

## บทความวิจัย (Research Article)

# การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาผู้สูงอายุสู่ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อการจำหน่ายใน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

## Development of Local Food from the Wisdom of the Elderly to Food Products, for Commercial Distribution in Chiang Saen District, Chiang Rai Province

ธงชัย ลาหุณะ\* กนกวรรณ ปลาศิลา และวาสนา เสภา  
Thongchai lahuna\*, Kanokwan Plasila and Wasana Sepha

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ และพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุสู่ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อการจำหน่าย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคครั้งนี้ ได้แก่ ตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน จากเทศบาลตำบลเวียง และเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ได้แก่ แบบการสัมภาษณ์ แบบสนทนากลุ่ม และการร่วมพัฒนาตำรับอาหาร โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า ภูมิปัญญาการทำอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลตำบลเวียง และเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน มีความหลากหลายของชาติพันธุ์ อาทิ ลาว ไทยใหญ่ และไทยล้านนา ทำให้มีความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น สามารถจำแนกองค์ความรู้ด้านอาหารออกเป็น 14 ประเภท สำหรับการพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านสู่ผลิตภัณฑ์อาหาร ได้ดำเนินงานร่วมกับผู้สูงอายุในชุมชนผ่านกระบวนการทดลองและปรับปรุงสูตรอาหารพื้นบ้าน จำนวน 3 ครั้ง จนได้ตำรับอาหารที่มีรูปลักษณ์และรสชาติที่เหมาะสมโดยยังคงรักษาอัตลักษณ์ของเดิมไว้ พร้อมทั้งวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการด้วยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients V.3 ที่พัฒนาโดยสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้แก่ 1) ตำรับเคี้ยวปลาแดก ให้พลังงาน 418.68 กิโลแคลอรี พัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารแบบบ็อกซ์เซ็ตรีบประทานร่วมกับขนมจีน แคบหมู และผักสด 2) ตำรับน้ำพริกน้ำลำ ให้พลังงาน 36.74 กิโลแคลอรี พัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์น้ำพริกน้ำลำแก้วทราย 3) ตำรับมันแกวให้พลังงาน 256.40 กิโลแคลอรี พัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารว่างพร้อมรับประทาน 4) ตำรับน้ำพริกตาแดง ให้พลังงาน 258.44 กิโลแคลอรี พัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์น้ำพริกแบบผง 5) ตำรับน้ำแจ่ว ให้พลังงาน 283.02 กิโลแคลอรี พัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมรับประทานแบบบ็อกซ์เซ็ตรีบประทานคู่กับผักสด ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์อาหารที่เหมาะสมต่อการบริโภค และมีศักยภาพในการสร้างงาน สร้างอาชีพ และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ:** การพัฒนา อาหารพื้นบ้าน ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ ผลิตภัณฑ์อาหาร

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จังหวัดเชียงราย 57100

Faculty of Social Sciences, Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai 57100

\*Corresponding author; email: thongchai.lah@crru.ac.th

(Received: 27 October 2024; Revised: 17 March 2025; Accepted: 9 June 2025)

DOI: <https://doi.org/10.14456/psruhss.2025.12>

## Abstract

This research article aims to study traditional local foods based on the wisdom of the elderly and to develop these traditional recipes into food products. The target group for this study consisted of 30 elderly representatives from Wiang Subdistrict Municipality and Wiang Chiang Saen Subdistrict Municipality, selected through purposive sampling. The research tools included interviews, focus group discussions, and participatory recipe development. The data were analyzed using content analysis.

The research findings revealed that the culinary wisdom of the elderly in the communities of Wiang and Wiang Chiang Saen municipalities reflects a diversity of ethnic backgrounds, such as Lao, Tai Yai, and Lanna Thai. This contributes to the uniqueness and distinctiveness of the local cuisine. The knowledge related to food was classified into 14 categories. For the development of traditional recipes into marketable food products, the process was carried out collaboratively with the elderly through three rounds of trial and recipe modification, resulting in recipes that achieved suitable appearance and taste while maintaining their original identity. Nutritional values of five developed recipes were analyzed using the INMUCAL-Nutrients V.3 software, developed by the Institute of Nutrition, Mahidol University. These are: 1) Fermented fish stew – 418.68 kcal, developed into a boxed meal set served with rice noodles, crispy pork rinds, and fresh vegetables. 2) Fermented fish chili paste – 36.74 kcal, developed into a dry, sand-roasted chili paste product. 3) Fried mashed taro snack – 256.40 kcal, developed into a ready-to-eat snack product. 4) Spicy red chili paste – 258.44 kcal, developed into a powdered condiment product. 5) Nam Jaew dipping sauce – 283.02 kcal, developed into a ready-to-eat boxed set, emphasizing consumption with fresh vegetables. The results demonstrate that the transmission of traditional culinary wisdom from the elderly can be further developed into suitable food products. These have the potential to generate employment, create livelihoods, and sustainably improve the quality of life for elderly people in the community.

