

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	2
1.4 นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง	2
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ประวัติของตำบลจอมทอง	3
2.2 อาหารไทย	4
2.3 เครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	24
2.4 คำรับอาหารไทยชุมชนจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก	28
2.5 การจัดรายการรับอาหาร	44
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
3.1 วัตถุประสงค์	49
3.2 อุปกรณ์	49
3.3 วิธีการวิจัย	49

เรื่อง	หน้า
บทที่ 4 ผลและวิจารณ์ผลการวิจัย	
4.1 ชนิดอาหารไทยของชุมชนจอมทอง	51
4.2 การจัดสำรับอาหารไทยของชุมชนจอมทอง	51
4.3 ภาชนะท้องถิ่นสำหรับการจัดสำรับอาหารไทยชุมชนจอมทอง	56
4.4 การคำนวณต้นทุนการผลิตสำรับอาหาร	60
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการวิจัย	63
5.2 ข้อเสนอแนะ	63
บรรณานุกรม	66
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก   แบบสอบถาม	69
ภาคผนวก ข   การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ	80
ภาคผนวก ค   การเผยแพร่ผลงานวิจัย	87
ประวัตินักวิจัย	92

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ส่วนประกอบของพริกแกงฉั่ว	10
2 ส่วนประกอบของกะเพราหมู	11
3 ส่วนประกอบของผัดผักรวม	12
4 ส่วนประกอบของหมูทอดกระเทียม	14
5 ส่วนประกอบของต้มยำปลา	15
6 ส่วนประกอบของต้มจืดเต้าหู้หมูสับ	17
7 ส่วนประกอบของปลาร้าสับและผักจิ้ม	19
8 ส่วนประกอบของน้ำพริกหนุ่ม	20
9 ส่วนประกอบของขนมถ้วยฟู	22
10 ส่วนประกอบของขนมตาล	24
11 ส่วนประกอบของน้ำอัญชันผสมใบเตยและน้ำมะนาว	25
12 ส่วนประกอบของน้ำเฟืองฟ้าผสมกระเจี๊ยบ	27
13 ส่วนประกอบของน้ำใบเตยผสมตะไคร้	28
14 ส่วนประกอบการทำแกงหยวกกล้วย	30
15 คุณค่าทางโภชนาการของแกงหยวกกล้วย	32
16 ส่วนประกอบการทำแจ่วปลา	33
17 คุณค่าทางโภชนาการของแจ่วปลา	35
18 ส่วนประกอบการทำแกงจืดเห็ด	36
19 คุณค่าทางโภชนาการของแกงจืดเห็ด	38
20 ส่วนประกอบการทำแกงหน่อไม้	39
21 คุณค่าทางโภชนาการของแกงหน่อไม้	41
22 ส่วนประกอบการทำขนมเปียกปูน	42
23 คุณค่าทางโภชนาการของขนมเปียกปูน	44
24 คุณค่าทางโภชนาการของอาหารร่วมสำหรับต่อหนึ่งหน่วยบริโภค จากการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ	46
25 จำนวนผู้บริโภคที่เลือกสำหรับอาหาร	54

ตารางที่	หน้า	
26	จำนวนผู้ประกอบการที่เลือกสำหรับอาหาร	55
27	คุณค่าทางโภชนาการของสำหรับอาหารชุมชนจอมทอง	56
28	จำนวนผู้บริโภคที่เลือกภาชนะใส่อาหาร	58
29	จำนวนผู้ประกอบการที่เลือกภาชนะใส่อาหาร	58
30	จำนวนผู้บริโภคที่เลือกภาชนะสำหรับใส่สำหรับอาหาร	59
31	จำนวนผู้ประกอบการที่เลือกภาชนะสำหรับใส่สำหรับอาหาร	60
32	ต้นทุนค่าอาหารสำหรับที่ 2	61

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 ผัดพริกแกงถั่ว	9
2 ผัดกะเพราหมู	11
3 ผัดผักรวม	12
4 หมูทอดกระเทียม	13
5 ต้มยำปลา	15
6 ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ	17
7 ปลาร้าสับ	19
8 น้ำพริกหนุ่ม	20
9 ขนมห้วยฟู	22
10 ขนมหาด	23
11 น้ำอัญชันผสมใบเตยและน้ำมะนาว	25
12 น้ำเฟืองฟ้าผสมกระเจี๊ยบ	26
13 น้ำใบเตยผสมตะไคร้	27
14 แกงหยวกกล้วย	29
15 แจ่วปลา	33
16 แกงจืดเห็ด	36
17 แกงหน่อไม้	39
18 ขนมหีบปูน	42
19 สำหรับอาหารชุดที่ 1	51
20 สำหรับอาหารชุดที่ 2	52
21 สำหรับอาหารชุดที่ 3	53
22 ภาพนะสำหรับใส่อาหารในการสำรวจความพึงพอใจของผู้บริโภคและ ผู้ประกอบการ	57
23 ภาพนะใส่สำหรับอาหารในการสำรวจความพึงพอใจของผู้บริโภคและ ผู้ประกอบการ	59