



Development of Food Recipe According to the Element of the Household for Creative City of Gastronomy Tourism of Phetchaburi province

Napapha Homhual^{1*}, Aschariyakul Puangphet¹, Narathorn satsue¹,
Pimrawee Rocharungsat¹, Maturose Prabpriree¹ & Monticha Ozawa¹

¹Phetchaburi Rajaphat University

*Corresponding author : napapha.hom@mail.pbru.ac.th

Received
22/08/2025

Reviewed
23/12/2025

Revised
30/12/2025

Accepted
30/12/2025

Abstract

This research has objectives 1.1 To develop authentic recipes for the house element using ingredients from the tourism community in Phetchaburi Province and 2.1 To study the nutritional value of the house element recipe for community tourism in Phetchaburi Province. In this research, we studied the development of 4 food recipes from Muang Phet according to the house element, using sensory tests in terms of taste, color, smell, and texture. and overall preferences Use 50 tasters using the 9 Hedonic scale method Study physical quality using completely randomized test planning (completely randomized Design; CRD) and compare differences and study nutritional value. of savory food recipes local sweet Analyze nutritional value with INMUCAL of Mahidol University. The research results found that The recipe with the highest overall average preference score is earth element food. It must have a spicy and spicy taste. It includes Pak Kood salad (8.00 ± 0.30), the main ingredient used That is, Pak Kood is a raw material. Grows in rainforest, belonging to Nong Ya Plong District and Kaeng Krachan District, providing 76.50 kilocalories of energy, 5.15 grams of protein, 4.43 grams of fat, 4.02 grams of carbohydrates, 187.55 milligrams of vitamin A, 8.39 grams of vitamin C, 46.66 milligrams of calcium, and 161.53 milligrams of niacin. Food of the water element Foods that have a spicy, astringent, and bitter taste include snakehead fish. which contains the ingredients of Yo leaves and snakehead fish as raw materials available in every Phetchaburi province, providing 77.01 kilocalories of energy, 5.70 grams of protein, 3.30 grams of fat, 6.20 grams of carbohydrates, 33.15 milligrams of vitamin A, 0.18 milligrams of vitamin B1, 0.17 milligrams of vitamin B2 Tamin B6 0.10 milligrams, vitamin C 19.50 grams, vitamin E 1.33 grams, calcium 47.50 milligrams, magnesium 4.70 milligrams and niacin 1.04 milligrams. Air food has a sour, salty taste. Foods that help increase calcium include Tom Yum Kung, with shrimp being a raw material that is abundant in Cha-am District. Ban Laem District Because it is next to the sea and lemon gives a very famous sour taste In Tha Yang District, it provides 39.01 kilocalories of energy, 7.11 grams



of protein, 6.00 grams of fat, 1.20 grams of carbohydrates, 1.72 milligrams of vitamin A, 1.20 milligrams of vitamin B1, 0.12 milligrams of vitamin B2, 2.51 grams of vitamin C, 1.03 grams of vitamin E, 31.15 milligrams of calcium, 0.65 milligrams of zinc, 96.59 milligrams of niacinene, and 17.65 milligrams of magnesium and fire food should be eaten withThe astringent bitter taste is soft palm sugar floating in glass. Young palm fruit is a raw material that is abundant in Mueang District and Ban Lat District. It has an astringent bitter taste and is used to float glass to get freshness, providing 125.51 kilocalories of energy, 0.31 grams of protein, 29.84 grams of carbohydrates, 1.37 milligrams of vitamin A, 1.45 grams of vitamin C, 14.86 milligrams of calcium, 1.28 milligrams of niacin, 1.03 grams of vitamin E 1.28 mg niacin and 69.18 mg potassium

Keywords: The ruling element; Phetchaburi province



การพัฒนาตำรับอาหารตามธาตุเจ้าเรือนเพื่อการท่องเที่ยวเมือง สร้างสรรค์ของ จังหวัดเพชรบุรี

ณปภา หอมหวล^{1*}, อัจฉริยะกุล พวงเพชร¹, นราธร สัตย์เชื้อ¹, พิมพ์ระวี โรจน์รุ่งสัจย์¹,
มธุรส ปราปไพรี¹ และมลทิชา โอชาวะ¹
¹มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

