การศึกษาภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น : กรณีศึกษา น้ำพริกกะปิชะคราม จังหวัดสมุทรสงคราม

The Study on The Local Wisdom of Food : Nam Prik Kapi Cha-Karm (*Suaeda maritima*) in Samut SongKharm Province

ภัศริดา เหมศรีสวัสดิ์ กฤตยา ด้วงพรหม นุสรา เปี่ยมศรีกาญจน์ และ เบญจรัตน์ ประพฤทธิ์ตระกูล*

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Patcharida Heamsrisawad Kittaya Duangporm Nussara Peamsrikan and Bencharat Prapluettrakul*

Bachelor of Arts Program in Home Economics, Suan Dusit University

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการบริโภคน้ำพริกกะปิชะคราม ศึกษาประวัติความเป็นมาและตำรับ และศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกกะปิชะครามของจังหวัดสมุทรสงคราม จากผู้เชี่ยวชาญและผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับน้ำพริกกะปิชะครามจากในท้องถิ่น และชาวบ้านจากตำบลคลองโคน ตำบลเขายี่สาร และตำบลแพรกหนามแดง จังหวัดสมุทรสงคราม

ผลการศึกษาการบริโภคน้ำพริกกะปิชะครามของชาวบ้านในจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า น้ำพริกกะปิชะครามเป็นที่นิยมมากในกลุ่มวัยกลางคน โดยจะนิยมทำรับประทานกันเองมากกว่าการซื้อรับประทาน ผลการศึกษาประวัติความเป็นมาและตำรับน้ำพริกกะปิชะคราม พบว่า น้ำพริกกะปิชะครามเป็นน้ำพริกที่นิยมทำรับประทานกันมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ โดยการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการนำชะครามและกะปิคลองโคน ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่มีอยู่มากในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร โดยเป็นการดัดแปลงตำรับน้ำพริกกะปิเพื่อรับประทานคู่กับชะครามโดยเฉพาะ และจะเรียกกันว่า น้ำพริกกะปิชะคราม วิธีการรับประทานจะรับประทานน้ำพริกคู่กับใบชะครามลวกราดด้วยกะทิ และอาจจะมีเครื่องเคียงอื่น ๆ เช่น ปลาทูทอด ปลาหมอเทศแดดเดียวทอด ฯลฯ และผลการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกกะปิชะคราม พบว่า น้ำพริกกะปิชะคราม ปริมาณ 100 กรัม ให้พลังงานเฉลี่ย 119.78 กิโลแคลอรี่ คาร์โบไฮเดรตโดยเฉลี่ย 8.88 กรัม โปรตีนโดยเฉลี่ย 2.50 กรัม และไขมันโดยเฉลี่ย 9.02 กรัม

คำสำคัญ: น้ำพริกกะปิชะคราม ใบชะคราม จังหวัดสมุทรสงคราม

* **ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)**
E-mail: 9yooing@gmail.com

Abstract

This research has intend to study the consumption of Nam Prik Kapi Cha-Karm (*Suaeda maritima*) (Spicy shrimp paste with seabite leafs) of people in Samut Songkhram Province, to study the history recipes and nutritional value of Nam Prik Kapi Cha-Karm by interviewing experts and people from Samut Songkhram Province about Nam Prik Kapi Cha-Karm. By using questionnaires to collect consumption data of Nam Prik Kapi Cha-Karm from people in Khlong Khon Sub-district, Khao Yi San Sub-district and Phra Nam Daeng Sub-district in Samut Songkhram Province.

The study of Nam Prik Kapi Cha-Karm consumption from people in Samut Songkhram Province, was found that Nam Prik Kapi Cha-Karm is very popular in middle age groups. Results show the history and Nam Prik Kapi Cha-Karm recipe had been around from many generation and is a popular this. This menu creation is by combining locally grown Cha-Karm leaf and Khlong Khon Shrimp Paste which the idea is also come from another thai dish “Nam Prik Kapi” by adding Cha-Karm leaf with local name is as “Nam Prik Kapi Cha-Karm”. The proper way of eating Nam Prik Kapi together with blanch Cha-Karm leaf, coconut milk and may also have side dishes such as fried mackerel, fried eggs, etc. The nutritional value of this study found that each Nam Prik Kapi Cha-Karm 100 grams have average energy of 119.78 kcal, carbohydrate 8.88 grams, protein 2.50 grams and fat 9.02 grams.