**Keywords:** Development, Local food, Elderly wisdom, Food products

## บทนำ

ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และวัฒนธรรม เป็นไปอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของสมาชิกในสังคม โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอัตราเพิ่มมากขึ้น ในปี 2565 จำนวนประชากรผู้สูงอายุที่ทั่วโลก 60 ปีขึ้นไป มีจำนวน 1,109 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 13.90 ของประชากรทั้งหมดทั่วโลกและคาดการณ์ว่าในปี 2593 จะมีเพิ่มขึ้นถึง 2,133 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 22.00 ของประชากรทั้งหมดทั่วโลก สำหรับประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุ 12.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18.89 ของประชากรทั้งหมดในประเทศไทย อนาคตอีกประมาณ 20 ปีข้างหน้า จำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุของไทยจะเพิ่มขึ้นเป็น 18.9 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 31.44 ของประชากรทั้งหมดในประเทศไทย ทำให้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super-Aged Society) (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) นับได้ว่าประเทศไทยมีอัตราการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุเร็วที่สุดในโลกประเทศหนึ่ง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เปรียบเสมือนปฏิภุกิจยาลูกโซ่ที่ส่งผลกระทบต่อไปยังระบบอื่น ๆ ได้แก่ ผลกระทบด้านสุขภาพ ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ และผลกระทบต่อด้านชีวิตความเป็นอยู่และการปรับตัว

ส่วนผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ พบว่า ผู้สูงอายุต้องพึ่งพารายได้จากบุตรหลาน ด้วยความเสื่อมสภาพทางร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุกลายเป็นปัญหาด้านสังคม คือ ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาลูกหลานในเรื่องการดูแลปรนนิบัติเมื่อเจ็บป่วย ผู้สูงอายุในบ้านป่วย 1 คน สมาชิกในบ้านหลายคนต้องช่วยกันดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเป็นเวลานาน สมาชิกในครอบครัวต้องหยุดงานเพื่อดูแล ต้องเสียเวลาทำงานเท่ากับจำนวนวันที่ผู้สูงอายุป่วย (วรรณิษฐ์ชาวลทิพากร และคณะ, 2545)

จังหวัดเชียงรายมีอัตราเร่งของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในปี พ.ศ. 2565 มีประชากรทั้งหมด 1,299,031 คน โดยมีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป จำนวน 272,415 คน คิดเป็นร้อยละ 20.97 ของประชากรทั้งหมดในจังหวัดเชียงราย ถือว่าอยู่ในสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Complete-Aged Society) (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) ในปี พ.ศ. 2560-2565 ช่วงระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเฉลี่ยต่อปี 13,675 คน จากข้อมูลนี้คาดการณ์อีก 5 ปีข้างหน้า อาจมีประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงรายประมาณ 340,000 คน

อำเภอเชียงแสน เป็นเขตพื้นที่ที่มีประชากรผู้สูงอายุมากอีกอำเภอหนึ่งในจังหวัดเชียงราย ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีประมาณ 7,029 คน ในส่วนของตำบลเชียงแสน ประกอบด้วยเทศบาลตำบลเวียง และเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน มีผู้สูงอายุประมาณ 1,080 คน (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2566) ปัจจุบันได้เปิดโรงเรียนผู้สูงวัยเวียงเชียงแสนวัดผ้าขาวบ้าน ตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน โดยมีกิจกรรมดนตรีอังกฤษ กิจกรรมตรวจสุขภาพ และการจัดนิทรรศการภาพอดีตเล่าเรื่องโบราณของเมืองเชียงแสน การทำขนม และอาหารพื้นเมืองโบราณ เทศบาลเวียงเชียงแสนเล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชน จึงได้จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงวัยขึ้น เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในสังคม และช่วยคลายความเหงาได้ (ไทยพีบีเอส, 2559) และยังมีองค์ความรู้ด้านภูมิปัญญาการประกอบอาหารที่ยังคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ของอาหารแบบดั้งเดิมและถ่ายทอดความรู้ให้แก่ลูกหลาน จากการลงพื้นที่ พบว่า ผู้สูงอายุทำอาหารขันโตกบริการเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยว โดยประกอบอาหารท้องถิ่นหลายชนิด เช่น ขนมน้ำเงิน น้ำเงี้ยว ขนมน้ำเงินแจ่ว ข้าวก้นจั้น แกงแค ลาบ น้ำพริกน้ำผัก ตำขุ่น ปลาตัวเล็กทอด และแกงฮังเล (บุญพร้อม เจริญจิตร, 2559) และจากการสืบค้นงานวิจัย พบว่า อาหารพื้นเมืองยอดนิยมของอำเภอเชียงแสน ได้แก่ ลาบเมือง แกงแค แกงฮังเล ตำขุ่น น้ำพริกน้ำผัก ผักสด ผักนึ่ง แคบหมู ปลาตัวเล็กทอด ขนมน้ำเงินแจ่ว และขนมน้ำเงิน (มาลี หมวกกุล และคณะ, 2558)

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะเป็นไปตามเอกลักษณ์และวัฒนธรรม การปรุงอาหารที่ทำได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่น อาหารส่วนใหญ่มีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่หวาน ไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานได้จากส่วนผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น หวานจากผัก ปลา มะเขือเทศ เป็นต้น การปรุงอาหารมีหลายวิธี เช่น การแกง การจ่อ การล้า การยำ การเจียว การปิ้ง การคั่วหรือการผัด การหลู การตำอาหารของภาคเหนือมักทำให้สุก และอาหารแต่ละประเภทมีเอกลักษณ์ในรสชาติของอาหาร ซึ่งเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ในวิธีการปรุงอาหารจากรุ่นสู่รุ่น (นิชมณ ภมร และพัชรี ตันติวิภาวิน, 2563)

จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญ ของการดำเนินการวิจัยในพื้นที่อำเภอเชียงแสน เนื่องจากภูมิปัญญาอาหารของผู้สูงอายุมีความน่าสนใจ อีกทั้งควรศึกษาและสืบทอดวัฒนธรรมการรับประทานอาหาร เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินกิจกรรม ประเพณี พิธีกรรม ความหลากหลายทางวัฒนธรรมอาหาร เชื้อชาติ การย้ายถิ่นฐานของแรงงาน และการขยายตัวทางเศรษฐกิจ (จามรี พระสุนิล, 2562) ซึ่งอาจทำให้ภูมิปัญญาด้านอาหารของผู้สูงอายุขาดหายไป ดังนั้นจึงจะทำการศึกษภูมิปัญญาอาหารของผู้สูงอายุในอำเภอเชียงแสน เพื่อนำมารวบรวมเป็นองค์ความรู้ให้เกิดการขยายผลและสืบทอดต่อไป เพราะภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นเป็นทรัพยากรที่สำคัญ ควรได้รับการอนุรักษ์และพัฒนาเพื่อให้เกิดประโยชน์ ในขณะเดียวกัน การนำภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุในอำเภอเชียงแสน ที่มีอยู่เดิม นำมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่มี

เอกลักษณ์เฉพาะตัว ปรับปรุงสูตรอาหารพื้นบ้านให้มีคุณค่าทางโภชนาการและนำเสนอในรูปแบบใหม่ที่มีรสชาติตามความต้องการของผู้บริโภค ที่จะทำให้เกิดประโยชน์ในมิติเชิงพาณิชย์ คือ ช่วยเพิ่มมูลค่าอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ ส่งเสริมการท่องเที่ยว นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างงานสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุในชุมชนที่มีส่วนร่วมการผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหาร ส่งผลให้เกิดการขยายเศรษฐกิจฐานรากในพื้นที่อำเภอเชียงแสนได้อย่างยั่งยืน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลตำบลเวียง และเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย
2. เพื่อพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุสู่ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อการจำหน่ายในชุมชนเทศบาลตำบลเวียง และเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบปฏิบัติการโดยมีส่วนร่วม มุ่งศึกษาอาหารจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ ทำการถอดสูตรและพัฒนาตำรับอาหารตามแนวคิดมาตรฐานสูตรอาหาร และทำการพัฒนาอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุสู่ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อการจำหน่าย โดยคัดเลือกอาหารที่นิยมรับประทาน และเป็นเอกลักษณ์ของอำเภอเชียงแสน ที่รับประทานได้ยาก และมีความโดดเด่นสามารถต่อยอดเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มได้ จึงได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยไว้ดังภาพ 1 ดังนี้



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

**1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก** ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้สูงอายุในพื้นที่ที่ศึกษา ประกอบด้วย หมู่บ้านสบคำ หมู่บ้านสบรวก หมู่บ้านเวียงเหนือ ในเขตเทศบาลตำบลเวียง และเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ผู้ให้ข้อมูลมีคุณสมบัติ มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นชายหรือหญิงที่มีองค์ความรู้และภูมิปัญญาทางด้านอาหารพื้นบ้าน มีความเต็มใจและสามารถให้ข้อมูลได้อย่างเหมาะสม การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวนทั้งหมด 30 คน

**2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ผู้วิจัยได้ออกแบบเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมุ่งเน้นการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม ร่วมกับผู้สูงอายุที่มีองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้าน ซึ่งประกอบด้วยเครื่องมือหลัก ดังนี้

2.1 แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview Guide) ใช้สำหรับรวบรวมข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงองค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน เช่น ส่วนผสม และขั้นตอนการประกอบอาหาร จำนวนผู้ให้ข้อมูล 30 คน

2.2 แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion Guide) ใช้ในการจัดกิจกรรมสนทนากลุ่มร่วมระหว่างนักวิจัยและผู้สูงอายุ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ และร่วมกันกำหนดแนวทางในการพัฒนาอาหารพื้นบ้านสู่ผลิตภัณฑ์อาหาร โดยใช้กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน

**3. ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย** ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาเครื่องมือวิจัยตามขั้นตอนที่เป็นระบบ ดังนี้

3.1 ศึกษาค้นคว้าเบื้องต้น ค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร ตำราวิชาการ หนังสือ วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบแบบสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

3.2 ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา นำแบบสัมภาษณ์ที่จัดทำขึ้น เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นบ้าน จำนวน 3 ท่านตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity)

3.3 ปรับปรุงเครื่องมือ ปรับแก้แบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และดำเนินการตรวจสอบซ้ำเพื่อให้แน่ใจว่าเครื่องมือมีความสมบูรณ์และเหมาะสม

3.4 ทดลองใช้เครื่องมือ ดำเนินการทดลองใช้แบบสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 10 คน เพื่อประเมินความชัดเจน ความเข้าใจในภาษา และความเหมาะสมของคำถาม

3.5 จัดพิมพ์และเตรียมเครื่องมือเพื่อใช้งานจริง เมื่อผ่านการปรับปรุงและทดสอบแล้ว ผู้วิจัยจัดพิมพ์เครื่องมือวิจัยฉบับสมบูรณ์สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

