

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2544). กินอย่างไทย – กินเพื่อสุขภาพ. แหล่งที่มา : <http://www.anamai.moph.go.th/factsheet/nutri3-11.html> (12 มิถุนายน 2544).
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2535). ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. ม.ป.ท.
- กัญญา ตีวิเศษ และคณะ. (2542). ผักพื้นบ้านภาคเหนือ. กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด (มหาชน).
- ขนิษฐา พูลผลกุล. (2544). หลักการประกอบอาหาร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ขวัญเมือง จันทโรจน์. (2539). ลักษณะทางวัฒนธรรมความเชื่อและชาติพันธุ์ : ภาคเหนือตอนล่าง. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- จารุณี เหล่ากุลคิด, โพธิ์ศรี ลีลาภัทร์, ชีระ เหล่ากุลคิด และทิพย์รัตน์ มณีเลิศ. (2537). คุณค่าทางโภชนาการของอาหารปรุงสำเร็จในจังหวัดเชียงใหม่. รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ม.ป.ท.
- จังหวัดอุดรดิตถ์ : อำเภอเมืองลับแล. (2545). แหล่งที่มา : <http://www.muangthai.com/pages/region/north/utharadit.shtml> (9 ตุลาคม 2545).
- ฉลาดชาย รมิตานนท์, ชวลิต เสถียรพัฒน์พงศา, ปัทมาวดี กสิกรรม และทิพย์รัตน์ มณีเลิศ. (2543). วัฒนธรรมการกินของคนเมือง : น้ำพริกและผักพื้นบ้านล้านนา. เชียงใหม่ : มิ่งเมืองเชียงใหม่.
- เฉลิม อินทชัยศรี. (2532). คนดีเมืองลับแล ชีวประวัติของพระศรีพนมมาศผู้ว่าราชการเมืองลับแล. อุดรดิตถ์ : วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์.
- ฉิ่งกุล วงศ์สถิตย์ และคณะ. (2539). สมุนไพรพื้นบ้านล้านนา. กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ทองคำ แสงเจริญ. (2545). อาหารคาวท้องถิ่นที่นิยมบริโภคเป็นประจำวัน. ประชาชนกลุ่มแม่บ้านตำบลแม่พูล อำเภอลับแล จังหวัดอุดรดิตถ์. สัมภาษณ์.

- นิธิยา รัตนานนท์ และวิบูลย์ รัตนานนท์. (2537). โภชนศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรินต์ติ้งเฮาส์.
- นิตดา หงษ์วิวัฒน์. (2544). กินผักทุกวันด้วยน้ำพริก. นิตยสารอาหารและวัฒนธรรม, 8(97): 6.
- ปัจจุบัน เหมหงษา. (2541). สมุนไพรกับการใช้รักษาโรค. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- พานิชพันธ์ ฉัตรอำไพวงศ์, สุธิดา รัตนวณิชช์พันธ์ และมาลี ทวีวุฒิมร. (2544). การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : พี.เพรส จำกัด.
- เพ็ญวิภา แก้วอินทร์ และดวงใจ ปรีชา. (2532). การศึกษาศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์. อุตรดิตถ์ : วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์.
- พิกุล บุญมาкас. (2544). การศึกษาตำรับอาหารพื้นบ้านชาวยอง. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มณฑิพย์ สิทธิพิพัฒน์. (2543). อาหารพื้นบ้านไทย โยนกเมืองลับแล (อุตรดิตถ์). นิตยสารอาหารและวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แสงแดด.
- รำไพ ปัญญาพรหม. (2544). การจัดทำตำรับมาตรฐานและหาคูณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านชาวยอง. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วณิ เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร. (2538). อาหารล้านนา. เชียงใหม่ : บริษัทกลางเวียงการพิมพ์ จำกัด.
- วุฒิชรรณเวช, วุฒ. (2540). ร่วมอนุรักษ์มรดกไทย สารานุกรมสมุนไพร รวมหลักเภสัชกรรมไทย กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- วิบูลย์ บุรณารมย์. (2532). ตำนานเมืองอุตรดิตถ์. อุตรดิตถ์ : พี. ออฟเซ็ทอาร์ท.
- ศรีสมร คงพันธ์. (2536). อาหารเหนือ. กรุงเทพฯ : เจฟฟิล์ม โปรเซส.
- สมศรี เจริญเกียรติกุล และวงสวาท โกศลยวัฒน์. (2541). คุณค่าและประโยชน์ของอาหารไทยที่อาจจะส่งเสริมการมีอายุที่ยืนยาว. รายงานการวิจัย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- สิริพันธ์ จุลรังษะ. (2542). โภชนศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- แสงอรุณ กนกพงศ์ชัย และคณะ. (2544). อาหาร : ทรัพย์และศิลป์แผ่นดินไทย. กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- โสภณ อ้นไชยะ และคณะ. (2543). การใช้ภูมิปัญญาไทยเพื่อการดำรงชีวิต. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ เล่ม 6. (2542). กรุงเทพฯ : มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์.
- สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ เล่ม 11. (2542). กรุงเทพฯ : มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์.
- สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กรมการแพทย์ สถาบันการแพทย์แผนไทย. (2538). ผักพื้นบ้านความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- หอม สุปิ่นนะ. (2545). ประเพณีและวัฒนธรรมการกินของท้องถิ่นชาวลับแล. แม่บ้านเกษตรกร ตำบลบ้านเชียงแสน. สัมภาษณ์.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2544). หลักการประกอบอาหาร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุบลรัตน์ พันธุมินทร์. (2538). วัฒนธรรมล้านนาในพม่า. รายงานการวิจัย. เชียงใหม่ : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อำไพ กลเรียน. (2545). อาหารหวานหรือขนมหวานของชาวลับแล. ชาวสวนผลไม้ตำบลน่านกกก. สัมภาษณ์.

Institute of Nutrition, Mahidol University. (1999). **Food Composition Database for Inmucal Program.** September. (Copy).