*ผู้นิพนธ์หลัก: napapha.hom@mail.pbru.ac.th

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อพัฒนาสูตรอาหารต้นตำรับธาตุเจ้าเรือนโดยใช้วัตถุดิบของชุมชนท่องเที่ยวในจังหวัดเพชรบุรี และ 2. เพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการตำรับธาตุเจ้าเรือนเพื่อการท่องเที่ยวชุมชนในจังหวัดเพชรบุรี ในการวิจัยครั้งนี้ศึกษาการพัฒนาตำรับอาหารเมืองเพชรตามธาตุเจ้าเรือน จำนวน 4 สูตร ใช้แบบทดสอบทางประสาทสัมผัส ในด้าน รสชาติ สี กลิ่น และเนื้อสัมผัส และความชอบโดยรวม ใช้ผู้ทดสอบชิม จำนวน 50 คน ด้วยวิธี 9 Hedonic scale ในส่วนของการศึกษาคุณภาพทางด้านกายภาพใช้การวางแผนการทดสอบแบบสุ่มสมบูรณ์ (completely Randomized Design; CRD) และเปรียบเทียบความแตกต่าง และ ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการ ของตำรับอาหารคาวหวานพื้นเมือง วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการด้วย INMUCAL ของมหาวิทยาลัยมหิดล ผลการวิจัยพบว่า ตำรับอาหารที่มีคะแนนเฉลี่ยความชอบโดยรวมมากที่สุด คือ อาหารธาตุดิน จะต้องมีรสชาติเผ็ดร้อน มัน ได้แก่ ยำผักกูด (8.00 ± 0.30) วัตถุดิบหลักที่ใช้คือ ผักกูดเป็นวัตถุดิบ ที่ขึ้นตามป่าเขา ที่ดิบขึ้นเป็นของอำเภอหนองหญ้าปล้อง และ อำเภอแก่งกระจาน ให้พลังงาน 76.50 กิโลแคลอรี โปรตีน 5.15 กรัม ไขมัน 4.43 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.02 กรัม วิตามินเอ 187.55 มิลลิกรัม วิตามินซี 8.39 กรัม แคลเซียม 46.66 มิลลิกรัม และ ไนอะซิน 161.53 อาหารของธาตุน้ำ อาหารที่มีรสชาติเผ็ดร้อน ผาต ขม ได้แก่ ห่อหมกปลาช่อน ซึ่งมีส่วนผสมของใบยอ และ ปลาช่อนเป็นวัตถุดิบที่มีในจังหวัดเพชรบุรีทุกอำเภอ ให้พลังงาน 77.01 กิโลแคลอรี โปรตีน 5.70 กรัม ไขมัน 3.30 กรัม คาร์โบไฮเดรต 6.20 กรัม วิตามินเอ 33.15 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 0.18 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.17 มิลลิกรัม วิตามินบี 6 0.10 มิลลิกรัม วิตามินซี 19.50 กรัม วิตามินอี 1.33 กรัม แคลเซียม 47.50 มิลลิกรัม แมกนีเซียม 4.70 มิลลิกรัม และ ไนอะซิน 1.04 มิลลิกรัม อาหารธาตุลม มีรสเปรี้ยว เค็ม อาหารที่ช่วยเพิ่มแคลเซียม ได้แก่ ต้มยำกุ้ง โดยกุ้ง เป็นวัตถุดิบที่มีมากในอำเภอชะอำ อำเภอบ้านแหลม เพราะอยู่ติดกับทะเล และ มะนาว ให้รสเปรี้ยวเป็นที่มีชื่อเสียงมากในอำเภอท่ายาง ให้พลังงาน 39.01 กิโลแคลอรี โปรตีน 7.11 กรัม ไขมัน 6.00 กรัม คาร์โบไฮเดรต 1.20 กรัม วิตามินเอ 1.72 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 1.20 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.12 มิลลิกรัม วิตามินซี 2.51 กรัม วิตามินอี 1.03 กรัม แคลเซียม 31.15 มิลลิกรัม สังกะสี 0.65 มิลลิกรัม ไนอะซิน 96.59 มิลลิกรัม และมี แมกนีเซียม 17.65 มิลลิกรัม และ อาหารธาตุไฟ ควรรับประทาน ที่มีรส ขม ผาต คือ ลูกตาลอ่อนลอยแก้ว ทั้งนี้ลูกตาลอ่อนเป็นวัตถุดิบที่มีมากในอำเภอเมือง และ อำเภอบ้านลาดมีรส ขม ผาต และนำมาลอยแก้วจะได้ความสดชื่น ให้พลังงาน 125.51 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.31 กรัม คาร์โบไฮเดรต 29.84 กรัม วิตามินเอ 1.37 มิลลิกรัม วิตามินซี 1.45 กรัม แคลเซียม 14.86 มิลลิกรัม ไนอะซิน 1.28 มิลลิกรัม วิตามินอี 1.03 กรัม ไนอะซิน 1.28 มิลลิกรัม และ โพแทสเซียม 69.18 มิลลิกรัม