## 4. การรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้แนวทางวิจัยแบบปฏิบัติการโดยมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ตามแนวคิดของชาย โปธิสิตา (2562) และกุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ (2558) ผู้วิจัยได้นำกระบวนการวิจัยดังกล่าวมาประยุกต์ใช้เพื่อให้การเก็บรวบรวมข้อมูลครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแบ่งการดำเนินงานออกเป็น 2 ระยะ ในพื้นที่ศึกษา ได้แก่ หมู่บ้านสบคำ หมู่บ้านสบรวก เทศบาลตำบลเวียง และหมู่บ้านเวียงเหนือ ในเขตเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน อำเภอเชียงแสนจังหวัดเชียงราย ดังนี้

**ระยะที่ 1** การศึกษาภูมิปัญญาทางอาหารพื้นบ้าน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ผู้สูงอายุในหมู่บ้านสบคำ จำนวน 10 คน ผู้สูงอายุในหมู่บ้านสบรวก จำนวน 10 คน และ ผู้สูงอายุในหมู่บ้านเวียงเหนือ จำนวน 10 คน รวมทั้งสิ้น 30 คน เพื่อศึกษา

ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมา ซึ่งมีความโดดเด่นเฉพาะถิ่น และสะท้อนเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น

**ระยะที่ 2** การพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านสู่ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อการจัดจำหน่าย อ้างอิงแนวทางวิจัยเชิงพัฒนาด้านอาหารและโภชนาการของวิสิฐ จະวะลิต และอภิรัตน์ ศุภนาทรพิทย์ (2560) แบ่งการดำเนินการออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** สร้างแนวคิดผลิตภัณฑ์ ใช้ข้อมูลจากระยะที่ 1 ในการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้สูงอายุ เพื่อถ่ายทอดเรื่องราว (Story) และกระบวนการประกอบอาหาร พร้อมทั้งคัดเลือกอาหารที่มีความโดดเด่นด้านวัตถุดิบ วิธีการประกอบ กลิ่น รสชาติ และความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน

**ขั้นตอนที่ 2** การคัดเลือกผลิตภัณฑ์อาหาร ดำเนินการจัดกิจกรรมสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้สูงอายุ เพื่อคัดเลือกอาหารที่มีศักยภาพในการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร โดยใช้เกณฑ์การพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ของ Kotler & Keller (2009) ประกอบการถ่วงน้ำหนักและวิเคราะห์แนวทางการพัฒนา

**ขั้นตอนที่ 3** พัฒนาผลิตภัณฑ์ นำอาหารที่ผ่านการคัดเลือกมาถอดสูตรและพัฒนาให้เป็นตำรับมาตรฐาน (Standard Recipe) โดยที่มิววิจัยวิเคราะห์องค์ประกอบ ได้แก่ รูปลักษณ์ สี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัส สูตรและวิธีการประกอบอาหาร และวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค โดยใช้โปรแกรม INMUCAL–Nutrients V.3 (สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2560) ผลจากการวิเคราะห์นำไปสู่แนวทางการพัฒนา ดังนี้

- (1) ทดลองพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ
- (2) วิเคราะห์ผลการพัฒนาในด้านวัตถุดิบและองค์ประกอบของอาหาร
- (3) ออกแบบและพัฒนาบรรจุภัณฑ์ต้นแบบ
- (4) ประเมินคุณลักษณะของผลิตภัณฑ์และบรรจุภัณฑ์ โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

**ขั้นตอนที่ 4** จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กระบวนการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสู่การสร้างงาน และสร้างอาชีพในชุมชน

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

**การตรวจสอบข้อมูล:** ดำเนินการจัดกิจกรรมสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูล และจัดเรียงข้อมูลในรูปแบบแผนผังความคิด (Mind Mapping) เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาทางภูมิปัญญาและการพัฒนาตำรับอาหารจากผู้สูงอายุในชุมชนอย่างครบถ้วน

**การวิเคราะห์ข้อมูล:** ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากข้อมูลการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม แยกหมวดหมู่ของข้อมูลอย่างเป็นระบบในด้านความเป็นมาของอาหาร วิธีการประกอบอาหาร รายละเอียดของตำรับอาหาร จากนั้นเชื่อมโยงเนื้อหาเพื่อกำหนดแนวทางในการพัฒนาอาหารพื้นบ้านให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

#### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์มีรายละเอียด ดังนี้

**1. การศึกษาอาหารพื้นบ้านภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ** ดำเนินการศึกษา 3 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่บ้านสบคำ หมู่บ้านสบรวก เทศบาลตำบลเวียง และหมู่บ้านเวียงเหนือ เทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย พบว่า

หมู่บ้านสบคำ: ผู้สูงอายุในพื้นที่ส่วนใหญ่มีเชื้อสายลาว โดยอพยพมาจากสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวตั้งแต่กว่า 100 ปีที่ผ่านมา ภูมิปัญญาด้านอาหารได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นผ่านการเรียนรู้จากครอบครัว

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน และการปฏิบัติจริงในงานประเพณีและเทศกาลต่าง ๆ อาหารที่สะท้อนเอกลักษณ์ของชุมชน ได้แก่ “เคี้ยวปลาแดก” “เอาะหลาม” และ “ลำลาว” ซึ่งมักปรากฏในบริบทของการจัดเลี้ยงแขกในงานประเพณีต่าง ๆ และยังคงได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

ตัวอย่างคำบอกเล่าจากผู้ให้ข้อมูล:

“ลำลาว คล้ายลาบอีสาน แต่ลาบอีสานเป็นใส่ข้าวคั่วใส่จิ๊กไคแต่ลำลาวเป็นอาหารลาว ใส่หอมแดง ใส่ข้าวคั่ว ใส่มะนาว ซอยพริกใส่กับผัก” [ผู้สูงอายุวัย 68 ปี]

