขี่ยเศษเครื่องที่หมักออกให้หมดแล้วนำไปทอดในกระทะแบนที่มีน้ำมันและเนย ตั้งไฟให้ร้อนทอดจนกระทั่งสุกเหลือง พักไว้
- 5) ในอีกกระทะหนึ่งใส่เนยพอร้อน นำพริกไทยสด คั้นฉ่ายหั่นละเอียด ผัดจนกระทั่งหอม ปรงรส ด้วยเกลือ ซีอิ้วขาว
- 6) นำชิ้นหมูที่ทอดแล้ววางบนจาน ราดด้วยเครื่องปรงรส ข้อ 5 โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว และวางข้าง ๆ จานด้วยกระเทียมทอดทั้งหัว

1.3) อาหารประเภทต้ม

อาหารประเภทต้ม เป็นอาหารประเภทน้ำ มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ และผักชนิดต่าง ๆ อาจปรุงให้มีรสชาติหลายรส เช่น รสเผ็ด รสจืด เค็ม หวาน เปรี้ยว ตามชนิดอาหาร

- ต้มยาปลา

ต้มยา ลักษณะของต้มยาเน้นให้มีน้ำมากกว่าเนื้อและผัก เมื่อปรุงเสร็จแล้วต้องรับประทานขณะร้อน รสเปรี้ยวและเผ็ดนำ ตามด้วยรสเค็มและหวานจากเนื้อสัตว์ ไม่ใส่น้ำตาล มีกลิ่นหอมจากข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ปรุงรสโดยใช้น้ำมะนาวพริกขี้หนูบุบ เกลือ ภาพต้มยาปลา และส่วนประกอบของต้มยาปลาแสดงดังภาพที่ 5 และตารางที่ 5



ภาพที่ 5 ต้มยาปลา

ตารางที่ 5 ส่วนประกอบของต้มยาปลา

ส่วนประกอบ	ปริมาณ
ปลาช่อน (หั่นเป็นท่อน 1 นิ้ว)	30 กรัม
มะเขือเทศสีดา (ผ่าซีก)	40 กรัม
หอมหัวใหญ่ (หั่นเป็นซีก)	15 กรัม
ตะไคร้ (ทุบพอแตก หั่นยาว 1 1/2 นิ้ว)	3 กรัม
ข่า (หั่นเป็นแว่น)	2 กรัม
ใบมะกรูด (ฉีกเอาก้านออก)	3 กรัม
ผักชีฝรั่ง (หั่นเป็นท่อน 1/2 นิ้ว)	4 กรัม
พริกขี้หนู (ทุบพอแตก)	4 กรัม
น้ำมะนาว	13 กรัม

ตารางที่ 5 (ต่อ) ส่วนประกอบของต้มยำปลา

ส่วนประกอบ	ปริมาณ
น้ำตาลทราย	1 กรัม
เกลือ	1 กรัม
น้ำปลา	4 กรัม
น้ำซุปล	350 กรัม

ที่มา : ธิดาและกัญจนีย์ (2547)

วิธีทำต้มยำปลา

- 1) นำน้ำซุปลที่ตวงแล้ว ใส่หม้อตั้งไฟจนเดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนูบุบ ปล่อยให้เดือดต่ออีกสักครู่ ใส่เนื้อปลาลงไปในน้ำเดือด
- 2) ใส่ มะเขือเทศ หอมใหญ่ พอเดือดดีจนผักสุก จึงปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลทราย ปล่อยให้เดือดอีกครั้ง ยกลง
- 3) ใส่มะนาว คนให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่ง ตักเสิร์ฟพร้อม ๆ

- ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ

ต้มจืดหรือแกงจืด เป็นอาหารประเภทต้มที่มีรสชาติอ่อนหรือรสจืด เค็มเล็กน้อย จากเกลือ ซีอิ้วขาวหรือน้ำปลา รสหวานตามธรรมชาติจากน้ำตาล กระดูกสัตว์ เนื้อสัตว์ ผักที่เป็น ส่วนประกอบไม่นิยมปรุงให้มีรสเผ็ด เปรี้ยวและหวานจากน้ำตาล ต้มจืดหรือแกงจืดเป็นอาหารที่รับประทานคู่กับอาหารที่มีรสจัด เช่น ผัดเผ็ด น้ำพริกหรือแกงต่าง ๆ ภาพต้มจืดเต้าหู้หมูสับและ ส่วนประกอบของต้มจืดเต้าหู้หมูสับแสดงดังภาพที่ 6 และตารางที่ 6



ภาพที่ 6 ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ

ตารางที่ 6 ส่วนประกอบของต้มจืดเต้าหู้หมูสับ

ส่วนประกอบ	ปริมาณ
หมูสับ	170 กรัม
รากผักชี (หมักหมู)	2 กรัม
กระเทียม (หมักหมู)	3 กรัม
พริกไทยป่น (หมักหมู)	2 กรัม
เกลือ (หมักหมู)	1 กรัม
น้ำมันหอย (หมักหมู)	5 กรัม
น้ำสต็อกหมู	875 กรัม
น้ำปลาอย่างดี	15 กรัม
ซีอิ้วขาวสูตร 1	30 กรัม
วุ้นเส้นแห้ง	40 กรัม
เห็ดหูหนูแห้ง	3 กรัม
ต้นหอม	20 กรัม
แครอท	100 กรัม
ผักชี	10 กรัม

ที่มา : ดัดแปลงจาก วิชาและกัญจน์ย์ (2547)

วิธีทำต้มจืดเต้าหู้หมูสับ

- 1) แช่วุ้นเส้นแห้งและเห็ดหูหนูในน้ำ เป็นเวลาชั่วโมงครึ่ง จากนั้นเทน้ำออก หากภาชนะคลุมไม่ให้แห้ง
- 2) โขลกกรากผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด แล้วหมักไ้กับเกลือและน้ำมันหอย ปั่นเป็นก้อนละ 5 กรัม
- 3) ต้มน้ำสต็อกไก่พอเดือด ใส่ไ้ก่อน เติ้หูหนู วุ้นเส้น ต้นหอม ผักชีปรุงรส ด้วยซีอิ้วขาว จับเวลา 5 นาที

1.4) อาหารประเภทเครื่องจิ้ม

อาหารประเภทเครื่องจิ้มเป็นอาหารที่อยู่คู่ครัวไทยทุกท้องถิ่น ทุกภูมิภาค มาตั้งแต่อดีต เนื่องจากปรุงได้ง่าย วัสดุที่นำมาประกอบอาหารหาได้ง่ายในครัวเรือน ลักษณะสำคัญของอาหารประเภทเครื่องจิ้ม คือนำวัสดุประกอบอาหารที่ทำให้เกิดรสชาติหลาย ๆ ชนิด เช่น เผ็ด เปรี้ยว เค็ม หวาน มาผสมคลุกเคล้าด้วยการโขลกตำจนเป็นของเหลวข้น เพื่อใช้ผักสด ผักต้ม จิ้มรับประทาน

- ปลาร้าสับ

ปลาร้าสับมีลักษณะเหลวข้นขลุกขลิก มีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว หวานปนกัน ตามแต่ชนิดของน้ำพริก ใช้ผักสดหรือผักสุกจิ้มรับประทานพร้อมกับเครื่องแนม ภาพปลาร้าสับและส่วนประกอบของปลาร้าสับแสดงดังภาพที่ 7 และตารางที่ 7 ตามลำดับ



ภาพที่ 7 ปลา ร้า สับ

ตารางที่ 7 ส่วนประกอบของปลา ร้า สับและผักจิ้ม

ส่วนผสม	ปริมาณ
ปลาคुकอุยหนัก	200 กรัม
น้ำปลาร้า	100 กรัม
พริกชี้หูสด	10 เม็ด
หอมแดง	30 กรัม
กระเทียม	5 กรัม
มะนาว	45 กรัม
ผักชี	5 กรัม

ที่มา : ธิดาและกัญจนีย์ (2547)

วิธีทำปลา ร้า สับ

- 1) ชูดเมือกปลาคुकออก ควักไส้และเหงือกทิ้ง ล้างให้สะอาด ใส่ในหม้อต้มกับน้ำปลาร้าจนสุก
- 2) เผาหอม กระเทียม พริก แล้วปอกเปลือกหอมกระเทียม โขลกกับพริก
- 3) แกะเนื้อปลาคुकอุย โขลกกับกระเทียม หอมแดง เติมน้ำปลาร้า ปรงรสด้วยน้ำมะนาว รับประทานคู่กับผักสด

