

บทที่ 4

ผลการวิจัย

4.1 สถานการณ์ผู้ประกอบการอาชีพทำอาหารไทยในชุมชนจอมทอง

สถานการณ์ผู้ประกอบการอาชีพทำอาหารไทยโบราณในชุมชนจอมทอง ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกในปัจจุบันมีกลุ่มแม่บ้านที่ทำอาหารไทยโบราณขายเป็นอาชีพเสริมเพียง 4 กลุ่ม คือ

4.1.1 กลุ่มแม่บ้านหมู่ 3 ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก มีสมาชิกกลุ่ม 20 คน แม่บ้านกลุ่มนี้ทำอาหารไทยโบราณจำหน่ายเป็นอาชีพเสริมไม่ได้ทำเป็นอาชีพหลัก โดยจะรับทำตามงานต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานศพและงานเลี้ยงต่างๆ ปริมาณการทำในแต่ละครั้งจะขึ้นอยู่กับความต้องการของลูกค้า สาเหตุที่แม่บ้านกลุ่มนี้ไม่ทำอาหารไทยโบราณจำหน่ายเป็นอาชีพหลัก เนื่องจากเขวชนคนรุ่นใหม่ไม่นิยมบริโภคอาหารไทยโบราณเหล่านี้จึงขาดความสนใจในวิธีการปรุงและสรรพคุณ (ลูกคิด จันทร์เที่ยง และอำพร จันทบุรี, 2552)

4.1.2 กลุ่มแม่บ้านหมู่ 6 ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก มีสมาชิกกลุ่ม 4 คน แม่บ้านกลุ่มนี้จะทำทั้งอาหารคาวและขนมหวานสูตรโบราณ เช่น แกงจืดเห็ดลิ้น แกงบอน แกงหยวกกล้วย แกงหน่อไม้ น้ำพริกแจ่วปลา ขนมเปียกปูน เป็นต้น แต่ไม่ได้ทำจำหน่ายเป็นประจำหรือจำหน่ายเป็นอาชีพหลัก แต่จะทำจำหน่ายในงานต่างๆ หรือมีคนต้องการสั่งซื้อเท่านั้น สาเหตุที่แม่บ้านกลุ่มนี้ไม่ทำอาหารไทยโบราณจำหน่ายเป็นประจำเนื่องจากว่าอาหารบางชนิดคนในชุมชนทำเพื่อบริโภคเองในครัวเรือนได้ อาหารบางชนิดต้นทุนในการทำสูงทำให้ได้กำไรน้อย เช่น น้ำพริกแจ่วปลา อาหารบางอย่างใช้เวลานานในการทำ เช่น ขนมเปียกปูนและอาหารบางชนิดจะผลิตได้ตามฤดูกาลเท่านั้นถ้าผลิตนอกฤดูจะทำให้ต้นทุนในการทำสูง เช่น แกงหน่อไม้ ด้วยเหตุนี้แม่บ้านกลุ่มนี้จึงทำอาหารไทยโบราณจำหน่ายเป็นอาชีพเสริมเท่านั้น (ละมุล จางวางสิน, 2552)

4.1.3 กลุ่มแม่บ้านขนมอบหมู่ 8 ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก มีสมาชิกกลุ่มที่ร่วมหุ้นด้วยกัน 36 คน แต่คนที่มาทำอาหารไทยโบราณประเภทอาหารคาวและขนมอบจะมีอยู่ 7 คน เท่านั้น ซึ่งจะผลัดเปลี่ยนกันมาทำ แม่บ้านกลุ่มนี้จะมีการทำขนมอบเป็นประจำทุกวัน แต่ทำในปริมาณไม่มากนัก เนื่องจากมีปัญหาทางด้านการตลาด ส่วนอาหารไทยโบราณ เช่น แกงจืดเห็ดลิ้น แกงบอน แกงหยวกกล้วย แกงหน่อไม้ จะผลิตก็ต่อเมื่อมีลูกค้าต้องการเท่านั้น ดังนั้นแม่บ้านกลุ่มนี้จึงทำเป็นอาชีพเสริมเท่านั้น (น้ำเย็น แก้วนก, 2552)

4.1.4 กลุ่มแม่บ้านขนมไทยหมู่ 8 ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก แม่บ้านกลุ่มนี้จะทำกันเป็นครอบครัวหรือพี่น้องมีสมาชิกกลุ่ม 3 คน จะทำเฉพาะขนมไทยเท่านั้น เช่น ขนมเปียกปูน ขนมถ้วย ขนมชั้น ขนมแดง ขนมตะโก้ เป็นต้น แม่บ้านกลุ่มนี้ไม่ได้ทำจำหน่ายเป็นประจำทุกวัน แต่จะทำเป็นอาชีพเสริมเท่านั้น (ประนอม สิงโต และสง่า สิงโต, 2552)

จากข้อมูลการศึกษาศาสนาการณผู้ประกอบอาชีพทำอาหารไทยโบราณในชุมชนจอมทอง ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกสรุปได้ว่า ในชุมชนจอมทองได้มีการสืบทอดทำอาหารไทยโบราณหลายชนิดไม่ว่าจะเป็นอาหารคาวหรือขนมหวาน เช่น แกงจืดแกงหน่อไม้ แกงหน่อไม้ น้ำพริกแจ่วปลา ขนมเปียกปูน ขนมแดง ขนมถ้วย เป็นต้น ซึ่งในอดีตอาหารเหล่านี้ได้ทำขายเป็นอาชีพ ทำรับประทานครัวเรือนและนิยมทำกันมากในงานพิธีต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานศพและงานเลี้ยงต่างๆ ซึ่งไม่ได้ทำจำหน่ายเป็นอาชีพหลักเนื่องจากวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในชุมชนเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมตลอดจนในปัจจุบันคนในชุมชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารจากรูปแบบดั้งเดิมมาเป็นอาหารที่ได้รับวัฒนธรรมจากตะวันตกมากขึ้นทำให้ปัจจุบันทำอาหารไทยโบราณในชุมชนจอมทองถูกละเลยโดยเฉพาะเยาวชนรุ่นใหม่ ภาพกิจกรรมการศึกษาศาสนาการณผู้ประกอบอาชีพทำอาหารไทยในชุมชนจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก แสดงดังภาพในภาคผนวก ก

4.2 **สำรวจและศึกษาประวัติ รวบรวมสูตร วิธีการปรุงและสรรพคุณทางยาของอาหารไทยโบราณชุมชนจอมทอง จากการสำรวจและศึกษาประวัติอาหารไทยโบราณของชุมชนจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยการสัมภาษณ์ผู้รู้หรือปราชญ์ในชุมชน**

อาหารไทยโบราณของชุมชนจอมทอง มีประวัติความเป็นมาที่ยาวนานประมาณ 200 – 300 ปี โดยจะมีการสืบทอดต่อกันมา ทั้งอาหารคาวและขนมหวาน เช่น แกงจืดแกงหน่อไม้ แกงหน่อไม้ น้ำพริกแจ่วปลาและขนมเปียกปูน เป็นต้น ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่มีชื่อเสียงและได้รับความนิยมในชุมชนจอมทองตลอดจนชุมชนใกล้เคียง เคล็ดลับสำหรับการทำอาหารไทยโบราณของชุมชนจอมทอง คือ การปรุงรสเค็มจะใช้เกลือแทนน้ำปลา และอาหารคาวทุกชนิดจะใส่ปลาร้า ภาพกิจกรรมการสัมภาษณ์ผู้รู้หรือปราชญ์ชุมชนเกี่ยวกับประวัติอาหารไทยโบราณชุมชนจอมทอง แสดงดังภาพในภาคผนวก ข ส่วนภาพกิจกรรมรวบรวมสูตร วิธีการปรุงและสรรพคุณทางยาของอาหารไทยโบราณ แสดงดังภาพในภาคผนวก ค รายละเอียดเคล็ดลับการปรุงอาหาร ประวัติ รวมถึงสรรพคุณทางยาของอาหารชนิดต่างๆ มีดังนี้