“เอาะหลามลาวแต่ ๆ น้ำเป็นจะดำ เพราะเป็นใส่น้ำหนั่ง หรือหนั่งเค็ม หนั่งควาย แต่ถ้ากินเนื้อก็ใส่ข่าหมูเผา แต่ลาวแต่ ๆ แกงเอาะหลามน้ำแกงข้นจากมะเขือต้มสุกตำเอาะหลามอันดับแรกก่อ ใส่จิ๊กไคทุบ และหอมแดงซอย จากนั้นใส่น้ำข่าหมูต้มพอเปื่อย ใส่น้ำปลาห้ำ ต้มสุกผักสด ประรสด้วย เกลือ น้ำปลา น้ำปลาห้ำ” [ผู้สูงอายุวัย 70 ปี]

วัฒนธรรมอาหารของผู้สูงอายุบ้านสบคำสะท้อนถึงการผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาดั้งเดิมกับวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น ซึ่งมีการปรับเปลี่ยนสูตรตามฤดูกาล ความหลากหลายของวัตถุดิบ และความเหมาะสมของบริบทการดำรงชีวิตในท้องถิ่น ดำรับอาหารสามารถจำแนกได้เป็นหมวดหมู่ตามลักษณะของวิธีการประกอบอาหาร ซึ่งแสดงรายละเอียดไว้ในตาราง 1

หมู่บ้านสบรวก: ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีเชื้อสายไทยใหญ่ โดยอพยพมาจากสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ ตั้งแต่รุ่นบรรพบุรุษ อาหารพื้นบ้านของชุมชนมีลักษณะคล้ายคลึงกับอาหารล้านนา โดยมีการใช้ถั่วเน่าหรือถั่วเหลืองหมักเป็นส่วนผสมหลัก เพื่อเพิ่มสี กลิ่นหอม และรสชาติให้กลมกล่อมยิ่งขึ้น

ตัวอย่างคำบอกเล่าจากผู้ให้ข้อมูล:

“ถั่วเน่าคนเมือง ทำเป็นแผ่น ๆ ใช้ถั่วเหลือง แต่ถ้าเป็นถั่วเน่าคนไตใหญ่แต่ ๆ จะใช้ถั่วอีกชนิด เป็นชนิดเล็ก ๆ เอาไปหมัก 3 วัน รสชาติมันบ่อเหมือนกัน ภูมิปัญญาแต่ ๆ จะใช้เม็ดถั่วเน่าจากเชียงตุง” [ผู้สูงอายุวัย 72 ปี]

ภูมิปัญญาอาหารที่นิยมรับประทาน ได้แก่ ข้าวเหลืองไก่ น้ำพริกน้ำล้า จิ้นจ้อ อาหารหวานที่นิยมรับประทาน ได้แก่ มันกรียบที่ทำมาจากมันสำปะหลัง ข้าวปุกงา ขนมปาด ข้าวลอดของ ข้าวแอบ ข้าวต้มเขากวาย ขนมหาว ขนมหั่วลันเตาทอด (ถั่วแป๊ะจ้อ) และข้าวแรมพินทอด

ตัวอย่างคำบอกเล่าจากผู้ให้ข้อมูล:

“ข้าวหนุงงา คนเงี้ยวจะเรียกข้าวปุกงา จะเอาไปตำแล้วเอาไปจี่ ข้าวเหลืองจิ้นไก่ คนเงี้ยวจะเรียกข้าวเหลืองซี่ จะใช้ขมิ้นชันต้ปลุกเอง ขมิ้นสด แซ่ข้าวใหม่ 2 ชั่วโมงแล้วใส่ขมิ้นชันลงไปเพราะถ้าใส่ก่อนจะเยะหื้อข้าวแข็ง” [ผู้สูงอายุวัย 65 ปี]

“จิ้นจ้อมันจะเหมือนแกงฮังเลเจ้า ส่วนผลไม้จ้าย คือ ข่าหมู จะใส่แค่หอมแดง กระเทียม มะเขือส้ม เกลือ น้ำตาล จิ้นจ้อ ปอข่าหมูเปลือยกะใส่หอมแดง กระเทียม รอหื้อสุก ใส่มะเขือส้ม แล้วประรสด้วย น้ำตาล กับเกลือ จิ้นจ้อจะกินตอนมีก๋านมีงานเทศกาลหรือกินเป็นกับข้าว” [ผู้สูงอายุวัย 60 ปี]

วัฒนธรรมภูมิปัญญาอาหารของผู้สูงอายุในชุมชนยังคงมีลักษณะเป็นภูมิปัญญาอาหารแบบดั้งเดิม ซึ่งได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้และกระบวนการประกอบอาหารจากพ่อแม่สู่ลูกหลานมาอย่างต่อเนื่องยาวนานกว่า 90 ปี ลักษณะการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในพื้นที่ยังคงยึดหลักการทำอาหารภายในครอบครัว โดยเน้นการใช้วัตถุดิบจากท้องถิ่น เช่น ผักพื้นบ้านหรือผักที่ปลูกไว้บริเวณรอบบ้านซึ่งปลูกโดยไม่ใช้สารเคมี ผสมผสานกับแนวคิดใหม่ในการทำเกษตรปลอดภัย เมื่อผักโตพร้อมเก็บเกี่ยวก็นำมาประกอบอาหาร หากมีความจำเป็นหรือวัตถุดิบไม่เพียงพอจึงจะหาซื้อเพิ่มเติมจากตลาดสดภายในหมู่บ้าน นอกจากนี้ ภูมิปัญญาอาหารของผู้สูงอายุยังมีการผสมผสานกับวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นที่เปลี่ยนแปลงไปตามบริบททางสังคมในปัจจุบัน ทำให้สามารถจำแนกหมวดหมู่ประเภทของการประกอบอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นได้หลากหลายรูปแบบ ดังแสดงในตาราง 1