- น้ำพริกหนุ่ม

พริกหนุ่ม คือ พริกสดที่ยังไม่แก่จัด นิยมใช้ทำน้ำพริกหนุ่ม หรือนำมาปรุงเพื่อเพิ่มรสชาติจัดจ้านให้กับแกงต่าง ๆ ของชาวล้านนา น้ำพริกหนุ่มเป็นอาหารที่รู้จักกันแพร่หลายไปทั่วทุกภาคของประเทศไทย ภาพน้ำพริกหนุ่มและส่วนประกอบของน้ำพริกหนุ่มแสดงดังภาพที่ 8 และตารางที่ 8 ตามลำดับ



ภาพที่ 8 น้ำพริกหนุ่ม

ตารางที่ 8 ส่วนประกอบของน้ำพริกหนุ่ม

ส่วนประกอบ	ปริมาณ
พริกหนุ่ม	140 กรัม
มะเขือเทศสีดา	50 กรัม
กระเทียม	15 กรัม
หอมแดง	20 กรัม
ปลาร้าสับ	15 กรัม
เกลือป่น	5 กรัม
ต้นหอมหั่นหยาบ	15 กรัม

ที่มา : ธิดาและกัญจนีย์ (2547)

วิธีทำน้ำพริกหนุ่ม

- 1) ล้างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม มะเขือเทศให้สะอาด นำไปย่างไฟ ลอกเปลือกออกให้หมด
- 2) เช็ดใบตองให้สะอาด ใส่ปลาร้าสับลงในใบตอง นำไปย่างไฟ
- 3) โขลกพริก หอมแดง กระเทียม เกลือ เข้าด้วยกัน ใส่ปลาร้า มะเขือเทศ โขลกให้ละเอียด
- 4) ตักใส่ถ้วย ใส่ต้นหอมผักชี รับประทานกับแคบหมูและข้าวเหนียว

1.5) อาหารประเภทแก้ม

อาหารประเภทแก้มเป็นอาหารที่ใช้จัดเสิร์ฟเป็นอาหารจานแรกทั้งนี้เนื่องจากอาหารประเภทนี้มีรสจัด จากระสปรี่วนารสเค็ม รสหวานและเผ็ด จึงเป็นอาหารที่ชวนให้รับประทานอาหารชนิดอื่นตามอีก บางที่เรียกว่าเป็นอาหารเรียกน้ำย่อย อาหารประเภทนี้มีหลายชนิด เช่น ยำ ปลา ก้อย แสร้งว่า

2) อาหารไทยชนิดหวาน

อาหารไทยชนิดหวานหรือขนมไทยชนิดหวาน เป็นอาหารหวานที่นิยมรับประทานหลังอาหารคาว ลักษณะของขนมไทยมีความหลากหลายในเรื่องรสชาติ กลิ่นหอม เนื้อสัมผัสและวิธีทำตามแต่ละชนิดของขนมไทย เน้นความประณีตของศิลปวัฒนธรรมไทยอันเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ ขนมไทยแสดงออกถึงความสวยงามทางศิลปะของอาหารไทยได้เป็นอย่างดี โดยแบ่งได้เป็นหลายประเภท ได้แก่ ขนมหวานประเภทต้ม น้ำตาลชนิดร้อน ขนมหวานประเภทเปียก ขนมหวานประเภทน้ำเชื่อมชนิดเย็น ขนมหวานประเภทน้ำกะทิชนิดเย็น ขนมหวานประเภทน้ำกะทิชนิดร้อน ขนมหวานประเภทหวาน นึ่ง อบ ทอด เชื่อม

- ขนมถ้วยฟู

ขนมถ้วยฟูเป็นขนมหวานประเภทหนึ่ง ขนมประเภทนี้จะตัดแต่งแบ่งเป็นชิ้นหรือขนาดพอคำ เพื่อความสะดวกในการเสิร์ฟ และมีสีสันแตกต่างกันไป ภาพขนมตาลและส่วนประกอบของขนมตาลแสดงดังภาพที่ 9 และตารางที่ 9 ตามลำดับ



ภาพที่ 9 ขนมถั่วฝู

ตารางที่ 9 ส่วนประกอบของขนมถั่วฝู

ส่วนประกอบ	ปริมาณ
ข้าวสาร	1 ลิตร
น้ำตาลทราย	1 กิโลกรัม
น้ำดอกไม้สด	3 ถ้วย
ผงฟู	1 ช้อนชา

ที่มา: ธิดาและกัญฉนิษฐ์ (2547)

วิธีทำขนมถั่วฝู

- นำข้าวสาร 1 ลิตร มาซาวให้สะอาด แช่น้ำไว้ 5 ชั่วโมง เอาไปทับโมให้ละเอียดใส่ถุงผ้าผูกปากให้แน่นใช้ของแข็งทับให้น้ำแห้งหรือใช้แป้งสำเร็จรูปที่มีขายก็ได้
- นำแป้งใส่ภาชนะผสมด้วยน้ำตาลทรายและน้ำดอกไม้สด ผงฟู สีทำขนมผสมให้เข้ากัน
- หมักทิ้งไว้พอเห็นว่าแป้งขึ้นจึงจะใช้ได้เสร็จแล้วจึงนำไปใส่ถ้วยตะไลเล็ก ๆ ใส่พอก่อนถั่ว นำไปนึ่งให้สุกแล้วแกะออกใส่ภาชนะที่มีฝา อบด้วยดอกมะลิสด

- ขนมหตาล

ขนมหตาลเป็นขนมไทยดั้งเดิม เนื้อขนมมีลักษณะเป็นแป้งสีเหลืองเข้ม นุ่มฟู มีกลิ่นตาลหอมหวาน ขนมหตาลทำจากเนื้อตาลจากผลตาลที่สุกงอม แป้งข้าวเจ้า กะทิและน้ำตาล ผสมกันตามกรรมวิธี ใส่กระทงใบตอง โรยมะพร้าวขูดและนำไปนึ่งจนสุก เนื้อลูกตาลยี้ที่เป็น ส่วนผสมในการทำขนมหตาล ได้จากการนำผลตาลที่สุกจนเหลืองดำ เนื้อข้างในมีสีเหลือง มีกลิ่นแรง ซึ่งส่วนมากจะหล่นจากต้น ปอกเปลือกออก นำมายีกับน้ำสะอาดจนไม่มีสีเหลืองออกมา นำน้ำที่ยี แล้วใส่ถุงผ้าผูกไว้ให้น้ำซึมออกเหลือแต่เนื้อลูกตาล ในปัจจุบันขนมหตาลรสชาติหาได้ยาก เนื่องจากปริมาณการปลูกต้นตาลลดลง ขนมหตาลที่ขายตามท้องตลาดส่วนใหญ่ ผู้ประกอบการมักใส่ เนื้อตาลน้อย เพิ่มแป้งและเจือสีเหลืองแทน ซึ่งทำให้ขนมหตาลมีเนื้อกระด้าง ไม่หอมหวานและไม่อร่อย ภาพขนมหตาลและส่วนประกอบของขนมหตาลแสดงดังภาพที่ 10 และตารางที่ 10 ตามลำดับ



ภาพที่ 10 ขนมหตาล

ตารางที่ 10 ส่วนประกอบของขนมตาล

ส่วนผสม	ปริมาณ
เนื้อลูกตาลยีแล้ว	1/2 ถ้วยตวง
แป้งข้าวเจ้า	2 ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1 ถ้วยตวง
กะทิ	2 ถ้วยตวง
มะพร้าวทึนทึก	1 ช็อก

ที่มา: ธิดาและกัญจนีย์ (2547)

วิธีทำขนมตาล

- 1) ผสมแป้งและเนื้อลูกตาล แล้วนวด เติมกะทิทีละน้อยจนหมด
- 2) ใส่น้ำตาลทราย คนให้ละลายเข้ากันดี
- 3) นำไปผึ่งแดด 3-4 ชั่วโมง ให้แป้งขึ้น
- 4) ชูดมะพร้าวให้เป็นเส้นยาว
- 5) เมื่อแป้งขึ้น เนื้อขนมจะนูนขึ้น ตักขนมหยอดใส่ถ้วยตะไล หรือกระทง