4.2.1 แกงหยวกกล้วย เป็นแกงโบราณที่มีมานาน ซึ่งคนในสมัยก่อนมองเห็นความสำคัญ ของหยวกกล้วย เพราะเชื่อว่าน่าจะรับประทานได้จึงนำหยวกกล้วยมาประกอบอาหาร นับแต่นั้นมา แกงหยวกกล้วยจึงเป็นที่นิยมและทำตามงานต่างๆ เช่น งานบุญ งานบวช งานเทศกาล ยกเว้นงานศพ เพราะเชื่อว่าถ้าทำแกงดังกล่าวในงานศพจะทำให้คนที่เสียชีวิตยังคงมีเชื้อ โยกับคนที่มีชีวิตอยู่เหมือน โยของหยวกกล้วยและจะทำให้ญาติที่ยังมีชีวิตเสียชีวิตตามกัน แกงหยวกกล้วยมีสูตรและ วิธีการปรุงแสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 สูตร ส่วนประกอบและวิธีการปรุงแกงหยวกกล้วย

ส่วนผสมน้ำพริก

1. ข่า	70 กรัม
2. พริกแห้ง	55 กรัม
3. กระชาย	245 กรัม
4. ตะไคร้	170 กรัม
5. หอมแดง	220 กรัม
6. กระเทียม	100 กรัม
7. ปลาล่าง	280 กรัม
8. ปลาร้า	100 กรัม
9. ถั่วลิสงคั่วตำละเอียด	200 กรัม

ส่วนผสมเครื่องแกง

1. น้ำพริกแกง	1175 กรัม
2. หยวก	7000 กรัม
3. ปลาล่าง	60 กรัม
4. มะพร้าวขูด	3000 กรัม
- หัวกะทิ	640 กรัม
- หางกะทิ	5900 กรัม
5. เกลือ	70 กรัม
6. ใบชะอม	200 กรัม
7. ใบชะพลู	270 กรัม
8. ถั่วคั่วป่น	500 กรัม
9. ปลาร้า	350 กรัม

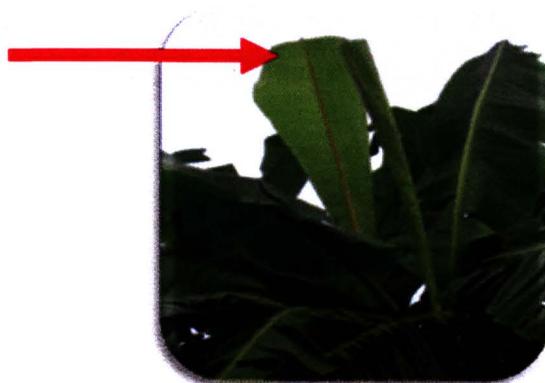


วิธีการปรุง

- เครื่องพริกแกง นำพริกแห้ง โขลกพร้อมเกลือให้ละเอียด เติมห่า ตะไคร้ กระชาย กระเทียม หอมแดง โขลกรวมกันจนละเอียดใส่ปลาล่างและ ถั่วลิสงคั่วและปลาร้าสับละเอียดจากนั้น โขลกส่วนผสมให้ละเอียดอีกครั้ง
- หั่นหยวกกล้วยเป็นท่อนยาวประมาณ 1 เซนติเมตร ลงในน้ำที่มีเกลือ เป็นส่วนผสมเล็กน้อย จากนั้นใช้ตะเกียบผ่าปลายป็นเอาไส้ออก
- หั่นใบชะพลูตามขวางหนาประมาณ 1 เซนติเมตร ส่วนใบชะอมปดิด เอาเฉพาะใบและก้านอ่อน
- คั้นกะทิ แยกส่วนหัวกะทิไว้ใช้สำหรับราดเพื่อแต่งหน้าแกงหลังจาก แกงสุก
- นำน้ำกะทิตั้งไฟพอเดือดใส่น้ำพริกแกงลงไป จากนั้นใส่หยวกกล้วย แล้วปรุงรส เมื่อแกงสุกเติมหัวกะทิ จากนั้นยกกลงแล้วใส่ใบชะพลูและ ใบชะอมคนให้ส่วนผสมเข้ากัน

เคล็ดลับในการปรุง

- 1) การหั่นหววกกล้วยลงในน้ำที่ผสมเกลือเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ออกซิเจนสามารถเข้าไปทำปฏิกิริยากับเอนไซม์ได้ซึ่งมีผลทำให้เกิดสีน้ำตาลในหววกกล้วย (ดรุณี มูลโรจน์, 2550)
- 2) การเลือกต้นกล้วยที่จะทำแกงหววกกล้วยควรเลือกต้นกล้วยที่มีส่วนล่างของใบยังคงม้วนเป็นรูปกรวย แต่บริเวณส่วนปลายใบคลี่ออกประมาณครึ่งใบซึ่งลักษณะต้นกล้วยดังกล่าวจะมีปริมาณหววกกล้วยมาก แสดงดังภาพที่ 7



ภาพที่ 7 การเลือกต้นกล้วย

- 3) ก่อนใส่หววกกล้วยลงในหม้อควรบีบหววกกล้วยเพื่อกำจัดน้ำที่ใช้ในการแช่และทำให้หววกกล้วยนิ่มส่งผลให้ส่วนผสมของน้ำแกงซึมเข้าไปในเนื้อของหววกกล้วย
- 4) ควรใส่ใบชะอมและใบชะพลูหลังจากแกงสุกและยกลงจากเตา เพื่อให้ใบชะอมและใบชะพลูมีสีเขียวสดน่ารับประทาน เนื่องจากความร้อนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของรงควัตถุหรือทำให้เกิด รงควัตถุใหม่คลอโรฟิลล์ถูกเปลี่ยนเป็นฟิโอฟิตินซึ่งมีสีเขียวอมเหลือง (นิธิยา รัตนานนท์, 2545)
- 5) การเติมหัวกะทิทำให้แกงมีสีสวยและน่ารับประทาน