คำสำคัญ: ธาตุเจ้าเรือน; เพชรบุรี



บทนำ

ประเทศไทยต้องพัฒนายกระดับขีดความสามารถในการแข่งขัน และสร้างความหลากหลายของแหล่งท่องเที่ยวให้สอดคล้องกับความต้องการของนักท่องเที่ยว ได้แก่ การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม การท่องเที่ยวเชิงธุรกิจ การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เป็นต้น ดังนั้นอาหารจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกคน และนักท่องเที่ยว การสร้างจุดขายหรือเรื่องราวเกี่ยวกับแหล่งท่องเที่ยวเชื่อมโยงกับการบริโภคอาหารที่ดี มีประโยชน์จึงเป็นเรื่องน่าสนใจ ในปัจจุบันมีการแบ่งอาหารเป็นหลายรูปแบบแต่ที่น่าสนใจคือ การบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน เพราะเหมาะกับทุกคนและทุกช่วงวัย โดยงานวิจัยนี้เน้นใช้วัตถุดิบที่มีในจังหวัดเพชรบุรี และมีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้เป็นวัฒนธรรมอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดเพชรบุรี จุดเด่นที่สำคัญของงานวิจัยนี้ที่เน้นการศึกษาพื้นที่จังหวัดเพชรบุรีคือเพื่อสร้างคุณค่าและเพิ่มมูลค่าด้านเศรษฐกิจของเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหารของจังหวัดเพชรบุรีให้ขยายผลมากยิ่งขึ้น นำมาสู่การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมที่ดีขึ้น ดังนั้นการเน้นและส่งเสริมการศึกษาในมิติของวัฒนธรรม โดยเฉพาะอาหารซึ่งถือเป็นศักยภาพของจังหวัดที่ชัดเจน ถ่ายทอดองค์ความรู้ และสร้างสื่อเพื่อเป็นเครื่องมือในการเพิ่มมูลค่าของท้องถิ่น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาสูตรอาหารต้นตำรับธาตุเจ้าเรือนโดยใช้วัตถุดิบของชุมชนท่องเที่ยวในจังหวัดเพชรบุรี
2. เพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการต้นตำรับธาตุเจ้าเรือนเพื่อการท่องเที่ยวชุมชนในจังหวัดเพชรบุรี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร คือ

บุคคลทั่วไป จังหวัดเพชรบุรี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีช่วงอายุ 20 ปีขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่าง คือ

1. ศึกษาความต้องการด้านการบริโภคอาหาร ด้วยแบบสอบถาม (Questionnaire) แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม จำนวน 430 คน ได้แก่

1.1 นักท่องเที่ยว จำนวน 400 คน โดยแบ่งตาม เส้นทางท่องเที่ยวภายในจังหวัดเพชรบุรี ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ เป็นผู้ยินดีให้ความร่วมมือกับผู้วิจัย

1.2 ตัวแทนหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับอาหารและการท่องเที่ยวด้านอาหาร จำนวน 30 คน อาทิ กองการท่องเที่ยวและกองวัฒนธรรม และการท่องเที่ยว สำนักงานพัฒนาชุมชน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ เป็นผู้ยินดีให้ความร่วมมือกับผู้วิจัย มีเหตุผล มีความน่าเชื่อถือ เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ท่องเที่ยว ความชอบด้านอาหารและขนม รูปแบบการให้บริการด้านอาหาร



2. การพัฒนาตำรับอาหารเมืองเพชรตามธาตุเจ้าเรือน จำนวน 4 สูตร ใช้แบบทดสอบทางประสาทสัมผัส ในด้าน รสชาติ สี กลิ่น และเนื้อสัมผัส และความชอบโดยรวม ใช้ผู้ทดสอบชิม จำนวน 50 คน ได้มาจาก

กลุ่มที่ 1 ภาครัฐ ตัวแทนหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับอาหารและการท่องเที่ยวด้านอาหาร อาทิ โรงพยาบาล กองการท่องเที่ยวและกองวัฒนธรรม สำนักวัฒนธรรมกีฬา และการท่องเที่ยว

กลุ่มที่ 2 ภาคเอกชน ผู้ประกอบการด้านร้านอาหารและบริการผู้ประกอบการและชุมชนอาทิ ผู้นำชุมชนหรือตัวแทนชุมชน หรือสมาคม ชมรม ผู้ประกอบการธุรกิจด้านอาหาร

กลุ่มที่ 3 ผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญ ด้านประวัติศาสตร์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และด้านอาหาร

กลุ่มที่ 4 ประชาชนทั่วไปที่มี ธาตุเจ้าเรือน ตรงตามงานวิจัยในครั้งนี้

โดยก่อนที่จะมีการทดสอบชิมผู้วิจัยจะมีการแนะนำเมนู ส่วนผสม และวิธีการทำ ให้กับผู้ทดสอบชิมได้รับทราบก่อนทุกครั้งเพื่อผู้ทดสอบชิมมีการแพ้อาหาร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นรูปแบบการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้ (Wongkhan, 2023)

