

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ภาคผนวก ก 1 รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิประชุมกลุ่มย่อยครั้งที่ 1-2

ภาคผนวก ก 2 รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิประชุมกลุ่มย่อยครั้งที่ 3-4

ภาคผนวก ก 3 รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประเพณีวัฒนธรรมอาหาร

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิประชุมกลุ่มย่อยครั้งที่ 1

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	สถานภาพ	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์
1	อาจารย์ประหยัด สายวิเชียร	นักวิชาการ	ถนนโชตนา ตำบล ช้างเผือก อ.เมือง เชียงใหม่ 50300	053-218968
2	อาจารย์อนัญญา รัตนประเสริฐ	นักวิชาการ	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	053-943269
3	ผศ.เสาวภา ศักยพันธ์	นักวิชาการ	มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่	081-8827382
4	คุณวิสูตร บัวชุม	ผู้อำนวยการ การท่องเที่ยว แห่งประเทศไทย สำนักงาน เขตเชียงใหม่	164/94-95 ถนนช้าง คลาน ต.ช้างคลาน อ. เมือง จ.เชียงใหม่ 50100	053-276140-2
5	คุณศิริัญญา สุนทร	หัวหน้า สำนักงานปลัด อบต.	องค์การบริหารส่วน ตำบลดอนแก้ว	089-429-1063
6	คุณกุลพิดา ยาดิ	ผู้จัดการบริษัท ทัวร์ Chiangrai Travel Service	4 ถนนธนาสัย อำเภอ เมือง เชียงราย 57000	053-712789

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิประชุมกลุ่มย่อยครั้งที่ 2

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	สถานภาพ	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์
1	คุณสุรารัตน์ แสงอรุณ	ตัวแทนผู้อำนวยการ การท่องเที่ยว แห่งประเทศไทย สำนักงานเขต พิษณุโลก	209/7-8 ถ.บรมไตรโลกนาถ อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000	055- 252742-3
2	คุณวุฒิชัย ชะนะมา	การท่องเที่ยว	2/3 หมู่ 4 ต. เนินกุ่ม อ. บางกระทุ่ม จ. พิษณุโลก	089-460- 7979
3	ดร.ศศิวิมล จิตรากร	นักวิชาการ	ภาควิชาอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยนเรศวร	081-674- 7997
4	เจ้าของร้านขนมจีนก้ามปู	ร้านอาหาร	59/9 หมู่ 10 ตำบลวัด จันทร์ อำเภอเมือง จ.พิษณุโลก	084-999- 0808
5	เจ้าของร้านก๋วยเตี๋ยวห้อยขา	ร้านอาหาร	18/25 ถนนวิสุทธิกษัตริย์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก	081-379- 3172
6	ผศ.อารี ธนวัฒน์ชัย	นักวิชาการ	มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูล สงคราม	084-899- 0041
7	อาจารย์ผกาดี เอี่ยมกำแพง	นักวิชาการ	มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูล สงคราม	087-088- 4512
8	นายณัฐวุฒิ สิ้นลี	นักประชาสัมพันธ์สื่อ	คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร	089-859- 1999
9	ผศ.ดร.พีระศักดิ์ ฉายประสาท	นักวิชาการ	คณะเกษตร 99/9 อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก	081-971- 3510
10	ดร.วศิน ปัญญาวุฒิตระกูล	อาจารย์ภาควิชา ประวัติศาสตร์	มหาวิทยาลัยนเรศวร 99/9 อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก	089-703- 3053

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิประชุมกลุ่มย่อยครั้งที่ 3

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	สถานภาพ	ที่อยู่
1	เชพชุมพล แจ้งไพร	เชพทำอาหาร	Anantara Hotels,Resort & Spa
2	รศ.ดร.นรินทร์ชัย พัฒนพงศา	นักวิชาการ	มหาวิทยาลัยนอร์ทเชียงใหม่
3	คุณวิสูตร บัวชุม	ผู้อำนวยการ การท่องเที่ยว แห่งประเทศไทย สำนักงานเขตเชียงใหม่	164/94-95 ถนนช้างคลาน ต.ช้าง คลาน อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50100
4	คุณศิริัญญา สุนทร	หัวหน้าสำนัก ปลัดอบต.ดอนแก้ว	องค์การบริหารส่วนตำบลดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่
5	รศ.ดร.วีระพล ทองมา	นักวิชาการ	คณบดีคณะพัฒนาการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยแม่โจ้
6	คุณนำพล สุริยะเจริญ	สื่อมวลชน	กองบรรณาธิการข่าวบันเทิง
8	คุณนราธิป หิรัญวุฒิกุล	เว็บมาสเตอร์ www.cm108.com	248/72 ถนนมณีนพรัตน์ ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
9	ดร.บุญทา ชัยเลิศ	การท่องเที่ยว/ ร้านอาหาร	เจ้าของปางช้างแม่แตง 99/1 หมู่ 2 ตำบลกืตช้าง อำเภอแม่แตง จังหวัด เชียงใหม่
10	ผศ.สนิท สิทธิ	นักวิชาการด้าน ICT	มหาวิทยาลัยแม่โจ้
11	รศ.ดร.เกรียงศักดิ์ เม่งอำพัน		คณะเทคโนโลยีการประมงและ ทรัพยากรทางน้ำ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิประชุมกลุ่มย่อยครั้งที่ 4

ลำดับ	ชื่อ – สกุล	ตำแหน่ง
	ด้านอาหาร	
1.	รศ.ดร.ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ	ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
2.	อาจารย์ฤทัย เรืองธรรมสิงห์	ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
	ด้านสื่อ	
1.	ผศ.ดร.สุพัตรา ศรีสุวรรณ	ภาควิชาส่งเสริมและนิเทศศาสตร์เกษตร คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
2.	ผศ.ดร.สุติเทพ ศิริพิพัฒน์กุล	ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
	ด้านการท่องเที่ยว	
1.	คุณภัทรพร สิทธิวนิช	ผู้อำนวยการฝ่ายส่งเสริมสินค้าการท่องเที่ยว ภูมิภาคภาคเหนือ
2.	อาจารย์ภูริวัจน์ เดชอุ่ม	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
3.	ร.ท.สุรพล อิศรางกูร ณ อยุธยา	กรรมการผู้จัดการ ฝ่ายครัวการบิน E-mail surapong.i@thaiairways.com

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประเพณีวัฒนธรรมอาหาร

ลำดับ	สถานที่ประชุม	ชื่อ - สกุล	อายุ (ปี)	อาชีพ
	มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย			
1		คุณชเลนทร กัลยาณมิตร	77	จิตอาสากระทรวงยุติธรรม , กรรมการวัฒนธรรม และเคยเป็น พอ.สว.
2		คุณรัชนี พิมพ์อุบล		เจ้าหน้าที่เกษตร
3		คุณชรินทร์ แจ่มจิตต์	72	รับจ้าง การศึกษาสูงสุด มัธยมปลาย
4		นางบังอร ทิศสกุล	74	ข้าราชการบำนาญ การศึกษาสูงสุด ค.บ. รายได้เฉลี่ย 18,000 บาท
5		นางคำพลอย รู้ทำนอง	54	รับราชการ สาธารณสุข การศึกษา ปริญญาตรี รายได้เฉลี่ย 35,000 บาท
	เทศบาลตำบลเวียง เชียงแสน			
1		คุณวารินทร์ สุตะวงศ์	66	รองนายกเทศมนตรี
2		นางบัวคำ หนสมสุข	81	
3		นางเหมย มงคลคลี	80	ทำสวนผัก
4		นายบุญส่ง เชื้อเจ็ดตน	64	ข้าราชการบำนาญ การศึกษา ปริญญาตรี รายได้เฉลี่ย 20,000 บาท
5		นายสุเทพ เลศักดิ์	90	การศึกษา ม.3
6		นางขันแก้ว เชื้อเจ็ดตน	77	ทำนา การศึกษา ป.4

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประเพณีวัฒนธรรมอาหาร

ลำดับ	สถานที่ประชุม	ชื่อ - สกุล	อายุ (ปี)	อาชีพ
	วัดศรีสุพรรณ			
1		นายบุญทอง พุทธิศรี	78	ข้าราชการบำนาญ การศึกษา อนุปริญญา รายได้เฉลี่ย 10,000บาท
2		นางรัชนี ใจคำบุญเรือง	58	ค้าขาย การศึกษา ป.7 รายได้เฉลี่ย 7,000บาท
3		นางสมศรี ใจคำบุญเรือง	47	ค้าขาย การศึกษา ป.6 รายได้เฉลี่ย 15,000บาท
4		นางประมวล ธัญชัย		
5		นางอรอนงค์ แก้ววงศ์วาร		
	อบต.ดอนแก้ว			
1		นายนิคม พหรมมาเทพย์		ศึกษานิเทศก์ มหาวิทยาลัย แม่โจ้
2		นางสาวธนิชา ณะสาร		ผู้ใหญ่บ้าน
3		นางต๊ิบ ปัญญานาม		ประธานวัฒนธรรมบายนศรี แม่ครูประกอบพิธีต่างๆ พิธีกรรม
4		นายจรัญ ชันแข็ง		กรรมการสภาวัฒนธรรม
5		นางบุญปั่น จะตุเทน		อสม.ดูแลคนพิการและ ผู้สูงอายุ
6		นายเสน่ห์ อัมมนท์		มกนายนายกสำนักสงฆ์สัน เมืองประชาราม
	ชุมชนไถลื้อ			
1		ส.ท.อนุชิต ไชยธา		
2		คุณศรีมอญ ศักดินา		

ลำดับ	สถานที่ประชุม	ชื่อ – สกุล	อายุ (ปี)	อาชีพ
3		คุณไพฑูรย์ สอาดล้วน		ประธานแม่บ้าน
4		คุณพรณี สมโพธิ์		ประธานกลุ่มทอผ้า
5		คุณจุไรรัตน์ สุตาแก้ว		
6		คุณวิราวรรณ จันทร์เพ็ง		
7		นางทัศนาก แก้วบุญเรือง	54	แม่บ้าน การศึกษาสูงสุด ปวช
8		นายสมชัย สงวน	64	ทำนา การศึกษาสูงสุด ป.4 รายได้เฉลี่ย 5,000 บาท
9		นายอิพัชร กากัน	20	นักศึกษา
10		นางณอมศรี พรหมตัน	68	ทำนา การศึกษาสูงสุด ป.4 รายได้เฉลี่ย 5,000 บาท
11		คุณอาภรณ์ จันติยะ	55	รับจ้าง การศึกษาสูงสุด ป.4

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง
1	ดร.ไพฑูรย์ สี่ฟ้า	อาจารย์ประจำภาควิชาเทคโนโลยีสื่อสารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
2	รศ.จنگล แก่นเพิ่ม	อาจารย์ประจำภาควิชาเทคโนโลยีสื่อสารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
3	ดร.เทียมยศ ปะสาวะโน	อาจารย์ประจำภาควิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ธัญบุรี

ภาคผนวก ค

ภาคผนวก ค 1 เอกสารการประชุมกลุ่มย่อยครั้งที่ 1-3

ภาคผนวก ค 2 เอกสารการประชุมกลุ่มย่อยครั้งที่ 4

เอกสารการประชุมกลุ่มย่อยครั้งที่ 1 - 3

เอกสารประกอบการประชุมรับฟังความคิดเห็นเฉพาะกลุ่มจากผู้ทรงคุณวุฒิ (Focus Group)

โครงการวิจัยเรื่องการจัดการความรู้อาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ความเป็นมาของโครงการ

การท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมภาคบริการที่มีบทบาทสำคัญในระบบเศรษฐกิจของประเทศไทย เพราะนอกจากจะสร้างรายได้โดยมีมูลค่าเป็นอันดับหนึ่งของการค้าบริการรวมของประเทศไทยแล้ว ยังเป็นอุตสาหกรรมที่ก่อให้เกิดธุรกิจที่เกี่ยวข้องอีกมากมาย อาทิ โรงแรมและที่พัก ภัตตาคารร้านอาหาร ร้านจำหน่ายของที่ระลึก การคมนาคมขนส่ง เป็นต้น ในด้านพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวก็มีการเปลี่ยนแปลงคือ มีการปรับเปลี่ยนไปตามสภาพเศรษฐกิจที่เป็นผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้มีการใช้จ่ายอย่างระมัดระวังมากยิ่งขึ้น นักท่องเที่ยวมีการตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการท่องเที่ยวที่แสวงหาความคุ้มค่า นักท่องเที่ยวนิยมเดินทางระยะใกล้ โดยอาจเดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศหรือภายในภูมิภาคเดียวกันมากขึ้น อีกทั้งนักท่องเที่ยวมีแนวโน้มสนใจการท่องเที่ยวพิเศษ เช่น การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Health Tourism) การท่องเที่ยวเชิงผจญภัย (Adventure Tourism) การท่องเที่ยวเชิงศาสนา (Spiritual Tourism) การท่องเที่ยวเพื่อการประชุม (MICE) และการท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sport Tourism) การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม และการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ (Ecotourism) เป็นต้น

ในขณะเดียวกัน การช่วงชิงตลาดการท่องเที่ยว ระบบอิเล็กทรอนิกส์ ความรู้ สาระ และสารสนเทศ ก็กลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความแตกต่างและสร้างคุณค่าของสินค้า ในอนาคตรูปแบบของ e-commerce และ e-business จะมีความสำคัญต่ออุตสาหกรรมท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวรุ่นใหม่มีแนวโน้มที่จะใช้ข้อมูลท่องเที่ยวผ่านอินเทอร์เน็ตเพื่อทำการสืบค้นและเปรียบเทียบราคามากขึ้นทางด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ นักท่องเที่ยวต้องการบริโภคอาหารที่มีความมั่นใจได้ว่าจะมีความปลอดภัย และมีคุณค่าต่อร่างกาย ขณะเดียวกันก็ต้องการสัมผัสกับวัฒนธรรมประเพณีที่มีอยู่ในชุมชน อาหารก็เป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่สำคัญของคนในท้องถิ่น นักท่องเที่ยวมีความสนใจต่อสุขภาพและการออกกำลังกาย จึงนิยมใช้บริการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีการบริการด้านต่างๆ รวมทั้งการได้มีโอกาสเรียนรู้ สัมผัสและรับประสบการณ์ใหม่ๆ ทางด้านอาหาร

ที่โดดเด่นของแต่ละท้องถิ่นที่มีความแตกต่างกันไป ร่วมกับ สปอ. นวตแผนไทย การอนุรักษ์ประเพณีและวัฒนธรรมดั้งเดิมของคนในท้องถิ่น กำลังได้รับความสนใจและเป็นที่นิยมจากนักท่องเที่ยว ประเทศไทยนับว่าเป็นประเทศที่มีทรัพยากรด้านอาหารที่หลากหลาย มีขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรมที่ดึงดูดใจของชาวต่างประเทศ จึงเป็นโอกาสที่ประเทศไทยจะสร้างเอกลักษณ์และสินค้าด้านอาหารที่มาจากท้องถิ่น ให้เป็นที่รู้จักและยอมรับทั้งในระดับชาติและระดับสากล

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อรวบรวม วิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือเชิงวัฒนธรรมที่เน้นคุณค่าทางอาหารให้สอดคล้องกับท้องถิ่นด้วยกระบวนการจัดการความรู้
2. เพื่อวิเคราะห์ทำรับอาหารและจัดทำเส้นทางการท่องเที่ยวตามฤดูกาลทั้ง 12 เดือนของ 14 จังหวัดภาคเหนือ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการจัดการด้านธุรกิจร้านอาหารไทยเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว
3. เพื่อพัฒนาฐานข้อมูลและสื่ออาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือที่เหมาะสมกับชุมชน เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน
4. เพื่อประเมินผลการใช้ฐานข้อมูลและสื่ออาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือตามกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักท่องเที่ยว

3. ขอบเขตของการวิจัย

- 3.1 การวิจัยนี้ศึกษาเฉพาะในเขตพื้นที่จังหวัดต่างๆ ในภาคเหนือทั้ง 14 จังหวัด
- 3.2 การรวบรวม วิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้ตามกระบวนการการจัดการความรู้จะมีขอบข่ายที่ครอบคลุมถึงอาหารไทยท้องถิ่นในจังหวัดภาคเหนือ 14 จังหวัด เพื่อสร้างชุดความรู้เพื่อการประชาสัมพันธ์ โดยมีองค์ประกอบของความรู้อาหารไทยท้องถิ่นในภาคเหนือ เพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว 4 ประการ ได้แก่ 1) ทำรับอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ ในเชิงประวัติ วัฒนธรรมและประเพณี 2) วิธีการปรุงอาหารและส่วนประกอบของอาหารท้องถิ่นภาคเหนือและ 3) อาหารไทยท้องถิ่นที่เหมาะสมกับเส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือที่สอดคล้องกับลักษณะท้องถิ่นและฤดูกาล 4) คุณค่าอาหารไทยในท้องถิ่นเชิงสุขภาพ
- 3.3 การศึกษาเส้นทางอาหารไทยท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวของ 14 จังหวัด ในภาคเหนือเกี่ยวข้องกับทำรับอาหาร 2 ประเด็นคือ กรณีศึกษาอาหารทำรับภาคเหนือ กับอาหารอื่นๆที่นักท่องเที่ยวนิยม
- 3.4 กลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้จะประกอบไปด้วยบุคคล 4 กลุ่มในพื้นที่ภาคเหนือ 14 จังหวัดคือ 1) ประชาชนในชุมชนท้องถิ่นภาคเหนือ 2) เจ้าของกิจการร้านอาหารไทยในท้องถิ่น 3) นักวิชาการด้านอุตสาหกรรมท่องเที่ยวและการจัดการ และ 4) นักท่องเที่ยว 5) เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานด้านอาหารและการท่องเที่ยวทั้งของภาครัฐและเอกชน

3.5 สื่ออาหารไทยท้องถิ่น เพื่อการท่องเที่ยว เป็นช่องทางหรือสื่อที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้สนับสนุนส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารไทยท้องถิ่นที่อยู่ในเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ ซึ่งประกอบด้วยสื่อ 3 ชนิด คือ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวีดิทัศน์ และสื่อเว็บไซต์ท่องเที่ยวออนไลน์พร้อมทั้งแอปพลิเคชันบนอุปกรณ์มือถือ

ส่วนที่ 2 ประเด็นเนื้อหาสาระสำหรับการประชุมรับฟังความคิดเห็นเฉพาะกลุ่มจากผู้ทรงคุณวุฒิ (Focus Group)

1.ภาพรวมการสรุปผลการดำเนินงานในช่วงที่ผ่านมา

1.1 จำนวนร้านอาหารที่ได้จากการสำรวจ ได้ทั้งหมด 208 ร้าน จากการที่ได้ไปสำรวจ 14 จังหวัด โดยแบ่งออกเป็นภาคเหนือตอนบนมี 8 จังหวัด ได้แก่

- จังหวัดเชียงใหม่
- จังหวัดเชียงราย
- จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- จังหวัดแพร่
- จังหวัดน่าน
- จังหวัดลำพูน
- จังหวัดลำปาง และ
- จังหวัดแพร่

ภาคเหนือตอนล่าง มี 6 จังหวัด ได้แก่

- จังหวัดจังหวัดพิษณุโลก
- จังหวัดตาก
- จังหวัดกำแพงเพชร
- จังหวัดอุตรดิตถ์
- จังหวัดสุโขทัย และ
- จังหวัดเพชรบูรณ์

โดยทั้ง 2 ส่วน มีความแตกต่างกันอย่างเด่นชัด คือ

1. การแบ่งพื้นที่เชิงภูมิศาสตร์ แต่ละจังหวัดมักจะตั้งอยู่บนพื้นที่เนินเขาและภูเขา ส่วนพื้นที่ของภาคเหนือตอนล่างมักจะเป็นพื้นที่ราบ ยกเว้นจังหวัดเพชรบูรณ์และพิษณุโลกที่มีอาณาเขตตั้งอยู่บนเขาและภูเขา

2. การแบ่งเขตพื้นที่เชิงประวัติศาสตร์ ภาคเหนือตอนบน จะมีความเกี่ยวข้องกับอาณาจักรล้านนา ที่มีจังหวัดเชียงใหม่เป็นเมืองหลวงในอดีต และมีกลุ่มไทลื้อ ไทยอง ไทยวนและไทเขินทำให้มีลักษณะเฉพาะ ส่วนภาคเหนือตอนล่างมีความเกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์สุโขทัยโดยมีจังหวัดสุโขทัยเป็นราชธานี ในอดีต

1.2 รายการอาหารต่าง ๆ ที่ได้จากการสำรวจ

ภูมิภาค	อาหารท้องถิ่น	อาหารแนะนำ
ภาคเหนือตอนบน	- ข้าวซอย	
	- ขนมจีนน้ำเงี้ยว	
	- ใส่อั่ว	
	- แกงฮังเลหมู , เนื้อ	
	- แคบหมู	
	- น้ำพริกอ่อนหมู	
	- น้ำพริกหนุ่ม	
	- ลาบคั่ว	
	- ยำจิ้นไก่	
	- ซุปไก่	
	- ผักกาดจอบ	
	- ข้าวแต่น	
	- แอบ (แพร์)	
		
		
		
		
		
		

เดือน	วัฒนธรรม ประเพณี	จังหวัด	อาหารที่กินในประเพณีนั้นๆ
กันยายน	อัมพระดำน้ำ	เพชรบูรณ์	ข้าวต้มลูกโยน
	เทศกาลกลางสาดหวานและ มหกรรมของดีเมืองอุดรดิตถ์	อุดรดิตถ์	
	งานประเพณีสารทไทยและกล้วย ไข่เมืองกำแพงเพชร	กำแพงเพชร	กล้วยไข่ กระยาsad
ตุลาคม	งานประเพณีจองพารา	แม่ฮ่องสอน (ชาวไทยใหญ่)	
พฤศจิกายน	วันลอยกระทงสาย	ตาก	ขันโตก
	งานเผาเทียน เล่นไฟ	ตากและสุโขทัย	
	งานล่องสะเปาจาวเวียงละกอน	ลำปาง	
	งานประเพณีโคมยี่เป็ง	เชียงใหม่	
ธันวาคม			

1.4 เส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือ (ขอความเห็น)

- เส้นทางบริษัททัวร์

ตามเส้นทางของบริษัททัวร์ท่องเที่ยวในแต่ละบริษัท

.....

.....

- เส้นทางไปเอง

อาจแยกเป็น

แหล่งท่องเที่ยวเป็นหลัก

เมืองประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม

เดินทางเดินป่าชมธรรมชาติ

อาหารที่อยู่ในเส้นทางนั้น

อาหารที่อยู่ในเส้นทางนั้น เช่น

ข้าวปลุกงาหรือไก่ย่างข้าวเบือ

เอกสารการประชุมกลุ่มย่อยครั้งที่ 1 – 3

ชื่อผู้ตอบแบบสอบถาม : _____

อาชีพ :

หน่วยงาน :

2.แนวทางการสร้างและพัฒนาสื่อสำหรับนำเสนอข้อมูลเส้นทางอาหารไทยท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวภาคเหนือ

.....