แล้วโรยมะพร้าว นึ่งไฟแรงประมาณ 15 นาที

2.3 เครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

การกินอยู่อย่างไทย ตามแบบภูมิปัญญาไทยเพื่อบำรุงสุขภาพ โดยใช้สมุนไพรหรือผักผลไม้ที่หาได้ไม่ยากในวิถีชีวิตแบบไทย ๆ นำมาปรุงแต่งให้เป็นเครื่องดื่ม โดยยังคงคุณค่าสรรพคุณทางยาในการส่งเสริมสุขภาพหรือรักษาโรคไว้เช่นเดิม เครื่องดื่มสมุนไพร ก็เป็นส่วนหนึ่งของการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยพร้อมกับพัฒนาศักยภาพของเกษตรกรเพื่อให้ยั่งยืนคู่สังคมไทยและสภาพแวดล้อมแบบไทย อมราภรณ์ (2543) กล่าวถึงสรรพคุณทางยาและวิธีการทำน้ำสมุนไพรไว้ดังนี้

- น้ำอัญชันผสมใบเตยและน้ำมะนาว

สรรพคุณทางยาของดอกอัญชันช่วยบำรุงตา ขับปัสสาวะ ระบายท้อง มีสารแอนโทไซยานินเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการมองเห็น ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของหลอดเลือด ส่วนมะนาวใช้เป็นยาแก้ไอ ละลายเสมหะ แก้ท้องอืด ท้องเสีย ช่วยขับลม แก้กระหายน้ำ แก้อ่อนเพลีย บำรุงธาตุและแก้เลือดออกตามไรฟัน ใบเตยช่วยลดอาการกระหายน้ำ แก้อ่อนเพลีย บำรุงหัวใจ ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงธาตุ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ แก้โรคหืด แก้อหิวาตกโรค บำรุงสมอง ภาพน้ำอัญชันผสมใบเตยและน้ำมะนาวและส่วนประกอบการทำน้ำอัญชันผสมมะนาวแสดงดังภาพที่ 11 และตารางที่ 11 ตามลำดับ



ภาพที่ 11 น้ำอัญชันผสมใบเตยและน้ำมะนาว

ตารางที่ 11 ส่วนประกอบของน้ำอัญชันผสมใบเตยและน้ำมะนาว

ส่วนผสม	ปริมาณ
ดอกอัญชัน	14 กรัม
มะนาว	20 มิลลิลิตร
ใบเตย	14 กรัม
น้ำตาลทราย	96 กรัม
น้ำ	856 มิลลิลิตร

ที่มา : อมราภรณ์ (2543)

วิธีทำน้ำน้ำอัญชันผสมใบเตยและน้ำมะนาว

- 1) ต้มน้ำให้เดือด ใส่ดอกอัญชันและเตยหอม
- 2) คนจนดอกอัญชันสุกกรองดอกอัญชันและเตยหอมออกเหลือแต่น้ำสีม่วง
- 3) นำน้ำตาลทรายและมะนาว ผสมกับน้ำดอกอัญชัน ต้มให้เดือด ยกลงรอ

น้ำเงิน

จนเย็นใส่ขวด

- น้ำเฟืองฟ้าผสมกระเจี๊ยบ

สรรพคุณทางยาของกระเจี๊ยบช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย แก้ความดันโลหิตสูง ขับเสมหะ บำรุงโลหิต แก้เส้นเลือดตีบตัน ดอกเฟืองฟ้ามีสรรพคุณใช้เข้าเครื่องหอม เป็นยาบำรุงหัวใจ ต้านอนุมูลอิสระ มีคุณค่าทางโภชนาการคือ มีวิตามินเอ วิตามินซี กรดซิตริก มาลิกและแร่ธาตุ ภาพน้ำเฟืองฟ้าผสมกระเจี๊ยบและส่วนประกอบของน้ำเฟืองฟ้าผสมกระเจี๊ยบแสดงดังภาพที่ 12 และตารางที่ 12 ตามลำดับ



ภาพที่ 12 น้ำเฟืองฟ้าผสมกระเจี๊ยบ

ตารางที่ 12 ส่วนประกอบของน้ำเฟื่องฟ้าผสมกระเจียบ

ส่วนผสม	ปริมาณ
ดอกเฟื่องฟ้า	40 กรัม
ดอกกระเจียบ	10 กรัม
น้ำตาลทราย	90 กรัม
น้ำ	860 มิลลิลิตร

ที่มา : อมราภรณ์ (2543)

วิธีทำน้ำอัญชันผสมใบเตยและน้ำมะนาว

- 1) ล้างดอกกระเจียบและดอกเฟื่องฟ้าให้สะอาดพักไว้
- 2) ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่ดอกกระเจียบและเฟื่องฟ้าต้มจนออกสีแดงและดอกกระเจียบนุ่ม กรองเอาแต่น้ำแล้วนำไปต้ม
- 3) ใส่น้ำตาล เคี่ยวไฟอ่อน จนน้ำตาลละลายหมด ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็นเทใส่ขวดแช่เย็นหรือใส่น้ำแข็ง

- น้ำใบเตยผสมตะไคร้

สรรพคุณทางยาของตะไคร้ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อได้ดี ช่วยลดพิษของสารแปลกปลอมในร่างกาย รวมทั้งช่วยลดความดันโลหิตสูง ใบเตยมีคลอโรฟิลล์ ช่วยลดอาการกระหายน้ำ บำรุงหัวใจและช่วยทำให้สดชื่น ภาพน้ำใบเตยผสมตะไคร้ และส่วนประกอบของน้ำใบเตยผสมตะไคร้แสดงดังภาพที่ 13 และตารางที่ 13 ตามลำดับ



ภาพที่ 13 น้ำใบเตยผสมตะไคร้

ตารางที่ 13 ส่วนประกอบของน้ำใบเตยผสมตะไคร้

ส่วนผสม	ปริมาณ
ตะไคร้	30 กรัม
ใบเตย	10 กรัม
น้ำตาลทราย	90 กรัม
น้ำ	870 มิลลิลิตร

ที่มา : อมราภรณ์ (2543)

วิธีทำน้ำใบเตยผสมตะไคร้

- 1) นำตะไคร้และใบเตยล้างน้ำให้สะอาด
- 2) หั่นเป็นท่อนสั้น ตูบตะไคร้ให้แตก ใส่หม้อต้มกับน้ำให้เดือดกระทั่งน้ำตะไคร้และใบเตยออกมาปนกับน้ำจะเป็นสีเขียว สักครู่จึงยกลงกรองเอาตะไคร้และใบเตยออก เติมน้ำตาลทรายชิมรสตามชอบ

2.4 ตำรับอาหารไทยชุมชนจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

จากการศึกษารายงานวิจัยเรื่อง สืบสานตำนานตำรับอาหารไทยชุมชนจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ของรัชชัช (2554) ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของชุมชนมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสถานการณ์ปัญหาจำนวนผู้ประกอบการอาชีพทำอาหารไทย และศึกษาดำรับอาหารไทย ชุมชนจอมทอง พบว่า ชุมชนจอมทองมีการสืบทอดตำรับอาหารไทยโบราณหลายชนิดทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน มาเป็นระยะเวลาประมาณ 200-300 ปี ในอดีตชุมชนจอมทองประกอบอาชีพการทำอาหารไทยเป็นอาชีพหลักแต่ปัจจุบันทำเป็นอาชีพเสริม และมีทั้งสิ้น 4 กลุ่ม รวม 63 คน โดยส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุและขาดการสืบทอดไปยังเยาวชนรุ่นใหม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้รวบรวมสูตรเคล็ดลับวิธีการปรุง สรรพคุณทางยา และวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยในชุมชนจอมทอง ซึ่งประกอบด้วย แกงหยวกกล้วย แกงบอน แกงจืดแกงหน่อไม้ แจ่วปลาและขนมเปียกปูน พบว่า เครื่องแกงของอาหารทั้ง 5 ชนิด ประกอบด้วย ข่า พริกแห้ง กระชาย ตะไคร้ หอมแดงและกระเทียม ซึ่งล้วนแต่เป็นพืชเครื่องเทศ และพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยาทั้งสิ้น ส่วนขนมเปียกปูน พบว่า สีด่างของขนมเปียกปูนเตรียมจากผงถ่านของใบตาลสด ซึ่งมีกลิ่นหอมกว่าผงถ่านจากาบมะพร้าว โดยรายละเอียดวิธีและเคล็ดลับการปรุง สรรพคุณของอาหารไทยชุมชนจอมทองเป็นดังนี้

