

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาดำเนินมาตรฐานและคุณค่าทางโภชนาการอาหารท้องถิ่นในอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ จากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535, 2542) จำนวน 28 ตำรับ แบ่งเป็นอาหารประเภทแกงจำนวน 9 ตำรับ อาหารประเภทน้ำพริก 5 ตำรับ 'อาหารประเภทยำส้ม 6 ตำรับ ขนมหวาน 5 ตำรับ อาหารว่าง 3 ตำรับ และผลการทดสอบการชิมโดยบุคคลทั่วไป จำนวน 20 คน และชาวลับแลในตำบลแม่พูล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 20 คน โดยผลการศึกษาได้ ดำเนินมาตรฐานและคุณค่าทางโภชนาการ โดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4.1 ตำรับอาหารประเภทแกง จำนวน 9 ตำรับ

ตำรับที่	ชื่ออาหาร
1	แกงแคณกพริก
2	แกงสะแล
3	หลามใบบอน (แกงใบบอน)
4	แกงหน่อไม้ซางกับปลาช่าง
5	แกงคูน (ตุน)
6	แกงผักฮ้วนหมู
7	แกงมะค้อนก้อมปลาช่อน
8	แกงยอดเสี้ยว (ฮ่วมยอดเสี้ยว)
9	คว่ำเห็ดลม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

แกงแคนกพริก

เครื่องปรุง

นํก (เนื้อ)	300	กรัม	3	ตัว
ผักเผ็ด	50	กรัม	1	กำมือ
ชะอม	50	กรัม	1	กำมือ
ผักแค (ชะพลู)	50	กรัม	1	กำมือ
กะเพราขาว	5	กรัม	4-5	กิ่ง
ผักชีใบยาว	5	กรัม	2	ต้น
ผักชีหูด	100	กรัม	1	ถ้วย
มะเขือเจ้าพระยา	50	กรัม	8	ลูก
เห็ดลม	50	กรัม	5	ดอก
หน่อไม้	120	กรัม	1	หน่อ
มะเขือพวง	50	กรัม	30	ลูก
น้ำมันพืช	20	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำต้มกระดูก	720	กรัม	3	ถ้วย

เครื่องปรุงรํน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	14	กรัม	7	เม็ด
หอมแดง	54	กรัม	3	หัว
กระเทียม	12	กรัม	1	หัว
ตะไคร้	30	กรัม	1	ต้น
กะปิ	5	กรัม	1	ต้น
เกลือ	5	กรัม	1	ช้อนชา
นํ้าปลาร้า	20	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องน้ำพริกแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด
2. ผักเผ็ด ชะอม กะเพราขาว เด็ดเป็นใบ ๆ ผักชีใบยาวหั่นหยาบ มะเขือเจ้าพระยาหั่นสี่

และเห็ดลมหั่นตามขวางของดอก

3. หน่อไม้หั่นเป็นท่อนผ่าสี่ มะเขือพวงเด็ดก้านออกแช่น้ำ
4. นำโครงงนกมาต้มกับน้ำ 5 ถ้วย เคี่ยวไฟอ่อน ๆ จนเหลือ 3 ถ้วย
5. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน (ไฟปานกลาง) ใสเครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่นกลงผัดให้เข้ากับน้ำพริกแกงจนสุก ตักใส่ในหม้อน้ำต้มกระดูกกั้นตั้งไฟเคี่ยวไฟอ่อนให้เนื้อนุ่ม ใสผักที่สุกยากก่อน เช่น หน่อไม้ มะเขือ มะเขือพวง ผักชีหูด ปรงรสด้วยน้ำปลาร้า หรือน้ำปลาได้เล็กน้อย
6. ใสผักที่สุกง่าย เช่น ผักเผ็ด ผักแค ชะอม กะเพรา ผักชีใบยาว พอสุกกริบยกลง

หมายเหตุ ปริมาณเสิร์ฟ 7 ถ้วยแกง (1 ถ้วยแกงประมาณ 127.33 กิโลแคลอรี)

แกงสะแล

เครื่องปรุง

สะแล	500	กรัม	3	ถ้วย
ปลาช่อน	250	กรัม	1	ตัวขนาดกลาง
น้ำปลา	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
มะขามเปียก	50	กรัม	3-4	ฝัก
น้ำ	720	กรัม	3	ถ้วย

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	14	กรัม	7	เม็ด
หอมแดง	90	กรัม	5	หัว
กระเทียม	25	กรัม	2	หัว
กระชาย	10	กรัม	2	หัว
กะปิ	5	กรัม	1	ช้อนชา
เกลือ	5	กรัม	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. พริกแห้งแกะเม็ดออกแช่น้ำ หอม กระเทียม ปอกเปลือกซอยหยาบ กระชายหั่นแว่น
2. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด
3. หั่นปลาช่อนเป็นชิ้น ๆ
4. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลาช่อนต้มพอสุก
5. ใส่เครื่องแกงคนให้ละลาย ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก ใส่สะแล พอสุก ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 7 ถ้วยแกง (1 ถ้วยแกงประมาณ 150.85 กิโลแคลอรี)

หมายเหตุ การต้มปลาควรใช้ไฟแรงน้ำเดือดพล่าน ขณะต้มห้ามคนจะทำให้น้ำแกงมีกลิ่นคาวได้

หลามโบราณ (แกงโบราณ)

เครื่องปรุง

โบราณอ่อน	500	กรัม	2	ถ้วย
ปลาร้า	60	กรัม	3	ช้อนโต๊ะ
มันหมูแข็งติดหนัง	200	กรัม	1	ถ้วย
ชะอม	50	กรัม	1	กำมือ
มะเขือพวง	50	กรัม	30	ลูก
ใบมะกรูด	2	กรัม	5	ใบ
มะกอกไทย	50	กรัม	1	ลูก
น้ำมะกรูด	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	60	กรัม	5	หัว
น้ำ	480	กรัม	2	ถ้วย

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	6	กรัม	3	เม็ด
ข่า	2	กรัม	3	แฉับ
ตะไคร้	60	กรัม	2	ต้น
หอมแดง	90	กรัม	5	หัว
กระเทียม	25	กรัม	2	หัว
เกลือ	5	กรัม	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. พริกแห้งแกะเม็ดออกแช่น้ำ หอม กระเทียม ปอกเปลือกขอยหยาบ ปลาร้าสับละเอียด
2. โขลกเครื่องน้ำพริกแกงและปลาร้ารวมกันให้ละเอียด
3. มันหมูแข็งหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กเจียวให้หนังพองกรอบตักขึ้น น้ำมันที่เหลือเจียวกระเทียมให้เหลืองกรอบตักขึ้นพักไว้
4. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่ใบบอนลงในหม้อ หมั่นคนบ่อย ๆ ต้มใบบอนจนกระทั่งและ
5. ใส่เครื่องน้ำพริกแกงลงในหม้อใบบอน คนให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำมะกรูด และมะกอก ชิมรสออกเค็มและเปรี้ยว เติวน้ำไฟอ่อนจนน้ำแห้งขลุกขลิก ประมาณ 1 ชั่วโมง
6. ใส่มะเขือพวงคนให้เข้ากันพอสุก ใส่ชะอมและใบมะกรูดฉีก คนอีกครั้งยกลง
7. เบลารับประทานโรยด้วยกระเทียมเจียวและแคบหมู (กากหมู)

ปริมาณเสร็จ 6 ถ้วยแกง (1 ถ้วยแกงประมาณ 361.62 กิโลแคลอรี)

หมายเหตุ ลักษณะของหลามใบบอน น้ำขลุกขลิกค่อนข้างแห้ง

แกงหน่อไม้ข้างกับปลาข้าง

เครื่องปรุง

เนื้อปลาช่อนย่าง	150	กรัม	1	ตัวเล็ก
หน่อไม้	300	กรัม	6-7	หน่อ
ใบย่านาง	50	กรัม	½	ถ้วย
ชะอม	50	กรัม	1	กำมือ

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกหนุ่ม (พริกสด)	30	กรัม	3	เม็ด
หอมแดง	90	กรัม	5	หัว
กระเทียม	25	กรัม	2	หัว
กะปิ	5	กรัม	1	ช้อนชา
เกลือป่น	5	กรัม	1	ช้อนชา
ปลาร้า	20	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	720	กรัม	3	ถ้วย

วิธีทำ

1. ใบย่านางโขลกละเอียดคั้นน้ำ ½ ถ้วย
2. หน่อไม้ฝานบาง ๆ นำไปต้มให้หายขม (ประมาณ 20 นาที) ชะอมเด็ดเป็นข้อ
3. เผาพริกสด หอม กระเทียม ให้สุกหอม แกะเปลือกออก
4. โขลกพริก หอม กระเทียม กะปิ และเกลือ เข้าด้วยกัน
5. ใส่น้ำลงในหม้อ พร้อมน้ำใบย่านาง ตั้งไฟพอเดือด (ไฟปานกลาง) ใส่เครื่องน้ำพริก

ลงในหม้อคนให้เข้ากัน เคี่ยวอีกครั้งใส่น่อไม้และปลาช่อนย่าง ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า ใส่ชะอมคนพอให้เข้ากันยกลง (ใช้เวลาในการปรุงประมาณ 10 นาที)

ปริมาณเสิร์ฟ 6 ถ้วยแกง (1 ถ้วยแกงประมาณ 96.79 กิโลแคลอรี)

หมายเหตุ ลักษณะของแกงหน่อไม้ข้างกับปลาข้าง น้ำขลุกขลิกขึ้น

แกงจืด (จืด)

เครื่องปรุง

เนื้อปลาช่อน	300	กรัม	1	ตัว
ก้านจืด (จืด)	300	กรัม	5	ก้าน
น้ำมะกรูด	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	720	กรัม	3	ถ้วย

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกหนุ่ม (สีแดง)	70	กรัม	7	เม็ด
หอมแดง	90	กรัม	5	หัว
กระเทียม	25	กรัม	2	หัว
ขมิ้น	2	กรัม	¼	หัว
กะปิ	5	กรัม	1	ช้อนชา
เกลือป่น	5	กรัม	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. พริกหนุ่มหั่นท่อน หอม กระเทียมปอกเปลือกหั่นหยาบ ขมิ้นหั่นละเอียด
2. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด
3. ก้านจืด (จืด) หั่นท่อนลอกผิวออก ล้างน้ำให้สะอาด
4. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด (ไฟแรง) ใส่ปลาช่อน ต้มพอสุก
5. ใส่เครื่องแกง คนให้ละลาย พอเดือดใส่ก้านจืดลงไป จนก้านจืดสุกนุ่ม และคนน้ำแกง
6. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะกรูด และน้ำมะนาว คนให้ทั่ว ยกลง
ปริมาณเสิร์ฟ 8 ถ้วยแกง (1 ถ้วยแกงประมาณ 59.01 กิโลแคลอรี)

หมายเหตุ การต้มปลาควรใช้ไฟแรงน้ำเดือดก่อน ขณะต้มห้ามคนจะทำให้ น้ำแกงมีกลิ่นคาวได้

แกงผักฮ้วนหมู

เครื่องปรุง

ผักฮ้วนหมู	250	กรัม	3	ถ้วย
ปลากรอบ	200	กรัม	4	ตัว
มะเขือปู้	50	กรัม	5-6	ลูก
น้ำปลาร้า	20	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	720	กรัม	3	ถ้วย

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	10	กรัม	5	เม็ด
หอมแดง	35	กรัม	2	หัว
กระเทียม	12	กรัม	1	หัว
เกลือ	5	กรัม	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องน้ำพริกแกงรวมกันให้ละเอียด
2. นำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่ปลากรอบ (ปลาข้าง) ลงต้มจนน้ำออกขาวขุ่น
3. ใส่น้ำพริกแกงและน้ำปลาร้าลงในหม้อ คนให้น้ำพริกละลาย บวมมะเขือปู้ (มะเขือเทศ

ลูกเล็ก) พอแตก ตักใส่ในหม้อ

4. เมื่อแกงเดือดจึงใส่ผักฮ้วนหมู ประมาณ 1 นาที ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 7 ถ้วยแกง (1 ถ้วยแกงประมาณ 112.10 กิโลแคลอรี)

หมายเหตุ ลักษณะของแกงผักฮ้วนหมู น้ำขุ่น มีสีแดงของพริก กลิ่นหอม

แกงมะค้อนก้อมปลาช่อน (แกงมะรุมน้ำปลาช่อน)

เครื่องปรุง

เนื้อปลาช่อน	250	กรัม	1	ตัว
มะค้อนก้อม (มะรุม)	400	กรัม	10	ฝัก
น้ำมะกรูด	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	50	กรัม	3	ฝัก
ขนมจีนตากแห้ง	150	กรัม	3	จับ
น้ำปลา	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	720	กรัม	3	ถ้วย

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	14	กรัม	7	เม็ด
หอมแดง	90	กรัม	5	หัว
กระเทียม	12	กรัม	1	หัว
กระชาย	5	กรัม	1	หัว
เกลือ	5	กรัม	1	ช้อนชา
กะปิ	5	กรัม	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. พริกแห้งแกะเม็ดออกแช่น้ำ หอม กระเทียมปอกเปลือกหั่นหยาบ กระชายหั่นแว่น
2. โขลกเครื่องน้ำพริกแกงรวมกันให้ละเอียด
3. น้ำใส่หม้อตั้งไฟปานกลางพอเดือด ใส่น้ำพริกแกงคนให้ละลาย ใส่มะรุม ต้มให้สุก

นึ่งประมาณ 5 นาที ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำมะกรูด ใส่น้ำปลาช่อน (ห้ามคน) รอนจนปลาสุก จึงใส่นมจีนตากแห้ง เดือดอีกครั้ง ยกลง

ปริมาณเสร็จ 9 ถ้วยแกง (1 ถ้วยแกงประมาณ 99.32 กิโลแคลอรี)

หมายเหตุ ลักษณะของแกงมะค้อนก้อม น้ำแกงใสมีสีแดงของพริก มีรสเปรี้ยว และเค็มตาม

แกงยอดแก้ว (ฮ่วมยอดแก้ว)

เครื่องปรุง

ยอดผักแก้ว	300	กรัม	2	ถ้วย
ปลาช่อนย่าง	200	กรัม	1	ตัวขนาดกลาง
น้ำปลาร้า	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	480	กรัม	2	ถ้วย
พริกหนุ่ม (สีแดง)	20	กรัม	2	เม็ด

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกหนุ่ม (พริกสด)	30	กรัม	3	เม็ด
หอมแดง	90	กรัม	5	หัว
กระเทียม	12	กรัม	1	หัว
ตะไคร้	60	กรัม	2	ต้น
เกลือป่น	5	กรัม	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. พริกหนุ่มหั่นเป็นท่อน หอม กระเทียม ปอกเปลือกหั่นหยาบ ตะไคร้ซอยบาง ๆ
2. โขลกเครื่องน้ำพริกแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด
3. น้ำใส่หม้อตั้งไฟกลาง พอเดือดใส่เครื่องน้ำพริกแกงคนให้ละลาย
4. ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า ใส่ปลาช่อนย่างและผัก ประมาณ 3 นาที คนพอเข้ากัน
5. ใส่พริกหนุ่ม (สีแดง) หั่นเป็นท่อน ๆ ปิดไฟ ยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 7 ถ้วยแกง (1 ถ้วยแกงประมาณ 93.60 กิโลแคลอรี)

หมายเหตุ ลักษณะของแกงยอดแก้ว น้ำแกงมีสีคล้ำเล็กน้อย ผักสีเขียวและมีพริกหนุ่ม (พริกชี้ฟ้าสีแดง) ลอยหน้า

กัวเห็ดลม

เครื่องปรุง

เห็ดลม	200	กรัม	20	ดอก
เนื้อหมู	100	กรัม	1	ขีด
ข่า	5	กรัม	3	แวน
ตะไคร้	60	กรัม	2	ต้น
ใบมะกรูด	2	กรัม	5	ใบ
หัวกะทิ	240	กรัม	1	ถ้วย