4.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.2 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารของแต่ละอำเภอ ทั้งหมด 8 อำเภอในจังหวัดเพชรบุรี ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ (Interview) และแบบสอบถาม (Questionnaire) ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและประชาชนชุมชนพร้อมทั้งการสาธิตการทำอาหารจากปราชญ์ชุมชน เพื่อให้ได้เทคนิคในการทำอาหารและลักษณะที่ดีของอาหาร

4.3 ศึกษาความต้องการด้านการบริโภคอาหาร ด้วยแบบสอบถาม (Questionnaire)

4.4 วิเคราะห์ข้อมูลอาหารของแต่ละอำเภอในจังหวัดเพชรบุรี ได้แก่ ความเป็นเอกลักษณ์ด้านอาหาร เมนูอาหารที่มีความเป็นเอกลักษณ์ เทคนิคในการทำอาหาร และการคัดเลือกวัตถุดิบที่โดดเด่นกับวิเคราะห์ความต้องการของกลุ่มนักท่องเที่ยวที่มีต่อเพชรบุรี ด้วยวิธีการหาค่าเฉลี่ย จากแบบสอบถามและสรุปข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ เพื่อนำมาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาสูตรอาหาร

4.5 การพัฒนาตำรับอาหารเมืองเพชรตามธาตุเจ้าเรือน จำนวน 4 สูตร ใช้แบบทดสอบทางประสาทสัมผัส ในด้าน รสชาติ สี กลิ่น และเนื้อสัมผัส และความชอบโดยรวม ใช้ผู้ทดสอบชิม จำนวน 50 คน ด้วยวิธี 9 Hedonic scale ในส่วนของการศึกษาคุณภาพทางด้านกายภาพใช้การวางแผนการทดสอบแบบสุ่มสมบูรณ์ (completely Randomized Design; CRD) และเปรียบเทียบความแตกต่าง

4.6 ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการ ของตำรับอาหารคาว หวานพื้นเมือง วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการด้วย INMUCAL ของมหาวิทยาลัยมหิดล



เครื่องมือการวิจัย

1. การศึกษาข้อมูลเอกสาร (Documentary Research) การสำรวจ (Survey) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participation Observation) การสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมทดลอง ร่วมติดตามและประเมินผล และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ จัดระบบ แยกแยะ และสรุปตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Chantavanich, 2000) แบบทดสอบการยอมรับของผู้บริโภค

2. ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการ ของตำรับอาหารคาว หวานพื้นเมือง วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการด้วย INMUCAL ของมหาวิทยาลัยมหิดล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ศึกษาความต้องการด้านการบริโภคอาหารของ ด้วยแบบสอบถาม (Questionnaire) ทั้งเพศชาย และหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปี ขึ้นไป จำนวน 430 คน โดยวิธีการแบบสุ่มแบบบังเอิญ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการหาค่าเฉลี่ย และร้อยละ

2. การพัฒนาตำรับอาหารเมืองเพชรตามธาตุเจ้าเรือน จำนวน 4 สูตร ใช้แบบทดสอบทางประสาทสัมผัส ในด้าน รสชาติ สี กลิ่น และเนื้อสัมผัส และความชอบโดยรวม ใช้ผู้ทดสอบชิม จำนวน 50 คน ด้วยวิธี 9 Hedonic scale ในส่วนของการศึกษาคุณภาพทางด้านกายภาพใช้การวางแผนการทดสอบแบบสุ่มสมบูรณ์ (completely Randomized Design; CRD) และเปรียบเทียบความแตกต่าง

3. วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ของตำรับอาหารคาว หวานพื้นเมือง โดยใช้โปรแกรม INMUCAL ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ผลการวิจัย

1. จากการศึกษาจากตำรา เอกสาร งานวิจัย เกี่ยวกับเอกลักษณ์ และ การสัมภาษณ์ ด้านอาหารของจังหวัดเพชรบุรี พบว่า ความเป็นอัตลักษณ์ของจังหวัดเพชรบุรีจะมีความโดดเด่น ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ของลักษณะเฉพาะของ อาหารพื้นถิ่น จังหวัดเพชรบุรีมีความหลากหลายด้านวัฒนธรรมชาติพันธุ์ และทรัพยากรธรรมชาติ โดยมีทั้งหมด 8 อำเภอ สามารถแยกตามลักษณะภูมิประเทศ ได้ 3 ประเภทคือ

1. ภูเขา ป่าไม้ ได้แก่ อำเภอเขาย้อย อำเภอแก่งกระจาน อำเภอหนองหญ้าปล้อง ดังนั้นอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ ส่วนใหญ่จะได้จากธรรมชาติ อาทิ หน่อไม้ ผักหวาน ผักกูด เห็ดต่างๆ ปลาน้ำจืดต่างๆ ถั่วลิสงน้ำหว่า ข้าวเหนียว ข้าวฟ่าง กาแฟ พุเรียน เป็นต้น