Keywords: Nam Prik Kapi Cha-Karm, Seabite leaf, Samut Songkhram Province

บทนำ

น้ำพริกกะปิชะคราม เป็นน้ำพริกพื้นถิ่นชนิดหนึ่งที่ได้รับความนิยมในจังหวัดสมุทรสงคราม เป็นน้ำพริกที่คนในท้องถิ่นใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน นำใบชะครามซึ่งเป็นพืชที่ขึ้นเฉพาะในท้องถิ่นแถบจังหวัดสมุทรสงครามและสมุทรสาคร มาเป็นวัตถุดิบในน้ำพริกกะปิชะคราม รับประทานกันในครัวเรือน

น้ำพริกกะปิชะคราม ตัวน้ำพริกทำจากกะปิคลองโคน รับประทานคู่กับใบชะครามลวกราดกะทิ หากมองอย่างผิวเผิน น้ำพริกกะปิชะครามก็เหมือนน้ำพริกกะปิทั่วไป แต่ความจริงแล้ว น้ำพริกกะปิชะครามมีจุดเด่นและเอกลักษณ์ที่ต่างจากน้ำพริกกะปิทั่วไป คือ ตัวน้ำพริกกะปิจะถูกปรุงรสมาเพื่อรับประทานกับใบชะครามโดยเฉพาะ กะปิที่ใช้ทำจะเป็นกะปิคลองโคน ทำให้เมนูน้ำพริกกะปิชะครามมีรสชาติออกมากลมกล่อมลงตัว และด้วยความที่เป็นน้ำพริกรับประทานสด ไม่มีแปรรูปส่งขาย วัตถุดิบหลักก็เป็นวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นเท่านั้น อีกทั้งตำรับน้ำพริกก็ไม่มีแสดงออกมาเป็นตำรับที่ชัดเจน ส่วนใหญ่จะเป็นตำรับตามรสมือของแต่ละบ้านแต่ละร้านเสียมากกว่า ทำให้น้ำพริกกะปิชะครามหารับประทานได้แค่ในแถบจังหวัดสมุทรสงครามเท่านั้น

ถึงแม้จะกล่าวว่าน้ำพริกกะปิชะครามเป็นน้ำพริกที่ขึ้นชื่อของจังหวัดสมุทรสงคราม แต่ในปัจจุบันยังไม่มีผู้ที่ศึกษาประวัติความเป็นมาและตำรับน้ำพริกกะปิชะครามอย่างจริงจัง ตำรับน้ำพริกยังไม่ได้รับการเผยแพร่

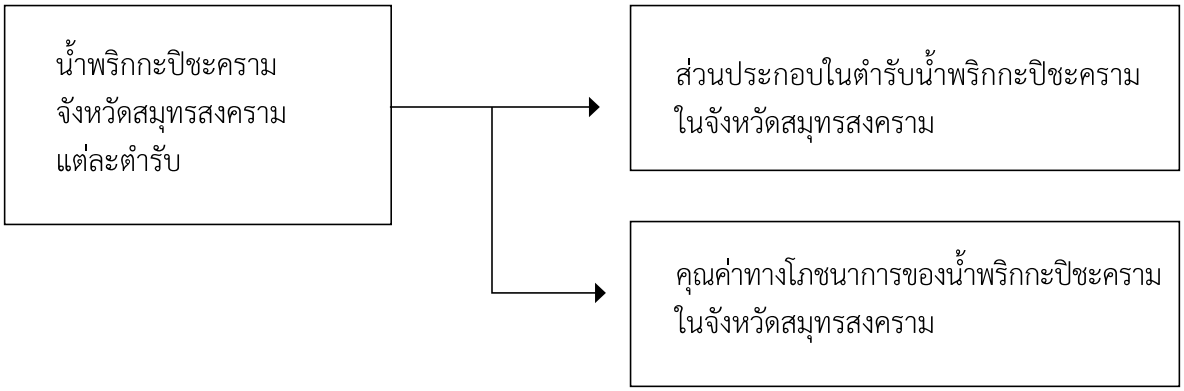
เป็นลายลักษณ์อักษร ทำให้ยังไม่มีข้อมูลและตำรับของน้ำพริกกะปิชะคราม ส่งผลให้น้ำพริกกะปิชะครามเป็นที่รู้จักน้อยลง อาจรู้จักกันแค่ในท้องถิ่นและบางกลุ่มคนเท่านั้น ผู้วิจัยจึงมีวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยครั้งนี้ คือ เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาและตำรับของน้ำพริกกะปิชะคราม เพื่อเป็นข้อมูลให้คนรุ่นหลังได้รู้จักน้ำพริกชนิดนี้ ซึ่งกำลังเริ่มหายไปและอาจสาบสูญไปได้ในภายภาคหน้า หากไม่มีผู้ศึกษาและอนุรักษ์ไว้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการบริโภคน้ำพริกกะปิชะครามในจังหวัดสมุทรสงคราม
2. เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาและตำรับน้ำพริกกะปิชะครามในจังหวัดสมุทรสงคราม
3. เพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกกะปิชะครามในจังหวัดสมุทรสงคราม