.....

.....

.....

2.1 ขอบเขตด้านพื้นที่สถานที่ ร้านอาหาร และแหล่งท่องเที่ยว

.....

.....

.....

.....

2.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา ข้อมูลอาหาร ข้อมูลเชิงวัฒนธรรมเพื่อการท่องเที่ยว

.....

.....

.....

.....

2.3 ขอบเขตด้านประเภทการออกแบบและพัฒนาสื่อเพื่อส่งเสริมอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ

.....

.....

.....

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ หน้าประเภทของสื่อที่ท่านคิดว่าเหมาะสม (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

2.3.1 สื่อสิ่งพิมพ์(เอกสารเผยแพร่, แผ่นพับ, โปสเตอร์ และแผนที่เส้นทางอาหารท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวภาคเหนือ)

- อื่นๆ (ถ้ามี)

.....

.....

2.3.2 สื่อวีดิทัศน์

.....

.....

.....

☐ แนะนำเส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือ

.....

.....

☐ อาหารไทยบนเส้นทางการท่องเที่ยว

.....

.....

☐ เมนูอาหารไทย ส่วนประกอบและคุณค่าอาหารไทยจากผลงานวิจัย

.....

.....

☐ สถานที่ท่องเที่ยวตามเส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือ

.....

.....

☐ อื่นๆ (ถ้ามี)

.....

.....

2.3.3 สื่อเว็บไซต์ท่องเที่ยวออนไลน์ และแอปพลิเคชันบนอุปกรณ์มือถือ

.....

.....

.....

1. ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการท่องเที่ยว (Thai Tourism Information)

.....

.....

☐ นโยบายของรัฐบาลการส่งเสริมอาหารในท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยว
(Tourism Policy)

.....

.....

☐ การร่วมมือของรัฐบาลและเอกชนเกี่ยวกับท่องเที่ยว (Tourism
Government Project)

.....

.....

☐ ข่าวสารเกี่ยวกับร้านอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ

.....

.....

☐ อื่นๆ (ถ้ามี)

.....

.....

2. ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารไทยท้องถิ่น (Thai Local Food Information)

.....

.....

☐ อาหารไทยท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ (Thai Food Good Health)

.....

.....

☐ ตำรับอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ (Thai Local Recipes)

.....

.....

☐ อาหารท้องถิ่น (Authentic Local Food)

.....

.....

☐ อาหารแนะนำประจำท้องถิ่น(Fusion Food)

☐ สมุนไพรไทยในอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ (Thai Herb in Food)

☐ อื่นๆ (ถ้ามี)

3. ข้อมูลเกี่ยวกับธุรกิจร้านอาหารไทยท้องถิ่น (Thai Local Food Restaurant Business)

☐ บทสัมภาษณ์เจ้าของร้านอาหารไทยท้องถิ่น (Thai Restaurant Abroad Interviewing)

☐ อื่นๆ (ถ้ามี)

4. ข่าวสารการวิจัยการจัดการความรู้อาหารไทยท้องถิ่น

☐ สรุปผลการประชุมโฟกัสกรุ๊ป เรื่อง กลยุทธ์การจัดการความรู้อาหารไทยท้องถิ่น (Focus Group Conference)

☐ สรุปผลการประชุม

☐ Video and Picture การสัมภาษณ์

☐ อื่นๆ (ถ้ามี)

5. ฐานข้อมูลร้านอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือบนอุปกรณ์โทรศัพท์มือถือและแท็บเล็ต (Thai Local Food Restaurant Database)

☐ ชื่อและที่ตั้งร้านอาหารไทยเหนือ (Name and Location Thai Restaurant)

☐ พิกัดร้านอาหารไทย และแสดงที่ตั้งบนแผนที่ พร้อมเส้นทางในการเดิน

☐ เมนูอาหารไทยท้องถิ่นของร้านอาหารไทยภาคเหนือ (Thai Local Food Menu)

☐ ส่วนประกอบอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ (Thai Food Ingredients)

☐ อื่นๆ (ถ้ามี)

6. ระบบการสืบค้นและการนำเสนอข้อมูลอาหารและเส้นทางการท่องเที่ยว
(Route Checking & Searching)

☐ การตรวจสอบและค้นหาข้อมูลด้านอาหาร ซึ่งสามารถจำแนกได้ทั้งอาหาร
แนะนำ อาหารเฉพาะถิ่น อาหารตามฤดูกาล เป็นต้น

☐ การนำเสนอข้อมูลเส้นทางร้านอาหารและสถานที่ท่องเที่ยว ซึ่งสามารถ
จำแนกตามเส้นทางท่องเที่ยวหลักในภาคเหนือ โดยนำเสนอในรูปแบบกราฟิกที่น่าสนใจ

☐ อื่นๆ (ถ้ามี)

7. กระดานถาม-ตอบ ด้านอาหารไทย (Web board) (ยกเว้นแอปพลิเคชันบน
อุปกรณ์โทรศัพท์มือถือและแท็บเล็ต)

☐ การตั้งกระทู้ถามตอบเกี่ยวกับโครงการอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ

☐ อื่นๆ (ถ้ามี)

8. วิดีโอเกี่ยวกับ อาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ

☐ วิดีโอด้านอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ

☐ วิดีโอประเพณี วัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ

☐ อื่นๆ (ถ้ามี)

9. การเชื่อมโยงเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ (Web Portal for Thai Northern Local Food)

☐ เว็บไซต์สถาบันการสอนอาหารไทยท้องถิ่น

☐ เว็บไซต์ร้านอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ

☐ เว็บไซต์การท่องเที่ยวไทย

☐ อื่นๆ (ถ้ามี)

10. ข้อมูลอื่นๆ

☐ คณะผู้จัดทำ

☐ แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจในการใช้เว็บไซต์

☐ การติดต่อเว็บไซต์

☐ อื่นๆ (ถ้ามี)

3. กลยุทธ์การส่งเสริมและพัฒนาเส้นทางอาหารไทยท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวภาคเหนือ

3.1 การสร้าง พัฒนา พื้นฟูอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ

3.2 การสร้างความเชื่อมโยงของแหล่งท่องเที่ยวเกี่ยวกับอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ

3.3 การพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนเชิงอนุรักษ์กับการส่งเสริมอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ

3.4 พัฒนามาตรฐานร้านอาหารไทยในแหล่งท่องเที่ยวภาคเหนือประเภทต่างๆ

.....

.....

.....

.....

3.5 การพัฒนาผู้ประกอบการร้านอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว

.....

.....

.....

.....

3.6 การกำกับส่งเสริมสนับสนุนการตรวจประเมินและรับรองมาตรฐานร้านอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือกับการท่องเที่ยว

.....

.....

.....

.....

3.7 การพัฒนากำกับและส่งเสริมธุรกิจนำเที่ยวมัคคุเทศก์และผู้นำเกี่ยวกับการส่งเสริมร้านอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ

.....

.....

.....

.....

.....

3.8 การพัฒนาการอำนวยความสะดวกการป้องกันและการรักษาความปลอดภัยด้านร้านอาหารไทยเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวภาคเหนือ

.....

.....

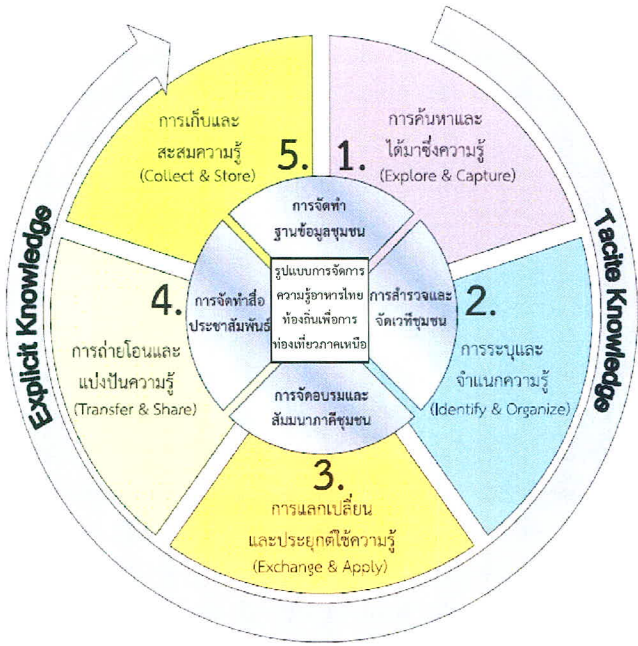
.....

.....

เอกสารการประชุมกลุ่มย่อยครั้งที่ 4

ส่วนที่ 3 ประเด็นข้อความคิดเห็น และข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รูปแบบการจัดการความรู้อาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือในภาพรวม



- ☐ รับรอง
- ☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรระบุ)

1.1 ขั้นตอนที่ 1 กิจกรรมการค้นหาและได้มาซึ่งความรู้ (Explore & Capture)

- ☐ รับรอง
- ☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)

1.2 ขั้นตอนที่ 2 กิจกรรมการจัดการความรู้คือ การระบุและจำแนกความรู้ (Identify and Organize)

- ☐ รับรอง
- ☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)

.....
.....
1.3 ขั้นตอนที่ 3 กิจกรรมการแลกเปลี่ยนและประยุกต์ใช้ความรู้ (Exchange & Apply)

☐ รับรอง

☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)

.....
.....

1.4 ขั้นตอนที่ 4 กิจกรรมการถ่ายโอนและแบ่งปันความรู้ (Transfer & Share)

☐ รับรอง

☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)

.....
.....

1.5 ขั้นตอนที่ 5 กิจกรรมการเก็บและสะสมความรู้ (Collect & Store)

☐ รับรอง

☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)

.....
.....

2. อาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือในภาพรวม

☐ รับรอง

☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)

.....
.....

☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)

.....
.....

2.2 เส้นทางที่ 2 หน้าด่านสู่แดนเหนือ: กำแพงเพชร ตาก สุโขทัย

☐ รับรอง

☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)

.....
.....

2.3 เส้นทางที่ 3 ไหว้พระชมเวียง: ลำปาง ลำพูน เชียงใหม่

☐ รับรอง

☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)

2.4 เส้นทางที่ 4 เมืองสงบเที่ยงดงาม แพร่ น่าน พะเยา

☐ รับรอง

☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)

2.5 เส้นทางที่ 5 ชายแดนที่ไร้พรมแดน แม่ฮ่องสอน เชียงราย

☐ รับรอง

☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)

3. สื่ออาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือในภาพรวม

☐ รับรอง

☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)

☐ รับรอง

☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)

3.2 สื่อแอปพลิเคชันอาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ

☐ รับรอง

☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)

.....

3.3 สื่อวีดิทัศน์อาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ

- ☐ รับรอง
- ☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)
-

3.4 สื่อสิ่งพิมพ์อาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ

- ☐ รับรอง
- ☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)
-

4. ผลการวิจัย ผลลัพธ์ และการนำไปใช้ประโยชน์จากสื่ออาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ

- ☐ รับรอง
- ☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)
-

5. ผลกระทบ และคุณค่าจากการวิจัยต่อยุทธศาสตร์ด้านอาหารและการท่องเที่ยวภาคเหนือ

- ☐ รับรอง
- ☐ รับรอง โดยให้การปรับปรุงเพิ่มเติม (โปรดระบุ)
-

6. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้กรุณาให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามนักท่องเที่ยวเกี่ยวกับสื่ออาหารท้องถิ่นภาคเหนือ

แบบประเมินความคิดเห็นต่อการใช้งานเว็บไซต์



แบบประเมินความคิดเห็นต่อการใช้งานเว็บไซต์

อาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ปี
3. อาชีพ.....
4. ข้อมูลการเข้าใช้งานเว็บไซต์อื่นๆ ทั่วไป
- ☐ เข้าใช้งานเว็บไซต์เป็นประจำ ☐ เข้าใช้งานเว็บไซต์เป็นครั้งแรก

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นต่อการใช้งานเว็บไซต์

คำชี้แจง โปรดระบุความคิดเห็นต่อการใช้งานเว็บไซต์ที่ท่านพิจารณาแล้วในแต่ละข้อ

เหมาะสมมากที่สุด = 5 เหมาะสมมาก = 4 เหมาะสมปานกลาง = 3 เหมาะสมน้อย(ควรปรับปรุง) = 2

เหมาะสมน้อยที่สุด(ต้องปรับปรุงแก้ไข) = 1

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. การออกแบบและการจัดรูปแบบ (Design)					
การจัดรูปแบบในเว็บไซต์ง่ายต่อการอ่านและการใช้งาน					
หน้าโฮมเพจมีความสวยงาม มีความทันสมัย น่าสนใจ					
สีสันในการออกแบบเว็บไซต์มีความเหมาะสม					
สีพื้นหลังกับสีตัวอักษรมีความเหมาะสมต่อการอ่าน					

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
ขนาดตัวอักษร และรูปแบบตัวอักษร มีความสวยงาม และอ่านได้ง่าย					
มีความเร็วในการแสดงผล ตัวอักษร และข้อมูล ต่างๆ					
ภาพประกอบสามารถสื่อความหมายได้					
ความถูกต้องในการเชื่อมโยงภายในเว็บไซต์					
ความถูกต้องในการเชื่อมโยงไปยังเว็บไซต์อื่น					
โดยภาพรวมท่านมีความคิดเห็นต่อการออกแบบ และการจัดรูปแบบของเว็บไซต์ในระดับใด					
2. คุณภาพของเนื้อหาสาระ (Content)					
มีความชัดเจน ถูกต้อง น่าเชื่อถือ และข้อมูลมีการ ปรับปรุงอยู่เสมอ					
การประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ภาพ ในเว็บไซต์มีความ เหมาะสม น่าสนใจ					
ปริมาณเนื้อหา มีเพียงพอกับความต้องการ					
การจัดลำดับเนื้อหาเป็นขั้นตอน มีความต่อเนื่อง อ่าน แล้วเข้าใจ					
มีการจัดหมวดหมู่ให้ง่ายต่อการ ค้นหาและทำความเข้าใจ					
ข้อความในเว็บไซต์ถูกต้องตามหลักภาษา และ ไวยากรณ์					
เนื้อหาข้อมูลกับภาพประกอบมีความสวยงาม เหมาะสมและสอดคล้องกัน					
โดยภาพรวมท่านมีความคิดเห็นต่อคุณภาพของ เนื้อหาสาระของเว็บไซต์ในระดับใด					
3. ระบบการค้นหาข้อมูล(Searching)					
ความง่าย และสะดวก และรูปแบบการนำเสนอ					

แบบประเมินความคิดเห็นต่อการใช้งานแอปพลิเคชัน



แบบประเมินความคิดเห็นต่อการใช้งานแอปพลิเคชัน
อาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ปี
3. อาชีพ.....
4. ข้อมูลการเข้าใช้งานแอปพลิเคชันอื่นๆ ทั่วไป
- ☐ เข้าใช้งานแอปพลิเคชันเป็นประจำ ☐ เข้าใช้งานแอปพลิเคชันเป็นครั้งแรก

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นต่อการใช้งานแอปพลิเคชัน

คำชี้แจง โปรดระบุความคิดเห็นต่อการใช้งานแอปพลิเคชันที่ท่านพิจารณาแล้วในแต่ละข้อ
เหมาะสมมากที่สุด = 5 เหมาะสมมาก = 4 เหมาะสมปานกลาง = 3 เหมาะสมน้อย(ควรปรับปรุง) = 2
เหมาะสมน้อยที่สุด(ต้องปรับปรุงแก้ไข) = 1

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. ด้านการออกแบบและการจัดรูปแบบ (Design)					
ความสวยงาม ความทันสมัย ความน่าสนใจของหน้าแรกแอปพลิเคชัน					
การจัดรูปแบบของแอปพลิเคชันง่ายต่อการอ่านและการทำงาน					
สีสันทในการออกแบบแอปพลิเคชันมีความสวยงามและเหมาะสม					
ขนาด และการจัดวางของเมนูง่ายต่อการใช้งาน					
สีพื้นหลังกับสีตัวอักษรมีความเหมาะสมต่อการอ่าน					
ขนาดตัวอักษร และรูปแบบตัวอักษร อ่านได้ง่ายและ					

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
สวยงาม					
ภาพกับเนื้อหา มีความสอดคล้องกัน และสามารถสื่อความหมายได้					
โดยภาพรวมแล้วท่านมีความคิดเห็นต่อการออกแบบของแอปพลิเคชันในระดับใด					
2. ด้านคุณภาพของเนื้อหาสาระ (Content)					
ความง่าย และสะดวกในการเชื่อมโยงข้อมูลภายในแอปพลิเคชัน					
ความสอดคล้องเหมาะสมระหว่างข้อมูลอาหาร ภาพประกอบ					
ความรวดเร็วและเหมาะสมในการนำเสนอข้อมูล					
ความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูล และภาพประกอบ					
ความเหมาะสมของข้อมูลภายในแอปพลิเคชัน					
ความสวยงาม ถูกต้องและเหมาะสมของวิทัศน์แนะนำเส้นทางในแอปพลิเคชัน					
โดยภาพรวมท่านมีความคิดเห็นต่อคุณภาพของเนื้อหาสาระของแอปพลิเคชันในระดับใด					
3. ด้านระบบการค้นหาข้อมูล(Searching)					
ความง่าย และสะดวก และรูปแบบการนำเสนอข้อมูลในหมวดหมู่ประเพณี					
ความง่าย และสะดวก และรูปแบบการนำเสนอข้อมูลในหมวดหมู่ร้านอาหาร/ เมนูอาหาร					
ความง่าย และสะดวก และรูปแบบการนำเสนอข้อมูลในหมวดหมู่สถานที่ท่องเที่ยว					
ความง่าย และสะดวก และรูปแบบการนำเสนอข้อมูลในหมวดหมู่การค้นหาเส้นทาง					
โดยภาพรวมท่านมีความคิดเห็นต่อระบบการค้นหาข้อมูล					

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
ของแอปพลิเคชันในระดับใด					
4. ด้านการจัดการองค์ความรู้ด้านอาหารและเส้นทางการท่องเที่ยว					
การค้นหาและได้มาซึ่งองค์ความรู้ภายในแอปพลิเคชันมีความชัดเจนและตรวจสอบได้					
การระบุและจำแนกองค์ความรู้ภายในแอปพลิเคชันอย่างเป็นหมวดหมู่ ถูกต้อง และเหมาะสม					
สามารถแลกเปลี่ยนและประยุกต์ใช้องค์ความรู้จากแอปพลิเคชันได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง					
สามารถถ่ายทอดและแบ่งปันองค์ความรู้จากการประยุกต์ใช้แอปพลิเคชันได้อย่างสะดวก และเหมาะสม					
การเก็บและสะสมองค์ความรู้ภายในแอปพลิเคชันมีความเป็นระเบียบแบบแผน อย่างเป็นระบบ					
5. ด้านประโยชน์และการนำไปใช้					
สามารถนำเนื้อหาสาระไปใช้ประโยชน์และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสภาพจริง					
สามารถเป็นสื่อในการเผยแพร่ข่าวสารประชาสัมพันธ์ และงานวิจัยด้านอาหารและการท่องเที่ยว					
สามารถเป็นแหล่งความรู้สำหรับการค้นหาข้อมูลด้านอาหารและการท่องเที่ยว					
สามารถเป็นแหล่งข้อมูลที่ตรงกับความต้องการของผู้ใช้งาน					
สามารถเปิดโอกาสให้มีการปฏิสัมพันธ์ พร้อมทั้งการเสนอแนะข้อมูลโดยผู้ใช้งาน					
โดยภาพรวมท่านมีความคิดเห็นต่อประโยชน์และการนำไปใช้ของแอปพลิเคชันในระดับใด					
6. ระดับความคิดเห็นต่อการใช้งานแอปพลิเคชัน					

ภาคผนวก จ

ข้อมูลร้านอาหารและพิกัดร้านอาหาร

ข้อมูลร้านอาหารและพิกัดร้านอาหาร

No.	Province	Name_Rest	Position
1	ตาก	ร้านอาหารครัวเกษตร	N16.864167 E99.138317
2	ตาก	ร้านอาหารบ้านเคียงน้ำ	N16.867350 E99.120267
3	ตาก	ร้านอาหารบ้านริมแม่น้ำ	N16.861633 E99.121683
4	ตาก	ห้องอาหารบาทยา โรงแรมราชาบุรี	N16.865970 E99.138519
5	ตาก	ห้องอาหารชมปัง โรงแรมเวียงตากริเวอร์ไซด์	N16.872033 E99.123200
6	ตาก	ร้านเวียงจันทน์ & Mr.Chai	N 16.859117 E99.121667
7	ตาก	ร้านปึกไม้	N16.891033 E99.106967
8	ตาก	ครัวลุงน้อย	N16.994267 E99.114400
9	ตาก	ร้านอาหารในเขื่อนภูมิพล	N17.245167 E98.973983
10	กำแพงเพชร	เถาถั่วชากรุง	N16.509433 E99.522783
11	กำแพงเพชร	ร้านแดงสดเค็ด	N16.483167 E99.494367
12	กำแพงเพชร	เจียงบะหมี่	N16.471000 E99.528933
13	กำแพงเพชร	บะหมี่ชากรุง	N16.470683 E99.528917
14	กำแพงเพชร	ร้านถั่วเตียวถั่วฝักยาว	N16.470317 E99.528500
15	เชียงใหม่	ลาบไก่ สายสะเมิง (เจ้าเก่า)	N18.719422 E98.988533
16	เชียงใหม่	แกงร้อนบ้านสวน	N18.820977 E98.961608
17	เชียงใหม่	ข้าวซอยเขื่อนพลอย	N18.645255 E98.902122
18	เชียงใหม่	ข้าวซอยดงดอกไม้	N18.649211 E98.882325
19	เชียงใหม่	ข้าวซอยแม่พรรณณี	N18.627583 E98.896091