2. ที่ราบลุ่ม ได้แก่ อำเภอท่ายาง อำเภอบ้านลาด อำเภอเมือง อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ อาทิ ปลาน้ำจืดต่างๆ กุ้งแม่น้ำ ไข่ไก่ ข้าวขาว ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ต้นตาล ผักสดต่างๆ เช่น คื่นห่อ ผักบุ้ง มะนาว ผลไม้ เช่น ชมพูเพชรสุพรรณ มะม่วง กล้วยหอม เป็นต้น

3. ชายฝั่งทะเล ได้แก่ อำเภอบ้านแหลม อำเภอชะอำ อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ ส่วนใหญ่จะได้จากธรรมชาติทางทะเล อาทิ อาหารทะเล อาทิ ปลากระพง กุ้ง ปู หอย แมงดาทะเล ไข่เป็ด ไข่ไก่ ผักผลไม้ เช่น สับปะรด ชะคราม สาหร่ายพวงองุ่น รังนก เป็นต้น

2. ศึกษาความต้องการด้านการบริโภคอาหาร

ผลการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารและขนมในจังหวัดเพชรบุรี พบว่า ส่วนใหญ่รู้จักการรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน คิดเป็นร้อยละ 76.0 ไม่รู้จัก ร้อยละ 12 ซึ่งเมนูที่นักท่องเที่ยวรู้จัก ได้แก่ ขนมหม้อแกว่ ลูกตาลลอยแก้ว ขนมตาล แกงคั่วหัวตาล ห่อหมกทะเล ขนมจินตอดมัน ยำผักกูด เป็นต้น ส่วนใหญ่ต้องการลักษณะการให้บริการอาหารท้องถิ่นและขนมในจังหวัดเพชรบุรี

3. การพัฒนาตำรับอาหารตามธาตุเจ้าเรือน

	ตำรับอาหาร	วัตถุดิบที่มีลักษณะเด่น
ธาตุดิน	ยำผักกูด	ผักกูด เป็นวัตถุดิบ ที่ขึ้นตามป่าเขา ที่ดิบชื้น เป็นของอำเภอหนองหญ้าปล้อง และ อำเภอแก่งกระจาน
ธาตุน้ำ	ห่อหมกปลาช่อน	ใบยอ และ ปลาช่อนเป็นวัตถุดิบที่มีในจังหวัดเพชรบุรีทุกอำเภอ
ธาตุลม	ต้มยำกุ้ง	กุ้ง เป็นวัตถุดิบที่มีมากในอำเภอชะอำ เพราะอยู่ติดกับทะเล และมะนาว เป็นที่มีชื่อเสียงมากในอำเภอท่ายาง
ธาตุไฟ	ลูกตาลลอยแก้ว	ลูกตาลอ่อน เป็นวัตถุดิบที่มีมากในอำเภอเมือง และอำเภอบ้านลาด

Table 1 Coffee roasting level

Sensory characteristi cs	spicy prawn soup $\bar{x} \pm S.D$	steamed fish curry $\bar{x} \pm S.D$	Pak kut salad $\bar{x} \pm S.D$	Floating palm fruit $\bar{x} \pm S.D$
				
color	7.60 $\pm$ 0.20	8.00 $\pm$ 0.33	8.05 $\pm$ 0.33 ^a	8.20 $\pm$ 0.11
smell	8.02 $\pm$ 0.55	8.50 $\pm$ 0.40	8.00 $\pm$ 0.40 ^a	8.20 $\pm$ 0.20
taste	8.57 $\pm$ 0.61	8.40 $\pm$ 0.66	8.00 $\pm$ 0.41 ^a	8.25 $\pm$ 0.73
Overall preference	8.00 $\pm$ 0.30	8.41 $\pm$ 0.30	8.15 $\pm$ 0.38 ^a	8.45 $\pm$ 0.24

Means values in the same row with different superscripts are significantly different (p $\leq$ 0.05)



ผลการทดสอบทางประสาทสัมผัสด้านความชอบที่มีต่ออาหารและขนม กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจด้านสี กลิ่น รสชาติ และความชอบโดยรวมในระดับชอบมาก ถึงชอบมากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. คุณค่าทางโภชนาการอาหารตามธาตุเจ้าเรือน

Table 2 Nutritional value of Pak kut salad

Nutritional value		Amount
Energy	76.50	Kilocalories
Protein	5.15	Grams
Fat	4.43	Grams
Carbohydrates	4.02	grams
Vitamin A	187.55	milligrams
Vitamin B1	0.25	milligrams
Vitamin B2	0.05	milligrams
Vitamin B6	0.05	milligrams
Vitamin C	8.39	Grams
Vitamin E	2.30	Grams
Calcium	46.66	milligrams
Zinc	1.66	milligrams
Niacin	161.53	milligrams