สำหรับผู้สูงอายุในหมู่บ้านเวียงเหนือ พบว่า ลักษณะภูมิปัญญาด้านอาหารยังคงรักษารากเหง้าเดิมของกระบวนการประกอบอาหารไว้เป็นอย่างดี โดยมีการประยุกต์ใช้วัตถุดิบที่มีความหลากหลายมากขึ้น เพื่อเพิ่มรสชาติให้มีความกลมกล่อมยิ่งขึ้น เครื่องปรุงสำคัญที่ใช้มาแต่โบราณ ได้แก่ กะปิและปลาร้า ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการช่วยเสริมรสชาติอาหารให้อร่อยยิ่งขึ้น ในอดีตแม่น้ำโขงถือเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญต่อวิถีชีวิตของคนในพื้นที่ โดยเฉพาะการเป็นแหล่งอาหารเนื่องจากมีปลาชุกชุม ผู้คนจึงนิยมจับปลามาบริโภค และเมื่อมีปลามากเกินความต้องการในแต่ละครั้ง ก็จะนำมาถนอมอาหารเพื่อยืดอายุการเก็บรักษา กะปิ มักทำจากกุ้งฝอยหรือกุ้งเต้น ส่วน ปลาร้า ทำจากปลาน้ำจืดชนิด ต่าง ๆ เช่น ปลาบึก ปลาเล็ก ปลาสาวย ปลาแคร์ และปลาเขียน ซึ่งมีทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ โดยเรียกตามประเภทของปลาว่า "ปลาร้าเล็ก" และ "ปลาร้าโต" ขณะเดียวกันพืชผักที่นำมาประกอบอาหาร ก็หาได้ง่ายจากบริเวณริ้วบ้าน นิยมปลูกด้วยวิถีธรรมชาติ โดยใช้มูลสัตว์เป็นปุ๋ย จึงทำให้ผักที่ได้มีความสด สะอาด และปลอดภัยจากสารเคมี

ตัวอย่างคำบอกเล่าจากผู้ให้ข้อมูล:

“อาหารพื้นบ้านของคนเมืองเชียงแสน คือ แกงตุน แกงผักแคบ แกงผักเสี้ยว เป็นต้น จะใส่ปลาแห้งหรือจิ้นแห้ง โดยเฉพาะน้ำพริก ซึ่งต้องใช้เทคนิครสชาติตามเดิม กะปิมีตั้งแต่เดิม กุ้งเต้น กุ้งฝอยใช้ทำกะปิ ปลากินไม่หมดเหลือทำเป็นปลาร้า และการหาพืชผักสวนครัวที่มีอยู่รอบริ้วบ้านนำมาประกอบอาหารแบบง่าย ๆ” [ผู้สูงอายุหญิงวัย 64 ปี]

การสืบทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่มาจากการถ่ายทอดภายในครอบครัว โดยเฉพาะจากพ่อและแม่ ผ่านกระบวนการเรียนรู้จากการรับประทานอาหารที่สมาชิกในครอบครัวปรุงในชีวิตประจำวัน ผู้สืบทอดมักเรียนรู้ผ่านการสังเกต จดจำขั้นตอนการปรุง และฝึกฝนการทำอาหารด้วยตนเอง โดยในระยะแรกจะมุ่งเน้นที่กระบวนการทำมากกว่าการคำนึงถึงรสชาติหรือรูปลักษณ์ของอาหาร เมื่อมีความชำนาญเพิ่มขึ้นจึงเริ่มมีการปรับปรุงและดัดแปลงสูตรอาหารให้มีรสชาติอร่อยขึ้นและมีรูปลักษณ์ที่น่ารับประทานยิ่งขึ้น ตัวอย่างที่ชัดเจน คือ “เมนูน้ำแจ่ว” ซึ่งเป็นอาหารที่มีต้นกำเนิดจากวัฒนธรรมอาหารของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ได้รับการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับบริบทของสภาพสังคมในชุมชนปัจจุบัน ทั้งในด้านรสชาติและการนำเสนอ เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและความนิยมของผู้บริโภคในพื้นที่

ตัวอย่างคำบอกเล่าจากผู้ให้ข้อมูล:

“เมนูน้ำแจ่ว เป็นอาหารที่ได้ยืมมาจากสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) ซึ่งนำมาดัดแปลงเพราะสปป.ลาว จะใส่น้ำฮ้า ส่วนเมนูน้ำแจ่วบ้านนี้จะเปลี่ยนน้ำฮ้า ได้ยืมการถ่ายทอดมาตั้งแต่เล็ก และยังมีเอะหลาม น้ำพริกตาแดง น้ำพริกหนุ่ม ส้ามะเขือ (ยำ) ทางความเชื่อของชาว สปป.ลาว เมื่อมีงานศพ ในวันที่ 3 จะมีการเลี้ยงอาหารเป็นส้าลาว และต้องทานคู่กับต้มกะหล่ำแล้วใส่พริก” [ผู้สูงอายุวัย 68 ปี]