กรอบแนวคิด

ตัวแปรต้น ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เป็นข้อมูลที่ได้จากการสอบถามและสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยการคัดเลือกสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาประวัติความเป็นมาและตำรับน้ำพริกกะปิชะคราม คือ ผู้เชี่ยวชาญในด้านอาหารท้องถิ่นและน้ำพริกจากร้านอาหารในจังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 5 ตำรับ ได้แก่ คุณเมตตา มาชื่น คุณสมใจ เจือไทย คุณสมจิตร หนูกระจ่าง คุณนิภาภัทร พยนต์ยิ้ม และคุณละเมียด โตกทอง

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาการบริโภคน้ำพริกกะปิชะครามของชาวจังหวัดสมุทรสงคราม จากตำบลคลองโคน ตำบลเขายี่สาร และตำบลแพรกหนามแดง จำนวน 35 คน

2. เครื่องมือในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถามการบริโภคน้ำพริกกะปิชะครามของจังหวัดสมุทรสงคราม และแบบสัมภาษณ์ประวัติความเป็นมาและตำรับน้ำพริกกะปิชะคราม

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ มีดังนี้

1) ตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามการบริโภคน้ำพริกกะปิชะครามของคนในจังหวัดสมุทรสงคราม โดยการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการบริโภคน้ำพริกกะปิชะครามของคนในจังหวัดสมุทรสงคราม ร่างแบบสอบถาม และนำส่งผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง

2) ตรวจสอบคุณภาพแบบสัมภาษณ์การศึกษาประวัติความเป็นมาและตำรับน้ำพริกกะปิชะคราม โดยการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับน้ำพริกกะปิชะคราม ร่างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และนำส่งผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง

3. การเก็บและรวบรวมข้อมูล

1) ประชุมปรึกษาและวางแผนการดำเนินงานวิจัย โดยกำหนดวัตถุประสงค์ พื้นที่เป้าหมายในการวิจัย และศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับน้ำพริกกะปิชะครามของจังหวัดสมุทรสงคราม และ สรรหาและคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญในด้านอาหารของท้องถิ่นและน้ำพริกกะปิชะครามของจังหวัดสมุทรสงคราม เพื่อทำการเก็บข้อมูลตำรับน้ำพริก

2) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลการบริโภคน้ำพริกกะปิชะครามของคนในจังหวัดสมุทรสงคราม โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคน้ำพริกกะปิชะครามจากชาวสมุทรสงคราม ในพื้นที่ตำบลคลองโคน ตำบลเขายี่สาร และตำบลแพรกหนามแดง จังหวัดสมุทรสงคราม

3) ทำการศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลประวัติความเป็นมาและตำรับน้ำพริกกะปิชะครามของจังหวัดสมุทรสงคราม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญในด้านอาหารของท้องถิ่นและน้ำพริกกะปิชะคราม จากร้านอาหารพื้นถิ่นที่ขึ้นชื่อในด้านการทำน้ำพริกกะปิชะคราม

4) ทำการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกกะปิชะคราม โดยใช้ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการที่บริโภคได้ 100 กรัมของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณะสุข (2542) เป็นหลักในการศึกษา