No.	Province	Name_Rest	Position
20	เชียงใหม่	แก้วเหือนดี (แก้วเรือนดี)	N18.589452 E98.888255
21	เชียงใหม่	ลาบสองพี่น้อง	N18.508508 E98.831625
22	เชียงใหม่	ลาบลุงเดช	N18.404969 E98.675527
23	เชียงใหม่	คุ้มพญาไม้	N18.586138 E98.886072
24	เชียงใหม่	เรือนคำอิน	N18.808052 E98.974325
25	เชียงใหม่	ข้าวแฝ	N19.074819 E98.938225
26	เชียงใหม่	ลาบลุงคำ	N19.351344 E98.962638
27	เชียงใหม่	ข้าวขาหมูปรียารัตน์	N19.371144 E98.965250
28	เชียงใหม่	ข้าวซอยปาริชาติ	N19.917725 E99.210625
29	เชียงใหม่	ข้าวซอยนันทาราม	N19.899680 E99.200352
30	เชียงใหม่	ครัวเพชรดอยงาม สาขา 1	N18.761783 E98.995391
31	เชียงใหม่	เหือนใจยอง	N18.724683 E99.099663
32	เชียงใหม่	เหือนม่วนใจ๋	N18.799711 E98.975641
33	เชียงใหม่	ข้าวซอยอิสลาม ฮาซานะฮ์	N19.802061 E99.096366
34	เชียงใหม่	ขาหมูเชียงดาว	N19.372675 E98.965838
35	เชียงใหม่	ร้านเจ๊ปิง	N19.376075 E98.967183
36	เชียงใหม่	ครัวป้านีย์	N19.376075 E98.967183
37	เชียงใหม่	น้อยย่านิงเจ้าเก่า	N18.761380 E98.995888
38	เชียงใหม่	ป่าติ่ม	N18.761380 E98.995888
39	เชียงใหม่	หมึก เจ้าเก่า	N18.761380 E98.995888
40	เชียงใหม่	ป่าพร เจ้าเก่า	N18.761380 E98.995888
41	เชียงใหม่	ป่าแดงอาหารพื้นเมือง	N18.761380 E98.995888
42	เชียงใหม่	ป่าพันธ์	N18.761380 E98.995889
43	เชียงใหม่	อาหารพื้นเมืองอัมพร (สามพี่น้อง)	N18.790619 E98.961069
44	เชียงใหม่	ครัวคนเมือง	N18.804133 E98.985372
45	เชียงใหม่	ร้านพอเพียง	N18.804133 E98.985373
46	เชียงใหม่	เพชรดอยงาม “สวัสดิ์เจ้า”	N18.762152 E98.994616
47	เชียงใหม่	เชียงลาบ	N18.767466 E98.984922

No.	Province	Name_Rest	Position
48	เชียงใหม่	ลาบตันยาง	N18.76788 E98.98512
49	เชียงใหม่	ข้าวซอยเสมอใจฟ้าฮ่าม	N18.804661 E99.005473
50	เชียงใหม่	ข้าวซอยแม่สาย	N18.79994 E98.97555
51	เชียงใหม่	ข้าวซอยเสมอใจฟ้าฮ่าม 2	N18.81153 E98.97874
52	เชียงใหม่	ลาบไก่บ้านโฮ่อง (ลูกสาว)	N1884202. E98.98042
53	เชียงใหม่	บ้านไร่ยามเย็น	N18.81279 E99.00762
54	เชียงใหม่	น้ำแม่ปิง	N18.78598 E99.00519
55	เชียงใหม่	เขยเจียงใหม่ สาขาฟ้าฮ่าม	N18.78597 E99.00512
56	เชียงใหม่	ลาบป่าตัน ดิชม	N18.80991 E99.00171
57	เชียงใหม่	ข้าวซอยลำดวน ฟ้าฮ่าม	N18.6459 E098.0151
58	เชียงใหม่	ข้าวซอยลำดวนฟ้าฮ่าม 2	N18.81153 E098.97874
59	เชียงใหม่	ขนมจีนบ้านไทยร่มเย็น	N18.79323 E99.00549
60	เชียงใหม่	ก๋วยเตี๋ยวเส้นศรีอิสลาม	N18.80230 E098.97933
61	เชียงใหม่	ครัวจำกร	N18.189075 E98.615277
62	เชียงใหม่	แม่เพ็ญ/ลาบแม่เพ็ญ	N18.185008 E98.614200
63	เชียงใหม่	อิงธาร	N18.203469 E98.615050
64	เชียงใหม่	ลาบช้างคำ	N18.821925 E98.994483
65	เชียงใหม่	ธารทอง	N18.867738 E98.307291
66	เชียงใหม่	ร้านก๋วยเตี๋ยวเรือคนเมือง	N18.781117 E98.985117
67	แม่ฮ่องสอน	ร้านข้าวซอย หมู ไก่ อร่อยจัง	N19.244350 E98.655300
68	แม่ฮ่องสอน	ร้านซูปหางวัว ข้าวหมกไก่ ข้าวมันไก่ ข้าวซอย	N19.244467 E98.605083
69	แม่ฮ่องสอน	ร้านลูกชิ้นหมูพริกกะเหรี่ยง	N19.516017 E98.249000
70	แม่ฮ่องสอน	บ้านบนดอยรีสอร์ท	N19.515483 E98.248683
71	แม่ฮ่องสอน	Lemon Hill Garden	N19.515550 E98.238167
72	แม่ฮ่องสอน	ร้านปายจ๊วก	N19.358283 E98.440717
73	แม่ฮ่องสอน	ร้านจันทร์ฉาย (ข้าวซอยไก่ น้ำจิ้ม)	N19.358817 E98.440950
74	แม่ฮ่องสอน	น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	N19.358800 E98.440917
75	แม่ฮ่องสอน	บ้านป่าแหล่ง ข้าวซอยเมืองปาย	N19.358917 E98.441050

232

No.	Province	Name_Rest	Position
103	พะเยา	ร้านครัวคันทรี่ (ดอกคำใต้)	N19.163417 E99.916017
104	พะเยา	ร้านกึ่งเต็นเรือนโบราณ	N19.164783 E99.913083
105	น่าน	ตวงทิพย์	N18.779161 E100.782780
106	น่าน	สุริยาการ์เด็น	N18.792258 E100.789822
107	น่าน	เรือนแก้ว	N18.792486 E100.789969
108	น่าน	ร้าน รันเวย์	N18 องศา 79.752 E 100 องศา 77.877
109	น่าน	เตี้ยวไร่เทียมทาน (หมุดมัย)	N18.778633 E100.776683
110	น่าน	เฮือนกำกิ้น	N18.780336 E100.776841
111	น่าน	ร้านป่าไผ่ (อาหารเหนือ)	N18.780117 E100.776667
112	น่าน	ร้านป้อม3	N18.780433 E100.772533
113	น่าน	แหลมสุณี (ข้าวซอย น้ำเงี้ยว)	N18.782700 E100.774500
114	น่าน	ขนมจีน พ.ศ.ช.	N18.781433 E100.774617
115	น่าน	ข้าวซอยห้อยแข็ง	N18.781833 E100.771033
116	น่าน	ก๋วยเตี๋ยวโฮงเฮือ	N18.768967 E100.773400
117	น่าน	เฮือนหอม (ข้าวซอย)	N18.775889 E100.76982
118	ลำพูน	บะหมี่โกฮ้าง	N18.578317 E99.007283
119	ลำพูน	ข้าวซอยเจ้าเก่า	N18.576617 E99.009183
120	ลำพูน	ร้านของฝากกาดข่วง	N18.576900 E99.009367
121	ลำพูน	ร้านของฝากสระโน-สระโน	N18.576800 E99.009367
122	ลำพูน	ลุงน้อย ขนมจีนน้ำเงี้ยว	N18.576800 E99.010467
123	ลำพูน	ก๋วยเตี๋ยวหมุดต้นลำไย	N18.576733 E99.010833
124	ลำพูน	ร้านดาวคะนอง (ลูกสาว)	N18.546383 E99.057900
125	ลำพูน	ร้านเฮียเฮียดเลือดหมู	N18.578933 E99.002583
126	ลำพูน	ครัววันดี ลำพูน	N18.591500 E98.979025
127	ลำพูน	ดาวคะนอง	N18.589500 E99.012233

No.	Province	Name_Rest	Position
128	พิษณุโลก	บะหมี่โบราณ (ก๋วยเตี๋ยวรัฐมนตรี)	N16.819285 E100.268028
129	พิษณุโลก	ร้านส้มตำปูเสฉื่อ	N16.742214 E100.233666
130	พิษณุโลก	ร้านก๋วยไต้เตี๋ย	N16.817283 E100.240150
131	พิษณุโลก	ครัวเจี๊ซ	N16.804700 E100.218700
132	พิษณุโลก	ก๋วยเตี๋ยห้อยขา พิษณุโลกสองแคว	N16.825633 E100.262833
133	พิษณุโลก	ก๋วยเตี๋ยห้อยขาริม่าน	N16.825650 E100.262867
134	พิษณุโลก	ก๋วยเตี๋ยห้อยขาด้านน้ำ	N16.444150 E100.347067
135	พิษณุโลก	ก๋วยเตี๋ยห้อยขาปากฐาน	N16.443667 E100.346883
136	พิษณุโลก	จุกไก่ไทย 100 %	N16.812183 E100.261550
137	พิษณุโลก	ก๋วยเตี๋ยโชคอำนวย	N16.811867 E100.261033
138	พิษณุโลก	ข้าวต้มปักนึ่ง	N16.814317 E100.262417
139	พิษณุโลก	ธงก๋วยเตี๋ยลูกชิ้นเนื้อวัว	N16.814433 E100.262100
140	พิษณุโลก	ก๋วยเตี๋ยไก่อตังลี	N16.814500 E100.263183
141	สุโขทัย	ก๋วยเตี๋ยโบราณ (สุโขทัย)	N17.522800 E99.765333
142	สุโขทัย	ข้าวเปี๊ยะยาลเครื่อง	N17.618483 E99.827550
143	สุโขทัย	ป่าอู๊ดผัดไทย	N17.017017 E99.822517
144	สุโขทัย	ไม้กลางกรุง	N17.017867 E99.821417
145	สุโขทัย	เจ๊แสบ	N17.009717 E99.801217
146	สุโขทัย	ขนมจีนบ้านนา	N17.015033 E99.743683
147	อุตรดิตถ์	ร้านอาหารบ้านตักเงิน & รีสอร์ท	N17.595383 E100.087350
148	อุตรดิตถ์	ร้านโจ๊กเมืองเหนือ	N17.614767 E100.091550
149	อุตรดิตถ์	ร้านโรตีสอพอโล่	N17.614733 E100.091650
150	อุตรดิตถ์	ร้านผัดไทอุตรดิตถ์	N17.615117 E100.092083
151	อุตรดิตถ์	ร้านป้อมข้าวพันผัก	N17.623767 E100.087733
152	อุตรดิตถ์	ร้านก๋วยเตี๋ยเป่าปาก	N17.607083 E100.087250
153	อุตรดิตถ์	ร้านนายเล้งต้มเลือดหมู	N17.614900 E100.092067
154	อุตรดิตถ์	ร้านข้าวมันไก่ศรีวิชัย	N17.614683 E100.091333
155	อุตรดิตถ์	ร้านข้าวแกงแม่กิมไล้	N17.615867 E100.091167

235

No.	Province	Name_Rest	Position
181	แพร่	ร้านก๋วยเตี๋ยวแม่จ๋มอย(ตนผวน)	N18.148883 E100.146117
182	แพร่	ร้านขนมจีน ส้มตำ ตำแคบหมู	N18.140900 E100.134300
183	แพร่	ขนมจีนเชียงใหม่	N18.133817 E100.126233
184	แพร่	ร้านครัวจิ้นสด	N18.118317 E100.123283
185	แพร่	ร้านลาบป่ามา	N18.134783 E100.128617
186	แพร่	ร้านปิ่นใจ	N18.143975 E100.141497
187	แพร่	ตลาดประตูชัย	N18.142650 E100.141983
188	เพชรบูรณ์	ร้านขนมจีนเจ๊แร่	N16.780883 E101.243983
189	เพชรบูรณ์	ร้านลาบเปิดเฮียตี	N16.819867 E101.260683
190	เพชรบูรณ์	ร้านขนมจีนป่าสีนรอง	N16.889767 E101.222883
191	เพชรบูรณ์	ร้านขนมจีนบุญมี	N16.864150 E101.244717
192	เพชรบูรณ์	ป่าหนูดิด ไก่ย่างข้าวเปลือก	N16.656583 E101.161317
193	เพชรบูรณ์	บ้านคุณตา	N16.474883 E101.159183
194	เพชรบูรณ์	ร้านหมูจุ่ม	N16.431100 E101.152517
195	เพชรบูรณ์	ไก่ย่างบัวตอง	N15.647613 E101.042042

ภาคผนวก ฉ

ข้อมูลสถานที่ท่องเที่ยวและพิกัดสถานที่ท่องเที่ยว

ข้อมูลสถานที่ท่องเที่ยวและพิกัด 14 จังหวัด

No.	Province	Name_Rest	Position
1	ตาก	วัดพระบรมธาตุ	N17.061350 E99.043333
2	ตาก	ศาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช	N16.886683 E99.120817
3	ตาก	เขื่อนภูมิพล	N17.244367 E98.973983
4	ตาก	เจดีย์ยุทธหัตถี	N17.063750 E99.0422100
5	กำแพงเพชร	วัดพระบรมธาตุนครชุม	N16.479467 E99.509850
6	เชียงใหม่	วัดเจดีย์หลวงวรวิหาร	N18.786784 E98.987807
7	เชียงใหม่	วัดพระธาตุดอยคำ	N18.756683 E98.922933
8	เชียงใหม่	อุทยานหลวงราชพฤกษ์	N18.741900 E98.92510
9	เชียงใหม่	หมู่บ้านไทลื้อ	N18.863082 E99.112565
10	เชียงใหม่	วัดศรีสุพรรณ	N18.778761 E98.983638
11	เชียงใหม่	วัดอินทขิลสะดือเมือง	N18.789767 E98.987167
12	เชียงใหม่	อนุสาวรีย์สามกษัตริย์	N18.790250 E98.987650
13	เชียงราย	วัดร่องขุน	N19.824022 E99.763176
14	เชียงราย	วัดพระธาตุจอมทองและเสาสสะดือเมือง	N19.915136 E99.822291
15	เชียงราย	วัดพระธาตุดอยเวา	N20.441945 E99.879975
16	เชียงราย	วัดป่าสัก	N20.273006 E100.07759
17	เชียงราย	วัดเจดีย์หลวง	N20.273547 E100.080836
18	เชียงราย	สามเหลี่ยมทองคำ	N20.353598 E100.081229
19	เชียงราย	พิพิธภัณฑ์รอยพระบาท รัชกาลที่ 9 (ใน ค่ายเม็งรายมหาราช)	N19.912670 E99.809172
20	เชียงราย	บ้านจอมพล ป.พิบูลสงคราม	N E

No.	Province	Name_Rest	Position
21	เชียงราย	ด่านพรมแดนแม่สาย	N20.443339 E99.881269
22	เชียงราย	อุทยานศิลปะวัฒนธรรมล้านนา	N19.906110 E99.794723
23	เชียงราย	อนุสาวรีย์พ่อขุนเม็งราย	N19.910433 E99.840000
24	เชียงราย	วัดพระแก้ว	N19.911983 E99.827900
25	เชียงราย	หอนาฬิกา	N19.907150 E99.830900
26	น่าน	วัดสวนตาล	N18.784400 E100.774250
27	น่าน	วัดพระธาตุช้างค้ำวรวิหาร	N18.775667 E100.772400
28	น่าน	วัดพระธาตุแช่แห้ง	N18.761217 E100.788333
29	น่าน	พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติน่าน	N18.775667 E100.772000
30	น่าน	วัดภูมินทร์	N18.774900 E100.771967
31	พะเยา	วัดศรีอุโมงค์คำ	N19.165683 E99.900667
32	พะเยา	ศาลหลักเมืองพะเยา	N19.167100 E99.9011883
33	พะเยา	สวนสมเด็จพระเจ้า	N19.168900 E99.928700
34	พะเยา	กว๊านพะเยา	N19.164733 E99.904000
35	พิษณุโลก	วัดราชบูรณะ	N16.821628 E100.261040
36	พิษณุโลก	ศาลหลักเมืองจังหวัดพิษณุโลก	N16.824377 E100.259735
37	พิษณุโลก	วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร	N16.822833 E100.262250
38	พิษณุโลก	วัดนางพญา	N16.822800 E100.262183
39	ลำปาง	วัดพระธาตุลำปางหลวง	N18.217204 E99.389019
40	ลำพูน	วัดพระธาตุหริภุญชัยวรมหาวิหาร	N18.577950 E99.007167
41	ลำพูน	วัดจามเทวี	N18.582017 E98.996383
42	อุตรดิตถ์	อนุสาวรีย์พระยาพิชัยดาบหัก	N17.629783 E100.097450
43	อุตรดิตถ์	วัดพระบรมธาตุทุ่งยั้ง	N17.600467 E100.055817
44	อุตรดิตถ์	วัดเสาหิน	N17.650550 E100.039533
45	อุตรดิตถ์	ประตูเมืองลับแล	N17.650914 E100.029716
46	เพชรบูรณ์	วัดโบสถ์ชนะมาร	N16.429383 E101.164200
47	เพชรบูรณ์	วัดไตรภูมิ	N16.423000 E101.161333
48	เพชรบูรณ์	พุทธอุทยานเพชรบุระ	N16.446500 E101.152767
49	เพชรบูรณ์	ศาลหลักเมืองนครบาลเพชรบูรณ์	N16.655767 E101.163600

No.	Province	Name_Rest	Position
50	เพชรบูรณ์	วัดตาล	N16.894583 E101.220283
51	แพร่	วัดพระธาตุจอมแจ้ง	N18.076333 E100.192567
52	แพร่	วัดพระธาตุช่อแฮ	N18.086233 E100.204033
53	แพร่	แพะเมืองผี	N18.184433 E100.211400
54	แม่ฮ่องสอน	สวนสตอเบอรี่	N19.310967 E98.453667
55	แม่ฮ่องสอน	ดอยกิ่วลม	N19.446050 E98.319017
56	แม่ฮ่องสอน	อุทยานแห่งชาติห้วยน้ำดัง	N19.278383 E98.603350

ภาคผนวก ข

เมนูอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ

เมนูอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ
อาหารกับประเพณีตามฤดูกาล
รายการอาหารต่าง ๆ ที่ได้จากการสำรวจ

อาหารท้องถิ่น ภาคเหนือตอนบน	อาหารท้องถิ่น ภาคเหนือตอนล่าง
อาหารท้องถิ่น - ข้าวซอย - ขนมจีนน้ำเงี้ยว - ไส้อั่ว - แกงฮังเลหมู , เนื้อ , ไก่ - แคบหมู - น้ำพริกอ่องหมู , ไก่ - น้ำพริกหนุ่ม - ลาบคั่ว - ยำจิ้นไก่ - ผักกาดจ่อ - ข้าวแต๋น - แอ็บหมู แอ็บอ่องอ - ข้าวปอง - น้ำพริกตาแดง - แกงอ่อมหมู , เนื้อ , ไก่ - แกงแค - แกงโฮ๊ะ - ถั่วเน่าแคบ	อาหารท้องถิ่น - ก๋วยเตี๋ยวสุโขทัย - ก๋วยเตี๋ยวชากังราว - ข้าวแคบ (ตากและอุตรดิตถ์) - ข้าวซอย - ขนมจีนน้ำเงี้ยว - ข้าวเป็็บ – ข้าวแบ (สุโขทัย) - ไก่ย่างข้าวเปือ (เพชรบูรณ์) - ยำข้าวแคบ (ตาก) - ผัดเต้าเจี้ยว (ตาก) - แกงถั่วมะแฮะ (ตาก) - อาหารจานปลา (พิษณุโลก) - ข้าวพันผัก (อุตรดิตถ์) - ไก่ย่างวิเชียรบุรี (เพชรบูรณ์)

อาหารแนะนำอื่นๆ - ขาหมูหมั่นโถว (เชียงใหม่)	อาหารแนะนำ อื่นๆ - กว๊ายเตี๋ยวห้อยขา (พิษณุโลก) - ผักบั้งลอยฟ้า (พิษณุโลก)
--	--

วัฒนธรรมและประเพณีทั้ง 12 เดือน

เดือน	จังหวัด	วัฒนธรรม ประเพณี	อาหารเด่นที่พบ
มกราคม	เชียงราย	งานพ่อขุนเม็งราย	
	ลำพูน	งานชิมไวน์และไส้ั่วลำพูน	
กุมภาพันธ์	แพร่	งานไหว้พระธาตุช่อแฮ	
	เชียงใหม่	มหกรรมไม้ดอกไม้ประดับ	
มีนาคม			
เมษายน	ลำปาง	เทศกาลสงกรานต์	
		งานล้านนาไทยในอดีต	
		งานสรงหลวง	
	แม่ฮ่องสอน	งานปอยส่างลอง	
	เชียงใหม่	ประเพณีปี๋ใหม่เมืองเชียงใหม่	
พฤษภาคม	ลำพูน	งานสรงน้ำพระธาตุหริภุญชัย	
	เชียงราย	งานเทศกาลลีนจี่และ ของดีเมืองเชียงราย	
มิถุนายน			
กรกฎาคม	เชียงใหม่	งานล้านนาพฤษาชาติ	
สิงหาคม	ลำพูน	เทศกาลลำไยและของดีลำพูน	
	เพชรบูรณ์	อัฐมพระดำน้ำ	ข้าวต้มลูกโยน
กันยายน	อุดรดิตร	เทศกาลลางสาดหวานและ มหกรรมของดีเมืองอุดรดิตร	
	กำแพงเพชร	งานประเพณีสารทไทยและ กล้วยไข่เมืองกำแพงเพชร	กล้วยไข่ กระยาสาด
	แม่ฮ่องสอน (ชาวไทย	งานประเพณีจองพารา	

ภาคผนวก ข

ข้อมูลคุณค่าอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ

ข้อมูลคุณค่าอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ ผลวิเคราะห์อาหารเหนือ

แกงขนุนอ่อน

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	49	กิโลแคลอรี
น้ำ	89.8	กรัม
โปรตีน	2.5	กรัม
ไขมัน	2.9	กรัม
CHO	3.1	กรัม
DF	-	
Ash	1.6	กรัม
เหล็ก	1.0	มิลลิกรัม
แคลเซียม	41	มิลลิกรัม
โซเดียม	-	
โปแทสเซียม	-	

ค่า ORAC = 1,998 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 100 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก

คำอธิบาย

แกงขนุนอ่อน เป็นอาหารท้องถิ่นที่นิยมบริโภคโดยทั่วไป เป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย สามารถทำได้ง่าย มีส่วนประกอบจากพืชผักสมุนไพรที่หาได้ตามท้องถิ่น ให้สารอาหารประเภทโปรตีนและไขมันเล็กน้อยจากเนื้อสัตว์ เช่น กระต่ายและหมูสามชั้น หรืออาจใช้เนื้อปลาทดแทนได้ แกงขนุนให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจากเนื้อขนุนอ่อน รวมทั้งแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูก ทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันโรคต่างๆได้อีกด้วย

ผักกาดจ้อ

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	56	กิโลแคลอรี
น้ำ	87.9	กรัม
โปรตีน	2.8	กรัม
ไขมัน	3.2	กรัม
CHO	4.3	กรัม
DF	1.8	กรัม
Ash	1.9	กรัม
เหล็ก	1.3	มิลลิกรัม
แคลเซียม	71	มิลลิกรัม
โซเดียม	-	
โปแทสเซียม	-	

ค่า ORAC = 1,451 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 68 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก

คำอธิบาย

ผักกาดจ้อ หรือ คนภาคเหนือ เรียกว่า จ้อผักกาด เป็นอาหารใช้วัตถุดิบหลักคือ ผักกวางตุ้ง หรือ ผักกาดจ้อน ต้มใส่กระดูกหมู ให้คุณค่าสารอาหารที่ดี ให้พลังงานน้อยเพียง 56 กิโลแคลอรี ให้โปรตีน 2.8 กรัม และไขมัน 3.2 กรัม ซึ่งได้รับจากเนื้อสัตว์ และยังให้กากใยอาหาร รวมทั้งเป็นแหล่งของแคลเซียมที่ดี ที่ได้จากผักใบเขียว นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้เหมาะสม

ขนมจีนน้ำเงี้ยว

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	84	กิโลแคลอรี
น้ำ	83	กรัม
โปรตีน	3.2	กรัม
ไขมัน	4.5	กรัม
CHO	7.7	กรัม
DF	0.5	กรัม
Ash	1.6	กรัม
เหล็ก	1.3	มิลลิกรัม
แคลเซียม	63	มิลลิกรัม
โซเดียม	-	
โปแทสเซียม	-	



คำอธิบาย

ขนมจีนน้ำเงี้ยว เป็นอาหารจานเดียวที่ได้รับความนิยมบริโภคสูงในภาคเหนือ ให้พลังงาน 84 กิโลแคลอรี และคาร์โบไฮเดรต 7.7 กรัมจากเส้นขนมจีน ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานค่อนข้างสูง ให้โปรตีน 3.2 กรัม จากเนื้อสัตว์ และเลือด ให้ไขมัน 4.5 กรัม และให้กากใยเพียงเล็กน้อย 0.5 กรัม นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม 63 มิลลิกรัม

แกงฮังเล

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	221	กิโลแคลอรี
น้ำ	62.3	กรัม
โปรตีน	11.1	กรัม
ไขมัน	16	กรัม
CHO	8.1	กรัม
DF	2.8	กรัม
Ash	2.5	กรัม
เหล็ก	1.1	มิลลิกรัม
แคลเซียม	49	มิลลิกรัม
โซเดียม	-	
โปแทสเซียม	-	



คำอธิบาย

แกงฮังเล หรือ แกงฮินเล เป็นอาหารพื้นเมืองของชาวล้านนา ที่ให้พลังงานสูงซึ่งเหมาะกับสภาพภูมิอากาศที่หนาวของทางภาคเหนือ ใช้หมูสามชั้น หรือขาหมูเป็นวัตถุดิบหลักในการทำ จึงให้พลังงานสูงถึง 221 กิโลแคลอรี โปรตีนและไขมันสูงถึง 11.1 กรัม และ 16 กรัม ตามลำดับ ให้กากใยอาหาร 2.8 กรัม ธาตุเหล็ก 1.1 มิลลิกรัม และแคลเซียม 49 มิลลิกรัม เนื่องจากให้พลังงานสูงจึงควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ

แกงอ่อมเนื้อ

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	55	กิโลแคลอรี
น้ำ	88.8	กรัม
โปรตีน	3.5	กรัม
ไขมัน	3.6	กรัม
CHO	2	กรัม
DF	-	กรัม
Ash	2	กรัม
เหล็ก	1.5	มิลลิกรัม
แคลเซียม	45	มิลลิกรัม
โซเดียม	-	
โปแทสเซียม	-	



คำอธิบาย

แกงอ่อมเนื้อ เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวล้านนา ที่นิยมทำขึ้นเพื่อใช้เลี้ยงแขกในเทศกาลต่างๆ แกงอ่อมเป็นแกงที่ใช้น้ำ ไม้ใส่กะทิ จึงให้พลังงานน้อยเพียง 55 กิโลแคลอรี ได้โปรตีนจากเนื้อสัตว์ 3.5 กรัม ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งเนื้อวัว หมู ไก่ และเครื่องในสัตว์ ให้ไขมัน 3.6 กรัม ให้คาร์โบไฮเดรต 2 กรัม เหล็ก 1.5 มิลลิกรัม และแคลเซียม 45 มิลลิกรัม

น้ำพริกอ่อง

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	212	กิโลแคลอรี
น้ำ	68.4	กรัม
โปรตีน	6.9	กรัม
ไขมัน	19.6	กรัม
CHO	2.1	กรัม
DF	4.1	กรัม
Ash	3	กรัม
เหล็ก	1.5	มิลลิกรัม
แคลเซียม	38	มิลลิกรัม
โซเดียม	-	
โปแทสเซียม	-	

ปริมาณสารพิษอลิคทั้งหมด = 56 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกดอลิก



คำอธิบาย

น้ำพริกอ่อง เป็นอาหารพื้นเมืองที่นิยมจัดอยู่ในสำหรับอาหารชนโตกทางเหนือ มีส่วนประกอบหลัก คือ มะเขือเทศ และหมูปด ผสมรวมกับเครื่องน้ำพริก ผัดให้สุกด้วยน้ำมัน จึงทำให้เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ไขมัน และโปรตีนในปริมาณสูง ให้คาร์โบไฮเดรต ธาตุเหล็กและแคลเซียมในปริมาณเล็กน้อย ดังนั้น จึงควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะร่วมกับผักสดต่างๆ เช่น แตงกวา มะเขือเปราะ กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว เป็นต้น เพื่อให้ได้รับวิตามินและเกลือแร่เพิ่มขึ้น

ลาบหมั้ว

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	182	กิโลแคลอรี
น้ำ	67.6	กรัม
โปรตีน	13	กรัม
ไขมัน	12.1	กรัม
CHO	5.2	กรัม
DF	3.2	กรัม
Ash	2.1	กรัม
เหล็ก	3.1	มิลลิกรัม
แคลเซียม	28	มิลลิกรัม
โซเดียม	-	
โปแทสเซียม	-	



คำอธิบาย

ลาบ นับว่าเป็นอาหารชั้นดี นิยมทำเพื่อให้เลี้ยงแขกบ้านแขกเมืองในงานสำคัญต่างๆ หรือทำเลี้ยงแขกในงานบุญ งานมงคล ของชาวล้านนา เป็นอาหารที่ให้พลังงาน 182 กิโลแคลอรี ให้โปรตีนสูง 13 กรัม ซึ่งได้จากเนื้อสัตว์ ใช้ได้ทั้ง เนื้อหมู วัว และควาย ปรงรสด้วยพริกลาบที่ประกอบจากเครื่องเทศต่างๆ ให้ไขมัน 12.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5.2 กรัม ให้กากใยอาหารจากพืชผักสมุนไพร 3.2 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 3.1 มิลลิกรัม และแคลเซียม 28 มิลลิกรัม

ไส้อั่ว

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	420	กิโลแคลอรี
น้ำ	37.4	กรัม
โปรตีน	18	กรัม
ไขมัน	36.1	กรัม
CHO	5.7	กรัม
DF	1.1	กรัม
Ash	2.8	กรัม
เหล็ก	3.3	มิลลิกรัม
แคลเซียม	57	มิลลิกรัม
โซเดียม	-	
โปแทสเซียม	-	

ปริมาณสารพืชนอกทั้งหมด = 53 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

ไส้อั่ว เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงมากถึง 420 กิโลแคลอรี ใช้วัตถุดิบจากเนื้อหมูติดมันคลุกเคล้ากับเครื่องแกงสมุนไพรหลายชนิด ก่อนยัดลงในไส้หมู แล้วย่างให้สุก ให้โปรตีน 18 กรัม ให้ไขมันสูงถึง 36.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5.7 กรัม ให้กากใยอาหาร 1.1 กรัม เหล็ก 3.3 มิลลิกรัม และแคลเซียม 57 มิลลิกรัม เนื่องจากเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง จึงควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ

ข้าวซอยไก่

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	154	กิโลแคลอรี
น้ำ	72.9	กรัม
โปรตีน	5.8	กรัม
ไขมัน	10.6	กรัม
CHO	8.9	กรัม
DF	1.6	กรัม
Ash	1.8	กรัม
เหล็ก	1.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	25	มิลลิกรัม
โซเดียม	-	
โปแทสเซียม	-	



คำอธิบาย

ข้าวซอยไก่ เป็นอาหารท้องถิ่นประเภทอาหารจานเดียวที่ได้รับความนิยมสูง มีจำหน่ายทั่วไปในเขตภาคเหนือตอนบน ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบ จึงเป็นแหล่งพลังงาน 154 กิโลแคลอรี โปรตีน 5.8 กรัม ได้จากเนื้อไก่ หรืออาจใช้เนื้อสัตว์ประเภทอื่นได้ เช่น เนื้อหมูหรือเนื้อวัว ให้ไขมันจากกะทิในปริมาณสูง 10.6 กรัม คาร์โบไฮเดรตจากเส้นข้าวซอย 8.9 กรัม กากใยอาหาร 1.6 กรัม ธาตุเหล็ก และแคลเซียม เล็กน้อย ในปริมาณ 1.2 มิลลิกรัม และ 25 มิลลิกรัม ตามลำดับ

น้ำพริกอีเก้

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	107.5	กิโลแคลอรี
น้ำ	67.7	กรัม
โปรตีน	5.5	กรัม
ไขมัน	2.3	กรัม
CHO	16.3	กรัม
DF	6.0	กรัม
Ash	8.3	กรัม
เหล็ก	3.0	มิลลิกรัม
แคลเซียม	186.1	มิลลิกรัม
โซเดียม	720.0	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	214.9	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 3,475 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์
ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 115 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

น้ำพริกอีเก้ เป็นน้ำพริกท้องถิ่นของคนภาคเหนือ ทำจากมะเขือขื่น ให้พลังงาน 107.5 กิโลแคลอรี ให้โปรตีน 5.5 กรัม ไขมัน 2.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 16.3 กรัม และยังให้กากใยอาหาร 6.0 กรัม ธาตุเหล็ก 3.0 มิลลิกรัม เป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม 186.1 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 214.9 มิลลิกรัม และสารต้านอนุมูลอิสระ ในปริมาณสูง นอกจากนี้ยังให้โซเดียมในปริมาณสูงเช่นกัน ซึ่งควรระวังในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ

น้ำเมี่ยง

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	116.0	กิโลแคลอรี
น้ำ	75.9	กรัม
โปรตีน	2.8	กรัม
ไขมัน	5.5	กรัม
CHO	13.9	กรัม
DF	2.5	กรัม
Ash	1.9	กรัม
เหล็ก	1.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	67.9	มิลลิกรัม
โซเดียม	248.4	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	148.2	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 2,154 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์
ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 73 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

น้ำเมี่ยง เป็นของกินพื้นบ้านล้านนา ทำจากใบเมี่ยง ให้พลังงาน 116.0 กิโลแคลอรี โปรตีน 2.8 กรัม ไขมัน 5.5 กรัม คาร์โบไฮเดรต 13.9 กรัม กากใยอาหาร 2.5 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 1.2 มิลลิกรัมแคลเซียม 67.9 มิลลิกรัม โซเดียม 248.4 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 148.2 มิลลิกรัม และยังให้สารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย

ส้มะเขือฝอย

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	86.8	กิโลแคลอรี
น้ำ	81.6	กรัม
โปรตีน	5.0	กรัม
ไขมัน	4.3	กรัม
CHO	7.1	กรัม
DF	3.9	กรัม
Ash	2.1	กรัม
เหล็ก	0.6	มิลลิกรัม
แคลเซียม	53.2	มิลลิกรัม
โซเดียม	290.8	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	147.9	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 1,264 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์
ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 48 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

ส้มะเขือ จัดเป็นอาหารคล้ายอาหารประเภทยาที่ให้พลังงานน้อย ได้รับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ 5.0 กรัม ไขมัน 4.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 7.1 กรัม กากใยอาหาร 3.9 กรัม ให้แคลเซียม 53.2 มิลลิกรัม โซเดียม 290.8 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 147.9 มิลลิกรัม และยังให้สารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

แกงบอน

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	132.5	กิโลแคลอรี
น้ำ	75.7	กรัม
โปรตีน	0.9	กรัม
ไขมัน	8.6	กรัม
CHO	12.8	กรัม
DF	4.4	กรัม
Ash	2.0	กรัม
เหล็ก	1.0	มิลลิกรัม
แคลเซียม	94.4	มิลลิกรัม
โซเดียม	322.7	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	272.7	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 4,569 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 181 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

แกงบอน เป็นแกงพื้นเมืองของชาวเหนือ ทำจากยอดอ่อนบอนผัดกับเครื่องแกง ให้พลังงาน 132.5 กิโลแคลอรี ให้โปรตีนเพียงเล็กน้อย 0.9 กรัม ไขมัน 8.6 กรัม คาร์โบไฮเดรต 12.8 กรัม กากใยอาหาร 4.4 กรัม ให้ธาตุเหล็กเล็กน้อยเพียง 1.0 มิลลิกรัม แคลเซียม 94.4 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 272.7 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 272.7 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังให้โซเดียมถึง 322.7 มิลลิกรัม ซึ่งต้องระวังในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ ให้สารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูงที่เป็นประโยชน์ที่ดีต่อร่างกาย

แกงผักปิ้ง

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	50.3	กิโลแคลอรี
น้ำ	88.6	กรัม
โปรตีน	3.2	กรัม
ไขมัน	2.4	กรัม
CHO	3.9	กรัม
DF	1.4	กรัม
Ash	1.9	กรัม
เหล็ก	0.6	มิลลิกรัม
แคลเซียม	32.7	มิลลิกรัม
โซเดียม	325.1	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	99.1	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 1,361 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์
ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 42 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

แกงผักปิ้ง เป็นแกงที่ใช้ยอดอ่อนและดอกของผักปิ้ง แกงใส่น้ำและเครื่องแกงเป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อยเพียง 50.3 กิโลแคลอรี ให้โปรตีน 3.2 กรัม ไขมัน 2.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.9 กรัม กากใยอาหาร 1.4 กรัม ให้ธาตุเหล็กเล็กน้อยเพียง 0.6 มิลลิกรัม แคลเซียม 32.7 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 99.1 มิลลิกรัม ให้โซเดียมถึง 325.1 มิลลิกรัม ให้สารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ที่ดีต่อร่างกาย

ยำหน่อไม้

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	47.4	กิโลแคลอรี
น้ำ	86.9	กรัม
โปรตีน	3.3	กรัม
ไขมัน	1.5	กรัม
CHO	5.2	กรัม
DF	2.2	กรัม
Ash	3.1	กรัม
เหล็ก	1.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	65.9	มิลลิกรัม
โซเดียม	875.9	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	181.9	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 4,418 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์
ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 110 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

ยำหน่อไม้ อาหารพื้นบ้านที่รับประทานโดยทั่วไปในเขตภาคเหนือ เป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำเพียง 47.4 กิโลแคลอรี ให้โปรตีน 3.3 กรัม ไขมัน 1.5 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5.2 กรัม กากใยอาหาร 2.2 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 1.4 มิลลิกรัม แคลเซียม 65.9 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 181.9 มิลลิกรัม ให้โซเดียมในปริมาณสูงถึง 875.9 มิลลิกรัม จึงควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังให้สารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่สูงเช่นกัน ซึ่งส่งผลดีต่อร่างกาย

แกงโหะ

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	157.6	กิโลแคลอรี
น้ำ	67.4	กรัม
โปรตีน	5.5	กรัม
ไขมัน	7.8	กรัม
CHO	16.4	กรัม
DF	2.7	กรัม
Ash	2.9	กรัม
เหล็ก	0.8	มิลลิกรัม
แคลเซียม	52.8	มิลลิกรัม
โซเดียม	358.1	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	95.6	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 2,189 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์
ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 71 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

แกงโหะ เป็นอาหารท้องถิ่นขึ้นชื่อที่ได้รับความนิยมทางภาคเหนือ ที่เกิดจากการผสมอาหารหลากหลายชนิดเข้าด้วยกัน เช่น แกงฮังเล แกงหน่อไม้ เป็นต้น อาจเติมเนื้อสัตว์ วุ้นเส้น ถั่วงอกยาว มะเขือเปราะ มะเขือพวง ตำลึง โหระพา หน่อไม้ดอง ตะไคร้ ใบมะกรูด และพริก ปูรงรสตามความชอบ ปัจจุบันนิยมปรุงแบบสด โดยใส่แกงฮังเลเป็นส่วนประกอบในการปรุงรส แกงโหะเป็นอาหารที่ให้พลังงานค่อนข้างสูง เนื่องจากต้องใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบ ให้สารอาหารประเภทโปรตีนจากเนื้อสัตว์ คาร์โบไฮเดรตจากวุ้นเส้น วิตามินและเกลือแร่จากผักหลายชนิด ให้กาดโยอาหารที่ดี ทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูงที่ได้รับจากผักใบเขียวและสมุนไพร ช่วยในขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ กระตุ้นการทำงานของกระเพาะและลำไส้ ช่วยให้เจริญอาหาร แต่ให้โซเดียมในปริมาณที่สูง ซึ่งอาจเกิดจากการเติมหน่อไม้ดองและการปรุงรส

ผัดผักเชียงดา

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	182.4	กิโลแคลอรี
น้ำ	68.7	กรัม
โปรตีน	8.7	กรัม
ไขมัน	13.3	กรัม
CHO	6.9	กรัม
DF	0.8	กรัม
Ash	2.3	กรัม
เหล็ก	1.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	86.7	มิลลิกรัม
โซเดียม	266.2	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	131.9	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 5,562 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์
ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 187 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

ผัดผักเชียงดา ให้พลังงาน 182.4 กิโลแคลอรี โปรตีน 8.7 กรัม ไขมันจากน้ำมันที่ใช้ผัด 13.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 6.9 กรัม กากใยอาหาร 0.8 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 1.2 มิลลิกรัม แคลเซียม 86.7 มิลลิกรัม โซเดียม 266.2 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 131.9 มิลลิกรัม และให้สารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่สูงมาก นอกจากนั้น ผักเชียงดายังสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานอีกด้วย

แกงหอย

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	47.5	กิโลแคลอรี
น้ำ	87.9	กรัม
โปรตีน	3.5	กรัม
ไขมัน	1.6	กรัม
CHO	4.8	กรัม
DF	1.2	กรัม
Ash	2.2	กรัม
เหล็ก	4.0	มิลลิกรัม
แคลเซียม	199.0	มิลลิกรัม
โซเดียม	253.5	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	41.5	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 506 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 19 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

แกงหอย มักใช้หอยขมที่เก็บได้ตามท้องไร่ท้องนามาทำเป็นอาหาร เป็นแกงที่ให้พลังงานน้อยเพียง 47.5 กิโลแคลอรี โปรตีน 3.5 กรัม ไขมัน 1.6 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.8 กรัม กากใยอาหาร 1.2 กรัม เหล็ก 4.0 มิลลิกรัม เป็นแหล่งของแคลเซียม 199.0 มิลลิกรัม และให้โซเดียม 253.5 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 41.5 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย

ตำขงน

คณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	119.5	กิโลแคลอรี
น้ำ	78.8	กรัม
โปรตีน	2.6	กรัม
ไขมัน	9.2	กรัม
CHO	6.6	กรัม
DF	5.7	กรัม
Ash	2.8	กรัม
เหล็ก	0.9	มิลลิกรัม
แคลเซียม	55.7	มิลลิกรัม
โซเดียม	341.8	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	133.4	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 3,679 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์
ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 214 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

ตำขงน อาหารประเภทตำที่หาทานได้ง่าย ทำจากเนื้อขงนอ่อนนำมาโขลกรวมกับเครื่องแกง ให้พลังงาน 119.5 กิโลแคลอรี โปรตีน 2.6 กรัม ไขมัน 9.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 6.6 กรัม กากใยอาหาร 5.7 กรัม ให้ธาตุเหล็กปริมาณเล็กน้อยเพียง 0.9 มิลลิกรัม แคลเซียม 55.7 มิลลิกรัม ให้โซเดียมถึง 341.8 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 133.4 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังให้สารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่สูงอีกด้วย

ยำจิ้นไก่

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	71.6	กิโลแคลอรี
น้ำ	83.6	กรัม
โปรตีน	9.2	กรัม
ไขมัน	3.0	กรัม
CHO	2.0	กรัม
DF	1.5	กรัม
Ash	2.2	กรัม
เหล็ก	0.7	มิลลิกรัม
แคลเซียม	32.9	มิลลิกรัม
โซเดียม	254.5	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	118.9	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 776 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 32 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

ยำจิ้นไก่ ส่วนประกอบหลักที่ใช้ คือ ไก่ที่นำมาต้มจนสุกแล้วฉีกเป็นชิ้น ผสมกับเครื่องแกง ให้พลังงาน 71.6 กิโลแคลอรี ได้โปรตีนจากเนื้อไก่ 9.2 กรัม ไขมัน 3.0 กรัม คาร์โบไฮเดรต 2.0 กรัม กากใยอาหาร 1.5 กรัม ให้ธาตุเหล็กเล็กน้อยเพียง 0.7 มิลลิกรัม แคลเซียม 32.9 มิลลิกรัม โซเดียม 254.5 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 118.9 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังให้สารต้านอนุมูลอิสระที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

แกงอ่อม

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	69.9	กิโลแคลอรี
น้ำ	83.9	กรัม
โปรตีน	10.0	กรัม
ไขมัน	2.9	กรัม
CHO	1.1	กรัม
DF	1.4	กรัม
Ash	2.2	กรัม
เหล็ก	2.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	24.3	มิลลิกรัม
โซเดียม	318.5	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	96.0	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 624 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 27 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

แกงอ่อม เป็นอาหารชั้นดีของชาวล้านนา นิยมทำในเลี้ยงโอกาสสำคัญต่างๆ สามารถใช้เนื้อสัตว์ได้หลายชนิด เช่น หมู ไก่ วัว รวมทั้งเครื่องในสัตว์ก็สามารถทำได้ ให้พลังงาน 69.9 กิโลแคลอรี โปรตีนจากเนื้อสัตว์ 10.0 กรัม ไขมัน 2.9 กรัม คาร์โบไฮเดรต 1.1 กรัม กากใยอาหาร 1.4 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 2.4 มิลลิกรัม แคลเซียมเล็กน้อย 24.3 มิลลิกรัม ให้โซเดียมถึง 318.5 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 96.0 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังให้สารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย

แกงหยวก

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	43.3	กิโลแคลอรี
น้ำ	88.8	กรัม
โปรตีน	3.7	กรัม
ไขมัน	1.3	กรัม
CHO	4.1	กรัม
DF	1.8	กรัม
Ash	2.1	กรัม
เหล็ก	0.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	48.2	มิลลิกรัม
โซเดียม	471.1	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	132.2	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 695 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 27 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