ตำรับอาหารตามภูมิปัญญาของผู้สูงอายุหมู่บ้านเวียงเหนือ สามารถจัดหมวดหมู่ประเภทการประกอบอาหารได้หลายประเภทรายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1 การจัดแบ่งหมวดหมู่ประเภทการประกอบอาหารตามภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลตำบลเวียงและเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน อำเภอเวียงเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

ประเภทการประกอบอาหาร	หมู่บ้านสบคำ	หมู่บ้านสบรวก	หมู่บ้านเวียงเหนือ
1. แกง	แกงแค แกงหัวปลี แกงผัก แกงปลา แกงผักกาด แกงหยวก แกงบวบ แกงดอกแค แกงปลาแห้ง แกงตูน แกงขนุน แกงผักปลัง แกงเอาะหลาม	แกงหน่อไม้ซาง แกงปลา แกงผักกูด แกงหน่อไม้ไร่ แกงผักกาด แกงหางหวาย แกงผักหนาม แกงผักซังใส่ไก่ แกงผักแว่นใส่ไก่ แกงปลีใส่จิ้นส้มต้น แกงหน่อไม้ใส่จิ้นส้มต้น	แกงแค แกงผักเอือด แกงผักฮาก แกงผักเชียงดา แกงผักบั้งใส่ปลา แกงผักกาด แกงตูน แกงผักปลัง แกงหยวก แกงผักเขียว แกงผักกูด แกงโอะ แกงฮังเลเชียงแสน
2. ต้ม	น้ำเงี้ยว	ต้มไก่ ต้มปลา ต้มเห็ด ต้มหน่อไม้ ต้มน้ำอุ่นไข่ ข้าวซอยน้ำคั่วขนมจีน น้ำจืด ก๋วยเตี๋ยวน้ำคั่ว ข้าวต้มเขาคาว	น้ำเงี้ยว, น้ำแจ่ว
3. จอ	-	ผักกูดจอ ผักบั้งจอ ผักหนามจอ ผักกาดจอ ผักมันจอ จิ้นจอ	ผัดกาดจอ
4. ทอด	-	มันกรียบ ขนมดาว ขนมถั่วลันเตาทอด (ถั่วแป๊ะจ่อ) ข้าวแรมพืันทอด	แคบหมู
5. คั่ว	คั่วแคปลา คั่วแคบ คั่วแห้งไก่ คั่วมะถั่วมะเขือ	คั่วไก่ (ข้าวเหลืองไก่) ข้าวซอยน้ำคั่ว	คั่วมะถั่วมะเขือ คั่วแห้งไก่ คั่วแคบ คั่วแคปลา คั่วผักเอือด
6. เคี้ยว	เคี้ยวปลาแดก เคี้ยวน้ำปู	-	เคี้ยวน้ำปู
7. กวน	-	ข้าวแรมพืันทอด ข้าวลอดของ	-
8. นึ่ง	ข้าวกั้นจิ้น หมูนึ่ง ห่อหมกไก่ ห่อหมกปลา ห่อนึ่งไก่ ห่อนึ่งหมู ขนมดอกซ้อ ข้าวต้มหัวหงอก	นึ่งไก่ นึ่งปลา นึ่งผัก ข้าวเหลือง ข้าวซอยน้อย ข้าวแอ็บ ข้าวปุกงา	ข้าวกั้นจิ้น หมูแดดเดียวนึ่ง ห่อหมกไก่ ห่อหมกปลา ขนมจ็อก ข้าวต้มมัด ข้าวต้มหัวหงอก
9. หลาม	หลามบอน	หลามบอน หลามปู หลามปลา หลามงู หลามจ๋อน หลามหนูปึก	หลามบอน
10. ปิ้ง/แอ็บ	ปิ้งปลา ปิ้งเนื้อหมู ปิ้งเนื้อ แอ็บจิ้น แอ็บปลา แอ็บกุ้ง แอ็บอ่องอ	ปิ้งปลา ปิ้งจิ้น ปิ้งกล้วย ปิ้งมัน 5 นาที่ ปิ้งข้าวควบ ข้าวแคบ ปิ้งแอ็บ ปลาน้อย	แอ็บปลา แอ็บกุ้ง ปิ้งปลา ปิ้งเนื้อ ปิ้ง เนื้อหมู
11. ลาบ	ลาบหมู ลาบเนื้อ	ลาบหมู ลาบปลา ลาบไก่คั่ว	ลาบหมู ลาบเนื้อ ลาบปลา ลาบไก่คั่ว
12. ส้า/ยำ	ส้าผัก ส้าลาว ยำผักกาดน้อย ยำผักเอือด	ส้ามะเขือใส่งาขาว ส้ากะหล่ำปลี ส้ามะเขือ ส้าแดงกวา ยำผักนอก ยำไก่ ยำมะแปบ ยำดอกจิว ยำกบ ยำหุหมู	ส้ายอดม่วง ส้ามะเขือ ส้าผักปูยา ยำ ผัก ยำผักเอือด ยำผักกาดน้อย ยำ ผักซัง ยำขนุน