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	6	กรัม	3	เม็ด
หอมแดง	54	กรัม	3	หัว
กระเทียม	12	กรัม	1	หัว
ตะไคร้	60	กรัม	2	ต้น
เกลือป่น	5	กรัม	1	ช้อนชา
กะปิ	5	กรัม	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. พริกแห้งแกะเม็ดแช่น้ำ หอม กระเทียมปอกเปลือก หั่นหยาบ
2. เห็ดลมหั่นฝอย เนื้อหมูสับละเอียด ข่าหั่นละเอียด ตะไคร้ซอยบาง ๆ ใบมะกรูด

ฉีกก้านกลางใบออก พักไว้

3. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด
4. เคี้ยวหัวกะทิให้แตกมัน
5. ใส่ น้ำพริกแกงลงผัดให้หอม ใส่เนื้อหมูลงผัดพอสุกใส่เห็ด ข่า ตะไคร้ ผัดให้เข้ากันดี

ใส่ใบมะกรูด

6. ตักใส่จาน รับประทานกับข้าวเหนียว

ปริมาณเสิร์ฟ 2 จาน (1 จานประมาณ 671.60 กิโลแคลอรี)

หมายเหตุ ลักษณะของกัวเห็ดลม น้ำแห้งขลุกขลิก มีกลิ่นหอมของเครื่องปรุงที่เป็นสมุนไพร เช่น ข่า ตะไคร้ และใบมะกรูด

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นประเภทแกง 9 ชนิด

1. แกงแคนกพริก
2. แกงสะแล
3. หลามใบบอน (แกงใบบอน)
4. แกงหน่อไม้ซางกับปลาอย่าง
5. แกงกุน (ตุน)
6. แกงผักฮ้วนหมู
7. แกงมะค้อนก้อมปลาช่อน (แกงมะรุ่มใส่ปลาช่อน)
8. แกงยอดเสี้ยว (ฮ่วมยอดเสี้ยว)
9. คั่วเห็ดลม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.1 คุณค่าทางโภชนาการของแกงแคชนิดผริก

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	นก	3 ตัว	300	327	77.7	1.8	-	-	90	750	-	-	-	-	-	-
2	ผักผัด	1 กำ	50	16	0.95	0.15	3.55	-	81	20.5	2.0	1,958.5	0.015	-	-	10
3	หอม	1 กำ	50	40	4.75	0.3	4.6	2.85	29	40	2.05	503.5	0.025	0.12	0.75	29
4	ผักแค (ชะพลู)	1 กำ	50	59.5	2.7	1.25	9.4	2.3	300.5	15	3.8	-	0.065	0.055	1.7	5
5	กะเพรา	2 กำ	5	2.3	0.21	0.025	0.305	0.038	1.25	14.35	0.755	65.5	0.002	0.017	0.09	1.25
6	ผักชีใบยาว	2 ต้น	5	1.9	0.12	0.02	0.315	0.085	1.05	1.1	0.145	26.25	0.015	0.01	0.035	1.9
7	ผักชีขูด	1 ถ้วย	100	15	3.6	0.1	0	0.6	44	35	1.8	77	0.11	0.05	1.1	12.5
8	มะเขือ	7 ลูก	180	55.8	1.98	0.54	10.62	2.34	12.6	3.6	1.08	9	0.234	0.216	0.54	-
9	เห็ดลม	5 ดอก	50	57.5	1.0	0.05	13.25	4.9	270.5	3.5	3	0	0.12	0.01	0.6	38.5
10	หน่อไม้	1 หน่อ	120	25.2	1.8	0.36	3.72	0.96	3.6	2.4	0.72	8.4	0.06	0.3	1.44	18
11	มะเขือพวง	30 ลูก	50	32.5	1.4	0.3	7.35	3.05	79	55	3.55	27.5	0.085	0.045	1.3	2
12	พริกแห้ง	7 เม็ด	15	52.05	2.37	1.36	9.575	3.405	4.8	54	2.37	643.05	0.024	0.111	1.68	0
13	หัวหอม	3 หัว	54	34.02	1.458	0.108	6.804	0.324	8.64	31.86	-	15.12	0.01	0.912	-	0
14	กระเทียม	1 หัว	12	17.16	0.672	0.012	3.6	0.108	0.6	16.8	0.648	68	0.02	0.002	0.48	1.8
15	ถั่วฝักยาว	10 ฝัก	100	39	2.6	0.5	5.9	1.9	43	50	-	113	0.08	0.11	1.0	12

ตาราง 4.1 (ต่อ)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
16	ตะไคร้	1 ต้น	30	42.9	0.36	0.63	8.91	1.26	10.5	9	0.78	12.9	0.015	0.006	0.66	0.3
17	กะปิ	1 ชช.	5	7.2	1.19	0.14	0.295	0.085	78.25	61.65	0.36	7.25	tr	0.018	0.565	0
18	ปลาร้า	1 ชต.	20	29.8	3.06	1.6	0.78	0.1	-	-	0.68	-	0.02	0.032	0.16	-
19	น้ำปลา	1 ชต.	10	6.5	1.16	tr	0.24	-	3.90	-	0.29	-	-	-	-	-
	รวม		1,206	861.33	109.08	9.24	82.21	24.30	1,062.1	1,163.76	24.02	3,534.9	0.90	2.01	12.10	132.25

ปริมาณสารฟ 7 ถ้วย

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต.

ถ้วย

ถ้วยแกลง

= ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

= ถ้วยตวงมาตรฐาน

= ถ้วยขนาดของปากกว้างเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

หมายเหตุ - ได้รับเพิ่มเติมน้ำดื่มกระดุก 3 ถ้วย = 720 กรัม

- อาจใช้เนื้อสัตว์อื่นได้ เช่น ไก่ กบ ปลา

ตาราง 4.2 คุณค่าทางโภชนาการของแกงสะเต

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	สะเต	2 ถ้วย	500	430	30	8	60	8	1.745	2.0	6	-	0.55	2.7	1.5	75
2	ปลาช่อน	1 ตัว	250	305	51.25	9.5	3.5	-	77.5	54.5	14.5	0	0.225	0.3	2.75	-
3	น้ำปลา	1 ชต.	10	6.5	1.16	tr	0.24	-	3.90	-	0.29	-	-	-	-	-
4	มะขามเปียก	3 ฝัก	50	159	1.0	0.4	37.8	3.25	15.7	-	-	0	0.17	-	1.3	6.5
5	พริกแห้ง	7 เม็ด	15	52.05	2.37	1.36	7.575	3.405	4.8	54	2.37	643.05	0.024	0.111	1.68	0
6	หอมแดง	5 หัว	90	56.7	2.43	0.18	11.34	0.54	14.4	53.1	-	25.2	0.081	0.027	0.45	0
7	กระเทียม	2 หัว	25	35.75	1.4	0.025	7.5	0.225	1.25	35	1.35	Tr	0.042	0.005	1.0	3.75
8	กระชาย	2 หัว	10	3.8	0.11	0.08	0.73	-	2.8	4	0.2	500	0.008	0.002	-	-
9	กะปิ	1 ชช.	5	7.2	1.19	0.14	0.295	0.085	78.25	61.65	0.36	7.25	Tr	0.018	0.565	0
	รวม		955	1,056	90.91	19.68	128.98	15.50	200.34	264.25	25.07	1,175.5	1.10	3.16	9.24	85.25

ปริมาณสารฟ 7 ถ้วยแกง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต.

ถ้วย

ถ้วยแกง

ช.ต. = ส่วนต่อมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

ถ้วยแกง = ถ้วยขนาดชอปปากกว้างเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

ตาราง 4.3 คุณค่าทางโภชนาการของหลามใบบอน (แคงใบบอน)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ใบบอนอ่อน	3 ถ้วย	500	75	3	-	16	-	180	80	3.5	-	0.05	0.01	-	-
2	ปลาร้า	3 ชต.	60	89.4	9.18	4.8	2.34	0.3	-	-	2.04	-	0.012	0.096	0.48	-
3	มันหมู	1 ถ้วย	200	1800	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	ตะอม	1 กำ	50	40	4.75	0.3	4.6	2.85	29	40	2.05	503.5	0.025	0.12	0.75	29
5	มะเขือพวง	30 ลูก	50	32.5	1.4	0.3	7.35	3.05	79	55	3.55	27.5	0.085	0.045	1.3	2
6	ใบมะกรูด	5 ใบ	2	3.42	0.136	0.062	0.58	0.164	33.44	0.4	0.176	6.06	0.004	0.007	0.02	0.4
7	มะกอก	1 ลูก	50	39	0.2	0.01	9.6	0.3	335	24	0.45	-	0.05	0.10	-	100
8	น้ำมะกรูด	1 ชต.	10	4.6	0.06	-	1.08	-	2	2	0.06	-	0.002	0.003	-	5.8
9	กระเทียม	5 หัว	60	85.8	3.36	0.06	18	0.54	3	84	3.24	Tr	0.102	0.012	2.4	9
	รวม		982	2,169.7	22.08	205.53	59.55	7.20	661.44	285.40	15.06	537.06	0.33	0.39	4.95	146.20

ปริมาณเสิร์ฟ 6 ถ้วยแคง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

ถ้วยแคง = ถ้วยขนาดขอบปากกว้างเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

ตาราง 4.4 คุณค่าทางโภชนาการของแกงหน่อไม้ฝรั่งกับปลาข้าง

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ปลาช่อนข้าง	1 ตัว	150	373.5	68.55	10.5	1.2	0	291	276	4.95	-	0.045	0.09	-	0
2	หน่อไม้	7 หน่อ	300	33	5.7	0.6	1.2	2.4	60	78	0.3	12	0.18	0.72	3.6	-
3	ชะอม	1 กำ	50	40	4.75	0.3	4.6	2.85	29	40	2.05	503.5	0.025	0.12	0.75	29
4	พริกหนุ่ม	3 เม็ด	30	4.8	0.12	0.06	0.96	0.39	0.9	6.3	0.21	30.9	0.108	0.003	0.15	56.4
5	หัวหอม	5 หัว	90	56.7	2.43	0.18	11.64	0.54	14.4	53.1	-	25.2	0.081	0.027	0.45	0
6	กระเทียม	2 หัว	25	35.75	1.4	0.025	7.5	0.225	1.25	35	1.35	tr	0.0425	0.005	1.0	3.75
7	กะปิ	1 ชช.	5	7.2	1.19	0.14	0.295	0.085	78.25	61.65	0.36	7.25	tr	0.018	0.565	0
8	ปลาร้า	1 ชต.	20	29.8	3.06	1.6	0.78	0.1	-	-	0.68	-	0.02	0.032	0.16	-
	รวม		670	580.75	87.20	13.40	27.17	6.59	474.8	550.05	9.90	578.85	0.50	1.01	6.67	89.15

ปริมาณสารฟ 6 ถ้วยแกง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

ถ้วยแกง = ถ้วยขนาดขอบปากกว้างเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

ตาราง 4.5 คุณค่าทางโภชนาการของแกงจืด (ตุน)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ปลาช่อน	1 ตัว	250	305	51.25	9.5	3.5	-	77.5	545	14.5	0	0.225	0.3	2.75	-
2	ตุน	5 ก้าน	300	36	1.5	0.3	6.9	2.4	345	90	3.9	63	0.09	0.03	1.2	18
3	น้ำมันงา	1 ชต.	10	4.6	0.06	-	1.08	-	2	2	0.06	-	0.002	0.003	-	5.8
4	น้ำมันงา	1 ชต.	10	2.4	0.05	tr	0.83	-	0.9	0.8	0.01	-	0.002	0.003	0.02	2.5
5	พริกหนุ่ม	7 เม็ด	70	11.2	0.28	0.14	2.24	0.91	2.1	14.7	0.49	72.1	2.252	0.00	0.35	131.6
6	หอมแดง	5 หัว	90	56.7	2.43	0.18	11.34	0.54	14.4	53.1	-	25.2	0.081	0.027	0.45	0
7	กระเทียม	2 หัว	25	35.75	1.4	0.025	7.5	0.225	1.25	3.5	1.35	tr	0.042	0.005	1.0	3.7
8	ขมิ้น	1 ช้อน	2	6.74	0.126	0.102	1.442	-	-	-	-	6.34	-	-	-	-
9	กะปิ	1 ชต.	5	7.2	1.19	0.14	0.295	0.085	78.25	61.65	0.36	7.25	Tr	0.018	0.565	0
10	น้ำปลา	1 ชต.	10	6.5	1.16	tr	0.24	-	3.90	-	0.29	-	-	-	-	-
	รวม		772	472.09	59.44	10.38	35.36	4.16	525.30	770.75	20.96	173.89	2.69	0.38	6.33	161.60

ปริมาณเสิร์ฟ 8 ถ้วยแกง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

ถ้วยแกง = ถ้วยขนาดชอปปากกว้างเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

ตาราง 4.6 คุณค่าทางโภชนาการของแกงผักชิ้นหมู

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ผักชิ้นหมู	3 ถ้วย	250	170	13	2.75	23	5.75	260	225	4.5	665	0.35	0.6	2.5	877.5
2	ปลากรอบ	4 ตัว	200	498	91.4	14.0	1.6	0	388	368	6.6	-	0.06	0.12	-	0
3	มะเขือส้ม	6 ลูก	50	13	0.55	0.15	2.35	0.5	1	15.5	2.45	31	0.03	0.02	0.45	16
4	น้ำปลาร้า	1 ชต.	20	29.8	3.06	1.6	0.78	0.1	-	-	0.68	-	0.02	0.032	0.16	-
5	พริกแห้ง	5 เม็ด	10	34.7	1.58	0.91	5.05	2.27	3.2	36	1.58	428.7	0.016	0.074	1.12	0
6	หอมแดง	2 หัว	35	22.05	0.945	0.07	4.41	0.21	5.6	20.65	-	9.8	0.0315	0.0105	0.175	1.75
7	กระเทียม	1 หัว	12	17.16	0.672	0.012	3.6	0.108	0.6	16.8	0.648	tr	0.02	0.002	0.48	1.8
	รวม		577	784.71	111.20	19.49	40.79	8.93	658.40	681.95	16.45	1,134.5	0.52	0.85	4.88	897.05

ปริมาณสารไฟ 7 ถ้วยแกง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

ถ้วยแกง = ถ้วยขนาดชอปปากกว้างเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

ว/กม
613.2
๑473๓ C.2

ตาราง 4.7 คุณค่าทางโภชนาการของแกงกะต้อนก๋อนปลาช่อน (แกงมะรุมีใส่ปลาช่อน)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ปลาช่อน	1 ตัว	250	305	51.25	9.5	3.5	-	77.5	545	14.5	0	0.225	0.3	2.75	-
2	มะก๋อนก๋อน	10 ฟัก	400	148	8.8	0.8	26.4	4.8	36	104	6	212	0.2	0.2	2.4	1.048
3	น้ำมะกรูด	1 ชต.	10	4.6	0.06	-	1.08	-	2	2	0.06	-	0.002	0.003	-	5.8
4	น้ำมะขามเปียก	3 ฟัก	50	159	1.0	0.4	37.8	3.25	157	-	-	0	0.17	-	1.3	6.5
5	ขมนมสั่น	1 ถีบ	150	135	2.1	0	31.5	0.15	10.5	33	3.45	0	0	tr	0.15	0
6	น้ำปลา	1 ชต.	10	6.5	1.16	Tr	0.24	-	3.90	-	0.29	-	-	-	-	-
7	พริกแห้ง	7 เม็ด	15	52.05	2.37	1.36	7.575	3.405	4.8	54	2.37	343.05	0.024	0.111	1.68	0
8	หอมแดง	5 หัว	90	56.7	2.43	0.18	11.34	0.54	14.4	53.1	-	25.2	0.081	0.027	0.45	0
9	กระเทียม	1 หัว	12	17.16	0.672	0.012	3.6	0.108	0.6	16.8	0.648	tr	0.02	0.002	0.48	1.8
10	กระชาย	1 หัว	5	2.7	0.065	0.04	0.52	0.05	4	3.55	0.115	0	0.0035	0.015	0.175	0.1
11	กะปิ	1 ชช.	5	7.2	1.19	0.14	0.295	0.085	78.25	61.65	0.36	7.25	tr	0.018	0.565	0
	รวม		997	893.91	71.09	12.43	123.85	12.38	388.95	873.10	27.79	587.50	0.72	0.67	9.95	15.24