สรรพคุณทางยา

แกงหววกกล้วยมีส่วนประกอบหลายชนิด ซึ่งส่วนประกอบแต่ละชนิดต่างให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ได้แก่ หววกกล้วยมีประโยชน์ในการห้ามเลือด (เกษร สุนทรเสรี, 2545) และสามารถลดกรดในกระเพาะอาหารหรือกรดในเลือด เนื่องจากในน้ำหววกกล้วยมีฤทธิ์เป็นด่างจึงช่วยปรับสมดุลของร่างกาย (ช่างเล็ก, 2552) นอกจากหววกกล้วยแล้วแกงหววกกล้วยยังประกอบด้วยพืชเครื่องเทศและพืชสมุนไพร ได้แก่ ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเทียมและหอม โดยพืชดังกล่าวมีสาร

pinenes, galangin, methyl cinnamate, allicin, coumarins, cincole, eugenol, menthol, camphor, borneol และ fenchone ซึ่งมีส่วนช่วยในการขับลม ขับน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร ลดอาการจุกเสียด แก้ท้องอืดและป้องกันมะเร็ง (Evans *et al.*, 1978) นอกจากนี้ยังพบสาร 1'-acetoxychavicoacetate และ 1'-acetoxyeugenol acetate ในข่าที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งแผลในกระเพาะอาหารและสาร 5, 7-dimethoxy flavone ในกระชายที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งการสังเคราะห์ prostaglandin และ pinostrobin ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอ็นไซม์ cyclooxygenase-2 ที่เป็นสาเหตุของการอักเสบ (Bhamapravati *et al.*, 2003) ส่วนพริกแห้งมี capsaicin ช่วยในการขับก๊าซ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ และช่วยให้เจริญอาหาร นอกจากนี้ยังมีการเติมใบชะพลู ใบชะอม เพื่อเพิ่มกลิ่นรส ซึ่งใบชะพลูมีสาร eugenol ที่ช่วยให้เจริญอาหารและขับเสมหะ (รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ, 2540) ส่วนใบชะอมจะช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายตลอดจนมีสารต้านอนุมูลอิสระและมีวิตามินเอสูงซึ่งจะช่วยบำรุงสายตา ถั่วลิสงช่วยในการบำรุงปอดและกระเพาะอาหาร แก้อาหาร สามารถช่วยกระตุ้นน้ำนมสำหรับหญิงให้นมบุตรและในถั่วมีโปรตีนสูง วิตามินที่ช่วยในการบำรุงสมองและเสริมความจำ (นิจศิริ เรื่องรังษี และพยอม ดันติวัฒน์, 2534)

4.2.2 แกงบอน เป็นแกงโบราณ ซึ่งนิยมทำกันในงานเลี้ยงต่างๆ เช่น งานบวช งานศพ เป็นต้น ยกเว้นงานแต่งงาน เพราะมีความเชื่อว่าชื่อแกงไม่เป็นมงคล (สินวล มีนาค, 2552) และสมัยโบราณยังมีความเชื่อว่าถ้าพูดคำว่า “คัน” ขณะแกงจะทำให้เมื่อรับประทานแล้วเกิดอาการคัน (อำพร จันทบุรีและอนงค์ รัชชธรรม, 2552) เนื่องจากมีสารแคลเซียมออกซาเลท (calcium oxalate) ซึ่งเป็นผลึกรูปเข็ม ทำให้เกิดความระคายเคืองต่อเนื้อเยื่ออ่อน เช่น เยื่อช่องปากและในลำคอ เป็นต้น การต้มเคี้ยวและใช้สาร โซเดียมไบคาร์บอเนตจะช่วยให้ผลึกแตกหักทำให้มีความแหลมน้อยลง จึงลดความคันได้ (เดชา ศิริภัทร, 2538)

ตารางที่ 3 สูตร ส่วนประกอบและวิธีการปรุงแกงบอน

ส่วนผสมน้ำพริก

1. ข่า	70	กรัม
2. พริกแห้ง	55	กรัม
3. กระชาย	245	กรัม
4. ตะไคร้	170	กรัม
5. หอมแดง	220	กรัม
6. กระเทียม	100	กรัม
7. ปลาอย่าง	280	กรัม
8. ปลาร้า	100	กรัม

ส่วนผสมเครื่องแกง

1. น้ำพริกแกง	870	กรัม
2. บอนพันธุ์ก้านแดงที่ลวกแล้ว	4425	กรัม
3. ปลาอย่าง	200	กรัม
4. มะพร้าวขูด	300	กรัม
- น้ำกะทิ	6400	กรัม
5. เกลือป่น	100	กรัม
6. น้ำตาล	1000	กรัม
7. ปลาร้า	200	กรัม
8. ใบมะกรูด	80	กรัม
9. น้ำมะขาม	1070	กรัม
(ใช้มะขามเปียก	180	กรัม)



วิธีการปรุง

1. ลอกเปลือกหรือเชื่อบอนออก หั่นเป็นชิ้นหนาประมาณ 2 เซนติเมตร โดยหั่นให้มีลักษณะเฉียงเพื่อให้ น้ำแกงซึมได้ดี
2. ต้มให้น้ำเดือด ใส่บอน จากนั้นต้มจนบอนสุกสังเกตได้โดยเนื้อมันจะนิ่ม
3. นำบอนใส่ตะแกรงทิ้งให้สะเด็ดน้ำ
4. นำน้ำกะทิตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำพริกแกงลงไปละลายจนเข้ากันดี จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำมะขาม เกลือและน้ำตาล
5. นำบอนที่ต้มและสะเด็ดน้ำแล้วใส่ลงหม้อแกงขณะที่ส่วนผสมเดือด จากนั้นใส่ใบมะกรูด



เคล็ดลับในการปรุง

- 1) การหั่นบอนควรหั่นเฉียงเพื่อให้ น้ำแกงซึมเข้าเนื้อมันได้ดี
- 2) การต้มบอนต้องรอให้น้ำเดือดก่อนจึงใส่บอนเพื่อป้องกันอาการคันของบอน บางพื้นที่มีวิธีป้องกันอาการคัน โดยก่อนที่จะนำบอนมาแกงจะแขวนบอนผึ่งลมไว้ 1 คืน (รัตนา พรหมวิชัย, 2542)

สรรพคุณทางยา

แกงบอนมีส่วนประกอบทั้งในส่วนของน้ำพริกแกงและส่วนผสมเครื่องแกงแสดงดังตารางที่ 3 บอนซึ่งมีส่วนช่วยลดอาการไอและขับเสมหะ ก้านใบนำมาดองกินต่างผักดองได้ แต่ต้องขยำกับเกลือให้ยางออกให้หมดใช้แกงกินได้ ในการปรุงแกงบอนต้องเคี้ยวและใส่ของที่มีรสเปรี้ยว เช่น

มะขาม มะนาว ทั้งนี้เพื่อให้ผลึกแตก ความแหลมคมลดน้อยลง (นิจศิริ เรืองรังษี และพยอม ตันติวัฒน์, 2534) ในส่วนของน้ำพริกแกงประกอบด้วย ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเทียมและหอม พริกแห้ง ซึ่งพืชดังกล่าวมีสาร pinenes, galangin, methyl cinnamate, allicin, coumarins, cincole, eugenol, menthol, camphor, borneol และ fenchone ซึ่งมีส่วนช่วยในการขับลม ขับน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร ลดอาการจุกเสียด แก้ท้องอืดและป้องกันมะเร็ง (Evans *et al.*, 1978) นอกจากนี้ยังพบสาร 1'-acetoxychavicoacetate และ 1'-acetoxyeugenol acetate ในข่าที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งแผลในกระเพาะอาหารและสาร 5, 7-dimethoxy flavone ในกระชายที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งการสังเคราะห์ prostaglandin และ pinostrobin ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ cyclooxygenase-2 ที่เป็นสาเหตุของการอักเสบ (Bhamapravati *et al.*, 2009) ส่วนพริกแห้งมี capsaicin ช่วยในการขับก๊าซ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะและช่วยให้เจริญอาหาร นอกจากนี้แกงบอนยังใส่ใบมะกรูดซึ่งมีสาร cironellal ต้านมะเร็ง ลดอาการไอและดับกลิ่นได้ (รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ, 2540)