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยการหาค่าร้อยละด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์และสังเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาน้ำพริกกะปิชะครามของจังหวัดสมุทรสงคราม แบ่งออกได้ 3 ส่วน ดังนี้

1. ผลการศึกษาการบริโภคน้ำพริกกะปิชะคราม

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลการบริโภคน้ำพริกกะปิชะครามจากกลุ่มตัวอย่าง 35 คน พบว่าเป็นเพศชาย ร้อยละ 51 เพศหญิง ร้อยละ 49 โดยอยู่ในช่วงอายุ 41-60 ปี ร้อยละ 54 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 25-40 ปี และอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 34 และ 11 ตามลำดับ และจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีผู้ที่บริโภค

น้ำพริกกะปิชะคราม ร้อยละ 89 และ ไม่บริโภคน้ำพริกกะปิชะคราม ร้อยละ 11 (ตารางที่ 1) ส่วนใหญ่มีความถี่ในการบริโภคน้ำพริกกะปิชะครามนาน ๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 29 (ตารางที่ 2) และสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ร้อยละ 26 นิยมบริโภคน้ำพริกกะปิชะครามในมื้อเย็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45 นิยมบริโภคปลาต่าง ๆ เป็นเครื่องเคียงมากที่สุด เช่น ปลาทอด ปลานึ่ง ปลาแดดเดียว ฯลฯ รองลงมาคือ ผักลวก ผักสด กุ้ง ไข่ทอดชะคราม ตามลำดับ และนิยมทำน้ำพริกกะปิชะครามรับประทานกันเองในครัวเรือนมากกว่าการซื้อรับประทาน

2. ผลการศึกษาประวัติความเป็นมาและตำรับน้ำพริกกะปิชะครามของจังหวัดสมุทรสงคราม

จากการเก็บรวบรวมข้อมูล พบว่า น้ำพริกกะปิชะคราม เป็นน้ำพริกพื้นถิ่นที่นิยมทำรับประทานกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ เป็นการนำใบชะครามซึ่งเป็นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร และดัดแปลงตำรับน้ำพริกกะปิขึ้นเพื่อรับประทานกับใบชะคราม โดยจะใช้กะปิคลองโคนซึ่งเป็นวัตถุดิบที่ขึ้นชื่อของจังหวัดสมุทรสงคราม เนื่องจากมีความเค็มไม่มากนักมาใช้ในการทำน้ำพริก และเมื่อนำมารับประทานคู่กับใบชะครามลวกราดกะทิซึ่งมีรสชาติเค็มเล็กน้อย จะให้รสชาติที่กลมกล่อมพอดี

ผู้วิจัยได้รวบรวมตำรับน้ำพริกกะปิชะครามจากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารท้องถิ่นและน้ำพริกมาทั้งหมด 5 ตำรับ ซึ่งแต่ละตำรับจะมีวัตถุดิบในการทำที่คล้ายคลึงกัน ได้แก่ กะปิคลองโคน ใบชะคราม กระเทียม พริกขี้หนู น้ำตาลปี๊บ น้ำมะนาว แต่จะต่างกันที่รสชาติและเทคนิคการทำ โดยน้ำพริกกะปิชะครามแต่ละตำรับมีส่วนประกอบดังตารางที่ 3

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของผู้ที่บริโภคน้ำพริกกะปิชะครามในจังหวัดสมุทรสงคราม (N=35)

การบริโภคน้ำพริกกะปิชะครามในจังหวัดสมุทรสงคราม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
บริโภค	31	89
ไม่บริโภค	4	11
รวม	35	100

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละของความถี่ในการบริโภคน้ำพริกกะปิชะครามของคนในจังหวัดสมุทรสงคราม (N=31)

ความถี่ในการบริโภคน้ำพริกกะปิชะคราม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ทุกวัน	4	13
สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง	8	26
สัปดาห์ละครั้ง	4	13
เดือนละครั้ง	4	13
นาน ๆ ครั้ง	9	29
อื่น ๆ	2	6
รวม	31	100