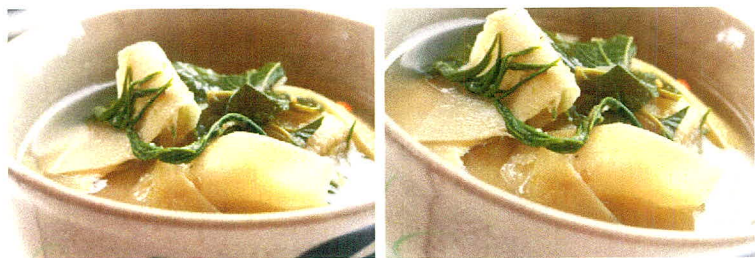
แกงหยวก ทำจากใจกลางต้นอ่อนของต้นกล้วย นิยมแกงใส่ไก่หรือปลาแห้งก็ได้ เป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อยเพียง 43.3 กิโลแคลอรี ให้โปรตีน 3.7 กรัม ไขมันเล็กน้อย 1.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.1 กรัม กากใยอาหาร 1.8 กรัม ให้ธาตุเหล็กเล็กน้อยเพียง 0.4 มิลลิกรัม แคลเซียม 48.2 มิลลิกรัม ให้โซเดียมถึง 471.1 มิลลิกรัม ซึ่งควรระมัดระวังในการบริโภค ให้โพแทสเซียม 132.2 มิลลิกรัม และยังให้สารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย

แกงหน่อไม้

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	31.6	กิโลแคลอรี
น้ำ	91.1	กรัม
โปรตีน	2.7	กรัม
ไขมัน	0.5	กรัม
CHO	4.0	กรัม
DF	1.6	กรัม
Ash	1.7	กรัม
เหล็ก	0.3	มิลลิกรัม
แคลเซียม	29.4	มิลลิกรัม
โซเดียม	478.4	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	67.0	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 1,128 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์
ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 40 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

แกงหน่อไม้ สามารถใช้ได้ทั้งหน่อไม้สดและหน่อไม้ดองในการปรุงอาหาร แกงใส่กระดูกหมู หรือปลา ก็ได้ เป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำเพียง 31.6 กิโลแคลอรี ให้โปรตีน 2.7 กรัม ไขมัน 0.5 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.0 กรัม กากใยอาหาร 1.6 กรัม ให้ธาตุเหล็กเล็กน้อยเพียง 0.3 มิลลิกรัม แคลเซียมเล็กน้อย 29.4 มิลลิกรัม ให้โซเดียมสูงถึง 478.4 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 67.0 มิลลิกรัม และยังให้ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีอีกด้วย

แกงตูน

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	53.6	กิโลแคลอรี
น้ำ	87.3	กรัม
โปรตีน	4.4	กรัม
ไขมัน	2.1	กรัม
CHO	4.2	กรัม
DF	0.9	กรัม
Ash	1.9	กรัม
เหล็ก	0.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	46.3	มิลลิกรัม
โซเดียม	570.4	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	93.4	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 1,037ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์
ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 37 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

แกงตูน หรือ แกงคูน ใช้ก้านอ่อนของต้นคูนนำมาแกงใส่กับเนื้อปลา เป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำเพียง 53.6 กิโลแคลอรี ให้โปรตีน 4.4 กรัม ไขมัน 2.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.2 กรัม กากใยอาหารเล็กน้อย 0.9 กรัม ให้ธาตุเหล็กเล็กน้อยเพียง 0.2 มิลลิกรัม แคลเซียม 46.3 มิลลิกรัม ให้โซเดียมสูงถึง570.4 มิลลิกรัม จึงควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม ให้โปแทสเซียม 93.4 มิลลิกรัม และยังให้ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีอีกด้วย

น้ำพริกหนุ่ม

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	68.5	กิโลแคลอรี
น้ำ	78.4	กรัม
โปรตีน	4.9	กรัม
ไขมัน	1.3	กรัม
CHO	9.3	กรัม
DF	4.8	กรัม
Ash	6.1	กรัม
เหล็ก	0.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	13.3	มิลลิกรัม
โซเดียม	1641.4	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	196.6	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 1,669ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์
ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 65 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกขึ้นชื่อของภาคเหนือที่รู้จักกันโดยทั่วไป นิยมรับประทานกับแคบหมู ทำจากพริกที่ยังไม่แก่จัดย่างไฟตำรวมกับเครื่องปรุงต่างๆ มีลักษณะข้น ให้พลังงาน 68.5 กิโลแคลอรี ให้โปรตีน 4.9 กรัม ไขมัน 1.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 9.3 กรัม กากใยอาหาร 4.8 กรัม ให้ธาตุเหล็กเพียง 0.4 มิลลิกรัม แคลเซียมเล็กน้อย 13.3 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 196.6 มิลลิกรัม แต่ให้โซเดียมในปริมาณที่สูงมากถึง 1641.4 มิลลิกรัม ซึ่งควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังให้สารต้านอนุมูลอิสระที่ดีอีกด้วย

แกงผักเชียงดา

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	45.9	กิโลแคลอรี
น้ำ	88.8	กรัม
โปรตีน	4.0	กรัม
ไขมัน	1.8	กรัม
CHO	3.3	กรัม
DF	1.3	กรัม
Ash	2.0	กรัม
เหล็ก	0.6	มิลลิกรัม
แคลเซียม	16.3	มิลลิกรัม
โซเดียม	539.3	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	94.9	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 2,391 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 81 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก

คำอธิบาย

แกงผักเชียงดา ผักพื้นบ้านของภาคเหนือที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ นิยมแกงใส่ปลาแห้งหรือปลาย่าง เป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำเพียง 45.9 กิโลแคลอรี ให้โปรตีน 4.0 กรัม ไขมันเล็กน้อย 1.8 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.3 กรัม กากใยอาหาร 1.3 กรัม ให้ธาตุเหล็กเล็กน้อย 0.6 มิลลิกรัม แคลเซียม 16.3 มิลลิกรัม ให้โซเดียมสูงถึง 539.3 มิลลิกรัม จึงควรระมัดระวังในการบริโภค โปแทสเซียม 94.9 มิลลิกรัม และเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีอีกด้วย

น้ำพริกแมงดา

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	152.9	กิโลแคลอรี
น้ำ	52.4	กรัม
โปรตีน	10.2	กรัม
ไขมัน	2.4	กรัม
CHO	22.5	กรัม
DF	12.4	กรัม
Ash	12.4	กรัม
เหล็ก	8.7	มิลลิกรัม
แคลเซียม	198.3	มิลลิกรัม
โซเดียม	971.1	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	142.0	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 6,833 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 300 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก

คำอธิบาย

น้ำพริกแมงดา ทำจากแมงดานำมาอย่างไฟตำรวมกับเครื่องน้ำพริกต่างๆ ให้พลังงาน 152.9 กิโลแคลอรี โปรตีน 10.2 กรัม ไขมัน 2.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 22.5 กรัม กากใยอาหาร 12.4 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 8.7 มิลลิกรัม เป็นแหล่งของแคลเซียม 198.3 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 142.0 มิลลิกรัม และให้โซเดียมในปริมาณสูงถึง 971.1 มิลลิกรัม จึงควรควบคุมปริมาณในการบริโภค นอกจากนี้ยังให้สารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

ยำเตา

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	37.2	กิโลแคลอรี
น้ำ	88.6	กรัม
โปรตีน	2.4	กรัม
ไขมัน	0.4	กรัม
CHO	6.1	กรัม
DF	3.1	กรัม
Ash	2.6	กรัม
เหล็ก	4.8	มิลลิกรัม
แคลเซียม	49.8	มิลลิกรัม
โซเดียม	461.5	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	57.3	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 1,577 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 116 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

ยำเตา หรือ ตำเตา ทำจากสาหร่ายน้ำจืด นำมาผสมกับเครื่องปรุงต่างๆ เป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เพียง 37.2 กิโลแคลอรี ให้โปรตีน 2.4 กรัม ไขมันเล็กน้อยเพียง 0.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 6.1 กรัมกากใยอาหาร 3.1 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 4.8 มิลลิกรัม แคลเซียม 49.8 มิลลิกรัม ให้โซเดียมถึง 461.5 มิลลิกรัม โพแทสเซียมเล็กน้อย 57.3 มิลลิกรัม และเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีอีกด้วย

หน่ออั่ว

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	156.0	กิโลแคลอรี
น้ำ	71.4	กรัม
โปรตีน	5.0	กรัม
ไขมัน	9.3	กรัม
CHO	13.1	กรัม
DF	1.6	กรัม
Ash	1.2	กรัม
เหล็ก	0.4	มิลลิกรัม
แคลเซียม	14.0	มิลลิกรัม
โซเดียม	47.6	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	193.2	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 3,401 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์
ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 99 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

หน่ออั่ว คือ การนำหน่อไม้มาต้มนึ่งตรงกลางด้วยหมูสับ เป็นอาหารที่ให้พลังงาน 156.0 กิโลแคลอรี โปรตีน 5.0 กรัม ไขมัน 9.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 13.1 กรัม กากใยอาหาร 1.6 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 0.4 มิลลิกรัม แคลเซียมเล็กน้อย 14.0 มิลลิกรัม โซเดียม 47.6 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 193.2 มิลลิกรัม และให้สารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูงที่เป็นประโยชน์ที่ดีต่อร่างกายอีกด้วย

แอ็บหมู

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	273.4	กิโลแคลอรี
น้ำ	57.4	กรัม
โปรตีน	13.9	กรัม
ไขมัน	22.5	กรัม
CHO	3.7	กรัม
DF	1.4	กรัม
Ash	2.4	กรัม
เหล็ก	1.8	มิลลิกรัม
แคลเซียม	15.6	มิลลิกรัม
โซเดียม	206.5	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	87.4	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 882 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 39 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก

คำอธิบาย

แอ็บหมู เป็นอาหารที่ทำจากเนื้อหมูคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง นำมาห่อด้วยใบตองแล้วปิ้งย่างด้วยไฟอ่อนจนสุกทั่วทั้งชิ้น ให้พลังงาน 273.4 กิโลแคลอรี โปรตีนจากเนื้อหมู 13.9 กรัม ไขมัน 22.5 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.7 กรัม กากใยอาหาร 1.4 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 1.8 มิลลิกรัม แคลเซียมเล็กน้อย 15.6 มิลลิกรัม โซเดียม 206.5 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 87.4 มิลลิกรัม และยังให้สารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย

น้ำปู

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	170.6	กิโลแคลอรี
น้ำ	42.8	กรัม
โปรตีน	19.2	กรัม
ไขมัน	4.7	กรัม
CHO	12.8	กรัม
DF	5.8	กรัม
Ash	20.5	กรัม
เหล็ก	0.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	1579.7	มิลลิกรัม
โซเดียม	6502.9	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	34.9	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 12,658 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 519 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก

คำอธิบาย

น้ำปู เป็นอาหารที่อยู่คู่ครัวของคนภาคเหนือ เช่นเดียวกับ กะปิ ที่ต้องมีประจำทุกครัวเรือนของคนภาคกลาง ทำมาจากปูนา โขลก คั้นเอาแต่น้ำ เติมเกลือ และเคี่ยวจนมีลักษณะข้นเหนียว สามารถนำไปทำอาหารได้หลายอย่าง เช่น น้ำพริกน้ำปู หรือเติมเป็นเครื่องปรุงรสในแกงหน่อไม้ และน้ำพริกชนิดต่างๆ เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ให้โปรตีนสูง ให้กากใยอาหาร มีแคลเซียมสูง ซึ่งให้คุณประโยชน์แก่ร่างกาย ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่สูงมาก ที่ช่วยลดการเกิดโรคต่างๆ ได้ดีอีกด้วย แต่ในน้ำปู มีปริมาณโซเดียมสูงมากเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ ซึ่งต้องระวังในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคไต ดังนั้น จึงควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ

น้ำต๋ับ

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	180.7	กิโลแคลอรี
น้ำ	59.7	กรัม
โปรตีน	7.0	กรัม
ไขมัน	6.6	กรัม
CHO	23.4	กรัม
DF	1.4	กรัม
Ash	3.4	กรัม
เหล็ก	0.9	มิลลิกรัม
แคลเซียม	7.9	มิลลิกรัม
โซเดียม	781.7	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	94.9	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 1,798 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์
ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 69 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

น้ำต๋ับ ทำจากต๋ับหมู วัว หรือควาย ผสมกับเครื่องปรุงต่างๆ ให้พลังงาน 180.7 กิโลแคลอรี โปรตีน 7.0 กรัม ไขมัน 6.6 กรัม คาร์โบไฮเดรต 23.4 กรัม กากใยอาหาร 1.4 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 0.9 มิลลิกรัม แคลเซียม 7.9 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 94.9 มิลลิกรัม ให้โซเดียมในปริมาณสูง 781.7 มิลลิกรัม และเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ

ยำหนัง

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	117.8	กิโลแคลอรี
น้ำ	75.4	กรัม
โปรตีน	16.3	กรัม
ไขมัน	5.9	กรัม
CHO	0.0	กรัม
DF	1.0	กรัม
Ash	2.5	กรัม
เหล็ก	1.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	9.8	มิลลิกรัม
โซเดียม	120.6	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	23.4	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 719 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 18 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

ยำหนัง ทำจากหนังวัว หนังควาย คลุกเคล้ากับเครื่องปรุง ให้พลังงาน 117.8 กิโลแคลอรี โปรตีน 16.3 กรัม ไขมัน 5.9 กรัม คาร์โบไฮเดรตเล็กน้อย 1.0 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 1.2 มิลลิกรัม แคลเซียม 9.8 มิลลิกรัม โซเดียม 120.6 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 23.4 มิลลิกรัม และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

แกงแค

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	62.9	กิโลแคลอรี
น้ำ	86.1	กรัม
โปรตีน	5.0	กรัม
ไขมัน	3.0	กรัม
CHO	4.1	กรัม
DF	1.4	กรัม
Ash	1.9	กรัม
เหล็ก	1.6	มิลลิกรัม
แคลเซียม	76.8	มิลลิกรัม
โซเดียม	360.2	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	63.9	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 1,523 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์
ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 57 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

แกงแค เป็นอาหารที่ทำจากผักหลากหลายชนิด เรียกชื่อตามเนื้อสัตว์ที่ใส่ เช่น แกงแคไก่ แกงแคหมู แกงแคปลา เป็นต้น เป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย 62.9 กิโลแคลอรี โปรตีนจากเนื้อสัตว์ 5.0 กรัมไขมัน 3.0 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.1 กรัม กากใยอาหาร 1.4 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 1.6 มิลลิกรัม แคลเซียม 76.8 มิลลิกรัม ให้โซเดียมถึง 360.2 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 63.9 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี

ข้าวซอยเนื้อ

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	121.7	กิโลแคลอรี
น้ำ	74.6	กรัม
โปรตีน	6.0	กรัม
ไขมัน	5.4	กรัม
CHO	12.2	กรัม
DF	1.2	กรัม
Ash	1.8	กรัม
เหล็ก	1.3	มิลลิกรัม
แคลเซียม	7.5	มิลลิกรัม
โซเดียม	79.0	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	52.1	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 657 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 35 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก

คำอธิบาย

ข้าวซอยเนื้อ เป็นอาหารจานเดียวที่ได้รับความนิยมเช่นเดียวกับข้าวซอยไก่ ให้พลังงาน 121.7 กิโลแคลอรี โปรตีน 6.0 กรัม ไขมัน 5.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 12.2 กรัม กากใยอาหาร 1.2 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 1.3 มิลลิกรัม แคลเซียมเล็กน้อย 7.5 มิลลิกรัม โซเดียม 79.0 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 52.1 มิลลิกรัม และให้สารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ข้าวกันจิ้น)

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	227.7	กิโลแคลอรี
น้ำ	55.0	กรัม
โปรตีน	7.3	กรัม
ไขมัน	11.0	กรัม
CHO	24.8	กรัม
DF	1.4	กรัม
Ash	1.8	กรัม
เหล็ก	1.0	มิลลิกรัม
แคลเซียม	6.5	มิลลิกรัม
โซเดียม	99.4	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	48.8	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 420 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 30 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก

คำอธิบาย

ข้าวเงี้ยว หรือ ข้าวกันจิ้น ถือเป็นอาหารจานเดียวชนิดหนึ่งของชาวเหนือ ทำจากข้าวผสมกับเนื้อหมู และเลือด คลุกเคล้าให้เข้ากัน ห่อด้วยใบตองแล้วนำไปนึ่ง ให้พลังงาน 227.7 กิโลแคลอรี โปรตีน 7.3 กรัม ไขมัน 11.0 กรัม คาร์โบไฮเดรต 24.8 กรัม กากใยอาหาร 1.4 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 1.0 มิลลิกรัม แคลเซียม เล็กน้อย 6.5 มิลลิกรัม โซเดียม 99.4 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 48.8 มิลลิกรัม และให้สารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

ยำผักเหือด

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	139.4	กิโลแคลอรี
น้ำ	73.2	กรัม
โปรตีน	3.4	กรัม
ไขมัน	8.9	กรัม
CHO	11.6	กรัม
DF	5.1	กรัม
Ash	3.0	กรัม
เหล็ก	0.7	มิลลิกรัม
แคลเซียม	42.2	มิลลิกรัม
โซเดียม	739.8	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	70.1	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 5,583 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์
ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 365 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

ยำผักเหือด ผักที่มีรสเปรี้ยวผสมกับเครื่องแกงและหมูสับผัดจนสุก ให้พลังงาน 139.4 กิโลแคลอรี โปรตีน 3.4 กรัม ไขมัน 8.9 กรัม คาร์โบไฮเดรต 11.6 กรัม กากใยอาหาร 5.1 กรัม ให้ธาตุเหล็กเล็กน้อย 0.7 มิลลิกรัม แคลเซียม 42.2 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 70.1 มิลลิกรัม ให้โซเดียมในปริมาณสูง 739.8 มิลลิกรัม จึงควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังให้สารต้านอนุมูลอิสระในบริการสูงเช่นกัน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

แคบหมู

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	649.4	กิโลแคลอรี
น้ำ	0.6	กรัม
โปรตีน	43.8	กรัม
ไขมัน	52.4	กรัม
CHO	0.6	กรัม
DF	1.1	กรัม
Ash	2.5	กรัม
เหล็ก	1.7	มิลลิกรัม
แคลเซียม	14.1	มิลลิกรัม
โซเดียม	882.6	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	42.2	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 870 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 70 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

แคบหมู ทำมาจากหนังหมู จึงให้พลังงานสูงถึง 649.4 กิโลแคลอรี ให้โปรตีนและไขมันสูงถึง 43.8 กรัม และ 52.4 กรัม ตามลำดับ ให้คาร์โบไฮเดรต และ กากใยอาหารเพียงเล็กน้อย 0.6 กรัมและ 1.1 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 1.7 มิลลิกรัม แคลเซียม 14.1 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 42.2 มิลลิกรัม ให้โซเดียมในปริมาณสูงถึง 882.6 มิลลิกรัม จึงควรจำกัดปริมาณการบริโภค และให้สารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

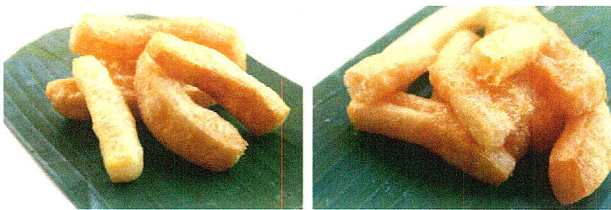
หนังปอง

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	520.7	กิโลแคลอรี
น้ำ	3.0	กรัม
โปรตีน	65.2	กรัม
ไขมัน	28.9	กรัม
CHO	0.0	กรัม
DF	0.6	กรัม
Ash	3.0	กรัม
เหล็ก	2.1	มิลลิกรัม
แคลเซียม	17.1	มิลลิกรัม
โซเดียม	561.6	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	23.1	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 924 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 78 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

หนังปอง ได้จากการนำหนังควายมาทอดจนพองกรอบ เป็นการถนอมอาหารวิธีหนึ่ง ให้พลังงานสูงถึง 520.7 กิโลแคลอรี ให้โปรตีนสูง 65.2 กรัม ไขมัน 28.9 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 2.1 มิลลิกรัม แคลเซียม 17.1 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 23.1 มิลลิกรัม ให้โซเดียมในปริมาณถึง 561.6 มิลลิกรัม และให้สารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

แกงเห็ดถอบ

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	50.7	กิโลแคลอรี
น้ำ	87.2	กรัม
โปรตีน	4.6	กรัม
ไขมัน	1.3	กรัม
CHO	5.3	กรัม
DF	2.7	กรัม
Ash	1.6	กรัม
เหล็ก	0.8	มิลลิกรัม
แคลเซียม	15.2	มิลลิกรัม
โซเดียม	383.3	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	127.3	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 859 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 29 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

แกงเห็ดถอบ หรือเห็ดเผาะ เห็ดพื้นบ้านที่รับประทานได้เฉพาะในช่วงฤดูฝน นำมาแกงใส่ส่วนผสมต่างๆ เป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำเพียง 50.7 กิโลแคลอรี โปรตีน 4.6 กรัม ไขมัน 1.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5.3 กรัม กากใยอาหาร 2.7 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 0.8 มิลลิกรัม แคลเซียม 15.2 มิลลิกรัม ให้โซเดียมถึง 383.3 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 127.3 มิลลิกรัม และให้สารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

คว่ำป่าถั่วปู

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	202.9	กิโลแคลอรี
น้ำ	67.8	กรัม
โปรตีน	7.6	กรัม
ไขมัน	16.6	กรัม
CHO	5.8	กรัม
DF	2.0	กรัม
Ash	2.2	กรัม
เหล็ก	0.7	มิลลิกรัม
แคลเซียม	37.3	มิลลิกรัม
โซเดียม	528.2	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	171.3	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 1,650 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 62 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก

คำอธิบาย

คว่ำป่าถั่วปู เป็นอาหารประเภทพืชที่ให้พลังงาน 202.9 กิโลแคลอรี โปรตีน 7.6 กรัม ไขมันจากน้ำมันที่ใช้ 16.6 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5.8 กรัม กากใยอาหาร 2.0 กรัม ธาตุเหล็ก 0.7 มิลลิกรัม แคลเซียม 37.3 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 171.3 มิลลิกรัม ให้ปริมาณโซเดียมถึง 528.2 มิลลิกรัม และเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี

แกงสะแล

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	76.8	กิโลแคลอรี
น้ำ	83.9	กรัม
โปรตีน	3.8	กรัม
ไขมัน	4.1	กรัม
CHO	6.2	กรัม
DF	2.0	กรัม
Ash	2.0	กรัม
เหล็ก	1.6	มิลลิกรัม
แคลเซียม	68.5	มิลลิกรัม
โซเดียม	233.9	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	49.6	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 3,042 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 94 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

แกงสะแล แกงที่ใช้ผลสะแลอ่อนมาแกงรวมกับเครื่องแกง ใส่ปลาแห้ง กระตูดหมูหรือหมูสามชั้น ให้พลังงาน 76.8 กิโลแคลอรี โปรตีน 3.8 กรัม ไขมัน 4.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 6.2 กรัม กากใยอาหาร 2.0 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 1.6 มิลลิกรัม แคลเซียม 68.5 มิลลิกรัม โซเดียม 233.9 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 49.6 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี

แกงป่าค้อนก้อม

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	35.3	กิโลแคลอรี
น้ำ	90.6	กรัม
โปรตีน	2.4	กรัม
ไขมัน	1.1	กรัม
CHO	3.9	กรัม
DF	1.6	กรัม
Ash	2.0	กรัม
เหล็ก	0.6	มิลลิกรัม
แคลเซียม	25.1	มิลลิกรัม
โซเดียม	242.8	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	43.6	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 715 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 33 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

แกงป่าค้อนก้อม หรือ แกงมะรุม เป็นเมนูอาหารที่ทำกินเองได้ง่าย นิยมแกงใส่ปลาอย่างหรือกระดุกหมู เป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันต่ำ ให้ปริมาณน้ำมาก เนื่องจากใช้วัตถุดิบหลัก คือ มะรุม ซึ่งเป็นผักพื้นบ้าน แกงใส่น้ำและไม่ใช้กะทิ หรือน้ำมันเป็นส่วนประกอบ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก แต่งกลิ่นรสด้วยชะอมและมะเขือเทศ ให้แคลเซียม โซเดียม และโปแทสเซียม และสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณเล็กน้อย

แกงผักเหือด

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	79.5	กิโลแคลอรี
น้ำ	85.0	กรัม
โปรตีน	5.0	กรัม
ไขมัน	5.0	กรัม
CHO	3.6	กรัม
DF	2.4	กรัม
Ash	1.4	กรัม
เหล็ก	1.0	มิลลิกรัม
แคลเซียม	21.8	มิลลิกรัม
โซเดียม	437.3	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	31.0	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 2,346 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 94 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

แกงผักเหือด เป็นแกงพื้นบ้านที่นิยมแกงใส่เนื้อหมู กระดูกหมู หรือหมูสามชั้น ให้พลังงาน 79.5 กิโลแคลอรี โปรตีน 5.0 กรัม ไขมัน 5.0 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.6 กรัม กากใยอาหาร 2.4 กรัม เหล็ก 1.0 มิลลิกรัม แคลเซียม 21.8 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 31.0 มิลลิกรัม ให้โซเดียมถึง 437.3 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี

คั่วผักกุ่มดอง

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	128.8	กิโลแคลอรี
น้ำ	77.7	กรัม
โปรตีน	5.3	กรัม
ไขมัน	10.6	กรัม
CHO	3.1	กรัม
DF	3.2	กรัม
Ash	3.3	กรัม
เหล็ก	1.7	มิลลิกรัม
แคลเซียม	32.5	มิลลิกรัม
โซเดียม	333.8	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	44.0	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 4,098 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 127 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

คั่วผักกุ่มดอง เป็นอาหารพื้นบ้านที่ต้องนำผักกุ่มมาดองสัก 3-5 วันก่อนนำมาประกอบอาหาร คั่วผักกุ่มดองให้พลังงาน 128.8 กิโลแคลอรี โปรตีน 5.3 กรัม ไขมัน 10.6 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.1 กรัม กากใยอาหาร 3.2 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 1.7 มิลลิกรัม แคลเซียม 32.5 มิลลิกรัม ให้โซเดียมถึง 333.8 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 44.0 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังให้สารต้านอนุมูลอิสระสูงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ผัดเต้าเจี้ยว

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	216.1	กิโลแคลอรี
น้ำ	60.0	กรัม
โปรตีน	10.5	กรัม
ไขมัน	13.1	กรัม
CHO	14.1	กรัม
DF	2.8	กรัม
Ash	2.4	กรัม
เหล็ก	1.2	มิลลิกรัม
แคลเซียม	18.0	มิลลิกรัม
โซเดียม	540.2	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	52.9	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 2,845 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 92 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก

คำอธิบาย

ผัดเต้าเจี้ยว เป็นอาหารที่ให้พลังงาน 216.1 กิโลแคลอรี โปรตีน 10.5 กรัม ไขมัน 13.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 14.1 กรัม กากใยอาหาร 2.8 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 1.2 มิลลิกรัม แคลเซียม 18.0 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 52.9 มิลลิกรัม ให้โซเดียมสูง 540.2 มิลลิกรัม จึงควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งที่ให้สารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ยำข้าวเกรียบ

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	176.4	กิโลแคลอรี
น้ำ	64.0	กรัม
โปรตีน	7.1	กรัม
ไขมัน	7.9	กรัม
CHO	19.1	กรัม
DF	1.2	กรัม
Ash	1.8	กรัม
เหล็ก	1.0	มิลลิกรัม
แคลเซียม	25.6	มิลลิกรัม
โซเดียม	441.6	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	39.3	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 745 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 43 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก

คำอธิบาย

ยำข้าวเกรียบ เป็นอาหารที่ให้พลังงาน 176.4 กิโลแคลอรี โปรตีน 7.1 กรัม ไขมัน 7.9 กรัม คาร์โบไฮเดรต 19.1 กรัม กากใยอาหาร 1.2 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 1.0 มิลลิกรัม แคลเซียม 25.6 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 39.3 มิลลิกรัม ให้โซเดียมถึง 441.6 มิลลิกรัม และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

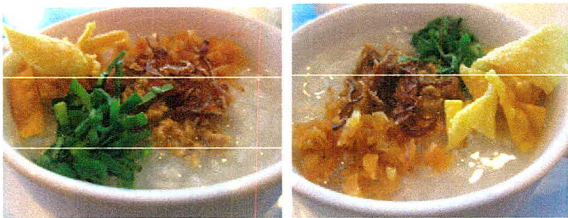
ข้าวต้มกะหรี

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	132.7	กิโลแคลอรี
น้ำ	76.2	กรัม
โปรตีน	5.7	กรัม
ไขมัน	8.4	กรัม
CHO	8.5	กรัม
DF	1.2	กรัม
Ash	1.2	กรัม
เหล็ก	0.9	มิลลิกรัม
แคลเซียม	5.7	มิลลิกรัม
โซเดียม	67.1	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	29.6	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 502 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 23 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก



คำอธิบาย

ข้าวต้มกะหรี เป็นอาหารที่ให้พลังงาน 132.7 กิโลแคลอรี โปรตีน 5.7 กรัม ไขมัน 8.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 8.5 กรัม กากใยอาหาร 1.2 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 0.9 มิลลิกรัม แคลเซียม 5.7 มิลลิกรัมโซเดียม 67.1 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 29.6 มิลลิกรัม และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

เมี่ยงใบชะพลู

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	230.4	กิโลแคลอรี
น้ำ	58.9	กรัม
โปรตีน	6.5	กรัม
ไขมัน	14.6	กรัม
CHO	18.3	กรัม
DF	4.4	กรัม
Ash	1.7	กรัม
เหล็ก	0.8	มิลลิกรัม
แคลเซียม	51.3	มิลลิกรัม
โซเดียม	253.8	มิลลิกรัม
โปแทสเซียม	102.8	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 3,510 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 100 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก

คำอธิบาย

เมี่ยงใบชะพลู เป็นอาหารที่ให้พลังงาน 230.4 กิโลแคลอรี โปรตีน 6.5 กรัม ไขมัน 14.6 กรัม คาร์โบไฮเดรต 18.3 กรัม กากใยอาหาร 4.4 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 0.8 มิลลิกรัม แคลเซียม 51.3 มิลลิกรัมโซเดียม 253.8 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 102.8 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังให้สารต้านอนุมูลอิสระสูงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

เมี่ยงข้าวแคบ

คุณค่าโภชนาการ ในอาหาร 1 หน่วยบริโภค (100 กรัม)

พลังงาน	188.1	กิโลแคลอรี
น้ำ	64.4	กรัม
โปรตีน	6.5	กรัม
ไขมัน	11.3	กรัม
CHO	15.2	กรัม
DF	3.6	กรัม
Ash	2.7	กรัม
เหล็ก	0.5	มิลลิกรัม
แคลเซียม	42.5	มิลลิกรัม
โซเดียม	448.6	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	89.2	มิลลิกรัม

ค่า ORAC = 1,245 ไมโครโมล สมมูลของโทรลอกซ์

ปริมาณสารฟีนอลิกทั้งหมด = 46 มิลลิกรัม สมมูลของกรดแกลลิก

คำอธิบาย

เมี่ยงข้าวแคบ เป็นอาหารที่ให้พลังงาน 188.1 กิโลแคลอรี โปรตีน 6.5 กรัม ไขมัน 11.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 15.2 กรัม กากใยอาหาร 3.6 กรัม ให้ธาตุเหล็ก 0.5 มิลลิกรัม แคลเซียม 42.5 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 89.2 มิลลิกรัม ให้โซเดียมถึง 448.6 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งที่ให้สารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ภาคผนวก ฅ

สคริปต์วีดิทัศน์ 5 เส้นทาง



ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม 10900

บทวีดิทัศน์ ความรู้อาหารไทยท้องถิ่น บนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ
ตอนที่ 1 เส้นทางที่ 1 เพชรบูรณ์ พิษณุโลก อุตรดิตถ์
ความยาว 5 นาที

ลำดับ	ภาพ	เสียง
1	ไตเติ้ล Logo สำนักงานคณะกรรมการวิจัย แห่งชาติ Logo สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย Logo มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ Super “ เสนอ ” Super “ อาหารไทยท้องถิ่น บนเส้นทาง ท่องเที่ยวภาคเหนือ ตอนที่ 1 ประตูล้านนา เส้นทางที่ 1 เพชรบูรณ์ พิษณุโลก อุตรดิตถ์ ”	เพลงประกอบ
2	CG เส้นทาง 5 เส้นทาง ภาพรวมของอาหาร	อาหารอร่อยประจำท้องถิ่น เป็นอีกหนึ่ง เสน่ห์ บนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ ซึ่งมี วัฒนธรรมอาหารการกิน เป็นเอกลักษณ์ เฉพาะตัวของแต่ละภูมิภาค แม้แต่อาหารที่ ประยุกต์ขึ้นมาใหม่ก็กลายเป็นจุดขายที่เรียก ความสนใจจากนักท่องเที่ยวได้เป็นอย่างดี
3	แผนที่ประเทศไทย	เราจะมุ่งสู่ภาคเหนือ เพื่อแวะชิมอาหารไทย

ลำดับ	ภาพ	เสียง
	ยกส่วนที่เป็นภาคเหนือขึ้น ยกส่วนที่เป็น 3 จังหวัดขึ้นมาให้เด่นกว่า	ประจำท้องถิ่นทั้ง 5 เส้นทาง เริ่มจาก เพชรบูรณ์ พิษณุโลก และอุตรดิตถ์ 3 จังหวัด ที่ถือเป็นประตูสู่ภาคเหนือ
4	CG ภาพอุทยานเพชรบูรณ์จุดชมวิวดาฮ่อน แก้ว , มะขามหวาน ช้อน super จ.เพชรบูรณ์ ภาพเมืองเพชรบูรณ์	เพชรบูรณ์เป็นแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมของ คนรักธรรมชาติ ที่ชอบกางเต็นท์นอนกินลม ชมดาว บนยอดเขาสูง ตัวเมืองเพชรบูรณ์ จึง เป็นจุดแวะพักเติมพลัง ด้วยของกินประจำ ถิ่นก่อนจะขึ้นเขาเข้าป่าดง
5	แผนที่ ภาพวาดรถวิ่งบนเส้นทางจากลพบุรี มาถึงวิเชียรบุรี เห็นร้านไถ่ย่างริมทาง ที่หน้าร้านไถ่ย่างวิเชียรบุรี ป้ายหน้าร้าน	ของอร่อยขึ้นชื่อของเมืองมะขามหวาน เริ่มต้นที่ริมถนนหมายเลข 21 เส้นทางจาก สระบุรีผ่านลพบุรี สู่ เพชรบูรณ์ เมื่อเข้าเขตอำเภอวิเชียรบุรี จะสังเกตเห็น ไถ่ ย่างวิเชียรบุรี ที่ปักกันคั่นกรุ่นอยู่ตลอด 2 ข้างทาง
6	ไถ่ย่างบนเตา ไถ่ย่างที่สับแล้ว คู่กับน้ำจิ้ม เห็นบรรยากาศในร้าน ไถ่หมัก , เครื่องปรุง ไถ่ย่าง,น้ำจิ้มและข้าวเหนียว พร้อม super ไถ่ย่างวิเชียรบุรี	ไถ่ย่างเนื้อเหลืองน่ากินนี้ กำเนิดจากการเป็น ของกินริมทางโดยแท้ จากการนำไถ่เสียบไม้ มาวางขายที่สามแยกวิเชียรบุรี บริเวณนี้จึง กลายเป็นจุดแวะพักของนักท่องเที่ยวที่ ต้องการลิ้มลองรสชาติและความหอมของไถ่ ย่าง ที่หมักด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย ตะไคร้ และเกลือไว้ข้ามวัน รวมทั้งน้ำจิ้มรส เด็ด ที่ปรุงด้วยน้ำมะขามเปียก ทำให้คนที่ เดินทางผ่านไปมาซื้อกินแล้วติดอกติดใจ ชื่อ ไถ่ย่างวิเชียรบุรีจึงกลายเป็นเครื่องหมาย การค้าที่แสดงถึงความอร่อยประจำจังหวัด เพชรบูรณ์
7	ภาพวิวดสองข้างทาง ไถ่ย่างข้าวเบือ	เลยจาก อ.วิเชียรบุรี มาที่ ต.บุงน้ำเต้า จะพบไถ่ย่างข้าวเบือ ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้าน ข้าวเบือคือข้าวเหนียวแช่น้ำค้างคืน นำมา



ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม 10900

บทวิทยุทัศน์ ความรู้อาหารไทยท้องถิ่น บนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ
ตอนที่ 2 เส้นทางที่ 2 กำแพงเพชร สุโขทัย ตาก
ความยาว 5 นาที

ลำดับ	ภาพ	เสียง
1	ไตเติ้ล Logo สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ Logo สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย Logo มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ Super “ เสนอ ” Super “ อาหารไทยท้องถิ่น บนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ ตอนที่ 2 หน้าด่านแดนเหนือ เส้นทางที่ 2 กำแพงเพชร สุโขทัย ตาก ”	เพลงประกอบ
2	CG เส้นทาง 3 จังหวัด แผนที่เส้นทาง จากนครสวรรค์ เห็น จ. กำแพงเพชร ตาก และสุโขทัย	บนเส้นทางพหลโยธิน เลี้ยวจากนครสวรรค์ขึ้นไป เป็นเขตภาคเหนือตอนล่างประกอบด้วย 3 จังหวัด คือ กำแพงเพชร ตาก และสุโขทัย ณ ที่นี้ ถึงแม้ยังไม่มีการกั้นอายุล้านนา แต่ก็เป็เมืองเก่าที่มีความโดดเด่นเป็นพิเศษโดยเฉพาะเรื่องของประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมประเพณี และอาหารการกิน
3	แผนที่ ภาพเส้นทางจากนครสวรรค์ไป กำแพงเพชร กล้วยไข่	กำแพงเพชร จังหวัดที่สามารถสร้างชื่อให้กับกล้วยไข่ ผลผลิตหลักทางการเกษตรของจังหวัด ให้กลายเป็นของกินคู่กับกระยา

ลำดับ	ภาพ	เสียง
	กระยาสารท	สารท ขนมโบราณที่ทำกันปีละครั้งเพื่อเฉลิมฉลองเทศกาลสารทไทย
4	ก๋วยเตี๋ยวซากังราว Pack shot ซามก๋วยเตี๋ยวกับผักแนม	เดินทางมาถึงนี้ ต้องมาแวะชิม ก๋วยเตี๋ยวซากังราว ที่มีชื่อเสียงประจำท้องถิ่น เป็นก๋วยเตี๋ยวต้มยำ แต่ไม่ใส่ถั่วลิสงคั่วป่น ใส่ถั่วงอกดิบ ถั่วงอกยาว ผักชีฝรั่ง มะนาว และมีแคบหมูเป็นเครื่องแนม
5	แผนที่ ภาพเส้นทางจากกำแพงเพชรไปสุโขทัย CG อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย อนุสาวรีย์พ่อขุนรามคำแหง ประเพณีเผาเทียนเล่นไฟ ช้อน super งานประเพณีเผาเทียนเล่นไฟ จ.สุโขทัย	รุ่งอรุณแห่งความสุข คือความหมายของชื่อสุโขทัย ราชธานีแห่งแรกของสยามประเทศ ที่เก็บรักษาประวัติศาสตร์ชาติไทยไว้ให้ได้ชื่นชมมาจนถึงทุกวันนี้ ทุกวันเพ็ญเดือน 12 เมืองเก่าสุโขทัย จะกลับมีชีวิตชีวาด้วยสีสันตระการตาของงานเผาเทียนเล่นไฟ ในวันลอยกระทง
6	ร้านก๋วยเตี๋ยวสุโขทัย ขั้นตอนการปรุง เน้นให้เห็น ถั่วงอกยาวลวกใส่ซาม ใส่เครื่องปรุงต่าง ๆ รดน้ำปรุงรส โรยถั่วลิสงป่นลงในซาม ก๋วยเตี๋ยวสุโขทัย พร้อม super	สุโขทัย มีก๋วยเตี๋ยวลดอร่อย เป็นหน้าเป็นตาของท้องถิ่น ซึ่งมีลักษณะ คล้ายกับก๋วยเตี๋ยวต้มยำของภาคกลาง แต่เปลี่ยนจากถั่วงอกมาใส่ ถั่วงอกยาวหั่นแฉลบลวกพอรอบ ใส่กุ้งแห้ง หมูแดงและหมูสับ ปรุงรสให้หวานด้วยน้ำปรุงที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปีบ ตามด้วยมะนาว เติมพริกป่น ถั่วลิสงคั่วป่น โรยหน้าด้วยหอมเจียวและผักชีฝรั่งซอย
7	ร้านข้าวเปี๊ยะ และก๋วยเตี๋ยวแบบ ที่ศรีสัชนาลัย ขั้นตอนการปรุง	ที่สุโขทัย ยังมีของกินท้องถิ่น ที่เรียกว่า ข้าวเปี๊ยะ ซึ่งมีวิธีการปรุงคล้ายข้าวเกรียบปากหม้อ คือ ละเลงแป้งข้าวเจ้าบนผ้าขาวบางที่ขึงบนหม้อน้ำร้อน ปิดฝานึ่งจนแป้งสุก แล้ววางถั่วงอก ผักบุ้ง กะหล่ำปลีหรือผักชนิดอื่นลงเป็นไส้ ก่อน ห่อแผ่นแป้งเป็นก้อน ตักขึ้น



ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม 10900

บทวิทยุทัศน์ ความรู้อาหารไทยท้องถิ่น บนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ
ตอนที่ 3 เส้นทางที่ 3 ลำปาง ลำพูน เชียงใหม่
ความยาว 5 นาที

ลำดับ	ภาพ	เสียง
1	ไตเติ้ล Logo สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ Logo สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย Logo มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ Super “ เสนอ ” Super “ อาหารไทยท้องถิ่น บนเส้นทาง ท่องเที่ยวภาคเหนือ ตอนที่ 3 ไหว้พระชมเวียง เส้นทางที่ 3 ลำปาง ลำพูน เชียงใหม่ ”	เพลงประกอบ
2	CG 3 จังหวัด วัดล้านนา	นอกจากการเดินทางเที่ยวชมวิถีชีวิตอันงดงาม บนยอดดอยแล้ว การ “ไหว้พระชมเมือง” ยังเป็นรูปแบบการ ท่องเที่ยวยอดนิยม ของคนที่มาเที่ยว จังหวัด ลำปาง ลำพูน และเชียงใหม่
3	CG แผนที่เส้นทางไปลำปาง พระธาตุลำปางหลวง	เมื่อมาถึงลำปาง หรือเขลางค์นคร สิ่งแรกควรที่จะ มาสักการะคือสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองลำปาง นั่นคือ วัดพระธาตุลำปางหลวง ที่มีความงดงามด้วย สถาปัตยกรรมล้านนา ก่อนที่จะไปแวะชิมอาหาร เหนือรสอร่อย
4	ลาบคั่ว	อาหารที่คนเมืองเหนือนิยม ทำเพื่อเลี้ยงแขกผู้มา เยือน คือ ลาบคั่ว และ ตำขงุน ซึ่งลาบคั่ว มี เอกลักษณ์เฉพาะตัว คือมีเครื่องพริกลาบหรือน้ำพริก

ลำดับ	ภาพ	เสียง
	วิธีทำลาบคั่ว Packshot ลาบคั่วที่ทำเสร็จแล้ว	ลาบ ที่ประกอบด้วยเครื่องเทศชนิดต่าง ๆ ของทางเหนือ โดยเฉพาะมะແຫລບ มะແຂວ້ນ ที่ให้กลิ่นเป็นเอกลักษณ์ คลุกเคล้ากับพริกลาบกับเนื้อควาย เนื้อวัว หรือเนื้อหมูสับ เลือดสด และเครื่องในหั่นซอย แล้วนำไปคั่วให้สุก
5	Packshot ตำขุนุนที่ทำเสร็จแล้ว	ตำขุนุน นอกจากจะเป็นอาหารที่มีรสอร่อยแล้ว ยังมีชื่อเป็นมงคล ซึ่งหมายถึงการได้รับการสนับสนุนจนเจืออีกด้วย
6	ผักกาดจอบ ขั้นตอนการทำ	และอาหารอีก 2 อย่างที่อยากให้ลองชิม คือ ผักกาดจอบ และแกงแค ผักกาดจอบเป็นแกง ที่ใช้ผักกวางตุ้งที่ กำลังออกดอก หรือเรียกว่า ผักกาดจ้อน หรือผักกาดดอกเป็นส่วนผสมหลักต้มกับหมูสามชั้นหรือกระดูกหมู ปุ้งด้วย เกลือ กะปิ ปลา ร้า หรือถั่วเน่า แล้วให้สเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียกกินแกล้มกับพริกแห้งทอด
7	แกงแค ขั้นตอนการทำ Packshot แกงแคที่ทำเสร็จแล้ว	แกงแค คล้ายกับแกงป่าของภาคกลาง ใส่เนื้อสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นหมู ไก่ ปลา หรือกบ ก็ได้ ผักที่ใส่ในแกงแค ก็คือ ใบชะพลู ที่คนเหนือเรียกว่า ผักแค และใส่ผักเผ็ด ชะอม ผักชีฝรั่ง หรือผักอื่นๆ จะใส่ตามที่ทำได้เช่น ตำลึง ผักขี้หูด มะเขือพวง ผักเชียงดา ก้านคูณ ดอกแค พริกขี้หนู ยอดพริก เห็ดลม
8	CG แผนที่ เส้นทางไปจังหวัดลำพูน พระธาตุหริภุญชัย	เดินทางขึ้นเหนือไปถึงลำพูน ซึ่งที่นี่มีพระธาตุหริภุญชัย ที่นักท่องเที่ยวต่างแวะเวียนมากราบไหว้กันอย่างไม่ขาดสาย
9	ก้วยเตี่ยวหมูตุ๋นน้ำลำไย	สำหรับอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของเมืองลำพูน คือ ก้วยเตี่ยวหมูตุ๋นลำไย ที่นำผลไม้ท้องถิ่น มาใส่ในน้ำก้วยเตี่ยว ทำให้ได้ก้วยเตี่ยวที่มีรสชาติ หวานและ