4.2.3 แกงจืดเห็ด เป็นแกงที่นิยมบริโภคในชุมชนจอมทองมาเป็นเวลานาน เนื่องจากในสมัยก่อนมีต้นจืดเห็ดจำนวนมากในชุมชน นอกจากนี้ยังเชื่อว่ามีสรรพคุณทางยาโดยนิยมนำจืดเห็ดมาปรุงอาหารรับประทานในครัวเรือนหรือทำตามเทศกาลงานต่างๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานศพ แกงจืดเห็ดเป็นแกงโบราณได้จากการนำยอด ใบอ่อนและดอกของต้นจืดเห็ดมาประกอบอาหาร ส่วนประกอบของจืดเห็ดดังกล่าวมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ คือ มีรสขม โดยวิธีการลดความขมของจืดเห็ดในชุมชนจอมทอง ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดมาหลายชั่วอายุคนสามารถทำได้หลายวิธี คือ ลวกจืดเห็ดพร้อมเถาดำลิ่งหรือลวกจืดเห็ดพร้อมกับใบตะโก (แจลัม คุ่มแสง, 2552) หรือลวกจืดเห็ดโดยผสมเกลือในน้ำที่ใช้ลวกเล็กน้อย แกงจืดเห็ดของชุมชนจอมทองเป็นแกงที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น คือ ใช้ปลาช่อนและถั่วลิสงเป็นส่วนผสมโดยช่วยเพิ่มกลิ่นรสและความข้นของน้ำแกงทำให้มีรสชาติที่กลมกล่อม (อนงค์ รัศมีธรรม, 2552) และเชื่อว่าแกงจืดเห็ดมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยเป็นยาระบาย ทานแล้วหลับสบาย (น้ำเย็น แก้วนก, 2552)

ตารางที่ 4 สูตร ส่วนประกอบและวิธีการปรุงแกงขี้เหล็ก

ส่วนผสมน้ำพริก

1. ข่า	70	กรัม
2. พริกแห้ง	55	กรัม
3. กระชาย	245	กรัม
4. ตะไคร้	170	กรัม
5. หอมแดง	220	กรัม
6. กระเทียม	100	กรัม
7. ปลาอย่าง	280	กรัม
8. ปลาร้าปลากระดี	100	กรัม
9. ถั่วลิสงคั่วตำละเอียด	90	กรัม



วิธีการปรุง

1. ต้มขี้เหล็กคั้นเอาน้ำออกจนหายขมหรือขมบ้างเล็กน้อยตามความชอบ
2. น้ำพริกแกง พริกแห้ง โขลกพร้อมเกลือให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเทียม หอมแดง โขลกรวมกันจนละเอียดใส่ปลาอย่างและ ถั่วลิสงคั่ว โขลกให้เข้ากันจากนั้นเติมปลาร้าคั่วสุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ต้มน้ำกะทิพอเดือดละลายน้ำพริกแกงลงไปจนมีกลิ่นหอมแล้วใส่ ปลาอย่าง พอเดือด ใส่ขี้เหล็กที่ต้มเพื่อลดความขม
4. ปรุงรสด้วยเกลือเม็ดหรือเกลือป่น
5. ต้มจนส่วนผสมเดือด ราดด้วยหัวกะทิ

ส่วนผสมเครื่องแกง

1. น้ำพริก	990	กรัม
2. ขี้เหล็กยอดขาวต้ม (ปีบน้ำ)		
	2100	กรัม
3. ปลาอย่าง	240	กรัม
4. มะพร้าวขูด	2000	กรัม
- หัวกะทิ	650	กรัม
- หางกะทิ	4500	กรัม
5. เกลือ	70	กรัม
6. ถั่วคั่วป่น	350	กรัม
7. ปลาร้า	100	กรัม

เคล็ดลับในการปรุง

1. การเลือกขี้เหล็กจะต้องเลือกเอาใบที่ไม่อ่อนจนเกินไปเนื่องจากทำให้แกงมีรสเปรี้ยว แต่ถ้าใบแก่เกินไปจะทำให้มีกากมาก
2. การลดความขมของขี้เหล็กซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคนสามารถทำได้หลายวิธี คือ ลวกขี้เหล็กพร้อมเผ้าตำลึงหรือลวกขี้เหล็กพร้อมกับใบตะโก หรือลวกขี้เหล็กโดยผสมเกลือในน้ำที่ใช้ลวกเล็กน้อย
3. แกงขี้เหล็กของชุมชนจอมทองนิยมใช้ถั่วลิสงเป็นส่วนผสมเพื่อเพิ่มกลิ่นรสและความข้นของน้ำแกงทำให้มีรสชาติที่กลมกล่อมยิ่งขึ้น
4. การเติมหัวกะทิทำให้น้ำแกงมีสีสวยน่ารับประทาน

สรรพคุณทางยา

แกงขี้เหล็กมีส่วนประกอบทั้งในส่วนของน้ำพริกแกงและส่วนผสมเครื่องแกง แสดงดังตารางที่ 4 ในส่วนของใบขี้เหล็กโดยเฉพาะใบอ่อนจะมีสารบาราคอล ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยคลายเครียดและมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการหลั่งสารสื่อประสาท นอกจากนี้สารดังกล่าวยังช่วยในการหลั่งน้ำและเกลือแร่ในลำไส้ทำให้กากอาหารมีความนุ่มส่งผลให้ไม่เป็นโรคท้องผูก (อวย เกตุสิงห์, 2485) ในส่วนของน้ำพริกแกงประกอบด้วยพืชเครื่องเทศและพืชสมุนไพร ได้แก่ ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเทียมและหอม โดยพืชดังกล่าวมีสาร pinenes, galangin, methyl cinnamate, allicin, coumarins, cincole, eugenol, menthol, camphor, borneol และ fenchone ซึ่งมีส่วนช่วยในการขับลม ขับน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร ลดอาการจุกเสียด แก้ท้องอืดและป้องกันมะเร็ง (Evans *et al.*, 1978) นอกจากนี้ยังพบสาร 1'-acetoxychavicol acetate และ 1'-acetoxyeugenol acetate ในข่าที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร และสาร 5, 7-dimethoxy flavone ในกระชายที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งการสังเคราะห์ prostaglandin และ pinostrobin ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ cyclooxygenase-2 ที่เป็นสาเหตุของการอักเสบ (Bhamapravati *et al.*, 2009) ส่วนพริกแห้งมี capsaicin ช่วยในการขับก๊าซ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะและช่วยให้เจริญอาหาร (รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ, 2540) นอกจากนี้ถั่วลิสงซึ่งช่วยในด้านกลิ่นรสและให้คุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะโปรตีนและวิตามินแล้วยังพบว่าถั่วลิสงยังช่วยบำรุงปอด กระเพาะอาหารและสามารถช่วยกระตุ้นน้ำนมสำหรับหญิงให้นมบุตร (นิจศิริ เรืองรังษี และพยอม ตันตวิวัฒน์, 2534)