- แกงหยวก

แกงหยวกกล้วยเป็นแกงโบราณ คนในสมัยก่อนมองเห็นความสำคัญของหยวกกล้วย เพราะเชื่อว่าน่าจะรับประทานได้จึงนำหยวกกล้วยมาประกอบอาหาร นับแต่นั้นมาแกงหยวกจึงเป็นที่นิยมและทำตามงานต่าง ๆ เช่น งานบุญ งานบวช เทศกาลต่าง ๆ แต่ไม่นิยมทำในงานศพเพราะเชื่อว่าถ้าทำแกงดังกล่าวในงานศพจะทำให้คนที่เสียชีวิตยังคงมีเชื้อไขต่อกันเหมือนไขของหยวกกล้วยและจะทำให้ญาติเสียชีวิตตามกันไป ภาพแกงหยวกกล้วยและส่วนประกอบของแกงหยวกกล้วยแสดงดังภาพที่ 14 และตารางที่ 14 ตามลำดับ



ภาพที่ 14 แกงหยวกกล้วย

ตารางที่ 14 ส่วนประกอบการทำแกงหยวกกล้วย

ส่วนผสมน้ำพริก		ส่วนผสมเครื่องแกง	
ส่วนประกอบ	น้ำหนัก (กรัม)	ส่วนประกอบ	น้ำหนัก (กรัม)
ข่า	70	น้ำพริกแกง	1175
พริกแห้ง	55	หยวก	7000
กระชาย	245	ปลाय่าง	60
ตะไคร้	170	มะพร้าวขูด	3000
หอมแดง	220	- หัวกะทิ	640
กระเทียม	100	- หางกะทิ	5900
ปลाय่าง	280	เกลือ	70
ปลาร้า	100	ใบชะอม	200
ถั่วลิสงคั่วตำละเอียด	200	ใบชะพลู	270
		ถั่วคั่วป่น	500

ที่มา : ธวัชชัย (2554)

วิธีการปรุงแกงหยวกกล้วย

- 1) เครื่องพริกแกง นำพริกแห้งโขลกพร้อมเกลือให้ละเอียด เดิมข่า ตะไคร้ กระชาย กระเทียม หอมแดง โขลกรวมกันจนละเอียด ใส่ปลाय่าง ถั่วลิสงคั่วและปลาร้าสับละเอียด จากนั้น โขลกส่วนผสมให้ละเอียดอีกครั้ง
- 2) หั่นหยวกกล้วยเป็นท่อนยาวประมาณ 1 เซนติเมตร ลงในน้ำที่มีเกลือเป็นส่วนผสมเล็กน้อย จากนั้นใช้ตะเกียบผ่าปลाय่างป่นเอาใยออก
- 3) หั่นใบชะพลูตามขวางหนาประมาณ 1 เซนติเมตร ส่วนใบชะอมปัดเอาเฉพาะใบและก้านอ่อน
- 4) คั้นกะทิ แยกส่วนหัวกะทิไว้สำหรับราดเพื่อแต่งหน้าแกงหลังจากแกงสุก
- 5) นำน้ำกะทิตั้งไฟพอเดือดใส่น้ำพริกแกงลงไป ใส่หยวกกล้วย ปรุงรสเมื่อแกงสุกเติมหัวกะทิ จากนั้นยกกลงแล้วใส่ใบชะพลูและใบชะอมคนให้ส่วนผสมเข้ากัน

เคล็ดลับในการปรุงแกงหยวกกล้วย

- 1) การหั่นหยวกกล้วยลงในน้ำที่ผสมเกลือเล็กน้อยเพื่อป้องกันการเกิดสีน้ำตาลของหยวกกล้วย

2) การเลือกต้นกล้วยที่จะทำแกงหยวกกล้วย ควรเลือกต้นกล้วยที่ใบอ่อนสุด โดยที่ส่วนล่างของใบยังคงม้วนเป็นรูปกรวยแต่บริเวณส่วนปลายใบคลี่ออกประมาณครึ่งใบ ลักษณะต้นกล้วยดังกล่าวจะมีปริมาณหยวกกล้วยมาก

3) ก่อนใส่หยวกกล้วยลงในหม้อควรบีบหยวกกล้วยเพื่อกำจัดน้ำที่ใช้ในการแช่และทำให้หยวกกล้วยนิ่มส่งผลให้ส่วนผสมของน้ำแกงซึมเข้าไปในเนื้อของหยวกกล้วย

4) ควรใส่ใบชะอมและใบชะพลูหลังจากแกงสุกและยกลงจากเตาเพื่อให้ใบชะอมและใบชะพลูมีสีเขียวสดน่ารับประทาน

5) การเติมหัวกะทิทำให้แกงมีสีสวยและน่ารับประทาน

สรรพคุณ

แกงหยวกกล้วยมีส่วนประกอบหลายชนิดซึ่งส่วนประกอบแต่ละชนิดต่างให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ได้แก่ หยวกกล้วยซึ่งมีประโยชน์ในการห้ามเลือดและสามารถลดกรดในกระเพาะอาหารหรือกรดในเลือดที่มากเกินไป เนื่องจากในน้ำหยวกกล้วยมีฤทธิ์เป็นด่างจึงช่วยปรับสมดุลของร่างกาย นอกจากหยวกกล้วยแล้วแกงหยวกกล้วยยังประกอบด้วยพืชเครื่องเทศและพืชสมุนไพร ได้แก่ ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเทียมและหอม โดยพืชดังกล่าวมีสาร pinenes, galangin, methyl cinnamate, allicin, coumarins, cincole, eugenol, menthol, camphor, borneol และ fenchone ซึ่งมีส่วนช่วยในการขับลม ขับน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร ลดอาการจุกเสียด แก้ท้องอืดและป้องกันมะเร็ง (Evans et al., 1978) นอกจากนี้ยังพบสาร 1'-acetoxychavicol acetate และ 1'-acetoxyeugenol acetate ในข่าที่มีฤทธิ์ยับยั้งแผลในกระเพาะอาหารและสาร 5, 7-dimethoxy flavone ในกระชายที่มีฤทธิ์ยับยั้งการสังเคราะห์ prostaglandin และ pinostrobin ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ cyclooxygenase-2 ที่เป็นสาเหตุของการอักเสบ (Bharmapravati et al., 2003) ส่วนพริกแห้งมี capsaicin ช่วยในการขับก๊าซ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะและช่วยให้เจริญอาหาร นอกจากนี้ยังมีการเติมใบชะพลู ใบชะอม เพื่อเพิ่มกลิ่นรส ซึ่งใบชะพลูมีสาร eugenol ที่ช่วยให้เจริญอาหารและขับเสมหะ (รุ่งรัตน์, 2540) ส่วนใบชะอมช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายตลอดจนมีสารต้านอนุมูลอิสระและมีวิตามินเอสูงซึ่งจะช่วยบำรุงสายตา ถั่วลิสงช่วยบำรุงปอดและกระเพาะอาหาร แก้ไอ สามารถช่วยกระตุ้นน้ำนมสำหรับหญิงให้นมบุตรและในถั่วมีโปรตีนสูง วิตามินช่วยบำรุงสมองและเสริมความจำ (นิจศิริ และพยอม, 2534)

คุณค่าทางโภชนาการ

ธวัชชัย (2554) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางโภชนาการของแกงหยวกกล้วยไว้ดังตารางที่

15

ตารางที่ 15 คุณค่าทางโภชนาการของแกงหยวกกล้วย

องค์ประกอบ	ปริมาณ
ความชื้น (ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	86 ± 0.59
เถ้า (ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	0.086±0.025
ไขมัน (ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	36.5±1.31
โปรตีน (ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	21.14±2.97
เส้นใย (ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	5.7 ±1.22
คาร์โบไฮเดรต (ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	42.27±7.26
พลังงาน (กิโลแคลอรี/100กรัมน้ำหนักแห้ง)	582.14

ที่มา : ธวัชชัย (2554)

แจ่วปลา

แจ่วปลาเป็นอาหารโบราณชนิดหนึ่งของชุมชนจอมทองที่นิยมบริโภคกันมาหลายชั่วอายุคน เนื่องจากภูมิประเทศของตำบลจอมทองมีความอุดมสมบูรณ์โดยเป็นพื้นที่ราบติดแม่น้ำคือแม่น้ำน่านและแม่น้ำแควน้อย จึงนิยมนำปลามาทำเป็นอาหารหลากหลายชนิด โดยเฉพาะแจ่วปลาซึ่งเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่นิยมทำบริโภคในครัวเรือนหรือทำบริโภคตามงานพิธีต่างๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานศพ เป็นต้น แจ่วปลารับประทานร่วมกับเครื่องเคียงเพื่อเพิ่มรสชาติ ผักที่นำมาจัดเป็นเครื่องเคียงมักเป็นผักที่มีอยู่ในชุมชนและสามารถหาได้ง่าย เช่น แดงกวม มะระขี้นก ยอดมะกอก หยวกกล้วย ยอดกระถิน ถั่วฝักยาวและก้านคูณ เป็นต้น ภาพแจ่วปลาและส่วนประกอบในการทำแจ่วปลาแสดงดังภาพที่ 15 และตารางที่ 16