ลำดับ	ภาพ	เสียง
		นิยมที่สุด เห็นจะเป็นแคบหมู กับ ใส่อั่ว
15	ร้านแคบหมู	แคบหมู คือ หมูหรือหนังหมูติดมันทอดให้พอง และกรอบกินเป็นเครื่องเคียงกับอาหารอื่น ๆ เช่น น้ำพริก กวยเตี๋ยว หรือ ขนมจีนน้ำเงี้ยว
16	ใส่อั่ว การทำใส่อั่ว ใส่อั่วอย่างบนเตา	ใส่อั่ว หน้าตาเหมือนไส้กรอก ทำมาจากเนื้อหมูบด ผสมเครื่องแกง แล้วกรอกลงไปนึ่งในไต้หมู ผูกปลาย จากนั้นนำไปย่างให้สุกเหลืองน่ากิน
17	เมืองเหนือ ช้อนภาพอาหารในตอนนี้	อาหารเหนือยังมีการจัดวางเป็นสํารับอย่างสวยงาม เรียกว่า ช้นโตก ซึ่งเป็นวัฒนธรรมล้านนาอย่างหนึ่ง ในการต้อนรับแขกผู้มาเยือน เป็นสิ่งดึงดูดใจให้ นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติต้องมาลิ้มลอง การเที่ยวไปกินไป เป็นความสุขครบรส ที่หาได้ง่าย ในดินแดนล้านนา
18	Super เครดิตท้าย	



ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน กรุงเทพมหานคร 10900

บทวิทยุทัศน์ ความรู้อาหารไทยท้องถิ่น บนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ
ตอนที่ 4 เส้นทางที่ 4 แพร่ น่าน พะเยา
ความยาว 5 นาที

ลำดับ	ภาพ	เสียง
1	ไตเติ้ล Logo สำนักงาน คณะกรรมการ วิจัยแห่งชาติ Logo สำนักงาน กองทุนสนับสนุน การวิจัย Logo มหาวิทยาลัยเกษตร ศาสตร์ Super “ เสนอ ” Super “ อาหาร ไทยท้องถิ่น บน เส้นทางท่องเที่ยว ภาคเหนือ ตอนที่ 4 เมือง สบึงดงาม เส้นทางที่ 4	เพลงประกอบ

ลำดับ	ภาพ	เสียง
	แพร่ น่าน พะเยา "	
2	ภาพกราฟฟิก 3 จังหวัด บรรยากาศ แสดง เอกลักษณ์ของ แพร่ น่าน พะเยา	แพร่ น่าน พะเยา 3 จังหวัดล้านนาตะวันออก ที่อาจไม่มีสีสันเหมือนเมืองใหญ่ อย่างเชียงใหม่หรือเชียงราย แต่ความเจียบสงบของที่นี่ กลับเป็นเสน่ห์อันงดงาม ชวนให้นักท่องเที่ยวหลงใหลเมื่อได้มาเยือน
3	งานไหว้พระธาตุ ช่อแฮ ภาพ พระธาตุช่อ แฮ ภาพพระธาตุแช่ แห้ง	แพร่ น่าน และ พะเยา เป็นเมืองเก่า ที่มีอารยธรรมล้านนามาแต่ดั้งเดิม ชาว ล้านนาเชื่อว่า หากครั้งหนึ่งในชีวิต ได้เดินทางไป นมัสการพระธาตุประจำปีเกิด จะ ได้รับอานิสงส์อย่างยิ่ง พระธาตุช่อแฮ ของจังหวัดแพร่ เป็นพระธาตุประจำปีชาล และพระธาตุแช่แห้ง ของ จ.น่าน เป็นพระธาตุประจำปีเถาะ จึงเป็นจุดหมายของ นักเดินทางแสวงบุญ ที่เดินทางมาราบไหว้เพื่อความเป็นสิริมงคลของชีวิต
4	ตลาดยามเช้า เห็นคนใส่บาตร พ่อค้าแม่ค้าขาย ของ คนมาจับจ่าย	ตลาดสด เป็นสถานที่ที่ช่วยให้เราได้สัมผัสวิถีชีวิตของผู้คนในท้องถิ่นอย่างใกล้ชิด ได้รู้ว่าเขาอยู่เขากินกันอย่างไร โดยเฉพาะอาหารท้องถิ่น
5	ของกินที่ขายที่ ตลาด	ตลาดเช้าของเมืองแพร่ จะมีของกินของอร่อยแบบพื้นบ้าน ประเสริฐ ใหม่ ๆ ให้ เลือกซื้อเลือกชิมหลายอย่าง แต่ที่สะดุดตา คือ ของกินห่อใบตอง ที่ย่างไฟอ่อน ๆ อยู่บนเตา ที่ เรียกว่า แอ็บ หรือที่ชาวเมืองแพร่เรียกว่า แอบ

ลำดับ	ภาพ	เสียง
	แอ็บ ทำแอ็บหมู แอ็บอ่องอ	คนเหนือ มักปรุง แอ็บ โดยนำเอาเนื้อสัตว์ มาคลุกเคล้ากับเครื่องแกงที่ตำจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน ห่อใบตองแล้วย่างด้วยไฟอ่อนจนสุก เนื้อสัตว์ที่ใช้ปรุงมี ปลา กุ้ง หมู และยังมีเมนูพิเศษ คือใช้มันสมองหมูทำแอ็บคนเหนือเรียกกันว่า แอ็บอ่องอ
6	แอ็บถั่วเหลือง การทำแอ็บถั่วเหลือง	ส่วนแอ็บที่เป็นอาหารเอกลักษณ์ของ จ.แพร่ คือ แอ็บถั่วเหลือง ที่ใช้ถั่วเหลืองแช่น้ำบดละเอียดแทนเนื้อสัตว์ นำมาคลุกเคล้ากับเครื่องแกง อาจจะใส่น้ำปลาร้าลงไปนิดหน่อยแล้วห่อด้วยใบตองปิ้งจนสุก ให้รสชาติอร่อยไปอีกแบบ
7	อาหารอื่น ๆ ข้าวซอยเมืองน่าน ไส้อั่วเมืองแพร่ เห็นคนทำ Packshot ไส้อั่วที่เสร็จแล้ว	อาหารพื้นเมืองหลายอย่างหากินได้ทั่วไปในทุกจังหวัดภาคเหนือ แต่รสชาติแตกต่างกันตามความชอบของคนในแต่ละท้องถิ่น ข้าวซอยเมืองน่าน และไส้อั่วเมืองแพร่ ก็มีรสชาติอร่อยเป็นที่ติดอกติดใจของคนต่างเมืองที่ได้มาชิม ไส้อั่ว ทำจากเนื้อหมูผสมน้ำพริกแกงแบบเดียวกับแอ็บ ต่างกันตรงที่ต้องใส่ส่วนผสมในไส้หมูแล้วปิ้งไฟจนสุกแห้งกำลังดี
8	ข้าวหนมเส้นและน้ำซุปรกระดูกหมู วิธีการทำ	ขนมจีนที่จ.แพร่ จะเรียกว่า ข้าวหนมเส้น เอกลักษณ์ความอร่อยเฉพาะของที่นี่คือ กินกับน้ำซุปรกระดูกหมู แล้วใส่มะเขือเทศพื้นเมือง และส่วนผสมสำคัญคือ น้ำปลาร้า เรียกชื่อของอร่อยชนิดนี้ว่า “ข้าวหนมเส้นน้ำใส” คนแพร่นิยมกินข้าวหนมเส้นหรือขนมจีนกันมาก มีการทำข้าวหนมเส้นกันในหลาย

308

ลำดับ	ภาพ	เสียง
	ธรรมดา ดูสวย สงบ ผู้คนนั่งเล่น รับประทานอาหาร อาหารริมกวีวัน ร้านอาหารริม กวีวัน	แวะมานั่งชมวิวสวย ๆ กินผลผลิตจากกวีวัน เช่นปลานิลสดๆเผา กุ้งเต้น และ ส้มตำรสเด็ด จากร้านอร่อยที่เรียงรายอยู่ริมฝั่ง
12	ตลาดสด กวีวันพะเยา วัดสวนตาล จ. น่าน พระธาตุช่อแฮ	สีสันของชีวิตของแต่ละคนอาจต่างกัน แต่ภาพรวมของคนพะเยา แพร่ และน่าน 3 จังหวัดล้านนาตะวันออก เป็นภาพชีวิตที่สงบงาม และมีวัฒนธรรมการกินที่เป็น เอกลักษณ์ ชวนให้นักท่องเที่ยวแวะเวียนมาสัมผัสความงดงามอันเรียบง่ายเช่นนี้สัก ครั้ง
14	Super เครดิต ท้าย	



ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม 10900

บทวิทัศน์ ความรู้อาหารไทยท้องถิ่น บนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ
 ตอนที่ 5 เส้นทางที่ 5 แม่ฮ่องสอน เชียงราย
 ความยาว 5 นาที

ลำดับ	ภาพ	เสียง
1	ไตเติ้ล Logo สำนักงานคณะกรรมการวิจัย แห่งชาติ Logo สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย Logo มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ Super “ เสนอ ” Super “ อาหารไทยท้องถิ่น บนเส้นทาง ท่องเที่ยวภาคเหนือ ตอนที่ 5 ชายแดนไร้พรมแดน เส้นทางที่ 5 แม่ฮ่องสอน เชียงราย ”	เพลงประกอบ
2	CG เส้นทาง 2 จังหวัด ภาพกราฟฟิกแผนที่ จ.แม่ฮ่องสอน และ เชียงราย ภาพสามเหลี่ยมทองคำ ด้านแม่ ภาพผู้คนท้องถิ่น	แม่ฮ่องสอนและเชียงราย 2 จังหวัดเหนือสุด แดนสยาม มีความพิเศษตรงที่ ชาวไทย พื้นเมือง และผู้คนหลายเชื้อชาติจากดินแดน ข้างเคียงคือพม่า ลาว รวมทั้งจีนฮ่อจาก ยูนนาน สามารถเชื่อมต่อวัฒนธรรมท้องถิ่น กันได้อย่างกลมกลืน รวมทั้งเรื่องของอาหาร การกิน
3	อาหารหลายอย่าง	อาหารท้องถิ่นที่มีความหลากหลาย และมี เอกลักษณ์เฉพาะ ที่แสดงถึงวัฒนธรรมการ กินประจำท้องถิ่นอย่างเห็นได้ชัด
4	แกงฮังเล น้ำพริกอ่อง แกงกระด้าง ข้าวกันจิ้น และข้าวแรมพิน	แกงฮังเล หรือเนื้อจ้อ น้ำพริกอ่อง แกง กระด้างหรือแกงตุ๋ง ข้าวกันจิ้นและข้าวแรม พิน เป็นอาหารเหนือที่ได้รับอิทธิพล มา จากชาวไทยใหญ่ในพม่า

ลำดับ	ภาพ	เสียง
	แกงฮังเล ขั้นตอนการทำ	แกงฮังเล เป็นอาหารที่ชาวเหนือนิยมทำในงานบุญสำคัญ ๆ เช่น สงกรานต์ เข้าพรรษา ออกพรรษา แกงฮังเลหรือฮินเล หน้าตาคล้ายแกงมัสมั่น ใส่หมูสามชั้น หอมกลิ่นเครื่องเทศฮังเลและขิง
5	แกงโห้ะ วิธีทำแกงโห้ะ	แกงโห้ะเป็นแกงที่ทำมาจากแกงฮังเล โดยมีส่วนประสมในการทำแกงโห้ะ ใส่วันเส้น ใส่หน่อไม้ดองเพื่อปรุงให้มีรสชาดอมเปรี้ยว ดับกลิ่นด้วยตะไคร้ใบมะกรูด จากในสมัยโบราณแกงฮังเลที่เหลือจากงานบุญ คนโบราณจะนำมาทำเป็นแกงโห้ะ โดยนำแกงฮังเลที่เหลือเอาไปใส่ในไหตอง อุดด้วยแกนไม้แล้วยัดด้วยขี้เถ้า แล้วนำไปฝังดินเป็นการใช้ความเย็นของดินถนอมอาหารซึ่งสามารถเก็บรักษาอาหารได้นานเป็นเดือน เมื่อต้องการที่จะใช้ก็ขุดขึ้นมาแล้วดักใช้ตามความต้องการ หลังจากนั้นก็นำไปผิงตามเดิม
6	แกงกระด้าง	แกงกระด้าง เป็นอาหารเฉพาะฤดูหนาว ใช้ขาหมูมาเคี่ยว น้ำแกงจะข้น และเกาะตัวกันเป็นก้อน แต่เดี๋ยวนี จะใส่ผงวุ้นลงไปในแกงแทน ทำให้มีขายได้ทั้งปี
7	ข้าวก้นจิ้น ขั้นตอนการทำ	ส่วนข้าวก้นจิ้น หรือข้าวเงี้ยว เป็นข้าวสวยคลุกกับหมูสับและเลือดหมู ใช้ใบตองห่อเป็นก้อน แล้วนำมานึ่งจนสุกพร้อมรับประทาน
8	บนดอยแม่สลอง ชาหมูยูนนาน อาหารอื่น ๆ	นอกจากอาหารพื้นเมืองไทยใหญ่แล้ว บนยอดดอยแม่สลอง ยังมีชาหมูหมั่นโถว เป็นเมนูหลักเรียกนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาจิบชาถึงยอดดอย พร้อมทั้งยังมีอาหารยูนนานอร่อยอีกหลายจานให้เลือกชิม

ลำดับ	ภาพ	เสียง
9	เมืองเชียงราย อนุสาวรีย์พ่อขุนเม็งราย ตลาด เห็นผักต่างๆ แกงอ่อม ขั้นตอนการทำแกงอ่อม	ส่วนตัวเมืองเชียงราย ก็มีของกินพื้นเมือง คล้ายกับจังหวัดอื่น ๆ ในภาคเหนือ ความอร่อยที่เป็นเอกลักษณ์อีกอย่างของอาหารเหนือ ก็คือ การใช้ผักพื้นบ้าน และสมุนไพรนานาชนิดเป็นส่วนผสมในเครื่องแกง หรืออาจจะใช้เป็น ส่วนประกอบหลักในอาหารบางชนิด แกงอ่อม เป็นอาหารที่นิยมปรุงเลี้ยงกันในงานบุญ และงานมงคลของคนเหนือ แกงอ่อม ถือเป็นอาหารขึ้นชื่ออย่างหนึ่งของชาวล้านนา นิยมใช้เลี้ยงแขกในเทศกาลงานเลี้ยงต่างๆ เป็นแกงประเภทที่ใช้เนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมหลัก อาจเป็น ปลา เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อหมู ก็ได้ นอกจากนั้นยังนิยมใส่เครื่องในสัตว์ลงไปด้วย
10	ภาพชาวไทใหญ่ ไทลื้อ ข้าวแรมพิน	และเนื่องด้วยความหลากหลายทางชาติพันธุ์ ซึ่งส่วนใหญ่เป็น ชาวไทใหญ่ และชาวไทลื้อ ที่มีวัฒนธรรมการกิน ที่เป็นเอกลักษณ์ จึงเกิดเป็นอาหารอย่างเช่น ข้าวแรมพิน ที่มีรสเปรี้ยว เผ็ด หวาน โดยเป็นทั้งอาหารว่างและอาหารหลัก ทำมาจากข้าวและแป้งถั่วลิ้นเตา เป็นที่นิยมรับประทานในหมู่ชาวไทยใหญ่ ไทลื้อ และไทเขิน
11	ถั่วเน่า ถั่วเน่าแบบแผ่น	ในบรรดาเครื่องปรุงสำคัญที่ชาวไทใหญ่ มักนำมาใช้ในการประกอบอาหารก็คือ ถั่วเน่า ซึ่งทำมาจากถั่วเหลือง มีอยู่ 2 แบบ คือ ถั่วเน่าแบบแผ่น เรียกว่า ถั่วเน่าเค็บ จะใช้เหมือนกะปิ ใส่เป็นส่วนผสมในเครื่องแกง

ลำดับ	ภาพ	เสียง
	ถั่วเน่าห่อใบตอง	และถั่วเน่าแบบสดห่อในใบตอง เรียกว่าถั่วเน่าเมอะ จะเป็นส่วนผสมของอาหารหรือน้ำพริก เช่นแอ็บถั่วเน่า
12	น้ำปู	และอาหารดั้งเดิมอีกอย่าง ของชาวไทลื้อก็คือ น้ำปู ที่ทำมาจากเนื้อปูนาเคี้ยว นำมาใช้เป็นส่วนประกอบในอาหาร อย่างน้ำพริกหนุ่ม ยำหน่อไม้ ยำเตา หรือตำส้มโอ
13	วิวบนดอยแม่สลอง	มองผ่าน ยอดดอยสูงที่มองไม่เห็น เส้นแบ่งพรมแดน ระหว่างประเทศ อาหารในท้องถิ่นจึงได้รับอิทธิพลมาจากวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่ผสมผสานสืบทอดต่อกันมา
14	Super เครดิตท้าย	

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2554. แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ พ.ศ. 2555 – 2559.
กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

เกียรติศักดิ์ พันธุ์ลำเจียก. 2552. รายงานการวิจัยการจัดการความรู้ในการเรียนการสอน ระดับ
บัณฑิตศึกษาสู่สังคม. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

จิรัชณา วิเชียรปัญญา. 2549. การพัฒนาตัวบ่งชี้รวมสำหรับการจัดการความรู้ที่มีประสิทธิภาพ.
วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา, จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

ฉลาด จันทรมบัติ. 2550. การพัฒนารูปแบบการจัดการความรู้องค์กรชุมชน. วิทยานิพนธ์การศึกษาดุสิต
บัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและพัฒนาศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ประพนธ์ ผาสุกยิด. 2549. การจัดการความรู้ (KM) ฉบับขับเคลื่อน LO. กรุงเทพมหานคร: ไยไหม.

ประเวศ วะสี. 2545. เอกสารการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อยกร่างโครงการนำร่องการจัดการความรู้ 27
กรกฎาคม 2545 ณ จังหวัดกาญจนบุรี. ม.ป.ท.

พรพิมล ธรรมภิรมย์โชค. 2550. การพัฒนารูปแบบการจัดการความรู้สำหรับหน่วยงานภาครัฐ.
วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา, จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

เพลินใจ ดังคณะกุล, 2550 “น้ำพริกอร่อย ใส่อั่ว ข้าวเหนียวดำ อาหารท้องถิ่นไทย มีดีต่อสุขภาพ” นิตยสาร
Thailand Restaurant ฉบับที่ 71 เมษายน 2550

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2552. นโยบายภาษีเพื่อกระตุ้นธุรกิจท่องเที่ยวไทย บทความวิจัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชั่น.

วาร์ณี วารัญญานนท์ เกศศิณี ตระกูลทิวากร อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ เพลินใจ ดังคณะกุล เชิดพงษ์
ชีระจิตต์. 2552 การถ่ายทอดเทคโนโลยีการผลิตอาหารไทยพร้อมบริโภคร และ การพัฒนาการ
เรียนรู้อาหารไทยผ่านอินเทอร์เน็ต รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ เสนอต่อสำนักงานคณะกรรมการวิจัย
แห่งชาติสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, หน้า 540 -669

วิจารณ์ พานิช. 2545. การจัดการความรู้. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.

Keyser, R. L. 2004. Assessing the Relationship between Knowledge Management and
Plant Performance at the Tennessee Valley Authority. Doctor of Philosophy
Thesis in Management. The University of Alabama in Huntsville.

Kao, H. 2005. The Exploration of the Relationship between Taiwanese Executive
Leadership Style and Knowledge Management Practice in Mainland China.
Doctor of Philosophy Thesis in Management. University of the Incarnate Word.

- Henrie, O. and M. Hedgepeth. 2003. "Size Is Important In Knowledge Management", **Journal of Knowledge Management Practice** (Online). <http://www.tlainc.com/article53.htm>, October 24, 2008.
- Magdeburg University. 2006. **An Approach to Integrating Knowledge Management into the Product Development Process**. Knowledge Management Practice.
- Nonaka, I.; and H. Takeuchi. 1995. **The Knowledge-Creating Company: How Japanese Companies Create the Dynamics of Innovation**. New York: Oxford University Press.
- _____. 2004. **Hitosubashi on Knowledge Management**. Singapore: Saik Wah Press.
- Sveiby, K. E. 2001. **A Knowledge-based Theory of the Firm to Guide Strategy Formation** (Online). www.coi-i-l.com/coil/knowledge-gaden/whwtiskm.shtml, October 24, 2008.