4.2.4 แกงหน่อไม้ เป็นแกงโบราณที่นิยมบริโภคอีกชนิดหนึ่งของชุมชนจอมทอง โดยพบว่ามีการบริโภคยาวนานประมาณ 200-300 ปี เนื่องจากในสมัยก่อนภายในชุมชนจอมทองมีต้นไผ่ทั้งที่ปลูกและขึ้นเองตามธรรมชาติแต่ปัจจุบันจำนวนต้นไผ่ลดปริมาณลง อย่างไรก็ตามในปัจจุบันก็ยังคงมีการปลูกเสริมอยู่บ้างเพื่อประโยชน์ในการใช้สอยและบริโภคโดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนจะมีหน่อไม้จำนวนมาก จึงนิยมนำมาทำแกงหน่อไม้ ซึ่งเป็นแกงที่นิยมบริโภคอย่างแพร่หลายในสมัยก่อนจนถึงปัจจุบัน โดยนิยมบริโภคในงานเลี้ยงต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานบวชและงานเทศกาลต่างๆ (วัชรินทร์ ยิ้มห้อย และสินวล มีนาค, 2552) บางแห่งมักเรียกแกงหน่อไม่ว่า “แกงหน่อ” ใช้หน่อไม้สดในการปรุง หน่อไม้ที่นิยมนำมาแกง ได้แก่ หน่อไม้ไผ่ตง หน่อไม้บง หน่อไม้ไร่ หน่อไม้ไผ่สีสุก นิยมแกงใส่กระดูกหมู ปลาตุ๋น ปลาช่อนหรือแคบหมู (รัตนา พรหมพิชัย, 2542) แต่ที่ชุมชนจอมทองนิยมแกงใส่ปลาอย่าง เช่น ปลาสวายย่างหรือปลาคูย่าง เป็นต้น นอกจากนี้ยังใส่ปลาอย่างลงไป โขลกผสมกับเครื่องแกงเพื่อให้ น้ำแกงข้นขึ้น (อนงค์ รักรัษธรรม, 2552)

ตารางที่ 5 สูตร ส่วนประกอบและวิธีการปรุงแกงหน่อไม้

ส่วนผสมน้ำพริก

1. ข่า	70	กรัม
2. พริกแห้ง	55	กรัม
3. กระชาย	245	กรัม
4. ตะไคร้	170	กรัม
5. หอมแดง	220	กรัม
6. กระเทียม	100	กรัม
7. ปลาลาย	280	กรัม
8. ปลาร้า	100	กรัม



วิธีการปรุง

1. นำหน่อไม้มาตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ยาวประมาณ 5-6 เซนติเมตร ใส่เกลือลงไปเล็กน้อยจากนั้นบีบคั้นเอาน้ำหีนในหน่อไม้ออก
2. นำหน่อไม้ที่บีบน้ำหีนออกใส่ลงในหม้อพร้อมกะทิ
3. นำน้ำพริกแกงละลายผสมลงไปในหม้อหน่อไม้และกะทิ
4. นำไปตั้งไฟจนเดือด
5. ใส่ปลาลายขนาดชิ้นพอประมาณ
6. ชิมเนื้อหน่อไม้โดยถ้าหน่อไม้สุกจะไม่มีรสขมและกลิ่นหืน จากนั้นปรุงรสด้วยเกลือและน้ำตาล
7. ยกลง แล้วใส่ใบชะพลูหั่นฝอยและใบชะอมที่ปลิดใบเรียบร้อยแล้ว

ส่วนผสมเครื่องแกง

1. น้ำพริกแกง	1000	กรัม
2. หน่อไม้ฝัดง	6000	กรัม
3. ปลาลาย	220	กรัม
4. มะพร้าวขูด	2500	กรัม
- หัวกะทิ	850	กรัม
- หางกะทิ	9500	กรัม
5. เกลือ	120	กรัม
6. น้ำตาล	500	กรัม
7. ใบชะพลู	120	กรัม
8. ใบชะอม	50	กรัม

เคล็ดลับในการปรุง

1. การใส่เกลือในหน่อไม้ดิบเพื่อเป็นการกำจัดน้ำหีนของหน่อไม้
2. การนำน้ำพริกมาผสมลงไปในหน่อไม้และกะทิ ก่อนตั้งไฟ เพื่อให้กะทิและพริกแกงซึมเข้าในเนื้อหน่อไม้ได้ดี
3. ถ้าหน่อไม้สุกจะสังเกตว่าไม่มีกลิ่นหืนของหน่อไม้
4. การใส่ใบชะอมและใบชะพลูหลังจากยกลง เพื่อป้องกันการเปลี่ยนสีทำให้แกงมีสีเขียวและน่ารับประทาน



สรรพคุณทางยา

แกงหน่อไม้มีส่วนประกอบทั้งในส่วนของน้ำพริกแกงและส่วนผสมเครื่องแกง แสดงดังตารางที่ 5 หน่อไม้ที่ใช้เป็นหน่อไม้ไฟตงซึ่งมีคุณค่าทางอาหารสูง มีกรดอะมิโนที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ เนื่องจากหน่อไม้มีกากใยอาหารซึ่งช่วยดูดสารพิษออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น (นิจศิริ เรืองรังษี และ พยอม ตันติวัฒน์, 2534) ในส่วนของน้ำพริกแกงประกอบด้วยพืชเครื่องเทศและพืชสมุนไพร ได้แก่ ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเทียมและหอม โดยพืชดังกล่าวมีสาร pinenes, galangin, methyl cinnamate, allicin, coumarins, cincole, eugenol, menthol, camphor, borneol และ fenchone ซึ่งมีส่วนช่วยในการขับลม ขับน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร ลดอาการจุกเสียด แก้ท้องอืดและป้องกันมะเร็ง (Evans *et al.*, 1978) นอกจากนี้ยังพบสาร 1'-acetoxychavicol acetate และ 1'-acetoxyeugenol acetate ในข่า ที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร และสาร 5, 7-dimethoxy flavone ในกระชายที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งการสังเคราะห์ prostaglandin และ pinostrobin ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ cyclooxygenase-2 ที่เป็นสาเหตุของการอักเสบ (Bhamapravati *et al.*, 2009) ส่วนพริกแห้งมี capsaicin ช่วยในการขับก๊าซ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะและช่วยให้เจริญอาหาร ส่วนใบชะพลูและใบชะอมเป็นพืชที่มีกลิ่นรสเฉพาะทำให้แกงหน่อไม้มีกลิ่นรสที่เป็นเอกลักษณ์ นอกจากนี้ใบชะพลูจะมีสาร eugenol ที่ช่วยให้เจริญอาหารและขับเสมหะ (รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ, 2540) ส่วนใบชะอมจะช่วยในการลดความร้อนในร่างกายตลอดจนมีสารต้านอนุมูลอิสระและมีวิตามินเอสูง (นิจศิริ เรืองรังษี และ พยอม ตันติวัฒน์, 2534)

