

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ชาวล้านนาและอาหารล้านนา	4
ตำรับอาหาร ตำรับมาตรฐาน	13
สารอาหาร ตารางคุณค่าอาหาร	14
การวิเคราะห์สารอาหาร	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	26
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	26
แผนการดำเนินงาน	26
บทที่ 4 ผลการศึกษา	35

บทที่ 5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	51
	สรุปผล	51
	อภิปรายผล	54
	ข้อเสนอแนะ	57
บรรณานุกรม		59
ภาคผนวก		61
ภาคผนวก ก	เครื่องปรุง และวิธีทำอาหารล้านนา 5 ตำรับ ของวาลี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538)	62
ภาคผนวก ข	ภาพถ่ายอย่างอาหารล้านนา	68
ภาคผนวก ค	สารเคมี เครื่องมือ-อุปกรณ์	73
ภาคผนวก ง	การวิเคราะห์หาปริมาณสารอาหารโดยวิธีการวิเคราะห์ ทางเคมี	76
ภาคผนวก จ	สูตรการคำนวณหาปริมาณสารอาหารจากวิธีวิเคราะห์ ทางเคมี	84
ภาคผนวก ฉ	การคำนวณหาปริมาณสารอาหารจากตารางแสดงคุณค่า ทางโภชนาการของอาหารไทย	86
ภาคผนวก ช	การควบคุมคุณภาพของวิธีวิเคราะห์สารอาหาร ในห้องปฏิบัติการ	88
ประวัติผู้เขียน		89

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 ปริมาณสารอาหารของแกงผักกาด	36
4.2 ปริมาณสารอาหารของแกงขนุน	38
4.3 ปริมาณสารอาหารของแกงแคไก่	40
4.4 ปริมาณสารอาหารของตำขมุน	43
4.5 ปริมาณสารอาหารของแกงผักใส่ไก่	45
4.6 คุณค่าสารอาหารของตำรับอาหารล้านนาโดยวิธีการวิเคราะห์ทางเคมี	47
4.7 เปรียบเทียบปริมาณสารอาหารของตำรับอาหารล้านนาโดยวิธีการคำนวณจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยกับวิธีการวิเคราะห์ทางเคมี จำนวน 5 ตำรับ	48

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
3.1 แผนผังการดำเนินงานการวิเคราะห์อาหารล้านนา 5 ตำรับ โดยวิธีวิเคราะห์ทางเคมีและการคำนวณจากตารางคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย	29
3.2 การวิเคราะห์หาโปรตีน	30
3.3 การวิเคราะห์หาไขมัน	31
3.4 การวิเคราะห์หาความชื้น	32
3.5 การวิเคราะห์หาเถ้า	33