ที่มา : INMUCAL-Nutrient (v4) สถาบันโภชนาการ, 2024. ของมหาวิทยาลัยมหิดล

**Table 3** Nutritional value of steamed fish curry

Nutritional value		Amount
Energy	77.01	Kilocalories
Protein	5.70	Grams
Fat	3.30	Grams
Carbohydrates	6.20	Grams
Vitamin A	33.15	milligrams
Vitamin B1	0.18	milligrams
Vitamin B2	0.17	milligrams
Vitamin B6	0.10	milligrams
Vitamin C	19.50	Grams
Vitamin E	1.33	Grams
Calcium	47.50	milligrams
magnesium	4.70	milligrams
Niacin	1.04	milligrams

ที่มา : INMUCAL-Nutrient (v4) สถาบันโภชนาการ, 2024. ของมหาวิทยาลัยมหิดล

Table 3 Nutritional value of Tom Yum Goong

Nutritional value		Amount
Energy	39.01	Kilocalories
Protein	7.11	Grams
Fat	0.50	Grams
Carbohydrates	1.20	Grams
Vitamin A	1.72	milligrams
Vitamin B 2	0.12	milligrams
Vitamin C	2.51	Grams
Vitamin E	1.03	Grams
Calcium	31.15	milligrams
Zinc	0.65	milligrams
Niacin	96.59	milligrams
magnesium	17.65	milligrams

ที่มา : INMUCAL-Nutrient (v4) สถาบันโภชนาการ, 2024. ของมหาวิทยาลัยมหิดล

**Table 4** Nutritional value of floating palm fruit

Nutritional value	Amount	
Energy	125.51	Kilocalories
Protein	0.31	Grams
Carbohydrates	29.84	Grams
Vitamin A	Vitamin A	Vitamin A
Vitamin C	Vitamin A	Vitamin A
Vitamin E	Vitamin A	Vitamin A
Calcium	14.86	milligrams
Niacin	1.28	milligrams
Potassium	69.18	milligrams

ที่มา : INMUCAL-Nutrient (v4) สถาบันโภชนาการ, 2024. ของมหาวิทยาลัยมหิดล

สรุปผล

1. เพื่อพัฒนาสูตรอาหารต้นตำรับธาตุเจ้าเรือนโดยใช้วัตถุดิบของชุมชนท่องเที่ยวในจังหวัดเพชรบุรี

ศึกษาเอกสารและประวัติความเป็นมาของอัตลักษณ์ เอกลักษณ์ ด้านอาหารของจังหวัดเพชรบุรี พบว่า ความเป็นอัตลักษณ์ หมายถึง คุณลักษณะเฉพาะตัวที่โดดเด่น ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ของลักษณะเฉพาะของ อาหารพื้นถิ่น จังหวัดเพชรบุรีมีความหลากหลายด้านวัฒนธรรมชาติพันธุ์ และทรัพยากรธรรมชาติ โดยมีทั้งหมด 8 อำเภอ สามารถแยกตามลักษณะภูมิประเทศ ได้ 3 ประเภทคือ

1. ภูเขา ป่าไม้ ได้แก่ อำเภอเขาย้อย อำเภอแก่งกระจาน อำเภอหนองหญ้าปล้อง ดังนั้นอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ ส่วนใหญ่จะได้จากธรรมชาติ อาทิ หน่อไม้ ผักหวาน ผักกูด เห็ดต่างๆ ปลาน้ำจืดต่างๆ กล้วยน้ำหว่า ข้าวเหนียว ข้าวฟ่าง กาแฟ ทูเรียน เป็นต้น

2. ที่ราบลุ่ม ได้แก่ อำเภอท่ายาง อำเภอบ้านลาด อำเภอเมือง อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ อาทิ ปลาน้ำจืดต่างๆ กุ้งแม่น้ำ ไข่ไก่ ข้าวขาว ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ต้นตาล ผักสดต่างๆ เช่น คื่นห่อ ผักบุ้ง มะนาว ผลไม้ เช่น ชมพูเพชรสุพรรณ มะม่วง กล้วยหอม เป็นต้น

3. ชายฝั่งทะเล ได้แก่ อำเภอบ้านแหลม อำเภอชะอำ อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ ส่วนใหญ่จะได้จากธรรมชาติทางทะเล อาทิ อาหารทะเล อาทิ ปลากระพง กุ้ง ปู หอย แมงดาทะเล ไข่เป็ด ไข่ไก่ ผักผลไม้ เช่น สับปะรด ชะคราม สาหร่ายพวงองุ่น รังนก เป็นต้น