4.2.5 แจ่วปลา เป็นอาหารโบราณชนิดหนึ่งของชุมชนจอมทองที่นิยมบริโภคกันมาช้านานหลายชั่วอายุคน เนื่องจากภูมิประเทศของตำบลจอมทองมีความอุดมสมบูรณ์เนื่องจากเป็นพื้นที่ราบติดแม่น้ำ คือ แม่น้ำน่านและแม่น้ำแควน้อย จึงนิยมนำปลามาทำเป็นอาหารหลากหลายชนิด (แจ่ม สุ่มแสง, 2552) โดยเฉพาะแจ่วปลาซึ่งเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่นิยมทำบริโภคในครัวเรือนหรือทำบริโภคตามงานพิธีต่างๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานศพ เป็นต้น โดยแจ่วปลาจะรับประทานร่วมกับเครื่องเคียงเพื่อเพิ่มรสชาติ (สินวล มีนาค, 2552) ผักที่นำมาจัดเป็นเครื่องเคียงมักเป็นผักที่มีอยู่ในชุมชนและสามารถหาได้ง่าย เช่น แดงกวา มะเขือ มะระขี้นก ยอดมะกอก หยวกกล้วย ยอดกระถิน ถั่วฝักยาวและก้านคูณ เป็นต้น (อนงค์ รักษ์ธรรม, 2552)

ตารางที่ 6 สูตร ส่วนประกอบและวิธีการแจ่วปลา

ส่วนผสมน้ำพริก

1. กระเทียมเผา	300	กรัม
2. หอมแดงเผา	600	กรัม
3. พริกแห้งเผา	350	กรัม
4. ตะไคร้	400	กรัม
5. ข่าเผา	150	กรัม



ส่วนผสมเครื่องแกง

1. ปลาตาก	4000	กรัม
2. มะพร้าวขูด	2000	กรัม
-น้ำกะทิ	4550	กรัม
3. น้ำพริก	1300	กรัม
4. ปลาร้า	300	กรัม
5. ใบมะกรูดหั่นฝอย	100	กรัม

วิธีการปรุง

- นำปลาทากมาผ่าควักไส้ออก ไม่ต้องตัดหัวล้างทำความสะอาด นำมาแต่ส่วนเนื้อและครีบด้านข้าง ส่วนหัวตัดหนวดออก สับให้ละเอียด
- นำหอมแดง กระเทียม พริกแห้ง ข่า มาเผาหรือคั่วจนสุกหอมและนุ่ม จากนั้นนำมาโขลกรวมกับตะไคร้ ปลาร้าสับจนละเอียด
- นำน้ำพริกแกงมาผัดกับกะทิเพื่อให้ น้ำพริกแกงหอม จากนั้นนำเนื้อปลาที่สับละเอียดและหัวปลาผัดผสมให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วยเกลือและน้ำตาล
- ยกลงและใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย

เคล็ดลับในการปรุง

- การที่ไม่ตัดเอาหัวปลาออกในขั้นตอนแรกก็เพื่อเอาไว้ใช้จับในขั้นตอนการแร่เนื้อปลาซึ่งจะทำให้ง่ายขึ้น
- เนื้อปลาจะสับผสมรวมกับครีบปลาเพื่อลดต้นทุนการผลิตในขณะเดียวกันในส่วนของครีบปลาจะประกอบไปด้วยก้างแต่เป็นก้างที่ไม่แข็งมากจึงเป็นการเพิ่มปริมาณแคลเซียม
- ก่อนที่จะใส่ปลาที่สับละเอียดแล้วต้องรอให้น้ำพริกและกะทิเดือดก่อนเพราะจะทำแจ่วปลาไม่เกิดกลิ่นคาว
- ใบมะกรูดหั่นฝอยควรใส่หลังจากแจ่วปลาสุกและปรุงรสเรียบร้อยแล้ว

สรรพคุณแก้ปลา

แก้ปลามีส่วนประกอบทั้งในส่วนของน้ำพริกแกงและส่วนผสมเครื่องแกง แสดงดังตารางที่ 6 ปลาที่ใช้ทำเป็นปลาคูกซึ่งเป็นปลาน้ำจืดที่มีปริมาณไขมันต่ำ ย่อยง่ายกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น เนื่องจากเนื้อปลามีโปรตีนของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (1-3 เปอร์เซ็นต์) ต่ำกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น (นิธิยารัตนาปนนท์, 2545) นอกจากนี้เนื้อปลาคูกมีกรดอะมิโนสูงกว่าสัตว์ชนิดอื่น ในส่วนของน้ำพริกประกอบด้วยพืชเครื่องเทศและพืชสมุนไพรได้แก่ ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเทียมและหอม โดยพืชดังกล่าวมีสาร pinenes, galangin, methyl cinnamate, allicin, coumarins, cincole, eugenol, menthol, camphor, borneol และ fenchone ซึ่งมีส่วนช่วยในการขับลม ขับน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร ลดอาการจุกเสียด แก้อืดท้องอืดและป้องกันมะเร็ง (Evans *et al.*, 1978) นอกจากนี้ยังพบสาร 1'-acetoxychavicol acetate และ 1'-acetoxyeugenol acetate ในข่าที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร และสาร 5, 7-dimethoxy flavone ในกระชายที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งการสังเคราะห์ prostaglandin และ pinostrobin ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ cyclooxygenase-2 ที่เป็นสาเหตุของการอักเสบ (Bharmapravati *et al.*, 2003) ส่วนพริกแห้งมีสาร capsaicin ช่วยในการขับก๊าซ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะและช่วยให้เจริญอาหาร โบมากรูคมีสาร citronellal ด้านมะเร็ง ลดอาการไอและดับกลิ่นคาวได้ (รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ, 2540; นิจศิริ เรืองรังษี และพยอม ดันติวัฒน์, 2534)

4.2.6 ขนมหีบยกปูน เป็นขนมไทยโบราณของชุมชนจอมทองที่ได้รับความนิยมภายในชุมชนและชุมชนใกล้เคียง จากการสัมภาษณ์ปราชญ์ในชุมชนจอมทอง พบว่า ขนมหีบยกปูนเป็นขนมไทยโบราณที่มีมานานหลายชั่วอายุคน นิยมทำเพื่อรับประทานในครัวเรือนและทำจำหน่ายในงานเทศกาล งานพิธีต่างๆ นอกจากนั้นยังทำจำหน่ายสำหรับทำบุญตักบาตรในวันพระ ขนมหีบยกปูนของชุมชนจอมทองมีอัตลักษณ์เฉพาะ คือ สีดำของขนมหีบยกปูนเตรียมได้จากการนำใบตาลสดมาเผาเพื่อให้ได้ถ่านสีดำซึ่งจะแตกต่างจากชุมชนอื่นที่ใช้เปลือกมะพร้าวแห้ง (ละมุล จางวางสิน, 2552)

วิธีการเตรียมวัตถุดิบ

น้ำใบตาลเผา

นำใบตาลสดมาเผาไฟจนไหม้เป็นถ่านสีดำ จากนั้นนำไปแช่ในน้ำสะอาดแล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบางจะได้น้ำที่มีสีดำเพื่อนำไปใช้เป็นส่วนผสม

น้ำปูน

นำปูนแดงละลายน้ำในอัตราส่วนปูนแดงต่อน้ำเป็น 1 : 7 ทิ้งไว้ให้ปูนแดงตกตะกอน จากนั้นแยกเอาเฉพาะส่วนน้ำปูนที่ใสมาใช้เป็นส่วนผสม

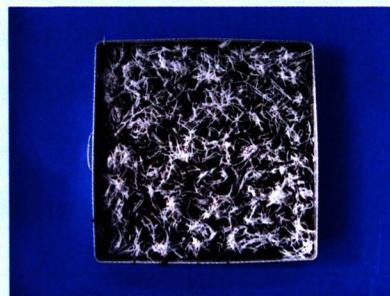
แป้ง

นำข้าวเจ้าแช่น้ำโดยให้น้ำท่วมข้าวพอประมาณทิ้งไว้ 1 คืน จากนั้นนำมาโม่ให้ละเอียดและก่อนใช้ผสมแป้งมัน 500 กรัม

