

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพประกอบ	ฉ
สารบัญแผนภูมิ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
ขอบเขตการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	2
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	3
อาหารท้องถิ่นและตำรับข้าวพัน	3
ตำรับอาหารมาตรฐาน	11
การพัฒนาด้านโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหาร	13
สารอาหารและตารางคุณค่าทางโภชนาการ	16
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	27
กลุ่มตัวอย่าง	27
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	27
การควบคุมคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	28
การดำเนินการศึกษา	28
การวิเคราะห์ข้อมูล	29

บทที่ 4 ผลการศึกษา	30
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	57
สรุป	57
อภิปรายผล	58
ข้อเสนอแนะ	62
บรรณานุกรม	63
ภาคผนวก	67
ภาคผนวก ก ภาพขั้นตอนการปรุงข้าวพ่นตำรับใหม่	68
ภาคผนวก ข ภาพอุปกรณ์ในการทำข้าวพ่น	69
ภาคผนวก ค แบบทดสอบการชิมข้าวพ่น	73
ภาคผนวก ง สรุปผลทดสอบการยอมรับข้าวพ่นตำรับใหม่	74
ประวัติผู้เขียน	87

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
2.1	คุณค่าทางโภชนาการของฟักทองในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม	25
2.2	คุณค่าทางโภชนาการของถั่วเขียวในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม	26
4.1	คุณค่าทางโภชนาการของข้าวพันตำรับมาตรฐาน (ตำรับเดิม)	32
4.2	ผลการทดสอบการยอมรับตำรับข้าวพันผสมถั่วเขียวและเปลือก ตำรับที่ 1 ของบุคคลทั่วไปและชาวลับแล	34
4.3	คุณค่าทางโภชนาการของข้าวพันผสมถั่วเขียวและเปลือก ตำรับที่ 1	35
4.4	ผลการทดสอบการยอมรับตำรับข้าวพันผสมถั่วเขียวและเปลือก ตำรับที่ 2 ของบุคคลทั่วไปและชาวลับแล	37
4.5	คุณค่าทางโภชนาการของข้าวพันผสมถั่วเขียวและเปลือก ตำรับที่ 2	38
4.6	ผลการทดสอบการยอมรับตำรับข้าวพันผสมถั่วเขียวและเปลือก ตำรับที่ 3 ของบุคคลทั่วไปและชาวลับแล	40
4.7	คุณค่าทางโภชนาการของข้าวพันผสมถั่วเขียวและเปลือก ตำรับที่ 3	41
4.8	ผลการทดสอบการยอมรับตำรับข้าวพันผสมฟักทอง ตำรับที่ 1 ของบุคคลทั่วไปและชาวลับแล	45
4.9	คุณค่าทางโภชนาการของข้าวพันผสมฟักทอง ตำรับที่ 1	46
4.10	ผลการทดสอบการยอมรับตำรับข้าวพันผสมฟักทอง ตำรับที่ 2 ของบุคคลทั่วไปและชาวลับแล	48
4.11	คุณค่าทางโภชนาการของข้าวพันผสมฟักทอง ตำรับที่ 2	49
4.12	ผลการทดสอบการยอมรับตำรับข้าวพันผสมฟักทอง ตำรับที่ 3 ของบุคคลทั่วไปและชาวลับแล	51
4.13	คุณค่าทางโภชนาการของข้าวพันผสมฟักทอง ตำรับที่ 3	52
4.14	คุณค่าทางโภชนาการของข้าวพันตำรับเดิม และตำรับพัฒนาที่ได้รับ การยอมรับสูงสุด	55
4.15	ปริมาณสารอาหารเปรียบเทียบกับข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน ของผู้หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป	56

สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
2.1 การเตรียมเตาและหม้อดิน	10
2.2 การทำข้าวพัน	10



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

### สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
4.1 ผลการทดสอบการยอมรับตำรับข้าวพันธุ์ผสมถั่วเขียวและเป็ลือก ตำรับที่ 1, 2 และ 3 ของกลุ่มบุคคลทั่วไป จำแนกตามสี กลิ่น รสชาติ และเนื้อสัมผัส	42
4.2 ผลการทดสอบการยอมรับตำรับข้าวพันธุ์ผสมถั่วเขียวและเป็ลือก ตำรับที่ 1, 2 และ 3 ของกลุ่มชาวลับแล จำแนกตามสี กลิ่น รสชาติ และเนื้อสัมผัส	43
4.3 ผลการทดสอบการยอมรับตำรับข้าวพันธุ์ผสมฟักทอง ตำรับที่ 1, 2 และ 3 ของกลุ่มบุคคลทั่วไป จำแนกตามสี กลิ่น รสชาติ และเนื้อสัมผัส	53
4.4 ผลการทดสอบการยอมรับตำรับข้าวพันธุ์ผสมฟักทอง ตำรับที่ 1, 2 และ 3 ของกลุ่มชาวลับแล จำแนกตามสี กลิ่น รสชาติ และเนื้อสัมผัส	54