ปริมาณเสร็จ 9 ถ้วยแกง

tr = trace
- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์
gm = gram
Kcal = Kilocalorie
IU = International Unit
mg = milligram
ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน
ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน
ถ้วยแกง = ถ้วยขนาดขอบปากกว้างเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

ตาราง 4.8 คุณค่าทางโภชนาการของแกงยอดแค้ว (หัวขอตแค้ว)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins			
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)
1	ผักแค้ว	2 ถ้วย	300	156	13.8	2.7	19.2	4.2	198	3.9	2,184	0	0	3.3	39
2	ปลาช่อน	1 ตัว	250	305	51.25	9.5	3.5	-	545	14.5	0	0.225	0.3	2.75	-
3	น้ำปลาร้า	1 ชต.	20	29.8	3.06	1.6	0.78	0.1	-	0.68	-	0.02	0.032	0.16	-
4	พริกหนุ่ม	3 เม็ด	30	4.8	0.12	0.06	0.96	0.39	6.3	0.21	30.9	0.108	0.003	0.15	56.4
5	หอมแดง	5 หัว	90	56.7	2.43	0.18	11.34	0.54	53.1	-	25.2	0.081	0.027	0.45	0
6	กระเทียม	1 หัว	12	17.16	0.672	0.012	3.6	0.108	16.8	0.648	tr	0.02	0.002	0.48	1.8
7	ตะไคร้	2 ต้น	60	85.8	0.72	1.26	17.82	2.52	18	1.56	25.8	0.03	0.012	1.32	0.6
	รวม		762	655.26	72.05	15.31	57.20	7.85	837.20	21.49	2,265.9	0.48	0.37	8.61	97.80

ปริมาณเสิร์ฟ 7 ถ้วยแกง

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

ถ้วยแกง = ถ้วยขนาดขอบปากกว้างเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

ตาราง 4.9 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวเหนียว

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	เมล็ด	20	ดอก	260	4.0	0.2	53	19.6	1,082	14	12	0	0.48	0.02	2.4	154
2	เมล็ด	1	ขีด	108	19.6	3.3	0	-	2	-	-	-	0.69	0.26	5.7	0
3	ข้าว	3	แวน	4.75	0.05	0.015	1.105	0.155	0.9	tr	0.11	0.3	0.001	0.001	0.05	0.05
4	ตะไคร้	4	ต้น	143	1.44	2.52	35.64	5.04	42	36	3.12	51.6	0.06	0.024	2.64	1.2
5	ใบมะกรูด	5	ใบ	3.42	0.136	0.062	0.58	0.164	33.44	0.4	0.076	6.06	0.004	0.007	0.02	0.4
6	หัวกะทิ	1	ถ้วย	792	10.32	83.28	14.4	0	26.4	292.8	5.52	0	0.072	tr	2.16	7.2
7	พริกแห้ง	3	เม็ด	20.82	0.948	0.546	3.03	1.362	1.92	21.6	0.948	257.22	0.0096	0.0444	0.672	0
8	หัวหอม	3	หัว	34.02	1.458	0.108	6.804	0.324	8.64	31.86	-	15.12	0.01	0.912	-	0
9	กะปิ	1	ชช.	7.2	1.19	0.14	0.295	0.085	48.25	61.65	0.36	7.25	tr	0.018	0.565	0
	รวม			1,373.2	39.14	90.17	114.85	26.73	1,245.5	458.31	22.13	337.55	1.32	1.28	14.20	162.85

ปริมาณสารฟอสฟอรัส 2 จาน (ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 5 นิ้ว)

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต.

= ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย

= ถ้วยตวงมาตรฐาน

ถ้วยแคง

= ถ้วยแคงของปากกว้างเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว

ตาราง 4.10 ผลการทดสอบชิมโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทแกง

ลำดับ ที่	รายการอาหาร	ลักษณะสีส้ม		กลิ่นของ		รสชาติของ		เนื้อสัมผัสของ	
		ของอาหาร		อาหาร		อาหาร		อาหาร	
		ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย
		ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล	ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล	ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล	ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล
1	แกงแคณกพริก	4.6	4.5	4.6	4.8	4.3	4.8	4.7	4.8
2	แกงสะแล	4.5	4.7	4.6	4.8	4.3	4.7	4.6	4.8
3	หลามใบบอน (แกงใบบอน)	4.6	4.7	4.5	4.7	4.5	4.7	4.4	4.8
4	แกงหน่อไม้ชาง ปลาช่าง	4.6	4.7	4.6	4.8	4.5	4.9	4.5	4.8
5	แกงคูน (ตุน)	4.6	4.8	4.5	4.8	4.7	4.8	4.5	4.5
6	แกงผักฮ้วนหมู	4.4	4.7	4.5	4.8	4.5	4.7	4.5	4.8
7	แกงมะค้อนก้อม ปลาช่อน (แกง มะรุมใส่ปลาช่อน)	4.5	4.8	4.5	4.8	4.6	4.8	4.6	4.7
8	แกงยอดเสี้ยว (ฮ่วมยอดเสี้ยว)	4.2	4.8	4.6	4.7	4.5	4.8	4.6	4.7
9	คั่วเห็ดดลม	4.2	4.8	4.4	4.9	4.5	4.8	4.4	4.9

จากตาราง 4.10 ผลการทดสอบชิมโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทแกง กลุ่มประชาชนโดยทั่วไป จำนวน 20 คน และกลุ่มชาวลับแล ตำบลแม่พูล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า มีความพึงพอใจในสี กลิ่น รส และเนื้อสัมผัสที่มีค่าความชอบใกล้เคียงกันเกือบทุกด้านอยู่ระหว่าง 4.2-4.7 และ 4.5-4.9 ตามลำดับ

4.2 ตำรับอาหารประเภทน้ำพริก จำนวน 5 ตำรับ

ตำรับที่	ชื่ออาหาร
1	น้ำพริกน้ำปู
2	น้ำพริกสะเรียม
3	น้ำพริกมะเขือแจ้ (นอนอองมะเขือแจ้)
4	น้ำพริกแจ่วเตย
5	น้ำพริกแจ่วหม้อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

น้ำพริกน้ำปู

เครื่องปรุง

พริกสด (พริกหนุ่ม)	100	กรัม	10	เม็ด
หอมแดง	90	กรัม	5	หัว
กระเทียม	25	กรัม	2	หัว
น้ำปู (น้ำปู)	35	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	5	กรัม	1	ช้อนชา
เนื้อปลาช่อนย่าง	75	กรัม	1	ชิ้น
น้ำมะกรูด	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม	3	กรัม	1	ต้น
ผักชี	3	กรัม	1	กรัม

ผักที่รับประทานกับน้ำพริกน้ำปู

- หน่อไม้ขาว
- มะเขือ
- ผักบุ้ง
- ถั่วค้ำ (ถั่วฝักยาว)
- บวบอ่อน
- กวางตุ้ง
- ฟักทอง
- มะระขี้นก

วิธีทำ

1. เเป่าพริก หอม กระเทียม ให้สุกหอม แกะเปลือกออก
2. น้ำปูห่อใบตองปิ้งไฟพอหอม
3. โขลกพริก หอม กระเทียม ให้ละเอียด ใส่เนื้อปลาช่อนย่างและน้ำปูโขลกพอเข้ากัน
4. ปรงรสด้วยน้ำมะกรูด โรยด้วยต้นหอม ผักชีหั่นฝอย
5. รับประทานกับผักหนึ่งหรือดัม

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ถ้วยน้ำพริก (1 ถ้วยน้ำพริกประมาณ 280.21 กิโลแคลอรี)

หมายเหตุ ลักษณะของน้ำพริกน้ำปู ขลุกขลิก มีสีคล้ำออกไปทางดำ และมีกลิ่นหอมของเครื่องปรุง เช่น น้ำมะกรูด และน้ำปู

น้ำพริกสะเรียม (น้ำปลาหวานสะเดา)

เครื่องปรุง

น้ำมะขามเปียก	100	กรัม	6-7	ฝัก
น้ำปลา	40	กรัม	4	ซ็อนโต๊ะ
น้ำตาลอ้อย	100	กรัม	3-4	แฉ่น
หอมแดง	90	กรัม	5	หัว
กระเทียม	60	กรัม	5	หัว
ผักสะเรียม (สะเดา)	100	กรัม	10	ยอด
พริกแห้ง	10	กรัม	5	เม็ด
ปลาคูกย่าง	250	กรัม	1	ตัว
เกลือ	5	กรัม	-	-

วิธีทำ

1. หอม กระเทียมปอกเปลือกซอยบาง ๆ พริกแห้งหั่นท่อนทอดกรอบ
2. น้ำมะขามเปียก น้ำปลา และน้ำตาลอ้อย ใส่กระทะตั้งไฟ เคี่ยวประมาณ 5 นาที

พอขึ้นยกลง

3. เจียวหอม กระเทียม ให้เหลืองกรอบ สำหรับไว้โรยหน้าน้ำปลาหวาน
4. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟแรง น้ำเดือดพล่าน ใส่เกลือเล็กน้อย นำสะเรียมลงลวก ประมาณ 2 นาที พอสุกตักขึ้นผ่านน้ำเย็น (ทำให้สะเรียมมีสีเขียวสวย)
5. เวลารับประทาน นิยมรับประทานควบคู่กับปลาคูกย่าง เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ และลดความขมของสะเรียม (สะเดา)

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ชุด (1 ชุด ประมาณ 1,278.6 กิโลแคลอรี)

น้ำพริกมะเขือแจ้ (นอนองมะเขือแจ้)

เครื่องปรุง

มะเขือแจ้	150	กรัม	20	ลูก
พริกหนุ่ม	50	กรัม	5	เม็ด
หัวหอม	54	กรัม	3	หัว
กระเทียม	25	กรัม	2	หัว
กะปิ	15	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
ปลาร้า	20	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม	3	กรัม	1	ต้น
ผักชี	3	กรัม	1	ต้น

วิธีทำ

1. กะปิ และปลาร้า ห่อด้วยใบตอง นำไปปิ้งไฟให้สุกหอม
2. เผาพริกหนุ่ม หอม กระเทียม ให้สุกหอม แคะเปลือกออก
3. โขลกเครื่องปรุงน้ำพริกข้อ 1 และ 2 รวมกัน พอละเอียด
4. ใส่เมล็ดมะเขือแจ้ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
5. เติมน้ำสุกเล็กน้อยให้น้ำพริกมีลักษณะขลุกขลิก มีรสเผ็ด เค็ม พอดี
6. โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชีหั่นฝอย
7. วิธีรับประทาน ใช้เนื้อมะเขือแจ้ ตักน้ำพริกรับประทานกับผักนี้

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ถ้วยน้ำพริก (1 ถ้วยน้ำพริก ประมาณ 206.33 กิโลแคลอรี)

All rights reserved

น้ำพริกแจ่วเตย

เครื่องปรุง

พริกชี้แดงแห้ง (พริกชี้หนูแห้ง)	10	กรัม	20	เม็ด
กระเทียม	25	กรัม	2	หัว
ถั่วเหลืองคิบ	150	กรัม	1	ถ้วย
เกลือ	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ถั่วเหลืองแช่น้ำค้างคืน นำไปนึ่งให้สุก โขลกให้ละเอียด
2. โขลกกระเทียมกับพริกชี้แดงให้ละเอียด นำไปผสมกับถั่วเหลือง และเกลือ หมักไว้
3. นำถั่วที่หมักห่อใบตอง นำไปปิ้งไฟปานกลางจนสุกหอม รับประทานกับข้าวเหนียว

2-3 ถิ่น

ร้อน ๆ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ห่อ ๆ ละ 100 กรัม (ประมาณ 57.24 กิโลแคลอรี)

หมายเหตุ ถั่วเหลือง (คิบ) 1 ถ้วย 150 กรัม แช่น้ำแล้วจะได้ถั่วเหลือง 600 กรัม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

น้ำพริกแจ่วหม้อ (น้ำพริกฮ้า)

เครื่องปรุง

ปลาร้าปลากระดี่	200	กรัม	1	ถ้วย
ปลาดุกย่าง	150	กรัม	1	ตัว
พริกหนุ่ม	100	กรัม	10	เม็ด
หอม	70	กรัม	5	หัว
กระเทียม	35	กรัม	3	หัว
ตะไคร้	60	กรัม	2	ต้น
น้ำมะกรูด	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพา	10	กรัม	10	ยอด

วิธีทำ

1. เผาพริก หอม กระเทียม ให้สุกหอม แกะเปลือกออก ตะไคร้ซอยบาง ๆ
2. ปลาร้าต้มให้สุก กรองเอาแต่น้ำ
3. โขลกพริกหนุ่ม หอม กระเทียม และปลาดุกย่าง 100 กรัม ให้ละเอียด
4. นำส่วนผสมที่โขลกไว้ละลายลงในน้ำปลาร้า ใส่ตะไคร้และชิ้นปลาที่เหลือ 50 กรัม ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำมะกรูด และใบโหระพา ยกลง รับประทานกับข้าวเหนียว ผักสดหรือผักลวกตามชอบ

ปริมาณเสิร์ฟ 3 ถ้วยน้ำพริก (1 ถ้วยน้ำพริก ประมาณ 229.18 กิโลแคลอรี)

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นประเภทน้ำพริก 5 ชนิด

1. น้ำพริกน้ำปู
2. น้ำพริกสะเรียม
3. น้ำพริกมะเขือแจ้ (นอนอองมะเขือแจ้)
4. น้ำพริกแจ่วเตย
5. น้ำพริกแจ่วหม้อ (น้ำพริกฮ้า)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.11 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกน้ำปู

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	พริกหนุ่ม	10 เม็ด	100	16	0.4	0.2	3.2	1.3	3	21	0.7	103	0.36	0.01	0.5	188
2	หอมแดง	5 หัว	90	56.7	2.43	0.18	11.34	0.54	14.4	53.1	-	25.2	0.081	0.027	0.45	0
3	กระเทียม	2 หัว	25	35.75	1.4	0.025	7.5	0.225	1.25	35	1.35	tr	0.042	0.005	1.0	3.75
4	น้ำปู	1 ชต.	35	73.5	9.1	3.185	2.135	0.77	758.45	152.6	13.65	215.6	0.0245	1.7185	2.345	4.55
5	ปลาช่อน	1 ชิ้น	75	91.5	15.375	2.85	1.05	-	23.25	163.5	4.35	0	0.0675	0.09	0.825	-
6	น้ำมันงา	1 ชต.	10	4.6	0.06	-	1.08	-	2	2	0.06	-	0.002	0.003	-	5.8
7	ต้นหอม	1 ต้น	3	1.02	0.06	0.009	0.174	0.033	1.41	0.99	0.219	6.84	0.0015	0.0027	tr	1.56
8	ผักชี	1 ต้น	3	1.14	0.072	0.012	0.189	0.051	0.63	0.66	0.087	15.75	0.0093	0.0063	0.021	1.14
รวม				341	280.21	6.46	26.66	2.91	804.39	428.85	20.41	366.39	0.58	1.86	5.14	204.80

ปริมาณสารฟ 1 ถ้วยน้ำพริก

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

IU = International Unit

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

mg = milligram

ถ้วยน้ำพริก = ถ้วยขนาดขอบปากกว้างเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 นิ้ว