ตารางที่ 7 สูตร ส่วนประกอบและวิธีการปรุงขนมเปียกปูน

ส่วนประกอบ

1. แป้งข้าวเจ้า	2.5	ลิตร
2. แป้งมัน	0.5	กิโลกรัม
3. มะพร้าวขูด	10	กิโลกรัม
-น้ำกะทิ	22	กิโลกรัม
4. น้ำปูนใส	14.4	กิโลกรัม
5. น้ำ	1.52	กิโลกรัม
6. น้ำใบตาลเผา	2	กิโลกรัม
7. น้ำตาลทราย	4	กิโลกรัม
8. น้ำตาลปีบ	3	กิโลกรัม



วิธีการปรุง

1. กรองกะทิใส่ในภาชนะที่ใช้กวน โดยใช้ผ้าขาวบาง
2. กรองน้ำแป้งผสมลงในกะทิด้วยผ้าขาวบาง
3. เติมน้ำปูนใส น้ำใบตาลเผาและน้ำสะอาดตามสูตรส่วนผสม
4. กวนส่วนผสมจนเดือดจึงเติมน้ำตาลทรายและน้ำตาลปีบ จากนั้นกวนต่อจนกระทั่งส่วนผสมที่ได้เหนียว โดยสังเกตได้จากทดลองนำส่วนผสมที่ได้เทใส่จานสังกะสีเมื่อทิ้งไว้ให้เย็น ถ้าขนมเปียกปูนไม่ติดจานสังกะสีแสดงว่าความเหนียวของส่วนผสมที่กวนเพียงพอที่จะทำให้ได้ขนมเปียกปูนที่มีคุณภาพดี
5. เทส่วนผสมใส่ถาดและเรียงถาดเพื่อให้ผิวหน้าของขนมเรียบเสมอกัน
6. ทิ้งไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้นตามต้องการ
7. ก่อนรับประทานโรยหน้าด้วยมะพร้าวหั่นเป็นเส้นผสมกับเกลือเล็กน้อย

เคล็ดลับในการปรุง

1. การกวนจะต้องกวนตลอดเวลาเพื่อป้องกันไม่ให้เป็นส่วนผสมไหม้
2. การใช้ใบตาลสดมาเผาเพื่อให้ได้ถ่านสีดำจะให้กลิ่นรสตลอดจนเนื้อสัมผัสของขนมเปียกปูนที่ดีกว่าการใช้เปลือกมะพร้าวเผา

สรรพคุณขนมเปียกปูน

ขนมเปียกปูนมีส่วนผสมหลายชนิดแสดงดังตารางที่ 7 ซึ่งน้ำปูนใสที่ใช้เป็นส่วนผสมพบว่า มีสรรพคุณเป็นกระสายยาแก้บิดและแก้อาการท้องเสีย (เอ็กซ์ฟากรุ๊ป, 2553)

4.3 คุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารไทยโบราณชุมชนจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัด พิษณุโลก

การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารไทยโบราณชุมชนจอมทอง มีการวิเคราะห์โดยใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีผลการวิเคราะห์ค่าต่างๆ ดังตารางที่ 8 นอกจากนี้ยังพบว่าน้ำตาลในขนมเปียกปูนประกอบด้วยน้ำตาลทั้งหมด น้ำตาล reduce และน้ำตาล invert ปริมาณ 27.70 ± 0.08 , 1.00 ± 0.03 และ 30.16 ± 0.07 เปอร์เซ็นต์

ตารางที่ 8 คุณค่าทางโภชนาการอาหารและขนมไทยโบราณชุมชนจอมทอง

คุณค่าโภชนาการ ชนิดอาหาร	ความชื้น (%น้ำหนัก สด)	เถ้า (%น้ำหนัก แห้ง)	ไขมัน (%น้ำหนัก แห้ง)	โปรตีน (%น้ำหนัก แห้ง)	เส้นใย (%น้ำหนัก แห้ง)	คาร์โบไฮเดรต (%น้ำหนัก แห้ง)	พลังงาน (กิโลแคลอรี/ 100 กรัม น้ำหนักแห้ง)
แกงหยวกกล้วย	86.00±0.59	0.086±0.03	36.5±1.31	19.43±0.09	6.80±0.20	41.13±1.38	582.14
แกงขี้เหล็ก	82.48±1.09	0.091±0.00	40.18±1.33	13.38±1.08	2.83±1.14	44.68±1.42	600.98
แกงหน่อไม้	83.29±0.24	0.138±0.01	32.96±1.06	16.02±1.05	2.91±0.12	49.59±1.49	568.45
แกงบอน	79.02±0.99	0.076±0.00	15.97±0.46	7.36±1.5	6.50±1.41	71.53±1.32	488.58
แจ่วปลา	70.74±0.21	0.085±0.01	10.23±0.50	25.43±0.24	0.29±0.00	62.62±1.08	457.43
ขนมเปียกปูน	42.63±1.49	0.01±0.00	1.74±0.28	2.30±0.00	-	95.95±0.03	408.66

4.4 การถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชน

คณะผู้วิจัยนำผลการวิจัยถ่ายทอดคืนสู่ชุมชนซึ่งถือเป็นการบริการวิชาการแก่ชุมชน โดยการจัดกิจกรรมการอบรมสูตร กรรมวิธีการปรุง ถ่ายทอดสรรพคุณทางยาและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยของชุมชน เพื่อให้ชาวชุมชนจอมทองเกิดความตระหนักและอนุรักษ์อาชีพการผลิตอาหารไทยโบราณ เพื่อให้เป็นอัตลักษณ์ ด้านการท่องเที่ยวของชุมชนในด้านอาหารสุขภาพ ภาพกิจกรรมการถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชนแสดงดังภาพในภาคผนวก จ

ในการถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชนในครั้งนี้ได้ประเมินผลการจัดกิจกรรมการให้บริการ โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม แสดงดังตารางที่ 9 ส่วนเปอร์เซ็นต์

ความพึงพอใจ คะแนนเฉลี่ย และความหมายของผลการประเมินความพึงพอใจจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรม แสดงดังตารางที่ 10

ตารางที่ 9 ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชน

คำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความพึงพอใจด้านรูปแบบและกระบวนการจัดกิจกรรม เช่น รูปแบบการนำเสนอ ขั้นตอนการฝึกอบรม	12.50	75.00	12.50	-	-
2. ความพึงพอใจด้านวิทยากร และทีมงานผู้ให้บริการ	75.00	25.00	-	-	-
3. ความพึงพอใจด้านสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น อุปกรณ์ โต๊ะ เก้าอี้ สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	25.00	50.00	25.00	-	-
4. ความพึงพอใจโดยรวมต่อคุณภาพการให้บริการ	12.50	87.50	-	-	-
5. ความรู้เพิ่มขึ้นจากการฝึกอบรมครั้งนี้	37.50	50.00	12.50	-	-
6. การนำความรู้จากกิจกรรมครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ได้	62.50	37.50	-	-	-
7. กิจกรรมนี้ทำให้เห็นถึงความสำคัญของการอนุรักษ์อาหารไทยโบราณของชุมชน	75.00	25.00	-	-	-
8. ความพึงพอใจโดยรวมต่อการจัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชนครั้งนี้	62.50	25.00	12.50	-	-