ภาพที่ 15 แจ่วปลา

ตารางที่ 16 ส่วนประกอบการทำแจ่วปลา

ส่วนผสมน้ำพริก		ส่วนผสมเครื่องแกง	
ส่วนประกอบ	น้ำหนัก (กรัม)	ส่วนประกอบ	น้ำหนัก (กรัม)
กระเทียมเผา	300	ปลาตาก	4000
หอมแดงเผา	600	มะพร้าวขูด	2000
พริกแห้งเผา	350	น้ำกะทิ	4550
ตะไคร้	400	น้ำพริก	1300
ข่าเผา	150	ปลาร้า	300
		ใบมะกรูดหั่นฝอย	100

ที่มา : ธวัชชัย (2554)

วิธีการปรุง

- นำปลาทูมาผ่าควักไส้ออก ไม่ต้องตัดหัวล้างทำความสะอาด นำมาแล่ส่วนเนื้อและครีบด้านข้าง ส่วนหัวตัดหนวดออก สับให้ละเอียด
- นำหอมแดง กระเทียม พริกแห้ง ข่า มาเผาหรือคั่วจนสุกหอมและนึ่ง จากนั้นนำมาโขลกรวมกับตะไคร้ ปลาร้าสับจนละเอียด

- 3) นำน้ำพริกแกงมาผัดกับกะทิเพื่อนำน้ำพริกแกงหอมจากนั้นนำเนื้อปลาที่สับละเอียดและหัวปลาผัดผสมให้เข้ากัน
- 4) ปรงรสด้วยเกลือและน้ำตาล
- 5) ยกลงและใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย

เคล็ดลับในการปรุง

- 1) การที่ไม่ตัดหัวปลาออกในขั้นตอนแรกก็เพื่อเอาไว้ใช้จับในขั้นตอนการแล่นเนื้อปลาซึ่งจะทำให้แล่ง่ายขึ้น
- 2) เนื้อปลาสับผสมรวมกับครีบบปลาเพื่อลดต้นทุนการผลิต ในขณะเดียวกันในส่วนของครีบบปลาจะประกอบไปด้วยก้างแต่เป็นก้างที่ไม่แข็งมากจึงเป็นการเพิ่มปริมาณแคลเซียม
- 3) ก่อนที่จะใส่ปลาที่สับละเอียดแล้วต้องรอให้น้ำพริกและกะทิเดือดก่อน เพราะจะทำแฉ่วปลาไม่เกิดกลิ่นคาว
- 4) ใบมะกรูดหั่นฝอยควรใส่หลังจากแฉ่วปลาสุกและปรงรสเรียบร้อยแล้ว

สรรพคุณแฉ่วปลา

แฉ่วปลามีส่วนประกอบทั้งในส่วนของน้ำพริกแกงและส่วนผสมเครื่องแกง ปลาที่ใช้เป็นปลาคูซึ่งเป็นปลาน้ำจืดที่มีปริมาณไขมันต่ำ ย่อยง่ายกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น เนื่องจากเนื้อปลามีปริมาณของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (ร้อยละ 1-3) ต่ำกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น นอกจากนี้เนื้อปลาคูมีกรดอะมิโนสูงกว่าสัตว์ชนิดอื่น ในส่วนของน้ำพริกประกอบด้วยพืชเครื่องเทศและพืชสมุนไพร ได้แก่ ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเทียมและหอม โดยพืชดังกล่าวมีสรรพคุณช่วยในการขับลม ขับน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร ลดอาการจุกเสียด แก้อืดท้องอืดและป้องกันมะเร็ง (Evans et al., 1978) นอกจากนี้ในข่ายังมีฤทธิ์ยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร และการอักเสบ (Bharmapravati et al., 2003) ส่วนพริกแห้งช่วยในการขับก๊าซ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะและช่วยให้เจริญอาหาร (รุ่งรัตน์, 2540) ใบมะกรูดมีสารต้านมะเร็ง ลดอาการไอและดับกลิ่นคาวได้

คุณค่าทางโภชนาการ

ธวัชชัย (2554) กล่าวถึงคุณค่าทางโภชนาการของแฉ่วปลาไว้ดังตารางที่ 17

ตารางที่ 17 คุณค่าทางโภชนาการของแจ่วปลา

องค์ประกอบ		ปริมาณ
ความชื้น	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	70.74±0.21
เถ้า	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	0.085±0.01
ไขมัน	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	11.55±2.74
โปรตีน	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	25.43±0.24
เส้นใย	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	0.29±0.00
คาร์โบไฮเดรต	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	62.94±3.39
พลังงาน	(กิโลแคลอรี/100กรัมน้ำหนักแห้ง)	457.43

ที่มา : ธวัชชัย (2554)

แกงจืดเห็ด

แกงจืดเห็ดเป็นแกงที่นิยมบริโภคในชุมชนจอมทองมาเป็นเวลานาน เนื่องจากในสมัยก่อนมีต้นเห็ดจำนวนมากในชุมชน นอกจากนี้ยังเชื่อว่ามีสรรพคุณทางยาโดยนิยมนำเห็ดมาปรุงอาหารรับประทานในครัวเรือนหรือทำตามเทศกาลงานต่าง ๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานศพ แกงจืดเห็ดเป็นแกงโบราณได้จากการนำยอดใบอ่อนและดอกของต้นเห็ดมาประกอบอาหาร เห็ดมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ คือมีรสขม แกงจืดเห็ดของชุมชนจอมทองเป็นแกงที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นคือใช้ปลาแห้งและถั่วลิสงเป็นส่วนผสมเพื่อเพิ่มกลิ่นรส ความชื้นของน้ำแกงทำให้มีรสชาติดกุ่มกล่อมและเชื่อว่าแกงจืดเห็ดมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยเป็นยาระบาย ทานแล้วหลับสบาย ภาพแกงจืดเห็ดและตารางส่วนประกอบการทำแกงจืดเห็ดแสดงดังภาพที่ 16 ตารางที่ 18



ภาพที่ 16 แกงเขียวหวาน

ตารางที่ 18 ส่วนประกอบการทำแกงเขียวหวาน

ส่วนผสมน้ำพริก		ส่วนผสมเครื่องแกง	
ส่วนประกอบ	น้ำหนัก (กรัม)	ส่วนประกอบ	น้ำหนัก (กรัม)
ข่า	70	น้ำพริก	990
พริกแห้ง	55	เขียวหวานทอดขาวต้ม (บีบน้ำ)	2,100
กระชาย	245	ปลาช่อน	240
ตะไคร้	170	มะพร้าวขูด	2,000
หอมแดง	220	- หัวกะทิ	650
กระเทียม	100	- หางกะทิ	4,500
ปลาช่อน	280	เกลือ	70
ปลาร้า (ปลากระดี่)	100	ถั่วคั่วป่น	350
ถั่วลิสงคั่วตำละเอียด	90	ปลาร้า	100

ที่มา : รัชชชัย (2554)

วิธีการปรุงแกงจืดเหล็ก

- 1) ต้มซี่เหล็กคั้นเอาน้ำออกจนหายขมหรือขมบ้างเล็กน้อยตามความชอบ
- 2) นำพริกแกง พริกแห้ง โขลกพร้อมเกลือให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเทียม หอมแดง โขลกรวมกันจนละเอียดใส่ปลาอย่างและถั่วลิสงคั่ว โขลกให้เข้ากัน จากนั้นเติมปลาร้าคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- 3) ต้มน้ำกะทิพอเดือดละลายน้ำพริกแกงลงไปจนมีกลิ่นหอมแล้วใส่ปลาอย่างพอเดือด ใส่ซี่เหล็กที่ต้มเพื่อลดความขมแล้ว
- 4) ปรุงรสด้วยเกลือเม็ดหรือเกลือป่น
- 5) ต้มจนส่วนผสมเดือด ราดด้วยหัวกะทิ