ตารางที่ 3 ส่วนประกอบของน้ำพริกกะปิชะครามแต่ละตำรับ

ส่วนประกอบ	ตำรับน้ำพริกกะปิชะคราม				
	คุณเมตตา มาชื่น	คุณสมใจ เจือไทย	คุณสมจิตร หนูกระจ่าง	คุณนิภาภัทร พยนต์ยิ้ม	คุณละเมียด โตกทอง
กะปิคลองโคน	1.8	10.6	7.1	1.4	5.0
กระเทียมไทย	1.9	1.3	4.8	1.7	7.0
พริกขี้หนูสวน	3.0	4.2	4.8	2.9	4.0
มะเขือพวง	0.7	1.0	0.5	0.8	1.0
กุ้งแห้งป่น	1.0	-	-	-	-
น้ำตาลปี๊บ	2.4	6.4	6.3	-	5.0
น้ำตาลมะพร้าว	-	-	-	2.5	-
น้ำมะนาว	6.0	12.7	6.3	5.7	4.0
ใบชะคราม	38.7	34.0	25.4	30.6	26.0
กะทิ	43.5	17.0	38.1	45.8	39.0
น้ำตาล	0.8	-	0.3	-	-
เกลือ	0.2	-	-	-	-
น้ำปลา	-	3.2	-	-	-
น้ำเปล่า	-	9.6	4.0	8.6	9.0
แป้งมัน	-	-	2.4	-	-

3. ผลการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกกะปิชะครามของจังหวัดสมุทรสงคราม

จากการศึกษาพบว่า คุณค่าทางโภชนาการของแต่ละตำรับมีความแตกต่างกันไปตามปริมาณและชนิดของเครื่องเคียง อาทิเช่น ปลาทู ปลาหมอเทศ ไข่เจียวชะคราม เป็นต้น โดยในที่นี้จะแสดงคุณค่าทางโภชนาการเฉพาะในส่วนของน้ำพริกกะปิชะครามเท่านั้น โดยน้ำพริกกะปิชะครามแต่ละตำรับมีคุณค่าทางโภชนาการ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกกะปิชะครามแต่ละตำรับ

ตำรับน้ำพริกกะปิชะคราม	คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อปริมาณ 100 กรัม)			
	พลังงานทั้งหมด (กิโลแคลอรี่)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
คุณเมตตา มาชื่น	132.86	7.28	2.13	10.58
คุณสมใจ เจือไทย	89.25	9.20	3.20	4.40
คุณสมจิตร หนูกระจ่าง	108.74	11.50	2.98	9.48
คุณนิภาภัทร พยนต์ยิ้ม	132.45	6.53	1.63	11.09
คุณละเมียด โตกทอง	135.62	9.88	2.56	9.54
เฉลี่ย	119.78	8.88	2.50	9.02

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาการบริโภคน้ำพริกกะปิชะคราม พบว่า คนในจังหวัดสมุทรสงครามส่วนใหญ่ทั้งชายและหญิงเคยรับประทานน้ำพริกกะปิชะคราม และส่วนมากจะเป็นวัยกลางคนที่นิยมรับประทาน และพบว่ามักจะปรุงน้ำพริกกะปิชะครามรับประทานกันเองมากกว่าการซื้อรับประทาน เนื่องจากวัตถุดิบมีอยู่ทั่วไปในท้องถิ่นหานำมาทำรับประทานได้ง่าย โดยนิยมรับประทานน้ำพริกกะปิชะครามในอาหารมื้อเย็น และเครื่องเคียงที่ได้รับความนิยมรับประทานกับน้ำพริกกะปิชะครามมากที่สุดคือปลาทูทอด