ตารางที่ 10 ค่าเปอร์เซ็นต์ความพึงพอใจ คะแนนเฉลี่ย และความหมายของผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

หัวข้อในการประเมิน	เปอร์เซ็นต์ความพึงพอใจ	คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
1. ความพึงพอใจด้านรูปแบบและกระบวนการจัดกิจกรรม เช่น รูปแบบการนำเสนอ ขั้นตอนการฝึกอบรม	80.00	4.00	มาก
2. ความพึงพอใจด้านวิทยากร และทีมงานผู้ให้บริการ	95.00	4.75	มากที่สุด
3. ความพึงพอใจด้านสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น อุปกรณ์ โต๊ะ เก้าอี้ สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	80.00	4.00	มาก
4. ความพึงพอใจโดยรวมต่อคุณภาพการให้บริการ	82.50	4.13	มาก
5. ความรู้เพิ่มขึ้นจากการฝึกอบรมครั้งนี้	85.00	4.25	มาก
6. การนำความรู้จากกิจกรรมครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ได้	92.50	4.63	มากที่สุด
7. กิจกรรมนี้ทำให้เห็นถึงความสำคัญของการอนุรักษ์อาหารไทยโบราณของชุมชน	95.00	4.75	มากที่สุด
8. ความพึงพอใจโดยรวมต่อการจัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชนครั้งนี้	90.00	4.50	มาก

หมายเหตุ	เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยที่ใช้ในการประเมินผล คือ	
	4.51 – 5.00	หมายถึงมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด
	3.51 – 4.50	หมายถึงมีความพึงพอใจในระดับมาก
	2.51 – 3.50	หมายถึงมีความพึงพอใจในระดับปานกลาง
	1.51 – 2.50	หมายถึงมีความพึงพอใจในระดับน้อย
	1.00 – 1.50	หมายถึงมีความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

ผลการประเมินกิจกรรมถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในด้านวิทยากร ทีมงานผู้ให้บริการ ด้านความสำคัญของการอนุรักษ์อาหารไทยโบราณของชุมชน และด้านการนำความรู้จากกิจกรรมครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ อยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 95.00 95.00 และ 92.50 ตามลำดับ และมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.75 4.75 และ 4.63 คะแนน ตามลำดับ ความพึงพอใจโดยรวมต่อการจัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชนครั้งนี้อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก คิดเป็น 90.00 เปอร์เซ็นต์และมีคะแนนความพึงพอใจเป็น 4.50

คะแนน ส่วนความพึงพอใจการให้บริการในด้านความรู้ที่เพิ่มขึ้น คุณภาพในการให้บริการ สิ่งอำนวยความสะดวก และรูปแบบกระบวนการจัดกิจกรรม อยู่ในระดับพึงพอใจมาก คิดเป็น 85.00 82.50 80.00 และ 80.00 เปอร์เซนต์ ตามลำดับ โดยมีคะแนนเป็น 4.25 4.13 4.00 และ 4.00 คะแนน ตามลำดับ จากกิจกรรมนี้ผู้รับบริการให้คะแนนความพึงพอใจสิ่งอำนวยความสะดวก และรูปแบบกระบวนการจัดกิจกรรมน้อย จึงนำผลการประเมินในครั้งนี้ไปปรับปรุงคุณภาพการให้บริการในครั้งต่อไป

นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีข้อเสนอแนะจากการประเมินโดยใช้แบบสอบถาม คือ เป็นกิจกรรมที่ดี ควรมีการจัดกิจกรรมเช่นนี้อีก ควรมีการถ่ายทอดสูตรและวิธีการปรุงที่เป็นภูมิปัญญาให้แก่ลูกหลานรุ่นหลัง และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้เข้าร่วมโครงการ มีข้อเสนอแนะ คือ ต้องการให้สูตรอาหารไทยโบราณของชุมชนจอมทองนี้คงอยู่อย่างยั่งยืนและหากสามารถผลิตเพื่อจำหน่ายได้ในท้องถิ่นอื่น หรือภายในประเทศจะทำให้รู้จักอาหารไทยโบราณชุมชนจอมทองมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้เกิดรายได้ในชุมชนเพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังมีผู้ร่วมกิจกรรมที่เสนอแนะให้เปลี่ยนบรรจุภัณฑ์ให้มีความทันสมัยและสะดวกต่อการขนส่งถ้ามีการจำหน่ายไปในจังหวัดอื่นๆ เช่น ควรเปลี่ยนจากถุงพลาสติกเป็นแบบกระป๋อง กล่องพลาสติก หรือขวดแก้ว

4.5 การนำผลงานไปใช้ประโยชน์

นำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปใช้ในการประชาสัมพันธ์ด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหารสุขภาพของชุมชนจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยเฉพาะการท่องเที่ยวบริเวณตลาดน้ำของชุมชนและจากการดำเนินงานนักศึกษาได้เล็งเห็นความสำคัญของตำรับอาหารไทยที่กำลังจะสูญหายไป จึงนำผลการวิจัยที่เป็นเทคนิควิธีการปรุง เคล็ดลับซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดมาตั้งแต่สมัยโบราณรวมถึงคุณค่าทางโภชนาการ นำเสนอต่อผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลจอมทอง เพื่อผลักดันให้เกิดนโยบายการอนุรักษ์และส่งเสริมอาชีพการทำอาหารไทยโบราณและได้ดำเนินการร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลจอมทองนำข้อมูลผลการวิจัยเสนอบนเว็บไซต์ขององค์การบริหารส่วนตำบลจอมทอง รวมถึงการนำเสนอโปสเตอร์ แผ่นพับ บรรยายสรรพคุณทางยา และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยโบราณของชุมชนบริเวณตลาดน้ำของชุมชน รวมถึงการส่งเสริมให้เกิดการจัดนิทรรศการอาหารไทยโบราณของชุมชนในวันสำคัญหรืองานเทศกาลประจำปีของชุมชน

จากการบริการวิชาการแก่ชุมชนโดยถ่ายทอดองค์ความรู้คืนสู่ชุมชน คณะกรรมการพัฒนาสตรีตำบลจอมทองได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการอนุรักษ์ตำรับอาหารไทยโบราณของชุมชน จึงได้จัดทำโครงการสนับสนุนกลุ่มอาชีพการทำอาหารไทยพื้นบ้านและขนมไทยของสตรี ตำบล

จอมทองไว้ในแผนการดำเนินงานขององค์กรสตรีตำบลจอมทอง ประจำปี 2553 ภาพการจัดประชุมกับหัวหน้ากลุ่มสตรีตำบลจอมทอง เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2553 ณ ห้องประชุมคณะเทคโนโลยีการเกษตรและอาหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เพื่อปรึกษาให้บรรจุการผลิตอาหารไทยโบราณชุมชนจอมทองไว้ในแผนขององค์กรสตรีแสดงดังภาพที่ 8



ภาพที่ 8 ภาพกิจกรรมประชุมเพื่อบรรจุตำรับอาหารไทยโบราณในแผนองค์กรสตรีตำบลจอมทอง ประจำปี 2553