เคล็ดลับในการปรุงแกงจืดเหล็ก

- 1) การเลือกซี่เหล็กจะต้องเลือกเอาใบที่ไม่อ่อนจนเกินไปเนื่องจากทำให้แกงมีรสเปรี้ยว แต่ถ้าใบแก่เกินไปจะทำให้มีกากมาก
- 2) การลดความขมของซี่เหล็กเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดการมาหลายชั่วอายุคนสามารถทำได้หลายวิธีคือลวกซี่เหล็กพร้อมเถาวัล้ดำลิงหรือลวกซี่เหล็กพร้อมกับใบตะโก หรือลวกซี่เหล็กโดยผสมเกลือในน้ำที่ใช้ลวกเล็กน้อย
- 3) แกงจืดเหล็กของชุมชนจอมทองนิยมใช้ถั่วลิสงเป็นส่วนผสมเพื่อเพิ่มกลิ่นรสและความข้นของน้ำแกงทำให้มีรสชาติที่กลมกล่อมยิ่งขึ้น
- 4) การเติมหัวกะทิทำให้น้ำแกงมีสีสวยน่ารับประทาน

สรรพคุณแกงจืดเหล็ก

ใบซี่เหล็กโดยเฉพาะใบอ่อนมีสารบาราคอล ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยคลายเครียดและมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการหลั่งสารสื่อประสาท นอกจากนี้สารดังกล่าวยังช่วยในการหลั่งน้ำและเกลือแร่ในลำไส้ทำให้กากอาหารมีความนุ่มส่งผลให้ไม่เป็นโรคท้องผูก ในส่วนของน้ำพริกแกงประกอบด้วยพืชเครื่องเทศและพืชสมุนไพร ได้แก่ ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเทียมและหอมมีส่วนช่วยในการขับลม ขับน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร ลดอาการจุกเสียด แก้ท้องอืดและป้องกันมะเร็ง (Evans et al., 1978) นอกจากนี้ข่ายังมีฤทธิ์ยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร กระชายมีฤทธิ์ยับยั้งการอักเสบ (Bharmapravati et al., 2003) ส่วนพริกแห้งช่วยในการขับก๊าซ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ และช่วยให้เจริญอาหาร (รุ่งรัตน์, 2540) นอกจากนี้ถั่วลิสงช่วยในด้านกลิ่นรสให้คุณค่าทาง

โภชนาการ โดยเฉพาะ โปรตีนและวิตามินแล้วยังช่วยบำรุงปอด กระเพาะอาหารและสามารถช่วยกระตุ้นน้ำนมสำหรับหญิงให้นมบุตร (นิจศิริ และพยอม, 2534)

คุณค่าทางโภชนาการ

ธวัชชัย (2554) กล่าวถึงคุณค่าทางโภชนาการของแกงจืดเห็ล็กไว้ดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19 คุณค่าทางโภชนาการของแกงจืดเห็ล็ก

องค์ประกอบ		ปริมาณ
ความชื้น	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	82.48±1.09
เถ้า	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	0.091±0.00
ไขมัน	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	40.18±1.33
โปรตีน	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	16.10±4.76
เส้นใย	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	2.83±1.14
คาร์โบไฮเดรต	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	43.74±4.09
พลังงาน	(กิโลแคลอรี/100กรัมน้ำหนักแห้ง)	600.98

ที่มา : ธวัชชัย (2554)

แกงหน่อไม้

แกงหน่อไม้เป็นแกงโบราณที่นิยมบริโภคอีกชนิดหนึ่งของชุมชนจอมทอง โดยพบว่ามีการบริโภคยาวนานประมาณ 200 - 300 ปี เนื่องจากในสมัยก่อนภายในชุมชนจอมทองมีต้นไผ่ทั้งที่ปลูกและขึ้นเองตามธรรมชาติแต่ปัจจุบันจำนวนต้นไผ่ลดปริมาณลง อย่างไรก็ตามในปัจจุบันยังคงมีการปลูกเสริมอยู่บ้างเพื่อประโยชน์ในการใช้สอยและบริโภคโดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนมีหน่อไม้จำนวนมาก จึงนิยมนำมาทำแกงหน่อไม้ ซึ่งเป็นแกงที่นิยมบริโภคอย่างแพร่หลายตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยนิยมบริโภคในงานเลี้ยงต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานบวชและงานเทศกาลต่าง ๆ (วัชรินทร์และสินวล, 2552) บางแห่งมักเรียกแกงหน่อไม้ว่า “แกงหน่อ” ใช้หน่อไม้สดในการปรุง หน่อไม้ที่นิยมนำมาแกง ได้แก่ หน่อไม้ไผ่ตง หน่อไม้บง หน่อไม้ไร่ หน่อไม้ไผ่สีสุก นิยมแกงใส่กระดูกหมู ปลาช่อนหรือแคบหมู แต่ที่ชุมชนจอมทองนิยมแกงใส่ปลาอย่างเช่น ปลาสวายอย่าง ปลาช่อน เป็นต้น นอกจากนี้ยังใส่ปลาอย่างลงไปโขลกผสมกับเครื่องแกงเพื่อให้มีน้ำแกงเข้มข้น ภาพแกงหน่อไม้และส่วนประกอบการทำแกงหน่อไม้แสดงดังภาพที่ 17 และตารางที่ 20



ภาพที่ 17 แกงหน่อไม้

ตารางที่ 20 ส่วนประกอบการทำแกงหน่อไม้

ส่วนผสมน้ำพริก		ส่วนผสมเครื่องแกง	
ส่วนประกอบ	น้ำหนัก (กรัม)	ส่วนประกอบ	น้ำหนัก (กรัม)
ข่า	70	น้ำพริกแกง	1,000
พริกแห้ง	55	หน่อไม้ไฟตรง	6,000
กระชาย	245	ปลาอย่าง	220
ตะไคร้	170	มะพร้าวขูด	2,500
หอมแดง	220	หัวกะทิ	850
กระเทียม	100	หางกะทิ	9,500
ปลาอย่าง	280	เกลือ	120
ปลาร้า	100	น้ำตาล	500
		ใบชะพลู	120
		ใบชะอม	50

ที่มา : ธวัชชัย (2554)

วิธีการปรุงแกงหน่อไม้

- 1) นำหน่อไม้มาสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ ยาวประมาณ 5-6 เซนติเมตร ใส่เกลือลงไปเล็กน้อยจากนั้นบีบคั้นเอาน้ำหีนในหน่อไม้ ออก
- 2) นำหน่อไม้ที่บีบน้ำหีนออกใส่ลงในหม้อพร้อมกะทิ
- 3) นำน้ำพริกแกงละลายผสมลงไป ในหม้อหน่อไม้และกะทิ
- 4) นำไปตั้งไฟจนเดือด
- 5) ใส่ปลาอย่างขนาดชิ้นพอประมาณ
- 6) ชิมเนื้อหน่อไม้โดยถ้าหน่อไม้สุกจะไม่มีรสขมและกลิ่นหืน จากนั้นปรุงรสด้วยเกลือและน้ำตาลขลก แล้วใส่ใบชะพลูหั่นฝอยและใบชะอม

เคล็ดลับในการปรุงแกงหน่อไม้

- 1) การใส่เกลือในหน่อไม้ดิบเพื่อเป็นการกำจัดน้ำหีนของหน่อไม้
- 2) การนำน้ำพริกมาผสมลงไป ในหน่อไม้และกะทิ ก่อนตั้งไฟ เพื่อให้กะทิและพริกแกงซึมเข้าในเนื้อหน่อไม้ได้ดี
- 3) ถ้าหน่อไม้สุกจะสังเกตว่าไม่มีกลิ่นหืนของหน่อไม้
- 4) การใส่ใบชะอมและใบชะพลูหลังจากขลกเพื่อป้องกันการเปลี่ยนสีทำให้แกงมีสีเขียวและน่ารับประทาน

สรรพคุณแกงหน่อไม้

แกงหน่อไม้มีส่วนประกอบทั้งในส่วนของน้ำพริกแกงและส่วนผสมเครื่องแกงแสดงดังตารางที่ 8 หน่อไม้ที่ใช้เป็นหน่อไม้ไฟคึ่งซึ่งมีคุณค่าทางอาหารสูงมีกรดอะมิโนที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่เนื่องจากหน่อไม้มีกากใยอาหารซึ่งช่วยลดสารพิษออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น ส่วนของน้ำพริกแกงประกอบด้วยพืชเครื่องเทศและพืชสมุนไพร ได้แก่ ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเทียมและหอม ซึ่งมีสรรพคุณช่วยในการขับลม ขับน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร ลดอาการจุกเสียด แก้อืดและป้องกันมะเร็ง (Evans et al., 1978) นอกจากนี้ข่ายังมีฤทธิ์ในยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร และกระชายมีฤทธิ์ในการยับยั้งการอักเสบ (Bharmapravati et al., 2003) ส่วนพริกแห้งช่วยในการขับก๊าซ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะและช่วยให้เจริญอาหาร (รุ่งรัตน์, 2540) ส่วนใบชะพลูและใบชะอมเป็นพืชที่มีกลิ่นรสเฉพาะทำให้แกงหน่อไม้มีกลิ่นรสที่เป็นเอกลักษณ์ นอกจากนี้ใบชะพลูช่วยให้เจริญอาหาร