จากการศึกษาประวัติความเป็นมาของน้ำพริกกะปิชะคราม พบว่า น้ำพริกกะปิชะครามเป็นน้ำพริกพื้นถิ่นดั้งเดิมของจังหวัดสมุทรสงคราม (เสมอพร สังวาสี, 2553) รับประทานกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ เนื่องจากในอดีตพื้นที่หมู่บ้านต่าง ๆ การคมนาคมยังไม่เข้าถึง การเดินทางไปซื้อวัตถุดิบต่าง ๆ มาทำอาหารรับประทานค่อนข้างลำบาก จึงหาผักหาปลาในป่ามาทำอาหารรับประทานกัน ซึ่งแต่เดิมไม่มีใครรับประทานชะครามเนื่องจากต้นชะครามขึ้นในดินเค็ม ทำให้ชะครามมีความเค็มสะสมสูง (พจนีย์ บุญนา และคณะ, 2560) ต่อมาชาวบ้านจึงเรียนรู้และใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการลดความเค็ม ด้วยการนำชะครามมาต้มและคั้นน้ำเอาความเค็มออกก่อนนำมารับประทานกับน้ำพริก (อัมพรศรี พรพิทักษ์ดำรง และยุทธนา สุดเจริญ, 2556) โดยดัดแปลงทำตำรับน้ำพริกกะปิขึ้นเพื่อรับประทานกับใบชะครามโดยเฉพาะ ซึ่งใช้กะปิคลองโคน กะปิขึ้นชื่อของจังหวัดสมุทรสงคราม ทำจากเคยตาดำซึ่งมีรสชาติไม่เค็มมากนัก มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ และมีเนื้อละเอียด เมื่อนำมาทำน้ำพริกกะปิแล้วรับประทานกับชะครามที่มีความเค็ม จะได้รสชาติที่กลมกล่อมพอดี

จากการศึกษาตำรับน้ำพริกกะปิชะครามของจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นตำรับที่ได้รับการสืบทอดต่อ ๆ กันมาจากบรรพบุรุษ อาจมีการประยุกต์รสชาติให้ถูกปากคนรับประทานมากขึ้น ซึ่งแต่ละตำรับวัตถุดิบที่ใช้ทำส่วนใหญ่จะคล้ายคลึงกัน และแตกต่างกันเล็กน้อยในเรื่องการเลือกวัตถุดิบและเทคนิคในการประกอบอาหาร เป็นผลให้น้ำพริกกะปิชะครามแต่ละตำรับมีรสชาติ สี กลิ่นและเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันออกไป

ผลการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการ พบว่า น้ำพริกกะปิชะครามแต่ละตำรับมีคุณค่าทางโภชนาการที่แตกต่างกัน ตามปริมาณของวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบ โดยน้ำพริกกะปิชะคราม 100 กรัม ให้พลังงานเฉลี่ย 119.78 กิโลแคลอรี่ คาร์โบไฮเดรตโดยเฉลี่ย 8.88 กรัม โปรตีนโดยเฉลี่ย 2.50 กรัม และ ไขมันโดยเฉลี่ย 9.02 กรัม

ข้อเสนอแนะ

ควรส่งเสริมการพัฒนาผลิตภัณฑ์และบรรจุภัณฑ์เพื่อการค้าขาย ยกระดับเมนูอาหารท้องถิ่น โดยการพัฒนาองค์ความรู้ในด้านการผลิตให้แก่ชุมชน ทำให้มีมาตรฐานการผลิตที่สม่ำเสมอ ทั้งกระบวนการปรุงอาหาร รสชาติ และความปลอดภัยในอาหาร และเป็นจุดเชื่อมโยงสู่การท่องเที่ยวในชุมชน

References

พจนีย์ บุญนา และคณะ. (2560). *ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านเพื่อเพิ่มมูลค่าพืชท้องถิ่นของชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (รายงานผลการวิจัย).* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

เสมอพร สังวาสี. (2553). *น้ำพริกคู่ครัว.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ อมรินทร์ CUISINE.

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2542). *ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

อัมพรศรี พรพิทักษ์ดำรง และยุทธนา สุดเจริญ. (2556). การพัฒนารูปแบบชะครามพร้อมประกอบอาหารจังหวัดสมุทรสงคราม. ในการประชุมวิชาการ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน 2556. ครั้งที่ 3 *"ชุมชนท้องถิ่นฐานรากการพัฒนาประชาคมอาเซียน"* (น.571). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

คณะผู้เขียน

นางสาวภัศริดา เหมศรีสวัสดิ์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

295 ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300

e-mail: nanpatcharida@gmail.com

นางสาวกฤตยา ด้วงพรหม

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

295 ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300

e-mail: kittaya75@gmail.com

นางสาวนุสรา เปี่ยมศรีกาญจน์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

295 ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300

e-mail: nusrapeiymsrikaycn5@gmail.com

นางสาวเบญจรัตน์ ประพฤทธิ์ตระกูล

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

295 ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300

e-mail: 9yooing@gmail.com