ตาราง 4.12 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกสะระเลียม

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	มะขามเปียก	6	ฝัก	318	2.0	0.8	75.6	6.5	314	-	0	0.34	-	2.6	13	
2	น้ำตาล	4	ชต.	10.4	2.44	0.08	0	0	28	8.8	0.24	0	0.04	-	0	
3	น้ำตาลมะพร้าว	1/2	ถ้วย	383	0.40	0.10	95	-	80	40	11.4	-	1.00	-	5	
4	หอมแดง	5	หัว	56.7	2.43	0.18	11.34	0.54	14.4	53.1	-	25.2	0.081	0.45	0	
5	กระเทียม	5	หัว	85.8	3.36	0.06	18	0.54	3	84	3.24	tr	0.102	2.4	9	
6	สะระเลียม (สะเดา)	10	ยอด	105	5.5	4.2	11.3	12.2	-	-	-	211	0.11	6.2	123	
7	พริกแห้ง	5	เม็ด	34.7	1.58	0.91	5.05	2.27	3.2	36	1.58	428.7	0.016	1.12	0	
8	ปลาตาก	1	ตัว	285	57.5	6	0	-	32.5	705	20.25	-	0.5	6	3.25	
	รวม			1,278.6	75.21	12.33	216.29	22.05	475.10	926.90	36.71	664.90	1.14	7.24	16.02	150

ปริมาณสารฟ 1 ชุด

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

ถ้วยน้ำพริก = ถ้วยขนาดขอบปากกว้างเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 นิ้ว

ตาราง 4.13 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกมะเขือแดง (นอนอองมะเขือแดง)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	มะเขือแดง	20	ลูก	75	2.7	1.2	13.2	3.75	57	105	1.8	43.5	0.105	0.024	3.6	4.5
2	พริกหนุ่ม	5	เม็ด	8	0.2	0.1	1.6	0.65	1.5	10.5	35	51.5	0.18	0.005	0.25	94
3	หัวหอม	3	หัว	34.02	1.458	0.108	6.804	0.324	8.64	31.86	-	15.12	0.01	0.912	-	0
4	กระเทียม	2	หัว	35.75	1.4	0.025	7.5	0.225	1.25	35	1.35	tr	0.042	0.005	1.0	3.75
5	กะปิ	1	ชต.	21.6	3.57	0.42	0.885	0.255	234.75	184.95	1.08	21.75	tr	0.054	1.695	0
6	ปลาร้า	1	ชต.	29.8	3.06	1.6	0.78	0.1	-	-	0.68	-	0.02	0.032	0.16	-
7	ต้นหอม	1	ต้น	1.02	0.06	0.009	0.174	0.033	1.41	0.99	0.219	6.84	0.0015	0.0027	tr	1.56
8	ผักชี	1	ต้น	1.14	0.072	0.012	0.189	0.051	0.63	0.66	0.087	15.75	0.0093	0.0063	0.021	1.14
	รวม	320		206.33	12.52	3.47	31.13	5.38	305.18	368.96	40.216	154.46	0.36	1.04	6.72	104.95

ปริมาณสารฟ 1 ถ้วยน้ำพริก

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

ถ้วยน้ำพริก = ถ้วยขนาดของอบปากกว้างเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 นิ้ว

ตาราง 4.14 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกแจ่วเตย

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ถ้วย	1	ถ้วย	64.5	51	28.05	47.1	7.05	367.5	750	15	-	1.095	0.285	2.25	21
2	พริกขี้หนูแห้ง	20	เม็ด	34.7	1.58	0.91	5.05	2.27	3.1	36	1.58	428.7	0.016	0.074	1.12	0
3	กระเทียม	2	หัว	35.75	1.4	0.025	7.5	0.225	1.25	35	1.35	tr	0.042	0.005	1.0	3.75
รวม		185		134.95	53.98	28.98	59.65	9.54	371.85	821	17.93	428.70	1.15	0.36	4.37	24.75

ปริมาณเฉลี่ย 1 ห่อ ๆ ละ 100 กรัม

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal

IU

mg

= Kilo-calorie

= International Unit

= milligram

ช.ต.

ถ้วย

ถ้วยน้ำพริก

= ซ็อน โตะ มา ต ร ฐ า น

= ถ้วย ต ว ง มา ต ร ฐ า น

= ถ้วย ขนาด ของ บ อก ป าก ก ว่าง ส ั้น ผ ่า ส ุน ย ัก ล ำ ง 4 น ิ้ว

ตาราง 4.15 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกแจ่วหม้อ

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins			
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)
1	ปลาร้า	1	ถ้วย	298	30.6	16.0	7.8	1.0	-	6.8	-	0.04	0.32	1.6	-
2	ปลาตูก	1	ตัว	171	34.5	3.6	0	-	19.5	423	12.15	0.3	0.36	1.95	-
3	พริกหนุ่ม	10	เม็ด	16	0.4	0.2	3.2	1.3	3	21	0.7	0.36	0.01	0.5	188
4	หอมแดง	5	หัว	56.7	2.43	0.18	11.34	0.51	14.4	53.1	-	0.081	0.027	0.45	0
5	กระเทียม	3	หัว	50.05	1.96	0.035	10.5	0.315	9.75	49	1.86	0.0595	0.007	1.4	5.25
6	ตะไคร้	2	ต้น	85.8	0.72	1.26	17.82	2.52	21	18	1.56	0.03	0.012	1.32	0.6
7	น้ำมะกรูด	1	ชต.	4.6	0.06	-	1.08	-	2	2	0.06	0.002	0.003	-	5.8
8	ใบโหระพา	10	ยอด	5.4	0.33	0.1	1.79	0.25	33.6	tr	-	0.015	0.039	0.08	3.5
	รวม			687.55	71	21.37	53.53	5.89	103.25	566.10	23.13	0.88	0.77	7.30	203.15

ปริมาณสารฟ 3 ถ้วยน้ำพริก

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

ถ้วยน้ำพริก = ถ้วยขนาดชอปปากกว้างเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 นิ้ว

ตาราง 4.16 ผลการทดสอบชิมโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทน้ำพริก

ลำดับ ที่	รายการอาหาร	ลักษณะสีต้น		กลิ่นของ		รสชาติของ		เนื้อสัมผัสของ	
		ของอาหาร		อาหาร		อาหาร		อาหาร	
		ค่าเฉลี่ย		ค่าเฉลี่ย		ค่าเฉลี่ย		ค่าเฉลี่ย	
		ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล	ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล	ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล	ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล
1	น้ำพริกน้ำปู	3.9	4.7	4.1	4.8	4.5	4.9	4.4	4.8
2	น้ำพริกสะเรียม	4.6	4.7	4.4	4.8	4.2	4.8	4.5	4.8
3	น้ำพริกมะเขือแจ้	4.6	4.8	4.3	4.7	4.3	4.8	4.6	4.8
4	น้ำพริกแจ่วเตย	3.6	4.8	4.2	4.6	4.5	4.7	4.3	4.6
5	น้ำพริกแจ่วหม้อ (น้ำพริกฮ้าง)	4.4	4.8	4.5	4.8	4.5	4.8	4.2	4.8

จากตาราง 4.16 ผลการทดสอบชิมโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทน้ำพริก กลุ่มประชาชนโดยทั่วไป จำนวน 20 คน และกลุ่มชาวลับแล ตำบลแม่พูน อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า มีความพึงพอใจในสี กลิ่น รส และเนื้อสัมผัสที่มีค่าความชอบใกล้เคียงกันเกือบทุกด้านอยู่ระหว่าง 3.6-4.6 และ 4.6-4.8 ตามลำดับ

4.3 ตำรับอาหารประเภทยาหรือตำ จำนวน 6 ตำรับ

ตำรับที่	ชื่ออาหาร
1	ย៉ามะหนูน
2	ส้ามะเจือผ้อย
3	ส้ามะแตง
4	ย้าฝักเหือด
5	ย้ากล้วยแค้
6	ป่นมะเจือ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ย่ำมะหนูน

เครื่องปรุง

ขนุนอ่อน (ดิบ)	500	กรัม	1	ลูก
พริกแห้ง	20	กรัม	10	เม็ด
หอม	90	กรัม	5	หัว
กระเทียม	50	กรัม	4	หัว
ข่า	2	กรัม	1	ซ่อนซา
เมล็ดผักชี	2	กรัม	1	ซ่อนซา
หอมแดง	90	กรัม	5	หัว
มันหมู	100	กรัม	½	ถ้วย
น้ำปลาร้า	100	กรัม	½	ถ้วย
ใบมะกรูด	2	กรัม	5	ใบ
พริกชี้หนูแห้ง	7.5	กรัม	15	เม็ด

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกขนุน ผานชิ้นใหญ่ๆ (ไม่ใช่แกนขนุน) นึ่งให้สุก โขลกหยาบๆ พักไว้
2. คั่วพริกแห้ง หอม กระเทียม และข่า ให้สุกหอม โขลกรวมกันให้ละเอียด
3. ทอดพริกชี้หนูพักไว้ ซอยหอมแดง 90 กรัม เจียวให้เหลืองพักไว้
4. เจียวมันหมูให้สุกเหลืองตั้งขึ้น น้ำมันที่เหลือเจียวหอมแดงให้เหลือง ตั้งขึ้น พักไว้
5. นำเครื่องที่โขลกลงผัดในน้ำมันให้หอม ใส่ขนุนลงผัด ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าผัด

จนแห้ง โรยกากหมู หอมเจียว และใบมะกรูดหั่นฝอย เวลาจัดเสิร์ฟตกแต่งด้วยพริกชี้หนูทอด (พริกชี้แค้ทอด)

ปริมาณเสิร์ฟ 3 จาน (1 จาน ประมาณ 419.71 กิโลแคลอรี)

ส้ามะเขือฝอย (มะเขือเปราะ)

เครื่องปรุง

มะเขือฝอย (มะเขือเปราะ)	120	กรัม	20	ลูก
พริกหนุ่ม	30	กรัม	3	เม็ด
หอมแดง	54	กรัม	3	หัว
กระเทียม	25	กรัม	2	หัว
น้ำปลาร้า	20	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	5	กรัม	1	ช้อนชา
เนื้อหมู	100	กรัม	1	ขีด

วิธีทำ

1. มะเขือฝอยหั่นบาง ๆ ล้างน้ำเกลือ สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ (ล้างน้ำเกลือเพื่อไม่ให้มะเขือดำ)
2. เผาพริกหนุ่ม หอมแดง ให้สุกหอม แกะเปลือกออก
3. โขลกพริก หอม และเกลือ เข้าด้วยกันให้ละเอียด พักไว้
4. เนื้อหมูสับละเอียด สับกระเทียม เจียวให้เหลืองพักไว้
5. กระทะตั้งไฟความร้อนปานกลาง นำหมูสับลงรวนพอสุกตักขึ้น
6. นำหมูที่รวนสุกแล้ว ผสมกับน้ำพริกที่โขลก ตุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า
7. ใส่มะเขือฝอยที่หั่นบางคลุกเคล้าให้เข้ากับเครื่องปรุง
8. ตักส้ามะเขือฝอยใส่จาน โรยด้วยกระเทียมเจียว

ปริมาณเสร็จ 1 งาน (1 งาน ประมาณ 250.77 กิโลแคลอรี)

ตำมะแตง

เครื่องปรุง

มะแตง (แตงกวาแก่ผิวออกสีส้ม)	300	กรัม	3	ลูก
พริกชี้แค้ (พริกชี้หนูสวน)	10	กรัม	10	เม็ด
กระเทียม	25	กรัม	2	หัว
เกลือ	10	กรัม	1	ช้อน โตะ
น้ำปู (น้ำปู)	70	กรัม	2	ช้อน โตะ
ใบแมงลัก	50	กรัม	10	ยอด
น้ำมะกรูด	30	กรัม	3	ช้อน โตะ
ปลากรอบป่น	100	กรัม	½	ถ้วย

วิธีทำ

1. มะแตงแก่ขูด (หรือสับ) เอาแต่เนื้อ
2. น้ำปูห่อใบตองปิ้งไฟพอหอม
3. โขลกพริกชี้แค้ (พริกชี้หนูสวน) กระเทียม และเกลือเข้าด้วยกันพอละเอียด (ไม่ต้องละเอียดมาก)
4. นำเครื่องที่โขลกคลุกเคล้ากับมะแตง (แตงกวา) ปลากรอบป่น และน้ำปูให้เข้ากัน
ปรุงรสด้วยน้ำมะกรูด โรยด้วยใบแมงลัก (ไม่ควรคลุกนานจะทำให้ น้ำในแตงกวาออกมามาก ทำให้เนื้อแตงไม่กรอบ)

ปริมาณเสิร์ฟ 1 งาน (1 งาน ประมาณ 493.15 กิโลแคลอรี)

หมายเหตุ ลักษณะของตำมะแตงมีสีคล้ำและมีน้ำขลุกขลิก มีกลิ่นหอมน้ำปูและปลากรอบป่น

ไส้ผักเอือด

เครื่องปรุง

ผักเอือด	200	กรัม	2	ถ้วย
เนื้อหมู	50	กรัม	1/2	ขีด
มะเขือปู้	50	กรัม	5-6	ลูก
ต้นหอม	3	กรัม	1	ต้น
ผักชี	3	กรัม	1	ต้น
กระเทียม	25	กรัม	2	หัว
น้ำปลาร้า	20	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	20	กรัม		
กากหมูหรือแคบหมู	100	กรัม		

เครื่องปรุงน้ำพริก

พริกแห้ง	5	กรัม	2	เม็ด
หอมแดง	55	กรัม	3	หัว
กระเทียม	15	กรัม	1	หัว
ข่า	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้	60	กรัม	2	ต้น
เกลือ	5	กรัม	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. พริกแห้งแกะเม็ดออก หอม กระเทียมปอกเปลือกหั่นหยาบ ข่า ตะไคร้ซอยบาง ๆ
2. คั่วพริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ให้สุกหอม ตักขึ้น
3. โขลกเครื่องน้ำพริกแกงทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด
4. ผักเอือดต้มสุกหั่นละเอียด มะเขือปู้ (มะเขือส้ม) บุบพอกแตก ต้นหอม ผักชีหั่นละเอียด
5. ผสมเครื่องน้ำพริกที่โขลกไว้กับผักเอือด ผักไว้

6. กระทะตั้งไฟปานกลาง ใส่น้ำมันพอร้อน นำกระเทียมซึ่งสับละเอียดลงเจียวให้เหลืองกรอบ ตักขึ้น น้ำมันที่เหลือรวมหมูให้สุก ตักขึ้น

7. นำส่วนผสมของผักเหือด เนื้อหมูและน้ำพริกคลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่มะเขือปู้ คนให้ทั่ว ยกลง

8. ตักใส่จานโรยด้วยกระเทียมเจียว และต้นหอมผักชี รับประทานคู่กับแคบหมู หรือ กากหมูที่เจียวใหม่ๆ

ปริมาณเสร็จ 2 จาน (1 จาน ประมาณ 506.26 กิโลแคลอรี)

The logo of Chiang Mai University is a circular emblem. In the center is a stylized elephant facing left, with a decorative tusk and a flame-like symbol above its head. The elephant is surrounded by a circular border containing the text 'CHIANG MAI UNIVERSITY 1964'. Above the elephant, there is Thai text 'มหาวิทยาลัยเชียงใหม่' (Mahavithayalai Chiang Mai) and below it, 'มหาวิทยาลัยเชียงใหม่' (Mahavithayalai Chiang Mai).