และขับเสมหะ (รุ่งรัตน์, 2540) ส่วนใบชะอมจะช่วยในการลดความร้อนในร่างกายตลอดจนมีสารต้านอนุมูลอิสระ

คุณค่าทางโภชนาการ

ธวัชชัย (2554) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางโภชนาการของแกงหน่อไม้ไว้ดังตารางที่ 21

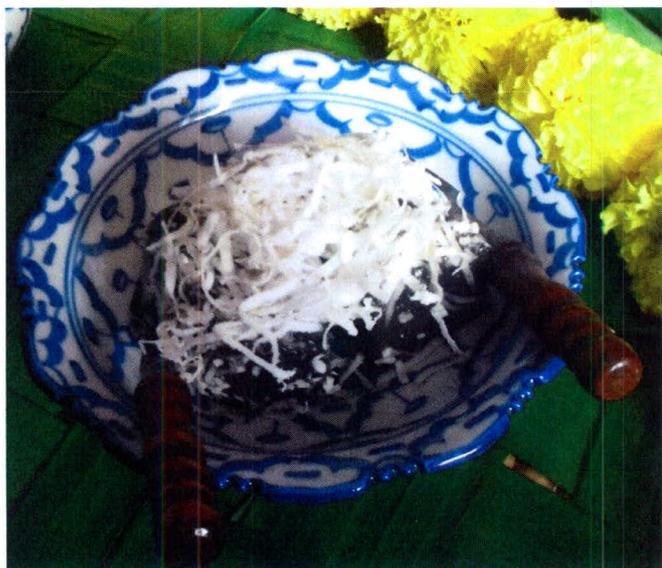
ตารางที่ 21 คุณค่าทางโภชนาการของแกงหน่อไม้

องค์ประกอบ		ปริมาณ
ความชื้น	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	83.29±0.24
เถ้า	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	0.138±0.006
ไขมัน	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	33.81±8.03
โปรตีน	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	16.04±3.05
เส้นใย	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	2.9±1.70
คาร์โบไฮเดรต	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	50.0±9.94
พลังงาน	(กิโลแคลอรี/100กรัม น้ำหนักแห้ง)	568.45

ที่มา : ธวัชชัย (2554)

- ขนมหีบยกปูน

ขนมหีบยกปูนของชุมชนจอมทองเป็นขนมไทยโบราณที่ได้รับความนิยมภายในชุมชนและชุมชนใกล้เคียง จากการสัมภาษณ์ปราชญ์ในชุมชนจอมทองพบว่า ขนมหีบยกปูนเป็นขนมไทยโบราณที่มีมานานหลายชั่วอายุคน นิยมทำรับประทานในครัวเรือนและทำขายในงานเทศกาล งานพิธีต่าง ๆ นอกจากนั้นยังทำขายสำหรับทำบุญตักบาตรในวันพระ ขนมหีบยกปูนของชุมชนจอมทองมีอัตลักษณ์เฉพาะคือ สีดำของขนมหีบยกปูนเตรียมได้จากการนำใบตาลสดมาเผาเพื่อให้ได้ถ่านสีดำซึ่งจะแตกต่างจากชุมชนอื่นที่ใช้เปลือกมะพร้าวแห้ง ภาพขนมหีบยกปูนและส่วนประกอบการทำขนมหีบยกปูนแสดงดังภาพที่ 18 และตารางที่ 22 ตามลำดับ



ภาพที่ 18 ขนมหะยอกปุณ

ตารางที่ 22 ส่วนประกอบการทำขนมหะยอกปุณ

ส่วนประกอบ	ปริมาณ
แป้งข้าวเจ้า	2.5 ลิตร
แป้งมัน	0.5 กิโลกรัม
มะพร้าวขูด	10 กิโลกรัม
-น้ำกะทิ	22 กิโลกรัม
น้ำปูนใส	14.4 กิโลกรัม
น้ำ	1.52 กิโลกรัม
น้ำใบตาลเผา	3 กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	4 กิโลกรัม
น้ำตาลปีบ	3 กิโลกรัม

ที่มา : ธวัชชัย (2554)

วิธีการเตรียมวัตถุดิบ

- 1) น้ำใบตาลเผา เตรียมจากการนำใบตาลสดมาเผาไฟจนไหม้เป็นถ่านสีดำ จากนั้นนำไปแช่ในน้ำสะอาดแล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบางจะได้น้ำที่มีสีดำเพื่อนำไปใช้เป็นส่วนผสม
- 2) น้ำปูน เตรียมจากการนำปูนแดงละลายน้ำในอัตราส่วนปูนแดงต่อน้ำ 1:7 พักไว้ให้ปูนแดงตกตะกอนจากนั้นแยกเฉพาะส่วนน้ำปูนที่ใสมาใช้เป็นส่วนผสม
- 3) แป้งข้าว เตรียมจากการนำข้าวเจ้าแช่น้ำโดยให้น้ำท่วมข้าวพอประมาณ ทิ้งไว้ 1 คืน จากนั้นนำมาโม่ให้ละเอียดจากนั้นนำไปผสมกับแป้งมัน

วิธีการปรุง

- 1) กรองกะทิใส่ในภาชนะที่ใช้กวนโดยใช้ผ้าขาว
- 2) กรองน้ำแป้งผสมลงในกะทิด้วยผ้าขาวบาง
- 3) เติมน้ำปูนใส น้ำใบตาลเผาและน้ำสะอาดตามสูตรส่วนผสม
- 4) กวนส่วนผสมจนเดือด เติมน้ำตาลทรายและน้ำตาลปีบจากนั้นกวนต่อจนกระทั่งส่วนผสมที่ได้เหนียว โดยสังเกตได้จากการนำส่วนผสมที่ได้เทใส่จานตั้งกะสี เมื่อทิ้งไว้ให้เย็นถ้าขนมเปียกปูนไม่ติดจานตั้งกะสีแสดงว่าความเหนียวของส่วนผสมที่กวนเพียงพอที่จะทำให้ได้ขนมเปียกปูนที่มีคุณภาพดี
- 5) เทส่วนผสมใส่ถาดและเรียงถาดเพื่อให้ผิวหน้าของขนมเรียบเสมอกัน
- 6) ทิ้งไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้นตามต้องการ

เคล็ดลับในการปรุง

- 1) การกวนจะต้องกวนตลอดเวลาเพื่อป้องกันไม่ให้ส่วนผสมไหม้
- 2) การใช้ใบตาลสดมาเผาเพื่อให้ได้ถ่านสีดำจะให้กลิ่นรสตลอดจนเนื้อสัมผัสของขนมเปียกปูนที่ดีกว่าการใช้เปลือกมะพร้าวเผา

สรรพคุณขนมเปียกปูน

ขนมเปียกปูนมีส่วนผสมหลายชนิด ซึ่งน้ำปูนใสที่ใช้เป็นส่วนผสมพบว่า มีสรรพคุณเป็นกระสายยาแก้บิดและแก้อาการท้องเสีย (เอ็กซ์ฟากรุ๊ป, 2553)

คุณค่าทางโภชนาการ

ธวัชชัย (2554) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางโภชนาการของขนมเปียกปูนไว้ดังตารางที่ 23

ตารางที่ 23 คุณค่าทางโภชนาการของขนมเปียกปูน

องค์ประกอบ		ปริมาณ
ความชื้น	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	42.63±1.49
เถ้า	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	0.01±0.00
ไขมัน	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	1.74±0.28
โปรตีน	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	2.30±0
คาร์โบไฮเดรต	(ร้อยละของน้ำหนักแห้ง)	95.95±0.00
พลังงาน	(กิโลแคลอรี/100กรัม น้ำหนักแห้ง)	408.66

ที่มา : ธวัชชัย (2554)

2.5 การจัดการรายการสำหรับอาหาร

การจัดการรายการสำหรับอาหาร หมายถึง การจัดอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคคลต่าง ๆ ตามวัย เพศ อายุและกิจกรรม ควรจัดอาหารเป็นชุดตามงบประมาณที่มี โดยมีหลักสำคัญในการจัดการรายการสำหรับอาหารดังนี้ (จริยา, 2552)