(1) บทความสำหรับการเผยแพร่

ศักยภาพอาหารท้องถิ่นภาคเหนือบนเส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือ

การท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมภาคบริการที่มีบทบาทสำคัญในระบบเศรษฐกิจของประเทศไทย เพราะก่อให้เกิดธุรกิจที่เกี่ยวข้องอีกมากมาย ธุรกิจด้านร้านอาหาร และร้านขายของฝากที่เป็นผลิตภัณฑ์อาหารหลายชนิด ธุรกิจอาหารไทย เป็นธุรกิจที่สร้างรายได้เป็นอันดับรองลงมาจากธุรกิจโรงแรมและที่พัก เนื่องจากอาหารไทยนับว่ามีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวในด้านรสชาติที่โดดเด่นไม่เหมือนใคร และอาหารไทยยังแสดงถึงวัฒนธรรมไทยที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ (กัญญารัตน์ ถนอมแสง, 2551) และเป็นมรดกทางวัฒนธรรม ที่สมควรสืบสานและเผยแพร่ให้แก่คนทั่วโลกได้รู้จักประเทศไทยผ่านวัฒนธรรมการกินและควรส่งเสริมศักยภาพครัวไทยสู่ครัวโลกควบคู่ไปกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวด้วย (สุรัชย์ จิวเจริญสกุล, 2551)

การส่งเสริมอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือเพื่อการท่องเที่ยวเป็นแนวทางที่รัฐบาลให้การสนับสนุน เนื่องจากเป็นภูมิภาคที่นักท่องเที่ยวนิยมไปท่องเที่ยวกันมากทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ คณะผู้วิจัยโดยการนำของ ผอ.พัชรี ตั้งตระกูล สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร ได้รับทุนวิจัยจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ศึกษาหาแนวทางในการพัฒนาอาหารท้องถิ่นภาคเหนือมาใช้ในการกำหนดเส้นทางการท่องเที่ยว ทั้ง 14 จังหวัด แบ่งออกเป็น จังหวัดในภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด คือ จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน แม่ฮ่องสอน และ พะเยา และจังหวัดในภาคเหนือตอนล่าง จำนวน 6 จังหวัด คือ จังหวัดเพชรบูรณ์ พิษณุโลก สุโขทัย กำแพงเพชร ตาก และอุตรดิตถ์ โดยใช้ทฤษฎีและหลักการจัดการความรู้มาช่วยในการศึกษาองค์ความรู้ด้านอาหารไทยท้องถิ่น 5 ขั้นตอน คือ การค้นหาและได้มาซึ่งความรู้ การระบุและจำแนกความรู้ การแลกเปลี่ยนและประยุกต์ใช้ความรู้ การถ่ายโอนและแบ่งปันความรู้ และการเก็บและสะสมความรู้

จากผลการวิจัยพบว่าอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือมีศักยภาพสูงมีความเป็นเอกลักษณ์และศักยภาพในการส่งเสริมการท่องเที่ยวได้ในลักษณะ Gastronomy Tourism เพราะอาหารท้องถิ่นภาคเหนือมีคุณลักษณะเฉพาะที่มีความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ มีตำนานการกล่าวขานและการพูดถึงมานาน และอาหารท้องถิ่นภาคเหนือยังเป็นอาหารที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมชนเผ่า และความหลากหลายทางของมวลมนุษยชาติ (Human diversity) ลักษณะของคนในแต่ละท้องถิ่นสะท้อนวิถีชีวิต วัฒนธรรม ประเพณี และความเป็นอยู่ ลักษณะนิสัย การบริโภคและการใช้ชีวิต ส่วนใหญ่ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้รู้ในท้องถิ่นต่าง ๆ มีความเห็นว่าอาหารไทยท้องถิ่นของภาคเหนือตอนบนที่นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่รู้จักกันแล้ว เช่น ข้าวซอย ขนมจีน น้ำเงี้ยว แคบหมู ใส่อั่ว ตำขงุน แกงแค เป็นต้น แต่สำหรับอาหารบางชนิดที่นักท่องเที่ยวต่างถิ่นส่วนใหญ่ยังไม่เป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไป เช่น แกงผักเชียงดา แอ็บหมู แอ็บอ่องอ อองกระด้าง แกงโฮ๊ะ แกงอ่อม ควรได้รับการส่งเสริมแนะนำให้มีการนำขึ้นเป็นเมนูวางไว้นบนโต๊ะอาหาร เพื่อเป็นการนำเสนอให้นักท่องเที่ยวทดลองชิมดู ส่วนเมนูอาหารที่เป็นอาหารท้องถิ่นใหม่ๆ ที่นักท่องเที่ยวไม่คุ้นเคยและไม่เคยนำมาเป็นอาหารขึ้นโต๊ะตาม

ร้านอาหารมาก่อนเลย เช่น ข้าวกันจิ้น ข้าวแรมพิน เป็นต้น ควรเป็นอาหารแนะนำตามเทศกาลต่างๆในช่วงที่มีนักท่องเที่ยวที่มาเยี่ยมเยือนได้รู้จักกันตลอดทั้งปี และทำเป็นเมนูอาหารแนะนำพิเศษตามร้านอาหารต่างๆในจังหวัดภาคเหนือตอนบนทุกจังหวัดด้วย

สำหรับจังหวัดทางภาคเหนือตอนล่าง ก็มีอาหารที่มีศักยภาพใหม่ๆ ที่สามารถแนะนำให้นักท่องเที่ยวหลายชนิดเช่น ข้าวเป็็บ กวยเตี๋ยวแบ ที่จังหวัดเพชรบูรณ์ ข้าวพันผักที่จังหวัดอุตรดิตถ์ กวยเตี๋ยวซากงราวที่จังหวัดกำแพงเพชร นอกจากกวยเตี๋ยวสุโขทัยที่เรารู้จักแล้วจังหวัดสุโขทัยยังมีข้าวเป็็บและกวยเตี๋ยวแบที่น่าจะส่งเสริมเป็นอาหารท้องถิ่นเพิ่มขึ้นได้ สำหรับที่จังหวัดตากจะมีอาหารที่ทำกินกันในครัวเรือนและเพื่อต้อนรับแขกได้แก่ ยำข้าวแคบ แกงถั่วมะฉะ และผัดเต้าเจี้ยว

ส่วนเส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือ 14 จังหวัด จากการวิเคราะห์อาหารท้องถิ่นที่ได้จากผลการศึกษาสามารถแบ่งเส้นทางตามลักษณะภูมิประเทศที่ตั้งและลักษณะอาหารพื้นเมืองเฉพาะถิ่นได้เป็น 5 เส้นทาง คือ เส้นทางที่ 1 ประดู่สู่ล้านนา เส้นทางที่ 2 หน้าต่างสู่แดนเหนือ เส้นทางที่ 3 ไหว้พระชมเวียง เส้นทางที่ 4 เมืองสงบที่ดงาม และเส้นทางที่ 5 ชายแดนที่ไร้พรมแดน ซึ่งแต่ละเส้นทางจะมีอาหารท้องถิ่นที่โดดเด่นในพื้นที่ และมีลักษณะเฉพาะของอาหารที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้คนในพื้นที่ ซึ่งสามารถนำเสนอให้กับนักท่องเที่ยวได้สัมผัสรสชาติที่แปลกใหม่ไม่เหมือนใคร

สำหรับผู้สนใจข้อมูลเส้นทางการท่องเที่ยวอาหารไทยท้องถิ่นจากผลงานการวิจัยที่กล่าวมานี้ได้ที่เว็บไซต์ <http://www.thailocalcuisine.com> หรือ ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน thailocalcuisine เพื่อติดตั้งในสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตของโครงการได้ โดยท่านสามารถเปิดดูวิถีทัศน์เส้นทางทั้ง 5 เส้นทางนี้ได้ พร้อมทั้งสามารถค้นหาตำแหน่งร้านอาหารท้องถิ่นและสถานท่องเที่ยวใกล้เคียงได้จากสื่อทั้งสองสื่อนี้

ภาคผนวก (เพิ่มเติม)
โครงการที่ 2 (ดร.ณรงค์ สมพงษ์)

(1) บทความสำหรับการเผยแพร่
(เอกสารแนบ)

(2) กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการไปใช้ประโยชน์

1) กิจกรรมการเผยแพร่ผลงานวิจัย โดยการตีพิมพ์บทความทางวิชาการในวารสารการศึกษาและสังคมศาสตร์ ด้านการท่องเที่ยวในระดับนานาชาติ ซึ่งการตีพิมพ์บทความทางวิชาการจะเริ่มตีพิมพ์หลังจากได้ทำการศึกษาวิจัยไปแล้วอย่างน้อย 6 เดือนเพื่อได้ผลการวิจัย และเรียบเรียงเป็นบทความและส่งไปยังวารสารต่างๆ ในต่างประเทศ

2) นำเสนอผลงานวิจัยในการจัดการประชุมระดับนานาชาติ ในกลุ่มประเทศ AEC เช่นการจัดงานประชุมนานาชาติด้านการท่องเที่ยว ด้านอาหาร หรือด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ และเทคโนโลยีสื่อสารการศึกษา เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็นในระดับผู้ปฏิบัติ นักบริหารและ นักวิชาการ นำไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวร่วมกัน

3) การจัดอบรมและสัมมนาการจัดการความรู้อาหารไทยท้องถิ่น เพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ โดยแนะนำเกี่ยวกับการใช้สื่อต่างๆ ที่ผลิตขึ้นในโครงการให้กับภาคีองค์กรหรือเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการท่องเที่ยว ให้เจ้าของร้านอาหารรวมกลุ่มกัน ในการจัดอบรมให้กับพ่อครัวแม่ครัวในร้านอาหารต่างๆ หรือ ให้ชาวบ้านเป็นผู้ดำเนินการเอง ในหลักสูตร การจัดเมนูอาหารท้องถิ่นภาคเหนือเพื่อการท่องเที่ยว โดยคณะผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาช่วยเหลือในการจัดวิทยากรในการอบรม และให้ความช่วยเหลือด้านความรู้เชิงวิชาการ

4) จัดทำเมนูอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ ที่เป็นเมนูอาหารใหม่ๆ พิมพ์เป็นหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ส่งไปตามร้านอาหารต่างๆ ที่อยู่ในพื้นที่ภาคเหนือตอนบน และตอนล่าง เพื่อให้เป็นคู่มือแนะนำร้านอาหารในการจัดเมนูอาหารท้องถิ่นภาคเหนือใหม่ๆ ที่น่าสนใจที่สามารถจะนำมาเสนอให้นักท่องเที่ยวรู้จักและทดลองชิมต่อไป

5. ดำเนินการเผยแพร่เว็บไซต์และแอปพลิเคชันของโครงการให้มีการแพร่หลายมากยิ่งขึ้นผ่านทางอีเมล และ แฟชบุ๊ก เพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว โดยจัดทำเว็บไซต์เพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ผลการวิจัยเพื่อแสดงเส้นทางอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ

(3) ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์กิจกรรมที่วางแผนไว้และกิจกรรมที่ดำเนินการมาและผลที่ได้รับตลอดโครงการ

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางแผนไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับตลอดโครงการ
1 เพื่อรวบรวมวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือเชิงวัฒนธรรมที่เน้นคุณค่าทางอาหารให้สอดคล้องกับท้องถิ่นด้วยกระบวนการจัดการความรู้	1) การค้นหาและได้มาซึ่งความรู้ (Explore & Capture) เป็นกระบวนการเริ่มต้นของกิจกรรมการจัดการความรู้ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยของการแสวงหา และการจัดหา (Explore) และการสร้างและการยึดจับหรือได้มาซึ่งความรู้ (Capture) กิจกรรมดังกล่าวได้แก่การสำรวจและศึกษาเอกสารด้านการท่องเที่ยวและอาหารไทยท้องถิ่น โดยทำการสำรวจข้อมูลด้านอาหารไทยในแหล่งท่องเที่ยวและชุมชนต่างๆ และการทำความเข้าใจสถานการณ์อาหารไทยท้องถิ่น เพื่อการท่องเที่ยวปัจจุบัน	1.1 สำรวจเอกลักษณ์ที่สะท้อนความเป็นอาหารท้องถิ่นภาคเหนือใช้เกณฑ์การวิเคราะห์ความเป็นอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ 3 ด้าน คือ 1. ความเป็นอาหารที่มี ความเกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ของทางภาคเหนือ 2. ความเป็นอาหารที่มีตำนาน หรือความเป็นมาของชนเผ่าท้องถิ่นกิน เป็นอาหารที่มีการสืบทอดการกินมานานจนถูกยอมรับเป็นอาหารท้องถิ่น และมีการทำขายสืบทอดกันมา	1.1 ชุดองค์ความรู้อาหารไทยท้องถิ่น จากการสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ
	1.1 วิเคราะห์เส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือของบริษัททัวร์จาก Brochure และรายการนำเที่ยวอื่น ๆ ที่จัดให้มี	1.2 สำรวจพิกัดตำแหน่งที่ตั้งร้านอาหาร และสถานที่ท่องเที่ยวโดยใช้เครื่องมือหาพิกัด (GPS) ที่ตั้งในจังหวัดต่างๆ ภาคเหนือทั้ง 14	1.2 พิกัดตำแหน่งของร้านอาหารท้องถิ่นภาคเหนือใน 14 จังหวัดลักษณะของร้านอาหาร และเมนูอาหารแนะนำประจำร้าน
			1.3 ข้อเสนอเกี่ยวกับการท่องเที่ยวภาคเหนือของบริษัททัวร์

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางแผนไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับตลอดโครงการ
	การใช้อาหารเป็นจุดขาย 1.2 สํารวจตำรับอาหารภาคเหนือ 14 จังหวัด โดยการสํารวจแบบเจาะลึกจากนักวิชาการด้านอาหาร ได้แก่ คณาจารย์ผู้สอนทางด้านอาหารในมหาวิทยาลัยในเขตภาคเหนือ ผู้ทรงคุณวุฒิผู้ประกอบการร้านอาหารที่ได้รับการยอมรับ และ ประชาชนในท้องถิ่นได้แก่ปราชญ์ชาวบ้าน ที่มีความรู้ทางด้านอาหารท้องถิ่น (สอบถามหากลุ่มบุคคลเป้าหมายโดยใช้ Snowball technique)	จังหวัด แล้วสร้างตารางแสดงรายละเอียดร้านอาหารและที่ตั้ง เพื่อนำไปใช้ในการสร้างเว็บไซต์และแอปพลิเคชันให้นักท่องเที่ยวค้นหาตำแหน่งร้านอาหารต่อไป 1.3 ศึกษาบริษัทท่องเที่ยวไทยกับการใช้อาหารท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือ	
2 เพื่อวิเคราะห์ตำรับอาหารและจัดทำเส้นทางการท่องเที่ยวของ 14 จังหวัดภาคเหนือ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการจัดการด้านธุรกิจร้านอาหารไทยเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว	2. การระบุและจำแนกความรู้ (Identify & Organize) เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการค้นหา และได้มาซึ่งความรู้ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยของการพิจารณา ตรวจสอบ รวมทั้งวิเคราะห์	2.1 การจัดองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือเชิงวัฒนธรรม จัดทำเส้นทางการท่องเที่ยวตามฤดูกาลทั้ง 12 เดือนของ 14 จังหวัดภาคเหนือ เป็นแนวทางในการส่งเสริม	2.1 สรุปอาหารท้องถิ่นภาคเหนือตามวิถีชีวิตของชาวบ้าน และตามเทศกาลต่างๆ ที่ใช้เป็นข้อมูลในการจัดโปรแกรมท่องเที่ยวภาคเหนือ 2.2 สรุปข้อค้นพบเส้นทางการท่องเที่ยวของภาคเหนือ 5 เส้นทาง คือ เส้นทางที่ 1 ประตูสู่ล้านนา

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางแผนไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับตลอดโครงการ
	แยกแยะความรู้ (Identify) และการจัดระบบและระเบียบความรู้ (Organize) 2.1 จัดทำเส้นทางาท่องเที่ยวภาคเหนือทั้ง 12 เดือนของทุกจังหวัด โดยพิจารณาวัตถุดิบตามฤดูกาล ความเชื่อทางวัฒนธรรมและประเพณีของแต่ละจังหวัด เพื่อนำมาจัดทำเส้นทางาท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ที่เน้นการส่งเสริมคุณค่าทางอาหารภาคเหนือ โดยเน้นการศึกษาการปฏิบัติที่ดีที่สุด (Best practice) 2.2 จัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) เพื่อหาข้อสรุปจากข้อ 2.1 โดยผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารและการท่องเที่ยวในภาคเหนือ พิจารณาให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับเส้นทางาท่องเที่ยวภาคเหนือ เพื่อหาข้อสรุปทำเป็นชุดความรู้เส้นทางาท่องถิ่นภาคเหนือต่อไป	การจัดการด้านธุรกิจร้านอาหารไทยเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว 2.2 จัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) เพื่อหาข้อสรุปจากข้อ 2.1 โดยผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารและการท่องเที่ยวในภาคเหนือ พิจารณาให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับเส้นทางาท่องเที่ยวภาคเหนือ เพื่อหาข้อสรุปทำเป็นชุดความรู้เส้นทางาท่องถิ่นภาคเหนือต่อไป 2.3 กำหนดเส้นทางของอาหารท้องถิ่นภาคเหนือเพื่อพัฒนาและสร้างแหล่งท่องเที่ยวใหม่ เป็น 5 เส้นทาง	(เพชรบูรณ์ พิษณุโลก อุตรดิตถ์) เส้นทางที่ 2 หน้าต่างสู่แดนเหนือ(สุโขทัย กำแพงเพชร ตาก) เส้นทางที่ 3 ไหว้พระชมเวียง(ลำปาง ลำพูน เชียงใหม่) เส้นทางที่ 4 เมืองสงบที่งดงาม(แพร่ น่าน พะเยา) เส้นทางที่ 5 ชายแดนที่ไร้พรมแดน (เชียงราย แม่ฮ่องสอน)

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางแผนไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับตลอดโครงการ
3 เพื่อพัฒนาฐานข้อมูลและสื่ออาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือที่เหมาะสมกับชุมชน เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน	3. การแลกเปลี่ยนและประยุกต์ใช้ความรู้ (Exchange & Apply) เป็นกระบวนการนำเอาความรู้ที่ได้มาจากการระบุและจำแนกความรู้มาแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มหรือชุมชน (Exchange) กิจกรรมในขั้นตอนนี้เป็นการจัดกิจกรรมทบทวนหลังปฏิบัติ (After Action Review: A-A-R) โดยการเปิดใจและการเรียนรู้หลังการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเสร็จสิ้นลงเพื่อถอดเป็นบทเรียน (Lesson learned และ จัดการฝึกอบรม/ สัมมนา ร่วมกับหน่วยงานท้องถิ่นและสถาบันการศึกษาในพื้นที่ และการจัดกิจกรรมส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชน	3.1 การจัดโฟกัสกรุปร่วมกับหน่วยงานท้องถิ่น และสถาบันการศึกษาในพื้นที่เป็นการจัดประชุมผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิครั้งที่1 ที่เป็นนักวิชาการท้องถิ่น สื่อมวลชน นักเทคโนโลยีการศึกษา และองค์กรทางการท่องเที่ยว ผู้แทนชุมชน และ เจ้าของสถานที่ท่องเที่ยว-ร้านอาหาร ผู้ประกอบอาหาร-เชฟ และนักวิจัยโครงการ 3.2 การจัดกิจกรรมส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชนเป็นการเดินทางไปพบผู้นำชุมชน ผู้บริหาร นักวิชาการ ปราษฎ์ชุมชน และประชาชนในพื้นที่ ในการพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารพื้นเมืองภาคเหนือ วัฒนธรรม ประเพณีที่เกี่ยวกับอาหาร และ พิธีการด้านการกิน ทำกิจกรรม	3.1 สรุปแนวทางในการจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ อาหารไทยเพื่อการท่องเที่ยวภาคเหนือประเภทสื่อ กิจกรรมและขั้นตอนในการผลิตสื่อที่เหมาะสม 3.2 ข้อเสนอเกี่ยวกับวิถีชีวิตและประเพณีที่เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นของชาวบ้าน คิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมในชุมชนด้านวัฒนธรรมและอาหารท้องถิ่น และการบันทึกภาพนิ่ง วิดิทัศน์เพื่อใช้เป็นวัตถุดิบในการทำสื่อต่อไป

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางแผนไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับตลอดโครงการ
		ระหว่างนักวิจัยและ ชุมชนด้วยกันเอง ที่ จังหวัดเชียงราย และ จังหวัดเชียงใหม่	
4 เพื่อประเมินผลการใช้ฐานข้อมูลและสื่ออาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือตามกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักท่องเที่ยว	4. การถ่ายโอนและแบ่งปันความรู้ (Transfer & Share) เป็นกระบวนการหลังจากการนำความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนและประยุกต์ใช้แล้ว มาถ่ายโอนความรู้ร่วมกัน (Transfer) และการแลกเปลี่ยน และแบ่งปันกัน (Share) ในขั้นตอนนี้จะมีการจัดกิจกรรมชุมชนคนปฏิบัติ (Communities of Practice: CoPs) โดยทำการจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์อาหารไทยท้องถิ่นเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวในชุมชน และการเผยแพร่ข้อมูลการท่องเที่ยวชุมชน ซึ่งประกอบไปด้วยสื่อ 3 ประเภท ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิทัศน์ และสื่ออินเทอร์เน็ต	4.1 การจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวคณะผู้วิจัยได้ร่วมกับโครงการที่ 1 ในการรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ สังเคราะห์ เนื้อหาองค์ความรู้ที่ได้มากำหนดเป็นขอบข่ายในการผลิตสื่อประชาสัมพันธ์อาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือเพื่อสนับสนุน4.2 นำสื่อต้นแบบที่ผลิตแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อจำนวน 3 คน ตรวจสอบเพื่อให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไขปรับปรุงทางเทคนิคต่อไป	4.1 สื่อประชาสัมพันธ์ต้นแบบ 4 ชนิด คือ 1) Website: www.thailocalcuisine.com 2) Application: Thailocalcuisine บนอุปกรณ์เคลื่อนที่ Smart Phone และ Tablet ระบบปฏิบัติการ iOS 3) Video เส้นทางท่องเที่ยว 5 เส้นทาง

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางแผนไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับตลอดโครงการ
	โดยจะนำเทคโนโลยีเว็บและสื่อเครือข่ายสังคมเข้ามาช่วยในขั้นนี้ ได้แก่ เฟสบุค (Facebook) วิกิส (Wikis) และ ฟอรัมหรือกระดานเสวนา (Forum) เป็นต้น		
	5. การเก็บและสะสมความรู้ (Collect & Store) เป็นกระบวนการสุดท้ายของกิจกรรมการจัดการความรู้ โดยนำเอาความรู้ที่ได้จากการถ่ายโอนและแบ่งปันความรู้ นำมาทบทวนแล้วจัดเก็บ (Collect) และสะสมความรู้ไว้ (Store) ในลักษณะของบทเรียนกรณีศึกษา องค์ความรู้หรือภูมิปัญญา กิจกรรมในขั้นตอนนี้ การรวบรวมวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best practice) โดยทำการเสวนาประชาพิจารณ์องค์ความรู้ และการพัฒนาเป็นเว็บไซต์ฐานอาหารไทยท้องถิ่นเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวชุมชน	5.1 การเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับสื่อและฐานข้อมูลอาหารบนท้องถิ่นเส้นทางการท่องเที่ยวคณะผู้วิจัยได้จัดประชุมโฟกัสกรุปครั้งที่ 2 ณ สถาบันคั้นควาและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญ ผู้ใช้องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวภาคเหนือ 5.2 การพัฒนาฐานข้อมูลเว็บไซต์การท่องเที่ยวและโปรแกรมบนอุปกรณ์มือถือ (Mobile Applications) คณะผู้วิจัยได้บันทึกข้อมูลจากการจัดโฟกัสกรุป และข้อมูลจากการทดลองสื่อนำมาแก้ไข	5.1ข้อสรุปผลการแก้ไข และแนวทางในการนำสื่อไปใช้ในกิจกรรมการท่องเที่ยวต่างๆ 5.2 ฐานข้อมูลและสื่ออาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุงแล้ว

วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่วางแผนไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับตลอดโครงการ
		ปรับปรุงฐานข้อมูลองค์ความรู้และปรับปรุงเนื้อหาในสื่อประชาสัมพันธ์ 4 ครั้ง ก่อนที่จะนำความรู้มาจัดเก็บเผยแพร่จริงต่อไป	