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ยำกล้วยแค้

เครื่องปรุง

กล้วยแค้ดิบ (ไม่แก่จัด)	600	กรัม	20	ลูก
พริกแห้ง	10	กรัม	5	เม็ด
หอมแดง	70	กรัม	4	หัว
กระเทียม	25	กรัม	2	หัว
ใบมะกรูด	2	กรัม	5	ใบ
น้ำปลาร้า	50	กรัม	¼	ถ้วย
กะทิ	250	กรัม	1	ถ้วย
น้ำปลา	1	กรัม	10	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	7.5	กรัม	15	เม็ด

วิธีทำ

1. พริกแห้งแกะเม็ดออกแช่น้ำ หอม กระเทียม ปอกเปลือกหั่นหยาบ
2. พริกแห้ง หอม กระเทียม โขลกรวมกัน
3. กล้วยแค้ต้มให้สุกทั้งเปลือก ประมาณ 20 นาที นำมาโขลกพอละเอียด (ไม่ต้องละเอียดมาก) พักไว้
4. พริกขี้หนูแห้งทอดพักไว้ หั่นใบมะกรูดพักไว้
5. กระทะตั้งไฟกลาง ใส่กะทิ พอเดือด เอาน้ำพริกลงผัดให้หอม เติมน้ำปลาร้า น้ำกล้วยที่โขลกไว้ลงผัด ปรุงรสด้วยน้ำปลา โรยด้วยใบมะกรูด ยกลง เวลาจัดเสิร์ฟตกแต่งด้วยพริกขี้หนูแห้งทอด

ปริมาณเสิร์ฟ 3 จาน (1 จาน ประมาณ 583.87 กิโลแคลอรี)

ป่นมะเขือ

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

มะเขือยาว	500	กรัม	3	ลูก
พริกหนุ่ม	50	กรัม	5	เม็ด
หอมแดง	108	กรัม	6	หัว
กระเทียม	12	กรัม	1	หัว
กระเทียมเจียว	25	กรัม	2	หัว
ต้นหอม	3	กรัม	1	ต้น
ผักชี	3	กรัม	1	ต้น
เกลือป่น	5	กรัม	1	ช้อนชา
กะปิเผา	5	กรัม	1	ช้อนชา
น้ำปลา	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหมู	90	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
มันหมูแข็ง	100	กรัม	1	ขีด
ใบโหระพา	10	กรัม	10	ยอด
ใบสาระแหน่	10	กรัม	10	ยอด

วิธีทำ

1. มะเขือยาว พริกหนุ่ม หอม กระเทียม เผาให้สุกหอม แกะเปลือกออก
2. มันหมูแข็งหั่นเป็นชิ้นพักไว้
3. โขลกพริกหนุ่ม กะปิ เกลือ หอม กระเทียมให้ละเอียด ใส่มะเขือยาวโขลกหรือบดพอ

เข้ากัน

4. กระทะตั้งไฟกลาง เจียวมันหมูแข็งให้สุกเหลืองกรอบ ตักขึ้น
5. นำเครื่องที่โขลกไว้ลงผัดให้ทั่ว ปิ้งรส ตักใส่จานโรยด้วยต้นหอม และกากหมู
6. รับประทานกับใบโหระพา และใบสาระแหน่

ปริมาณเสิร์ฟ 3 จาน (1 จาน ประมาณ 599.24 กิโลแคลอรี)

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นประเภทยา หรือส้า 6 ชนิด

1. ขี้มะหนูน
2. ส้ามะเขือผ้อย
3. ส้ามะแตง
4. ส้าผักเหือด
5. ขี้กล้วยแก่
6. ปั่นมะเขือ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.17 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวเหนียว

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ขนุนอ่อน	1 ลูก	500	245	8	5.0	41.5	33.5	40	15	2.5	5	2.45	0.25	3.5	75
2	พริกแห้ง	10 เม็ด	20	72.8	2.88	2.36	10.0	4.86	11.8	72.2	3.44	273.8	0.032	0.15	1.44	-
3	หอม	10 หัว	180	113.4	4.86	0.36	22.68	1.08	28.8	106.2	-	50.4	0.162	0.054	0.9	9
4	กระเทียม	4 หัว	50	71.5	2.8	0.05	15.0	0.45	2.5	70	2.7	tr	0.085	0.01	2.0	7.5
5	งา	3 แวน	5	4.75	0.05	0.015	1.105	0.155	0.9	tr	0.11	0.3	0.001	0.001	0.05	0.05
6	เมล็ดผักชี	1 ชช.	2	6.5	0.272	0.012	1.326	0.594	10.24	9.9	-	0.34	0.0048	0.0072	0.07	0
7	มันหมู	1/2 ถ้วย	100	714	4.7	76.0	2.7	-	2	-	-	-	-	-	-	-
8	ใบมะกรูด	5 ใบ	2	3.42	0.136	0.062	0.58	0.164	33.44	0.4	0.076	6.06	0.004	0.007	0.02	0.4
9	พริกขี้หนูแห้ง	15 เม็ด	8	27.76	1.264	0.728	4.04	0.227	2.56	28.8	1.264	342.96	0.0128	0.0592	0.896	0
	รวม		867	1,259.1	24.96	81.58	98.93	41.03	132.24	302.50	10.09	678.86	2.75	0.53	8.87	91.95

ปริมาณสารฟอสฟอรัส 3 จาน (ขนาดเต็มถ้วยชงกลาง 5 นิ้ว)

tr = trace Kcal = Kilocalorie ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์ IU = International Unit ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

gm = gram mg = milligram

ตาราง 4.18 คุณค่าทางโภชนาการของส้มเขียวหวาน

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	มะเขือฝอย	20	ลูก	38.4	1.8	0.36	6.96	1.92	26.4	54	0.84	774	0.084	0.048	-	6
2	พริกหนุ่ม	3	เม็ด	4.8	0.12	0.06	0.96	0.39	0.9	6.3	0.21	30.9	0.108	0.003	0.15	56.4
3	หอมแดง	3	หัว	34.02	2.37	1.36	7.575	3.405	4.8	54	2.87	643.05	0.024	0.111	1.68	0
4	กระเทียม	2	หัว	35.75	1.4	0.025	7.5	0.225	1.25	35	1.35	tr	0.042	0.005	1.0	3.75
5	น้ำตาลอ้อย	1	ชต.	29.8	3.06	1.6	0.78	0.1	-	-	0.68	-	0.02	0.032	0.16	-
6	เนื้อหมู	1	ขีด	108	19.6	3.3	0	0	2	-	-	-	0.69	0.26	5.7	0
	รวม			250.77	28.35	6.70	23.77	6.04	35.35	149.30	5.95	1,447.9	0.96	0.45	8.69	66.15

ปริมาณสารฟอสฟอรัส 1 กรัม (ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 9 นิ้ว)

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

จาน = จานขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 9 นิ้ว

ช.ค.

ถ้วย

จาน

= กิโลแคลอรี

= International Unit

= milligram

ตาราง 4.19 คุณค่าทางโภชนาการของส้มแสด

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	แตงร้าน	3	ลูก	24	1.8	0.3	3.9	1.2	6	33	1.8	54	0.06	0.14	0.3	123
2	พริกชี้ฟ้า	10	เม็ด	7.6	0.34	0.14	1.24	0.52	0.4	1.4	0.12	24.2	0.029	0.011	0.15	4.4
3	กระเทียม	2	หัว	35.75	1.4	0.025	7.5	0.22	1.25	35	1.35	tr	0.042	0.005	1.0	3.75
4	ปลากรอบ	1/2	ถ้วย	249	45.7	7.0	0.8	0	164	184	3.3	-	0.03	0.06	-	0
5	น้ำปู	2	ชต.	147	18.2	6.3	4.27	1.54	1,516.9	305.2	27.3	431.2	0.049	3.437	4.69	9.1
6	ใบแมงลัก	10	ยอด	16	2.05	0.4	1.1	0.8	97	21	1.9	-	0.06	0.14	-	6
7	น้ำมะกรูด	3	ชต.	13.8	0.18	0	3.24	0	6	6	0.18	-	0.006	0.009	-	17.4
	รวม			493.15	69.67	14.165	22.05	4.28	1,794.5	585.60	35.95	509.40	0.27	3.80	6.14	163.65

ปริมาณสรีฟ I งาน (ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 8 นิ้ว)

tr = trace

Kcal = Kilocalorie

ชต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

IU = International Unit

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

gm = gram

mg = milligram

ตาราง 4.20 คุณค่าทางโภชนาการของส้ฝักเชื่อม

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ฝักเชื่อม	2 ถ้วย	200	90	7	1.0	13	3	110	168	4.2	382	0.2	0	1.6	2
2	เนื้อมะพร้าว	1/2 ชีด	50	54	9.8	1.65	0	-	1	-	-	-	0.345	0.13	2.85	0
3	มะเขือส้ม	15 ลูก	50	13	0.55	0.15	2.35	0.55	1	15.5	2.45	31	0.03	0.02	0.45	16
4	ฝักขี้	1 ต้น	3	1.14	0.072	0.012	0.189	0.051	0.63	0.66	0.087	15.75	0.0093	0.0063	0.21	1.14
5	ต้นหอม	1 ต้น	3	1.02	0.06	0.009	0.174	0.033	1.41	0.99	0.219	6.84	0.0015	0.0027	tr	1.56
6	กระเทียม	3 หัว	35	50.05	1.96	0.035	10.5	0.315	1.75	49	1.89	tr	0.0595	0.007	1.4	5.25
7	ปลาร้า	1 ขต.	20	29.8	3.06	1.6	0.78	0.1	-	-	0.68	-	0.02	0.032	0.16	-
8	น้ำมันพืช	1 ขต.														
9	แคบหมู	1 ชีด	100	626	48.9	47.8	0	-	29	69	2.1	8	0.08	0.16	2.0	0
10	พริกแห้ง	2 เม็ด	5	18.2	0.72	0.59	2.5	1.215	2.95	18.05	0.86	68.45	0.0075	0.0375	0.36	-
11	หอมแดง	3 หัว	54	34.02	1.458	0.108	6.804	0.324	8.64	31.86	-	15.12	0.01	0.912	-	0
12	ข่า	1 ขต.	10	9.5	0.1	0.03	2.21	0.31	1.8	tr	0.22	0.6	0.002	0.002	0.1	0.1
13	ตะไคร้	2 ต้น	60	85.8	0.72	1.26	17.82	2.52	21	18	1.56	25.8	0.03	0.012	1.32	0.6
	รวม		590	1,012.5	74.40	54.24	56.32	8.41	179.18	371.06	14.26	553.56	0.79	1.32	10.45	26.65

ปริมาณสารฟ 2 งาน (ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 8 นิ้ว)

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ด. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

ตาราง 4.21 คุณค่าทางโภชนาการของยักกล้วยแค้

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	กล้วยดิบ	20	ลูก	660	8.4	1.2	172.2	3	48	210	5.4	2,898	0.24	0.12	3.6	186
2	พริกแห้ง	5	เม็ด	36.4	1.44	1.18	5.0	2.43	5.9	36.1	1.72	136.9	0.015	0.075	0.72	-
3	หอมแดง	4	หัว	44.1	1.89	0.14	8.82	0.42	11.2	41.3	-	19.6	0.063	0.021	0.35	3.5
4	กระเทียม	2	หัว	35.75	1.4	0.025	7.5	0.225	1.25	35	1.35	tr	0.042	0.005	1.0	3.75
5	ใบมะกรูด	5	ใบ	3.42	0.136	0.062	0.58	0.164	33.44	0.4	0.076	6.06	0.004	0.007	0.08	0.4
6	น้ำปลาร้า	4	ชต.	119.2	12.24	6.4	3.12	0.4	-	-	2.72	-	0.016	0.128	0.64	-
7	กะทิ	1	ถ้วย	825	10.75	86.75	15	0	27.5	305	5.75	0	0.075	tr	2.25	7.5
8	พริกขี้หนูแห้ง	15	เม็ด	27.76	1.264	0.728	4.05	0.227	2.56	28.8	1.264	342.96	0.0128	0.0592	0.896	0
	รวม			1,751.6	37.52	96.48	216.26	6.86	129.85	656.60	18.28	3,408.5	0.46	0.41	9.53	201.15

ปริมาณสารฟ 3 จาน (ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 8 นิ้ว)

tr = trace

Kcal = Kilo-calorie

ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

IU = International Unit

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

gm = gram

mg = milligram

ตาราง 4.22 คุณค่าทางโภชนาการของป่นมะเขือ

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	มะเขือยาว	3	ลูก	500	5	0.5	27.5	11.5	75	185	2	-	0.3	0.45	2.5	20
2	พริกหนุ่ม	5	เม็ด	50	0.2	0.1	1.6	0.65	1.5	10.5	0.35	51.5	0.18	0.005	0.25	95
3	หอมแดง	6	หัว	108	2.92	0.22	13.61	0.65	17.28	63.72	-	30.24	0.09	0.32	0.54	5.4
4	กระเทียม	3	หัว	36	2.20	0.04	9.29	1.69	8.28	55.8	0.47	-	0.05	0.03	0.58	5.04
5	ต้นหอม	1	ต้น	3	0.68	0	0.17	0.03	1.41	0.99	0.22	6.84	0	0	tr	1.56
6	ผักชี	1	ต้น	3	0.07	0	0.15	0.09	2.73	1.11	0.05	10.98	0	0	-	2.1
7	กะป๋าย	1	ชข.	5	1.19	0.14	0.30	0.09	78.25	61.65	0.36	7.25	tr	0.02	0.57	0
8	น้ำปลา	1	ชต.	10	0.61	0.02	0	0	7	2.2	0.06	-	0	0.01	-	0
9	น้ำมันหอย	2	ชต.	90	-	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	มันหมู	1/2	ถ้วย	100	4.7	76.0	2.7	-	2	-	-	-	-	-	-	-
11	ใบโหระพา	10	ยอด	10	0.33	0.1	0.79	0.25	0.23	36.6	tr	-	0.02	0.04	0.08	3.5
12	ใบสะระแหน่	10	ยอด	10	0.37	0.06	0.8	0.12	4	0.7	0.48	-	0.01	0.03	0.07	8.8
	รวม			925	18.27	167.18	56.91	15.07	197.68	418.27	3.99	106.81	0.65	0.90	4.59	141.40

ปริมาณสารไฟฟ 3 งาน (ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 8 นิ้ว)

tr = trace

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ชต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

ตาราง 4.23 ผลการทดสอบชิมโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทยำ หรือส้ม

ลำดับ ที่	รายการอาหาร	ลักษณะสีส้ม ของอาหาร		กลิ่นของ อาหาร		รสชาติของ อาหาร		เนื้อสัมผัสของ อาหาร	
		ค่าเฉลี่ย		ค่าเฉลี่ย		ค่าเฉลี่ย		ค่าเฉลี่ย	
		ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล	ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล	ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล	ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล
1	ยำมะหนูน	4.5	4.8	4.3	4.7	4.3	4.8	4.5	4.8
2	ส้มมะเขือฝอย	4.2	4.9	4.5	4.8	4.5	4.7	4.5	4.7
3	ส้มมะแตง	3.4	4.6	4.5	4.6	4.3	4.8	4.5	4.2
4	ยำผักเสียด	4.4	4.8	4.5	4.8	4.4	4.7	4.4	4.8
5	ยำกล้วยแค้	4.5	4.8	4.4	4.8	4.4	4.8	4.3	4.8
6	ป่นมะเขือ	4.4	4.9	4.3	4.7	4.4	4.7	4.4	4.7

จากตาราง 4.23 ผลการทดสอบชิมโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทยำ หรือส้ม กลุ่มประชาชนโดยทั่วไป จำนวน 20 คน และกลุ่มชาวลับแล ตำบลแม่พูล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า กลุ่มประชาชนโดยทั่วไปมีความพึงพอใจในสี กลิ่น รส และเนื้อสัมผัสต่ำกว่ากลุ่มชาวลับแล โดยเฉพาะส้มมะแตง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.4-4.5 และกลุ่มชาวลับแลมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าอยู่ระหว่าง 4.2-4.9 สาเหตุอาจเนื่องมาจากกลุ่มบุคคลทั่วไปส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในเมือง ไม่คุ้นเคยกับอาหารท้องถิ่นลับแลบางชนิด จึงทำให้มีผลการชิมต่ำกว่าชาวลับแล

4.4 ตำรับอาหารประเภทขนมหวาน จำนวน 5 ตำรับ

ตำรับที่	ชื่ออาหาร
1	ขนมเหนบ
2	ขนมอีบัว๊ะ (ขนมตองอ่อน)
3	ขนมฟัก
4	ขนมขะเนียบข้าวโพด
5	ขนมลวดช่องหวาน (ลวดช่องน้ำกะทิ)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ขนมแหวน