2. การพัฒนาตำรับอาหารธาตุเจ้าเรือนเพื่อการท่องเที่ยวชุมชนในจังหวัดเพชรบุรี

วัตถุดิบ อาหารที่ควรรับประทาน คือ ยาผักกูด อาหารที่มีรสชาติเผ็ดร้อน ผาต มัน เป็นวัตถุดิบ ที่ขึ้นตามป่าเขา ที่ดิบชื้น เป็นของอำเภอหนองหญ้าปล้อง และ อำเภอแก่งกระจาน



ธาตุน้ำ อาหารที่ควรรับประทาน คือ ห่อหมกปลาช่อน อาหารที่มีรสชาติเผ็ดร้อน ผัด ขม ซึ่งมีส่วนผสมของใบยอ และ ปลาช่อนเป็นวัตถุดิบที่มีในจังหวัดเพชรบุรีทุกอำเภอ

ธาตุลม อาหารที่ควรรับประทาน คือ ต้มยำกุ้ง รสเปรี้ยว เค็ม อาหารที่ช่วยเพิ่มแคลเซียม ได้แก่ กุ้ง เป็นวัตถุดิบที่มีมากในอำเภอชะอำ เพราะอยู่ติดกับทะเล และมะนาว ให้รสเปรี้ยวเป็นที่มีชื่อเสียงมากในอำเภอท่ายาง

ธาตุไฟ อาหารที่ควรรับประทาน คือ ลูกตาลอ่อนล่อยแก้ว ทั้งนี้ลูกตาลอ่อนเป็นวัตถุดิบที่มีมากในอำเภอเมือง และ อำเภอบ้านลาดมีรส ขม ผัด และนำมาล่อยแก้วจะให้ความหวาน และเย็น

3. เพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการตำรับธาตุเจ้าเรือนเพื่อการท่องเที่ยวชุมชนในจังหวัดเพชรบุรี

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ 4 เมนู ได้แก่ ธาตุดิน ตำรับยำผักกูด ให้พลังงาน 76.50 กิโลแคลอรี โปรตีน 5.15 กรัม ไขมัน 4.43 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.02 กรัม วิตามินเอ 187.55 มิลลิกรัม วิตามินซี 8.39 กรัม แคลเซียม 46.66 มิลลิกรัม และ ไนอะซิน 161.53 มิลลิกรัม ธาตุน้ำ ตำรับห่อหมกปลาช่อน ให้พลังงาน 77.01 กิโลแคลอรี โปรตีน 5.70 กรัม ไขมัน 3.30 กรัม คาร์โบไฮเดรต 6.20 กรัม วิตามินเอ 33.15 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 0.18 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.17 มิลลิกรัม วิตามินบี 6 0.10 มิลลิกรัม วิตามินซี 19.50 กรัม วิตามินอี 1.33 กรัม แคลเซียม 47.50 มิลลิกรัม แมกนีเซียม 4.70 มิลลิกรัม และ ไนอะซิน 1.04 มิลลิกรัม ธาตุลม ตำรับต้มยำกุ้ง ให้พลังงาน 39.01 กิโลแคลอรี โปรตีน 7.11 กรัม ไขมัน 6.00 กรัม คาร์โบไฮเดรต 1.20 กรัม วิตามินเอ 1.72 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 1.20 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.12 มิลลิกรัม วิตามินซี 2.51 กรัม วิตามินอี 1.03 กรัม แคลเซียม 31.15 มิลลิกรัม สังกะสี 0.65 มิลลิกรัม ไนอะซิน 96.59 มิลลิกรัม และมี แมกนีเซียม 17.65 มิลลิกรัม และ ธาตุไฟ ตำรับลูกตาลล่อยแก้ว ให้พลังงาน 125.51 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.31 กรัม คาร์โบไฮเดรต 29.84 กรัม วิตามินเอ 1.37 มิลลิกรัม วิตามินซี 1.45 กรัม แคลเซียม 14.86 มิลลิกรัม ไนอะซิน 1.28 มิลลิกรัม วิตามินอี 1.03 กรัม ไนอะซิน 1.28 มิลลิกรัม และ โพแทสเซียม 69.18 มิลลิกรัม