- 1) ควรเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเพียงพอและใน 1 วัน ควรได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยคำนึงถึงความต้องการของแต่ละบุคคลเป็นหลัก
- 2) การจัดการรายการสำหรับอาหารไม่ควรเลือกชนิดที่ซ้ำกัน ควรให้มีผัก เช่น ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง บวบ พักทอง แดงกวา เป็นต้น หรือเนื้อสัตว์ เช่น หมู กุ้ง ปลา เนื้อ เป็นต้น
- 3) สำหรับอาหารแต่ละสำรับควรให้มีความแตกต่างในเรื่องรสชาติ สีและเนื้อสัมผัส เช่น หนึ่งสำรับควรมีทั้งอาหารรสจัด เบี้ยว เค็มและเผ็ดหรืออาหารกรอบ นุ่ม หรือแข็งในมือเดียวกัน ส่วนสีสันควรเลือกอาหารที่มีสีสดสวยซึ่งเป็นสีที่ได้จากธรรมชาติ เพื่อความปลอดภัยและมีสีอ่อนสวยงามกว่าอาหารที่มีสีซีด
- 4) ควรวางแผนในการบริหารจัดการ เพื่อจัดทำอาหารในแต่ละโอกาส และควรคำนึงถึงงบประมาณในการจัดซื้อ แรงงาน อุปกรณ์และเวลา
- 5) ควรคำนึงถึงเวลาที่ใช้ในการประกอบอาหารและเวลาในการจัดเสิร์ฟ เพื่อให้ได้อาหารที่มีคุณภาพ

6) การใช้งบประมาณในการจัดสำหรับอาหารไม่ควรใช้เกินวงเงินที่กำหนดไว้เป็นค่าอาหารต่อสัปดาห์หรือต่อเดือน ถ้ามีงบประมาณจำกัด ควรซื้อวัตถุดิบที่มีราคาถูก เช่น ไข่วัตถุดิบในฤดูกาล แทนอาหารราคาแพงแต่ได้คุณค่าทางโภชนาการเท่ากัน

จริยา (2552) มีข้อเสนอแนะในการทำรายการสำหรับอาหารดังนี้

- 1) พิจารณาอายุ เพศ วัย อาชีพและความต้องการด้าน โภชนาการของผู้บริโภค
- 2) เลือกอาหารที่มีตามฤดูกาล
- 3) ควรจัดอาหารที่มีคนนิยมรับประทานและไม่นิยมรับประทานไว้ในมือเดียวกัน
- 4) การจัดสำหรับไม่ควรจัดในรูปแบบเดียวกันและประเภทเดียวกันไว้ในมือเดียวกัน ควรเปลี่ยนรูปร่างและสีสັນให้แตกต่างกัน

5) ในกรณีที่มีอาหารเหลือควรนำอาหารนั้นมาปรับเปลี่ยนเป็นอาหารชนิดใหม่ที่แตกต่างจากรายการเดิมและควรตกแต่งให้มีความสวยงามสะอาดตา นำรับประทาน

สมศรีและคณะ (2545) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพจำนวน 8 สำหรับ แบ่งเป็นสำหรับเครื่องจิ้ม (น้ำพริก) 2 สำหรับ สำหรับส้มตำ 2 สำหรับ สำหรับแกงกะทิ 2 สำหรับ สำหรับต้มยำกุ้งและสำหรับแกงเลียง เมื่อประเมินคุณค่าทางโภชนาการของแต่ละสำหรับเทียบกับปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน พบว่า ในภาพรวมทุกสำหรับให้พลังงานในเกณฑ์ที่พอเหมาะคือประมาณร้อยละ 25 และมีการกระจายพลังงานที่เหมาะสม โดยปริมาณไขมันรวม ไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอล อยู่ในช่วงที่ดีไม่เป็นผลเสียต่อสุขภาพแม้แต่ในสำหรับที่มีแกงกะทิทุกสำหรับมีใยอาหารอยู่ในเกณฑ์สูงซึ่งเป็นจุดเด่นของอาหารไทย สำหรับวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญมีปริมาณแตกต่างกันไปตามแต่ละสำหรับ เช่น วิตามินเอและเบต้าแคโรทีน พบมากในสำหรับแกงเผ็ดเป็ดย่างและสำหรับแกงเลียง สำหรับส้มตำและแกงเผ็ดเป็ดย่างมีวิตามินซีสูง สำหรับที่มีผักคะน้า กุ้งแห้งหรือกะปิเป็นส่วนประกอบพบว่ามีแคลเซียมปานกลาง ธาตุเหล็กพบอยู่ในเกณฑ์ดีเนื่องจากทุกสำหรับมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ สำหรับโซเดียมโดยรวม อยู่ในเกณฑ์ปกติโดยในบางสำหรับอาจมีอยู่ในปริมาณที่ควรเฝ้าระวัง (ตารางที่ 24) ผลจากการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าการบริโภคอาหารเป็นสำหรับแบบไทยสามารถนำมาจัดเป็นชุดสำหรับที่นอกจากจะมีความเหมาะสมในด้านรสชาติและสีสັນแล้ว ยังสมดุลทั้งด้านปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดีของบุคคลทั่วไปได้

ตารางที่ 24 คุณค่าทางโภชนาการของอาหารร่วมสำหรับต่อหนึ่งหน่วยบริโภค จากการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ

ชื่ออาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)
ปริมาณที่แนะนำ							
ให้บริโภคต่อวัน (Thai RDI)		2000	50	65	300	25	
สำหรับที่ 1	385	384	17.8	3.7	69.9	3.3	2.5
ข้าวสวย	180						
น้ำพริกกุ้งสด	35						
ผักแนมน้ำพริก	45						
ปลาดุกฟู	5						
แกงจืดวุ้นเส้นไก่	120						
สำหรับที่ 2	385	441	73.9	3.6	6.5		
ข้าวสวย	180						
น้ำพริกขี้หนือ	35						
ผักแนมน้ำพริก	45						
ปลาดุกฟู	5						
แกงจืดวุ้นเส้นไก่	120						
สำหรับที่ 3	345	436	25.3	7.1	8.0		
ข้าวเหนียว	100						
ตำไทยมะละกอ	85						
ผักแนมส้มตำ	10						
ไก่ทอดสมุนไพร	40						
ต้มยำเห็ดน้ำใส	110						

ตารางที่ 24 (ต่อ) คุณค่าทางโภชนาการของอาหารร่วมสำหรับต่อหนึ่งหน่วยบริโภค จากการ
วิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ

ชื่ออาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)
ปริมาณที่แนะนำให้ บริโภคต่อวัน (ThaiRDI)		2000	50	65	300	25	
สำหรับที่ 4	345	438	7.1	1.5	68.1	58	8.0
ข้าวเหนียว	100						
ตำไทยมะละกอแครอท	85						
ผักแนมส้มตำ	10						
ไก่ทอดสมุนไพร	40						
ต้มยำเห็ดน้ำใส	110						
สำหรับที่ 5	377	429	16.2	8.1	72.6	3.7	5.9
ข้าวสวย	180						
ต้มยำกุ้งน้ำใส	70						
ทอดมันปลา	34						
(น้ำจิ้มทอดมัน)	18						
ผัดผักรวม	75						
สำหรับที่ 6	380	438	18.0	7.2	75.4	3.1	0.9
ข้าวสวย	180						
แกงเลียงกุ้งสด	80						
ห่อหมกใบยอ	60						
ยำวันเส้น	6						

ตารางที่ 24 (ต่อ) คุณค่าทางโภชนาการของอาหารร่วมสำหรับต่อหนึ่งหน่วยบริโภค จากการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ

ชื่ออาหาร	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)
ปริมาณที่แนะนำให้ บริโภคต่อวัน (ThaiRDI) สำหรับที่ 7		2000	50	65	300	25	
ข้าวสวย	180						
แกงเผ็ดเป็ดย่าง	100						
คะน่าน้ำมันหอย	50						
พลาสติกทอด	10						
สำหรับที่ 8	340	453	19.9	12.9	66.7	3.0	2.3
ข้าวสวย	180						
แกงเขียวหวาน	100						
ผักรวมน้ำมันหอย	50						
พลาสติกทอด	10						

หมายเหตุ: การกระจายพลังงาน คัดจากสัดส่วนพลังงานจากโปรตีน : ไขมัน : คาร์โบไฮเดรต ต่อพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อสำหรับ

ที่มา: สมศรีและคณะ (2545)