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว	300	กรัม	3	ถ้วย
น้ำเย็น			1½	ถ้วย
มะพร้าวทึนทึก	500	กรัม	1	ลูก
น้ำตาลทราย	400	กรัม	2	ถ้วย
ใบตอง				
ไม้กีด			90	อัน
น้ำมันพืช	60	กรัม	¼	ถ้วย

วิธีทำ

1. มะพร้าวทึนทึกขูดด้วยมือแมว ผสมกับน้ำตาลทรายและน้ำ ¼ ถ้วย ตั้งไฟกวนให้แห้งพอเย็น ปั้นเป็นก้อนขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1½ เซนติเมตร ทำเป็นไส้ขนม
2. แป้งข้าวเหนียวเติมน้ำเย็นทีละน้อย นวดให้นุ่ม
3. ตัดใบตอง เจียนใบตองเหมือนห่อขนมสอดไส้ แต่ขนาดเล็กกว่า (ใช้ชั้นเดียว)
4. ปั้นแป้งก้อนใหญ่กว่าไส้ขนมเล็กน้อย แผ่แป้งเป็นแผ่นบาง ๆ เอาไส้ขนมใส่แล้วห่อให้แป้งหุ้มไส้

5. นำใบตองที่ทำน้ำมันพืชด้านในไว้ นำแป้งที่ใส่ไส้แล้วห่อด้วยใบตอง คล้าย ๆ ห่อขนมสอดไส้แต่ทรงเตี้ย นำไปเรียงในลังถึงนึ่งให้สุก (ประมาณ 30 นาที)
ปริมาณขนมทั้งหมด 73 ห่อ ๆ ละ 20 กรัม

ปริมาณ 1 เสริฟ 4 ห่อ (1 ห่อ ประมาณ 60.96 กิโลแคลอรี)

หมายเหตุ ขนมแหวนใช้ในงานประเพณี “ทานชะลอม” ในเทศกาลช่วงเข้าพรรษา ขนมที่ทำมี
ขนมแหวน ขนมเทียน ขนมแดง ขนมตาล ขนมตองอ่อน

ขนมอีบัวะ (ขนมตองอ่อน)

ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว	270	กรัม	3	ถ้วย
น้ำใบเตย	60	กรัม	¼	ถ้วย
หัวกะทิ	360	กรัม	1½	ถ้วย

ส่วนผสมไส้

มะพร้าวทึนทึก	300	กรัม	1	ลูก
น้ำตาลมะพร้าว	400	กรัม	2	ถ้วย
น้ำมะพร้าว			¼	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่ว	100	กรัม	1	ถ้วย

วิธีทำ

1. แป้งข้าวเหนียวนวดด้วยน้ำใบเตย และหัวกะทิ จนนุ่มเหนียว หมักทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
2. มะพร้าวทึนทึกขูดด้วยมือแมวผสมกับน้ำตาลมะพร้าว และน้ำมะพร้าว ใส่กระทะทอง ยกขึ้นตั้งไฟกวนจนเหนียว ใส่ถั่วลิสงคั่วบูปอกแตก คนพอเข้ากันยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น
3. นำไส้ที่เย็นแล้วมาปั้นเป็นก้อนกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางครึ่งนิ้ว จนหมด
4. นำแป้งแผ่อกให้บาง หยิบไส้ใส่ นำแป้งหุ้มไส้ให้มิด วางลงบนใบตองที่ทำน้ำมัน บาง ๆ นำไปนึ่งในลังถึงไฟแรง น้ำเดือดพล่าน ประมาณ 20 นาที หรือจนกระทั่งขนมสุก ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น

ปริมาณขนมทั้งหมด 28 ห่อ ๆ ละ 50 กรัม

ปริมาณเสิร์ฟ 3 ห่อ (1 ห่อ ประมาณ 148.92 กิโลแคลอรี)

ขนมฟัก

ส่วนผสม

ฟักเขียว	200	กรัม	1½	ถ้วย
กะทิ	1,680	กรัม	7	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1,000	กรัม	5	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่ว	100	กรัม	1	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	270	กรัม	3	ถ้วย
แป้งมัน	80	กรัม	½	ถ้วย

วิธีทำ

1. ฟักเขียวขูดหรือสับละเอียด ถั่วลิสงคั่วซอยบาง ๆ พักไว้
2. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน ฟักเขียวให้เข้ากัน นวดด้วยกะทิครั้งละน้อย ๆ จนหมดกะทิ

เทใส่กระทะทอง

3. กวนขนมฟักจนกระทั่งสุกใส ใส่ น้ำตาลทราย กวนต่อไปจนขึ้น (ไม่ติดพาย) ยกลง

เทใส่ถาด โรยหน้าขนมด้วยถั่วลิสงคั่วซอยบาง ๆ พอขนมเย็น ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม

ปริมาณขนมทั้งหมด 36 ชิ้น ๆ ละ 92.5 กรัม

(1 ชิ้น ประมาณ 270.08 กิโลแคลอรี)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ขนมخبี้ข้าวโพด

ส่วนผสม

ข้าวโพด	600	กรัม	10	ฝัก
น้ำตาลทราย	100	กรัม	½	ถ้วย
หัวกะทิ	240	กรัม	1	ถ้วย
เกลือ	5	กรัม	1	ช้อนชา
แป้งข้าวเจ้า	20	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
เปลือกข้าวโพด (สำหรับห่อขนม)	60	กรัม	-	
มะพร้าวทึนทึก	150	กรัม	½	ลูก

วิธีทำ

1. ข้าวโพดปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด ฝานบางๆ โขลกให้ละเอียด
2. นำข้าวโพดผสมกับน้ำตาลทราย เกลือ แป้งข้าวเจ้า และหัวกะทิ คนให้เข้ากัน
3. นำส่วนผสมของขนม ห่อด้วยเปลือกข้าวโพด โรยหน้าด้วยมะพร้าวทึนทึกขูดด้วย

มือแมว นำไปนึ่งให้สุก ประมาณ 15-20 นาที

4. นำขนมออกจากลังถึง ทิ้งไว้ให้เย็น

ปริมาณขนมทั้งหมด 56 ห่อ (1 ห่อ ประมาณ 26.59 กิโลแคลอรี)

หมายเหตุ

- ลักษณะของขนมخبี้ข้าวโพดมีสีเหลือง รสหวาน หอมกลิ่นข้าวโพด
- การห่อขนมخبี้ข้าวโพด ห่อตามยาวของเปลือกข้าวโพด โดยใช้เปลือกข้าวโพด

2 ใบ ประกบกัน กลัดหัวท้ายด้วยไม้กลัด หรือห่อด้วยใบตอง

ลอดช่องหวาน (ลอดช่องน้ำกะทิ)

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	90	กรัม	1	ถ้วย
แป้งมัน	20	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปูนใส	720	กรัม	3	ถ้วย
น้ำใบเตย			1/2	ถ้วย

ส่วนผสมน้ำกะทิ

หัวกะทิ	720	กรัม	3	ถ้วย
น้ำตาลมะพร้าว (หรือน้ำตาลปี๊บ)	400	กรัม	2	ถ้วย

วิธีทำตัวลอดช่อง

1. แป้งข้าวเจ้าผสมแป้งมันละลายด้วยน้ำปูนใสที่ใส่น้อย เพื่อเนื้อแป้งจะได้ไม่เป็นเม็ด เมื่อผสมจนหมดน้ำปูนใส กรองด้วยผ้าขาวบาง
2. ใส่น้ำในกระทะทอง ตั้งไฟกลางค่อนข้างอ่อน กวนจนข้น ประมาณครึ่งชั่วโมง เมื่อยกไม้พายขึ้นแป้งจะข้นติดพาย สามารถไหลหยดลงมาได้ ปิดไฟ
3. เทน้ำเย็นสะอาดลงในอ่าง ใส่น้ำในกระทะที่เจาะรูตรงก้นสำหรับกดตัวลอดช่อง มีไม้วางพาดบนอ่าง กดออกมาเป็นตัวสั้น ๆ หมั่นเปลี่ยนน้ำในอ่าง ถ้าหากว่าร้อน

วิธีทำน้ำกะทิ

นำหัวกะทิผสมกับน้ำตาลมะพร้าวให้เข้ากัน กรองด้วยผ้าขาวบาง เทใส่หม้อนำไปตั้งไฟพออุ่น เพื่อป้องกันบูดหรือเปรี้ยว

ปริมาณเสิร์ฟตัวลอดช่อง 8 ถ้วย ๆ ละ 50 กรัม

ปริมาณเสิร์ฟน้ำกะทิ 8 ถ้วย ๆ ละ 140 กรัม

(1 ถ้วยขนมลอดช่องหวาน ประมาณ 518.71 กิโลแคลอรี)

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นประเภทขนมหวาน 5 ชนิด

1. ขนมเหน็บ
2. ขนมอี๋บัว๊ะ (ขนมตองอ่อน)
3. ขนมฟัก
4. ขะแน็บข้าวโพด
5. ลอดช่องหวาน (ลอดช่องน้ำกะทิ)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.24 คุณค่าทางโภชนาการของนมแม่แบบ

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	แป้งข้าวเหนียว	½ กก.	500	1,925	0	0	497.5	-	-	-	0	0	0	0	0	0
2	มะพร้าวทึนทึก	½ กก.	500	495	7.0	27.5	59.5	4.5	50	270	3.5	-	0.35	0.2	4.5	20
3	น้ำตาลทราย	2 ก.	400	1,540	0	0	398	-	-	-	0	0	0	0	0	0
4	น้ำมันพืช	¼ ก.	60	490.2	-	54.48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	รวม		1,460	4,450.2	7.0	81.98	955	4.50	50	270	3.50	0	0.35	0.20	4.50	20

ปริมาณสารฟ 4 ห่อ

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

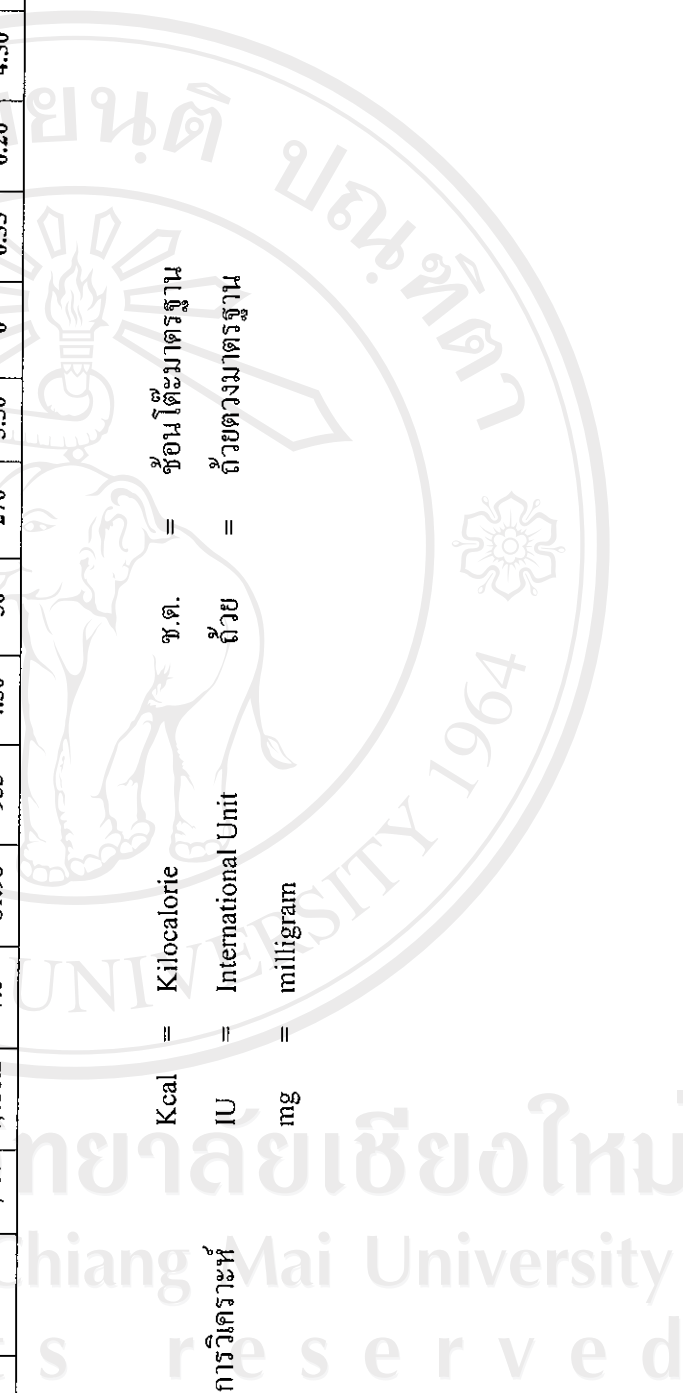
Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน



ตาราง 4.25 คุณค่าทางโภชนาการของขนมอี๋บัวะ (ขนมทองอ่อน)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	แป้งข้าวเหนียว	3	ถ้วย	1,004.4	17.82	1.08	223.29	0.81	32.4	399.6	2.16	-	0.27	0.054	4.59	0
2	หัวกะทิ	1½	ถ้วย	867.6	7.71	60.0	18.72	0	57.6	360	5.76	-	0.11	tr	2.88	10.8
3	มะพร้าวทึนทึก	1	ตุก	297	4.2	16.5	35.7	2.7	30	162	2.1	-	0.21	0.01	2.7	12
4	น้ำตาลมะพร้าว	2	ถ้วย	1,408	1.2	0.4	349.6	-	320	2,436	57.6	-	0.2	0.36	14.4	0
5	ถั่วลิสง	½	ถ้วย	560	29.7	38.7	15.6	2.1	20	455	13.8	115	0.59	0.09	2.2	8
รวม				4,137	60.63	116.68	642.91	5.61	460	3,812.6	81.42	115	1.38	0.51	26.77	30.80

ปริมาณเสิร์ฟ 3 ชิ้น ๆ ละ 50 กรัม

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

ตาราง 4.26 คุณค่าทางโภชนาการของนมพืัก

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	พืักเขียว	1½ ถ้วย	200	26	0.8	0	5.8	1	16	2	0.6	50	0.02	0.04	0.6	138
2	กะทิ	7 ถ้วย	1,680	4,048	53.76	418.32	87.36	0	268.8	1,680	26.88	-	0.50	tr	13.44	50.4
3	น้ำตาลทราย	5 ถ้วย	1,000	398	0	0	99.5	-	-	-	-	0	0	0	0	0
4	ถั่วลิสง	1 ถ้วย	100	530	29.7	38.7	15.6	2.1	20	455	13.8	115	0.59	0.09	2.2	8
5	แป้งข้าวเจ้า	3 ถ้วย	270	988.2	17.28	2.16	217.08	0.81	64.8	364.5	5.13	-	0.27	0.14	5.67	0
6	แป้งมัน	½ ถ้วย	80	280.8	0.24	0.08	69.76	-	67.2	28.0	0.72	-	0.05	0.02	0.08	0
	รวม		3,330	6,268	101.78	459.26	495.10	3.91	436.80	2,529.5	47.13	165	1.43	0.29	21.99	196.40

ปริมาณเสิร์ฟ 2 ถ้วย

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

ตาราง 4.27 คุณค่าทางโภชนาการของมะเนับข้าวโพด

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ข้าวโพด	10	ฝัก	234	16.8	0.6	39.6	4.2	162	510	11.4	-	0.42	0.18	6	72
2	น้ำตาลทราย	½	ถ้วย	385	0	0	99.5	-	-	-	-	0	0	0	0	0
3	หัวกะทิ	1	ถ้วย	578.4	7.68	59.76	12.48	0	38.4	240	3.84	-	0.072	tr	1.92	7.2
4	แป้งข้าวเจ้า	2	ชต.	73.2	1.28	0.16	16.08	0.06	4.8	27	0.38	-	0.02	0.01	0.42	0
5	แป้งมัน	2	ชต.	70.2	0.06	0.02	17.44	-	16.8	7	0.18	-	0.012	0.004	0.02	0
6	มะพร้าวทึนทึก	½	ลูก	148.5	2.1	8.25	17.85	1.35	15.0	81	1.05	-	0.11	0.06	1.35	6
	รวม			1,489.3	27.92	68.79	202.95	5.61	237	865	16.85	-	0.634	0.254	9.71	85.20

ปริมาณเสิร์ฟ 4 ห่อๆ ละ 20 กรัม

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต.

= ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย

= ถ้วยตวงมาตรฐาน

ตาราง 4.28 คุณค่าทางโภชนาการของลอดช่องหวาน (ลอดช่องน้ำกะทิ)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย	329.40	5.76	0.72	72.36	0.27	21.60	121.60	1.71	-	0.09	0.05	1.89	-
2	แป้งมัน	1	ชต.	36.30	0.11	0.05	8.82	-	8.40	3.70	0.1	-	0.004	0.001	0.06	-
3	หัวกะทิ	3	ถ้วย	2376	30.96	249.84	43.2	0	79.2	878.4	16.56	0	0.22	tr	6.48	21.6
4	น้ำตาลมะพร้าว	2	ถ้วย	1,408	1.2	0.4	349.6	-	320	2,436	57.6	-	0.2	3.6	14.4	0
รวม		1,230		4,149.7	38.03	251.01	473.98	0.27	429.20	3,439.7	75.97	0	0.51	3.65	22.83	21.60

ปริมาณเสิร์ฟ 8 ถ้วย

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal

= Kilo-calorie

IU

= International Unit

mg

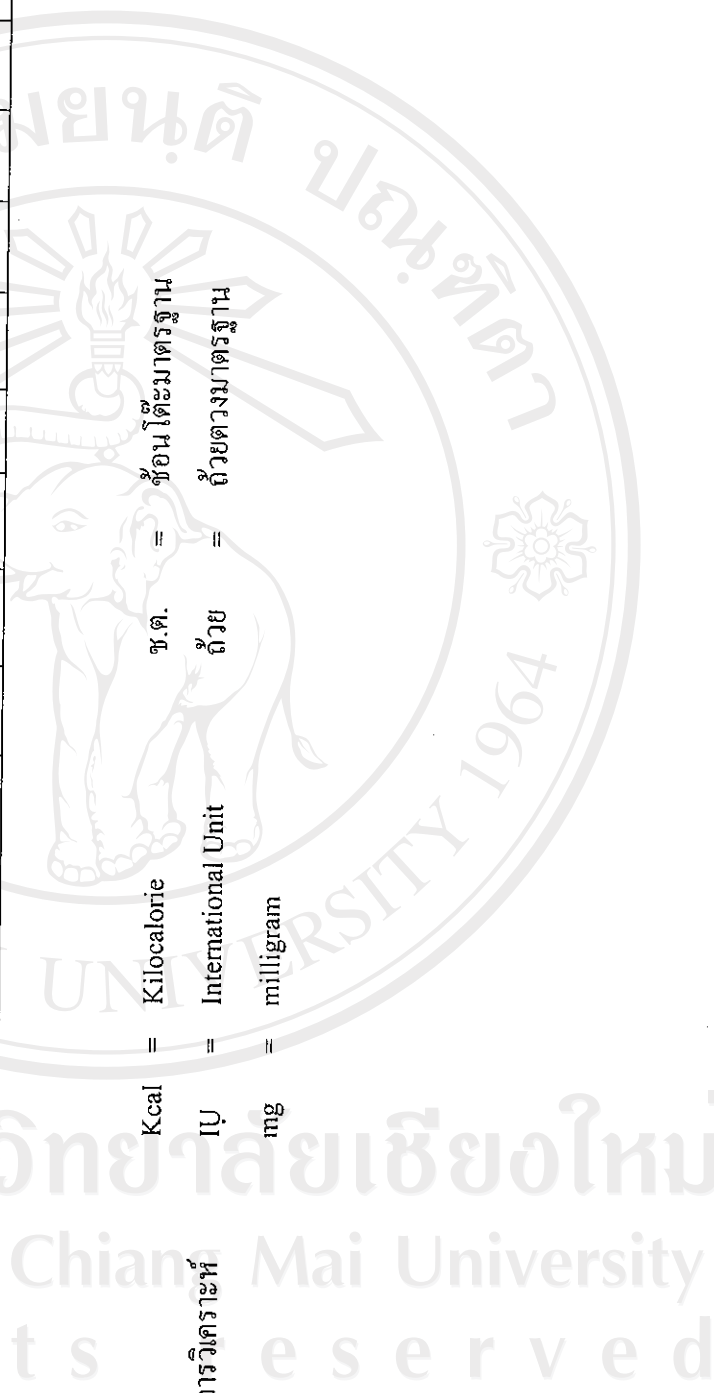
= milligram

ช.ต.

= ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย

= ถ้วยตวงมาตรฐาน



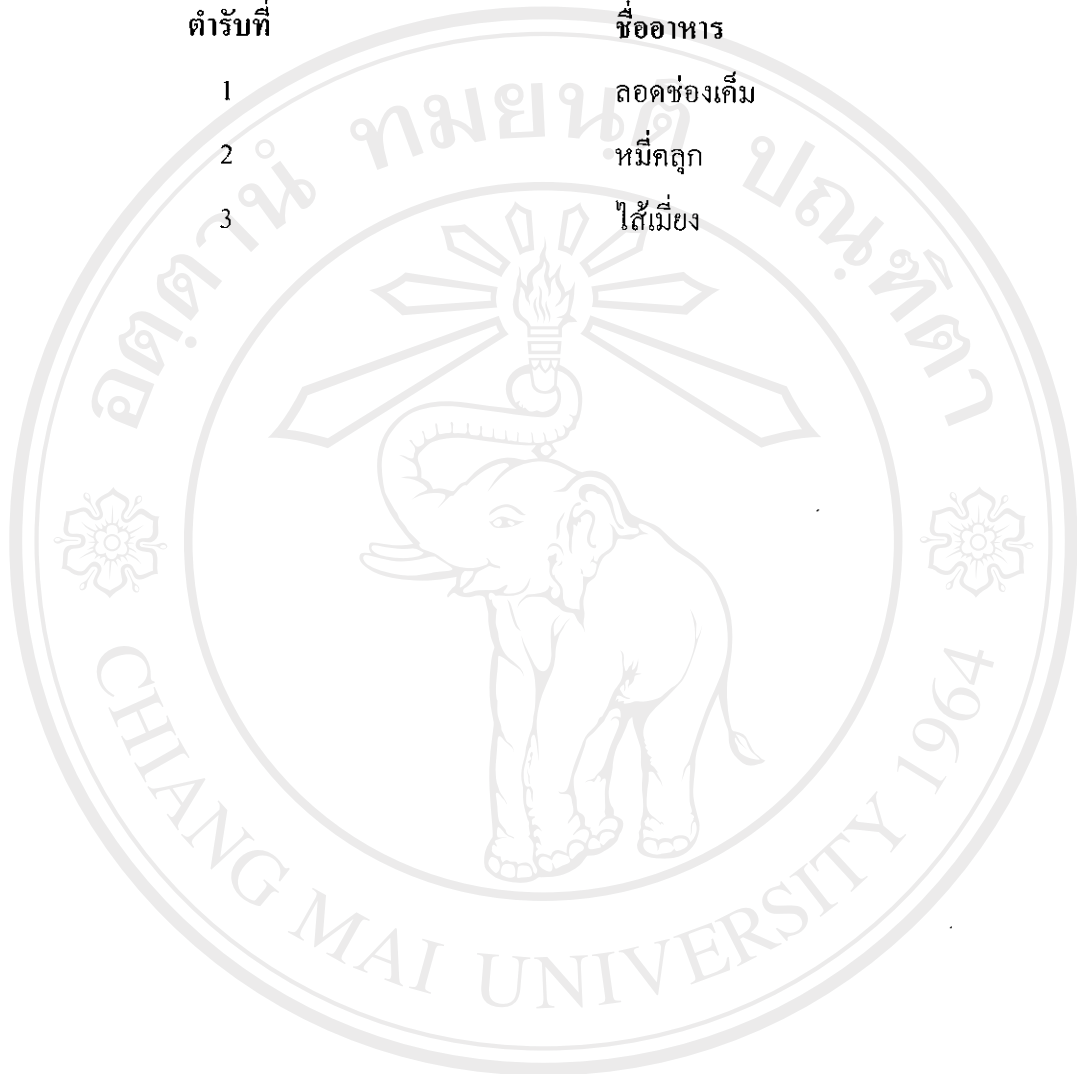
ตาราง 4.29 ผลการทดสอบชิมโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทขนมหวาน

ลำดับ ที่	รายการอาหาร	ลักษณะสีส้ม		กลิ่นของ		รสชาติของ		เนื้อสัมผัสของ	
		ของอาหาร		อาหาร		อาหาร		อาหาร	
		ค่าเฉลี่ย		ค่าเฉลี่ย		ค่าเฉลี่ย		ค่าเฉลี่ย	
		ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล	ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล	ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล	ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล
1	ขนมเหน็บ	4.5	4.9	4.5	4.8	4.1	4.7	4.3	4.8
2	ขนมอีบัวะ	4.5	4.8	4.5	4.7	4.6	4.7	4.1	4.8
3	ขนมฟัก	4.6	4.8	4.5	4.8	4.7	4.8	4.6	4.9
4	ขนมชะเน็บ ข้าวโพด	4.5	4.8	4.5	4.7	4.3	4.8	4.8	4.8
5	ลอดช่องหวาน	4.3	4.8	4.4	4.8	4.6	4.8	4.2	4.7

จากตาราง 4.29 ผลการทดสอบชิมโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทขนมหวาน กลุ่มประชาชนโดยทั่วไป จำนวน 20 คน และกลุ่มชาวลับแล ตำบลแม่พูน อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า มีความพึงพอใจในสี กลิ่น รส และเนื้อสัมผัสที่มีค่าความชอบใกล้เคียงกันเกือบทุกด้าน อยู่ระหว่าง 4.1-4.8 และ 4.7-4.9 ตามลำดับ

4.5 ตำรับอาหารประเภทอาหารว่าง จำนวน 3 ตำรับ

ตำรับที่	ชื่ออาหาร
1	ลอดช่องเก็ม
2	หมี่คตุก
3	ไส้เมี่ยง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ลอดช่องเก็ม

ส่วนผสม

ลอดช่องไทยตัวสีขาว	400	กรัม	4	ถ้วย
ปลากรอบป่น (หรือกุ้งแห้งป่น)	100	กรัม	½	ถ้วย
น้ำปลา	60	กรัม	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	60	กรัม	3	ช้อนโต๊ะ
ผักชีใบยาว	20	กรัม	2	ต้นเล็ก
พริกชี้หนูป่น	10	กรัม	2	ช้อนชา
ถั่วงอก	150	กรัม	2	ถ้วย

วิธีทำ

1. ผักชีใบยาวหั่นฝอย ถั่วงอกลวกในน้ำเดือดประมาณ 1 นาที ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
2. ลอดช่องมีวิธีทำเช่นเดียวกับลอดช่องหวาน นิยมใช้ตัวสีขาว (ไม่ต้องใส่น้ำใบเตย และดูวิธีทำในลอดช่องหวาน)
3. วิธีรับประทาน ตักลอดช่องและถั่วงอกใส่จาน พร้อมปลากรอบป่นหรือกุ้งแห้งป่น รุ้งรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว พริกชี้หนูป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยด้วยผักชีใบยาว ลอดช่องเก็มจะมีรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด (ไม่ต้องใส่น้ำตาลเพราะเนื้อปลากรอบป่นหรือกุ้งแห้งมีรสหวานแทรกอยู่แล้ว)

ปริมาณเสิร์ฟ 4 จาน ๆ ละ 112.5 กรัม (1 จาน ประมาณ 211.87 กิโลแคลอรี)

หมายเหตุ

- ถ้ามะนาวแพงอาจใช้มะนาว (มะปราง) ซอย แทนน้ำมะนาวได้ โดยเลือกมะปรางเปรี้ยวหรือมะม่วงดิบซอย
- การทำปลากรอบป่น ให้ใส่เนื้อกระเทียมดิบประมาณ 5 กลีบ และเกลือครึ่งช้อนชา โขลกรวมกัน เพื่อช่วยตัดคาวปลา

หมี่คลุก

ส่วนผสม

เส้นหมี่ขาว	500	กรัม	1	ห่อ
ถั่วงอก	500	กรัม	½	กิโลกรัม
ถั้วฝักยาว	100	กรัม	1	ขีด
น้ำปลา	30	กรัม	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	30	กรัม	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	30	กรัม	3	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูปั่น	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
ผักชีใบยาว	50	กรัม	3	ต้น
มันหมูที่มีหนังติด	500	กรัม	½	กิโลกรัม
กระเทียม	60	กรัม	5	หัว
ไข่เป็ด	120	กรัม	2	ฟอง

วิธีทำ

1. เส้นหมี่ขาวแช่น้ำพอนิ่ม ลวกในน้ำเดือดประมาณ 1-2 นาที ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
 2. ถั่วงอกนำไปลวกในน้ำเดือดประมาณ 1 นาที พอสุกริบตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำ
 3. ถั้วฝักยาวหั่นแฉลบ ลวกในน้ำเดือดที่ผสมเกลือเล็กน้อย ประมาณ 2 นาที พอสุกตักขึ้น
 4. ผักชีใบยาวหั่นฝอยพักไว้
 5. มันหมูที่มีหนังติดหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก เจียวให้น้ำมันออกจนหมด และหนังพองกรอบ น้ำมันที่เหลือเจียวกระเทียมให้เหลืองกรอบตักขึ้น
 6. ไข่เป็ดตีพอเข้ากัน กระทะตั้งไฟอ่อนใส่น้ำมันเล็กน้อย พอกระทะร้อน นำไข่เป็ดลงทอดให้เป็นแผ่นบาง พอสุกนำมาหั่นฝอย
 7. วิธีรับประทาน นำเส้นหมี่พร้อมถั่วงอกใส่จาน และเครื่องปรุงอื่น ๆ คลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยผักชีใบยาวหั่นฝอย และกากหมู รับประทานเป็นอาหารว่าง หรือของกินเล่น
- วิธีรับประทานอีกวิธีหนึ่งคือนำแผ่นข้าวแคบห่อหมี่ที่คลุกเรียก หมี่พัน
- ปริมาณเสิร์ฟ 10 จาน (1 จาน ประมาณ 602.38 กิโลแคลอรี)

ไส้เมียง

ส่วนผสม

มะพร้าวห้าว (แก่)	600	กรัม	1	ลูก
น้ำตาลมะพร้าว	500	กรัม	2 ½	ถ้วย
ขิงแก่	100	กรัม	½	ถ้วย
กะปิ	45	กรัม	3	ช้อนโต๊ะ
ข่า	50	กรัม	3	แวน
ถั่วลิสงคั่ว	100	กรัม	1	ถ้วย
น้ำ	1	กรัม	3	หัว
หอมแดงซอย	54	กรัม	¼	ถ้วย
กุ้งแห้ง โขลกหยาบ	50	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว				

วิธีทำ

1. มะพร้าวห้าว (แก่) กะเทาะเปลือก ผ่านบาง ๆ หั่นฝอย ฝึ่งให้แห้ง
2. คั่วมะพร้าวให้เหลืองกรอบทิ้งไว้ให้เย็น
3. ผสมน้ำตาลปีบ กะปิ และน้ำในกระทะ ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน เคี่ยวพอข้น (ประมาณ 20

นาที)