จะเห็นได้ว่าผลงานวิจัยได้ตำรับอาหารที่ใช้วัตถุดิบท้องถิ่น และ เมื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการก็มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Munisri et al. (2020) การสร้างอัตลักษณ์อาหารพื้นถิ่นและกลไกส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชนอำเภอฉวาง จังหวัดนครราชสีมา การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการสร้างอัตลักษณ์อาหารพื้นถิ่น และสร้างกลไกกิจกรรมการท่องเที่ยวด้านอาหารพื้นถิ่น โดยให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วม และสร้างความสนใจแก่นักท่องเที่ยว เพื่อช่วยส่งเสริมและยกระดับการท่องเที่ยวชุมชนอำเภอฉวาง จังหวัดนครราชสีมา ในการนำเสนอเป็นผลิตภัณฑ์ทางการท่องเที่ยวเชิงอาหารให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายและยั่งยืน อัตลักษณ์ด้านอาหารพื้นถิ่นที่สามารถดึงดูดความสนใจนักท่องเที่ยวให้เข้ามาเยี่ยมชมอำเภอฉวางเพิ่มขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชนอำเภอฉวาง จังหวัดนครราชสีมา และนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ (Kritmanorot & Dittaphan, 2019) และ (Kritmanorot, 2018) อาหารเป็นอัตลักษณ์ที่สำคัญในแต่ละภูมิภาค ซึ่งสามารถแบ่งการสร้างอัตลักษณ์ได้ 3 ประเภท 1. อัตลักษณ์ที่มีความสำคัญ 2. อัตลักษณ์ทางเลือก และ 3. อัตลักษณ์ในจินตนาการ การท่องเที่ยวสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ 1. ความแท้เชิงวัตถุ 2. ความแท้ที่สร้างสรรค์ขึ้น และ 3. ความแท้ตามความดำรงอยู่ อาหารที่แสดงถึงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของภาคเหนือ ได้แก่ แกงฮังเล น้ำพริกฮ่อ ใส่วัว ขนมน้ำเงิน ข้าวซอย น้ำพริกหนุ่ม อาหารที่แสดงถึงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของภาคกลาง ได้แก่ แกงเขียวหวาน ต้มยำกุ้ง ห่อหมกปลา แกงเผ็ด พะแนง แกงส้ม อาหารที่แสดงถึงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ ไส้กรอกอีสาน ส้มตำ ลาบ น้ำพริกปลาร้า ปลาเ็นทอง อาหารที่แสดงถึงอัต



ลักษณะทางวัฒนธรรมของของภาคใต้ ได้แก่ แกงไตปลา ข้าวยา แกงเหลือง คั่วกลิ้ง ปลาทอดขมิ้น บุดู
ทรงเครื่อง ไก่กอและ ผัดสะตอ อาหารคือสิ่งสำคัญที่เป็นแรงจูงใจให้เดินทางท่องเที่ยวและเป็นที่จดจำใน
การแสดงถึงอัตลักษณ์อย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ควรพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมทาน เพื่อให้สะดวกในการเดินทางและซื้อเป็นของฝาก
จังหวัดเพชรบุรี

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ดีจากการได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ
เพชรบุรี ทั้งนี้ได้รับความช่วยเหลือจากบุคลากรและ หน่วยงานหลายแห่ง อาทิ สถาบันส่งเสริมวิจัยและ
ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม โรงเรียนการอาหารนานาชาติเพชรบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ที่ให้
ความอนุเคราะห์ทั้งในด้านการทำงาน ด้านอุปกรณ์ และเครื่องมือในการทำวิจัย และได้ข้อมูลและ
ข้อเสนอแนะที่ดีจากคนในชุมชนของทั้ง 8 อำเภอ จังหวัดเพชรบุรี ขอขอบคุณทุกท่านมีส่วนร่วมในการ
ให้ความช่วยเหลือในการทำงานวิจัยครั้งนี้ ตลอดจนคณะกรรมการ และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่กรุณา
ตรวจรายงานและให้คำแนะนำ เพื่อปรับแก้ไขข้อเสนอโครงการวิจัยจนสำเร็จเป็นงานวิจัยฉบับสมบูรณ์
ทำให้เกิดประสบการณ์ทั้งทางด้านการทำงานวิจัย และความรู้ในการสร้างสรรค์ผลงานทางวิชาการ

References

- Chantavanich, S. (2000). *Data Analysis in Qualitative Research*. (3rded.) Bangkok:
Chulalongkorn University Press.
- Kritmanonrot, K. (2018). *Designing an Identity System for Cultural Food
Tourism*. Chulalongkorn University
- Kritmanorath, K. & Dittthaphan, S. (2019). Food tourism through the food identity of the
4 regions. *Journal of the Institute of Culture and Arts, Srinakharinwirot University*
20(2):140-151.
- Munisri, P., Munisri, S., Songrit, D. & Romyen, J. (2020). *Creating local food identity and a
mechanism to promote community tourism in Chawang District, Nakhon Si
Thammarat Province. Faculty of Agro-Industry. Rajamangala University of
Technology Srivijaya.*
- Wongkhan, K. (2023). *Research and Development (R&D) Model and Participatory Action
Research (PAR) Model*. Ubon Ratchathani: Faculty of Science, Ubon Ratchathani
University; 2018. Retrieved 1 June 2023. From:
https://www.ubu.ac.th/web/files_up/08f2018072012262188.pdf