4. โขลกหอมกับขิงให้ละเอียด ใส่ลงในน้ำตาลที่เคี่ยวไว้ จนเหนียวเป็นยางมะตูม ใส่น้ำมะนาว กวนต่อไปอีก 5 นาที
5. ใส่ถั่วลิสง กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว กวนจนเหนียวพอปั้นได้
6. ปั้นเป็นคำ ๆ ทิ้งไว้ให้เย็น บรรจุในภาชนะที่แห้งสนิท

ปริมาณขนมทั้งหมด 150 คำ ๆ ละ 10 กรัม (1 คำ ประมาณ 20.96 กิโลแคลอรี)

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นประเภทอาหารว่าง 3 ชนิด

1. ลอดช่องเค็ม
2. หมี่คดุก
3. ไข่เมี่ยง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.30 คุณค่าทางโภชนาการของหลอดชงเต็ม

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	ปลาสด (ย่าง)	½ ถ้วย	100	366	81.7	0.1	9.5	0	536	214	2.3	-	0.01	0.21	-	0
2	น้ำปลา	3 ชต.	30	7.8	1.83	0.06	0	0	21	6.6	0.18	-	0	0.03	-	0
3	น้ำมันงา	3 ชต.	30	7.2	0.15	tr	2.49	-	2.70	2.40	0.03	-	0.006	0.009	0.06	7.50
4	ผักโขมขาว	2 ต้น	20	7.6	0.48	0.08	1.26	0.34	4.2	4.4	0.58	105	0.06	0.04	0.14	7.6
5	พริกขี้หนูแห้ง (ป่น)	2 ชช.	10	34.7	1.58	0.91	5.05	2.27	3.2	36	1.58	428.7	0.02	0.07	1.12	0
6	ถั่วงอก	2 ถ้วย	150	58.5	4.2	0.15	9.9	1.05	40.5	127.5	2.85	-	0.11	0.05	1.5	18
7	แป้งข้าวเจ้า	1 ถ้วย	100	329.40	5.76	0.72	72.36	0.27	21.60	121.50	1.71	-	0.09	0.05	1.89	-
8	แป้งมัน	1 ชต.	10	36.30	0.11	0.05	8.82	-	8.40	3.70	0.1	-	0.004	0.001	0.06	-
	รวม		450	847.50	95.81	2.07	109.38	3.93	637.60	516.10	9.33	533.7	0.30	0.46	4.77	33.10

ปริมาณสารไฟฟ 4 งาน

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

งาน = จำนวนเมล็ดผ่านศูนย์กลางขนาด 8 นิ้ว

ตาราง 4.31 คุณค่าทางโภชนาการของหมี่คั่ว

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	เส้นหมี่	1	ห่อ	500	33	1	398.5	2	105	235	18.5	-	-	-	4.5	-
2	ด้วงอก	½	กก.	500	14	0.5	33	3.5	135	425	9.5	-	0.35	0.15	5	60
3	ด้วงฝักยาว	1	ขีด	100	2.6	0.5	5.9	1.9	43	50	-	113	0.08	0.11	1.0	12
4	น้ำปลา	3	ชต.	30	1.83	0.06	0	0	21	6.6	0.18	-	0	0.03	-	0
5	น้ำตาลทราย	3	ชต.	30	0	0	29.85	-	-	-	-	0	0	0	0	0
6	น้ำมันงา	3	ชต.	30	0.15	tr	2.49	tr	2.7	2.4	0.03	-	0.006	0.009	0.06	7.5
7	พริกขี้หนูแห้ง (ป่น)	1	ชต.	10	1.58	0.91	5.05	2.27	3.2	36	1.58	428.7	0.016	0.074	1.12	0
8	ผักชีฝรั่ง	3	คืบ	50	1.2	0.2	3.15	3.4	10.5	11	1.45	262.5	0.16	0.11	0.35	19
9	มันหมู	½	กก.	500	23.5	380	13.5	-	10	-	-	-	-	-	-	-
10	กระเทียม	5	หัว	60	3.66	0.06	15.48	2.82	13.8	93	0.78	-	0.09	0.05	0.96	8.4
11	ไข่เป็ด	2	ฟอง	120	14.76	17.16	2.52	-	187.2	256.8	1.08	355.2	0.34	0.34	0.36	0
	รวม			1,930	96.28	400.39	509.44	15.89	531.40	1,115.8	33.10	1,159.4	1.042	0.87	13.35	106.90

ปริมาณสาร 10 งาน

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gk = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ช.ต.

ถ้วย

จาน

= ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

= ถ้วยตวงมาตรฐาน

= จำนวนคืบ/เส้นผ่าศูนย์กลางขนาด 8 นิ้ว

ตาราง 4.32 คุณค่าทางโภชนาการของไก่เมียง

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	มะพร้าวหั่นทีก	1	ลูก	594	8.4	33	71.4	5.4	60	324	4.2	-	0.42	0.24	5.4	24
2	น้ำตาลมะพร้าว	2½	ถ้วย	1,760	1.5	0.5	437	-	400	3,045	72	-	0.25	0.45	18	0
3	จิงเก้	½	ถ้วย	28	0.4	0.6	5.2	0.8	18	22	1.2	2	0.02	0.02	1.0	1
4	กะปิ	3	ชต.	64.8	10.71	1.26	2.66	0.77	704.3	554.9	3.24	65.25	tr	0.16	5.09	0
5	ถั่วลิสง	½	ถ้วย	530	29.7	38.7	15.6	2.1	20	455	13.8	115	0.59	0.09	2.2	8
6	หอมแดง	3	หัว	34.02	1.46	0.11	6.80	0.32	8.64	31.86	-	15.12	0.05	0.02	0.27	2.7
7	กุ้งแห้ง	½	ขีด	131.5	23.2	1.45	6.4	-	1,152.5	312.5	10.0	-	0.03	0.1	2.85	-
8	น้ำมันงา	1	ชต.	2.4	0.05	tr	0.83	tr	0.9	0.8	0.01	-	0.002	0.003	0.02	2.5
	รวม			3,144.7	75.42	75.62	545.89	9.39	2,364.3	4,746.0	104.45	197.37	1.36	1.08	34.83	38.20

ปริมาณเสริม 1 คำๆ ละ 10 กรัม

tr = trace

- = ไม่ได้ทำการวิเคราะห์

gm = gram

Kcal = Kilocalorie

IU = International Unit

mg = milligram

ชต. = ช้อนโต๊ะมาตรฐาน

ถ้วย = ถ้วยตวงมาตรฐาน

ตาราง 4.33 ผลการทดสอบชิมโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทอาหารว่าง

ลำดับ ที่	รายการอาหาร	ลักษณะสีส้ม ของอาหาร		กลิ่นของ อาหาร		รสชาติของ อาหาร		เนื้อสัมผัสของ อาหาร	
		ค่าเฉลี่ย		ค่าเฉลี่ย		ค่าเฉลี่ย		ค่าเฉลี่ย	
		ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล	ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล	ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล	ประชาชน โดยทั่วไป	ชาว ลับแล
1	ลอดช่องเต็ม	4.5	4.7	4.4	4.8	4.4	4.7	4.5	4.9
2	หมีคลุก	4.4	4.8	4.4	4.8	4.5	4.8	4.6	4.8
3	ไส้เมียง	4.2	4.7	4.5	4.9	4.4	4.7	4.5	4.9

จากตาราง 4.33 ผลการทดสอบชิมโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล ประเภทอาหารว่าง กลุ่มประชาชนโดยทั่วไป จำนวน 20 คน และกลุ่มชาวลับแล ตำบลแม่พูล อำเภอลับแล จังหวัด อุตรดิตถ์ พบว่า มีความพึงพอใจในสี กลิ่น รส และเนื้อสัมผัสที่มีค่าความชอบใกล้เคียงกันเกือบทุกด้าน อยู่ระหว่าง 4.2-4.6 และ 4.7-4.9 ตามลำดับ

ตาราง 4.34 สรุปคุณค่าทางโภชนาการโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลิบแลด

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน (เสิร์ฟ)	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
1	แกงแคณฑริก	7	1,206	861.33	109.08	9.24	82.21	24.30	1,062.1	1,163.76	24.02	3,534.9	0.90	2.01	12.10	132.25
2	แกงสะเต	7	955	1,056	90.91	19.68	128.98	15.50	200.34	264.25	25.07	1,175.5	1.10	3.16	9.24	85.25
3	หลามใบบอน	6	982	2,169.7	22.08	205.53	59.55	7.20	661.44	285.40	15.06	537.06	0.33	0.39	4.95	146.20
4	แกงหน่อไม้ชาง กับปลาย่าง	6	670	580.75	87.20	13.40	27.17	6.59	474.8	550.05	9.90	578.85	0.50	1.01	6.67	89.15
5	แกงจุน	8	762	472.09	59.44	10.38	35.36	4.16	525.30	770.75	20.96	173.89	2.69	0.38	6.33	161.60
6	แกงผักฮั้วหมู	7	577	784.71	111.20	19.49	40.79	8.93	658.40	681.95	16.45	1,134.5	0.52	0.85	4.88	897.05
7	แกงมะค่อมก้อม ปลาช่อน	9	997	893.91	71.09	12.43	123.85	12.38	388.95	873.10	27.79	587.50	0.72	0.67	9.95	15.24
8	แกงขอดแฉั่ว	7	762	655.26	72.05	15.31	57.20	7.85	540.40	837.20	21.49	2,265.9	0.48	0.37	8.61	97.80
9	คั่วหัตถม	2	732	1,373.2	39.14	90.17	114.85	26.73	1,245.5	458.31	22.13	337.55	1.32	1.28	14.20	162.85
10	น้ำพริกน้ำปู	1	341	280.21	28.89	6.46	26.66	2.91	804.39	428.85	20.41	366.39	0.58	1.86	5.14	204.80
11	น้ำพริกสะเรียม	1	750	1,278.6	75.21	12.33	216.29	22.05	475.10	926.90	36.71	664.90	1.14	7.24	16.02	150
12	น้ำพริกมะเขือแจ้	1	320	206.33	12.52	3.47	31.13	5.38	305.18	368.96	40.216	154.46	0.36	1.04	6.72	104.95
13	น้ำพริกแจ่วตย	1	185	134.95	53.98	28.98	59.65	9.54	371.85	821	17.93	428.70	1.15	0.36	4.37	24.75
14	น้ำพริกแจ่วหม้อ	3	655	687.55	71	21.37	53.53	5.89	103.25	566.10	23.13	154	0.88	0.77	7.30	203.15
15	ยำมะหนูน	3	867	1,259.1	24.96	81.58	98.93	41.03	132.24	302.50	10.09	678.86	2.75	0.53	8.87	91.95

ตาราง 4.34 (ต่อ)

No.	รายการ	น้ำหนัก		Energy (Kcal)	Protein (gm.)	Fat (gm.)	CHO (gm.)	Fiber (gm.)	Minerals			Vitamins				
		จำนวน (กรัม)	กรัม						Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
16	ส้امةเนื้อฝอย	1	349	250.77	28.35	6.70	23.77	6.04	35.35	149.30	5.95	1,447.9	0.96	0.45	8.69	66.15
17	ส้امةเต่ง	1	585	493.15	69.67	14.165	22.05	4.28	1,794.5	585.60	35.95	509.40	0.27	3.80	6.14	163.65
18	ส้امةกเชือด	2	590	1,012.5	74.40	54.24	56.32	8.41	179.18	371.06	14.26	553.56	0.79	1.32	10.45	26.65
19	ยักส้วยแ่	3	1,045	1,751.6	37.52	96.48	216.26	6.86	129.85	656.60	18.28	3,408.5	0.46	0.41	9.53	201.15
20	ป้امةเนื้อ	3	925	1,797.7	18.27	167.18	56.91	15.07	197.68	418.27	3.99	106.81	0.65	0.90	4.59	141.40
21	ขนมแหนบ		1,460	4,450.2	7.0	81.98	955	4.50	50	270	3.50	0	0.35	0.20	4.50	20
22	ขนมอีบ้ะ (ขนมตองอ่อน)		1,430	4,137	60.63	116.68	642.91	5.61	460	3,812.6	81.42	115	1.38	0.51	26.77	30.80
23	ขนมพัก		3,330	6,268	101.78	459.26	495.10	3.91	436.80	2,529.5	47.13	165	1.43	0.29	21.99	196.40
24	ขนมบ้บข้าวโพด		1,130	1,489.3	27.92	68.79	202.95	5.61	237	865	16.85	-	0.634	0.254	9.71	85.20
25	ขนมลอดช่องหวาน		1,230	4,149.7	38.03	251.01	473.98	0.27	429.20	3,439.7	75.97	0	0.51	3.65	22.83	21.60
26	ลอดช่องเค็ม		450	847.50	95.81	2.07	109.38	3.93	637.60	516.10	9.33	533.7	0.30	0.46	4.77	33.10
27	หม้คลูก		1,930	6,023.8	96.28	400.39	509.44	15.89	531.40	1,115.8	33.10	1,159.4	1.042	0.87	13.35	106.90
28	ส้امةฝยง		1,459	3,144.7	75.42	75.62	545.89	9.39	2,364.3	4,746.0	104.45	197.37	1.36	1.08	34.83	38.20

ความค้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ค้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

โปรตีน	50	กรัม	ไขมันทั้งหมดน้อยกว่า	65	กรัม	ใยอาหาร	25	กรัม
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300	กรัม	ไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า	20	กรัม			

จากตาราง 4.34 คุณค่าโดยรวมของอาหารท้องถิ่นลับแล พบว่า อาหารท้องถิ่นลับแล ส่วนใหญ่มีพืชผักและเนื้อสัตว์เป็นเครื่องปรุงหลักมากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับตำรับอาหารแต่ละตำรับ ทำให้มีคุณค่าทางด้านโภชนาการและใยอาหารสูง ทั้งนี้ให้พลังงานสูงและต่ำ ผู้รับประทานมีโอกาสเลือกรับประทานให้เหมาะสมตามความต้องการของร่างกาย อาหารท้องถิ่นลับแล หลายตำรับจัดเป็นอาหารที่อุดมด้วยพลังงาน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน คอลดจนเกลือแร่ และวิตามิน

ข้อมูลคุณค่าทางด้านโภชนาการของอาหารท้องถิ่นลับแลศึกษาจากอาหารดิบ (สด) ใน ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2535 และปี พ.ศ. 2542 การคำนวณคุณค่าสารอาหารอาจเกิดความผิดพลาดได้ เนื่องจากกระบวนการประกอบอาหารให้สุกอาจทำให้เกิดการสูญเสียสารอาหารบางอย่างไป ในระหว่างการปรุงอาหารได้ หากมีการวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการทางเคมีอาจได้มากหรือน้อยกว่านี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.35 ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับใน 1 วัน สำหรับคนไทย (Recommended Daily Dietary Allowances for Health Thais)

เพศ	Age (ปี)	Weight (กก.)	ส่วนสูง (ซ.ม.)	Protein (gm.)	CHO (gm.)	Fat (gm.)	Minerals			Vitamins				
							Ca (mg.)	P. (mg.)	Fe (mg.)	A IU	B ₁ (mg.)	B ₂ (mg.)	Niacin (mg.)	C (mg.)
ชาย	20-29	58	166	51	300	65	800	800	10	700	1.5	1.7	19	60
	30-39	58	166	51	300	65	800	800	10	700	1.4	1.6	18	60
	40-49	58	166	51	300	65	800	800	10	700	1.4	1.6	18	60
	50-59	58	166	51	300	65	800	800	10	700	1.2	1.4	16	60
	60 ⁺	58	166	51	300	65	800	800	10	700	1.2	1.4	16	60
หญิง	20-29	50	155	44	300	65	800	800	15	600	1.0	1.2	14	60
	30-39	50	155	44	300	65	800	800	15	600	1.0	1.2	13	60
	40-49	50	155	44	300	65	800	800	15	600	1.0	1.2	13	60
	50-59	50	155	44	300	65	800	800	10	600	1.0	1.2	13	60
	60 ⁺	50	155	44	600	65	800	800	10	600	1.0	1.2	13	60

ที่มา: คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับสำหรับคนไทย (2535)