ประเภทการประกอบอาหาร	หมู่บ้านสบคำ	หมู่บ้านสบรวก	หมู่บ้านเวียงเหนือ
13. ต้ำ	น้ำพริกตาแดง น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกฮ้า น้ำพริกอ่อน น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกจิ้น น้ำพริกปลาจี่ ตำกึ่ง ตำมะละกอ ตำมะม่วง	น้ำพริกมะเขือส้ม น้ำพริกน้ำล้า น้ำพริกหอมแย้ น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกเขียว น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกขิง น้ำพริกข่า น้ำพริกอ่อน น้ำพริกโถไล้ ตำข้าวปุกงา	น้ำพริกปลา น้ำพริกฮ้า น้ำพริกต่อ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกตาแดง น้ำพริก ถั่วเน่า น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกน้ำ หน่อ น้ำพริกฮ้าหมก น้ำพริกฮ้าแห้ง น้ำพริกตาแดง น้ำพริกอ่อน น้ำพริกปลาจี่ น้ำพริกน้ำปู
14. หมักดอง	ปลาร้า	จิ้นส้มดิน ผักกาดน้อยดอง ผัดกาดเขียวดอง ถั่วเน่า	ปลาร้า ถั่วเน่า หน่อส้ม ผัดกาดเขียวดอง

ข้อมูลจากตาราง 1 พบว่า การจัดแบ่งหมวดหมู่ประเภทการประกอบอาหารตามภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลตำบลเวียง และเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย แบ่งได้ 14 ประเภท แยกตามหมู่บ้านพบว่า หมู่บ้านสบคำ แบ่งได้ 11 ประเภท หมู่บ้านสบรวก แบ่งได้ 13 ประเภท และหมู่บ้านเวียงเหนือ แบ่งได้ 13 ประเภท

## 2. การพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุสู่ผลิตภัณฑ์เพื่อการจัดจำหน่ายในชุมชนเทศบาลตำบลเวียงและเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

กระบวนการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในพื้นที่ดำเนินการเป็น 4 ขั้นตอน โดยในขั้นตอนแรก คือ การสร้างแนวคิดผลิตภัณฑ์ ซึ่งมีจุดเริ่มต้นจากการนำฐานข้อมูลภูมิปัญญาอาหารที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 มาวิเคราะห์ร่วมกับกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ ผู้สูงอายุมีบทบาทในการร่วมวิเคราะห์และคัดเลือกตำรับอาหาร โดยใช้เกณฑ์พิจารณาในด้านความโดดเด่นของวัตถุดิบ ส่วนผสม วิธีการประกอบอาหาร รูปลักษณะ กลิ่น รสชาติ และเนื้อสัมผัส ตลอดจนความเป็นเอกลักษณ์ที่สะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่น และสามารถเป็นตัวแทนทางวัฒนธรรมอาหารของชุมชนได้อย่างชัดเจน ผลจากกระบวนการนี้ทำให้ได้ตำรับอาหารพื้นบ้านที่ได้รับการคัดเลือกจำนวนทั้งสิ้น 11 ตำรับ นอกจากนี้ ยังมีการถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการประกอบอาหาร และเรื่องราว (Story) ที่เกี่ยวข้องกับอาหารแต่ละตำรับจากผู้สูงอายุ เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบในการสร้างแนวคิดผลิตภัณฑ์ โดยมีรายละเอียดแสดงไว้ในตาราง 2

ตาราง 2 กระบวนการทำอาหารและเรื่องราวอาหารจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ เพื่อสร้างแนวคิดผลิตภัณฑ์

หมู่บ้าน	เรื่องราว (Story) ของอาหารจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ	ภาพอาหาร
ผู้สูงอายุ บ้านสบคำ	“ส้าลาว” มีลักษณะคล้ายลาบอีสานจะไม่ใส่ข้าวคั่ว แต่จะใส่พริกแดง สด หอมแดง ข่าแก่ และตะไคร้ ประุงด้วยน้ำมะนาว และน้ำปลา โรยหน้าด้วยใบสะระแหน่ นิยมรับประทานในงานมงคล ส่วนใหญ่ชาวสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวจะใช้เมนู ส้าลาว แทนลาบเนื้อหรือลาบหมู ที่ใส่เลือด “ส้าผัก” เป็นเมนูที่ทำได้ง่ายเพียงนำผักพื้นบ้านที่หาได้ทั่วไป และเห็นนางฟ้า เห็นหูหนู ล้างและหั่น นำไปนึ่งให้สุก ใส่หอมแดงซอย ข่าแก่ซอย ประุงด้วยน้ำปลาร้าเคี้ยว พริกป่น และงาดำ งาขาวคั่วตำละเอียด โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่ง ผักชี ต้นหอมซอย	 ส้าลาว  ส้าผัก

หมู่บ้าน	เรื่องราว (Story) ของอาหารจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ	ภาพอาหาร
	<p>“เคี้ยวปลาแดก” เป็นอาหารที่นิยมรับประทานของทุกหมู่บ้านใน สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เคี้ยวปลาแดกสามารถทำได้ ง่าย ใช้หมูเนื้อแดงและหมูสามชั้นสับละเอียด ปิ้งด้วยฟริกป็น น้ำปลาร้าเคี้ยว โรยด้วยข้าวคั่วที่มีข้าวสารเจ้าและข้าวสารเหนียว ผสมกัน มีสมุนไพรต่าง ๆ ตะไคร้ซอย ข้าวซอย กระเทียมโขลก หอมแดงซอย เคี้ยวให้หอม รับประทาน คู่กับผักสด ขนมะขาม และไก่ทอด(สำหรับไก่แม่น้ำโขงทอด)</p> <p>“เอาะหลาม” เป็นอาหารของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว โดยมีวิธีการปรุง การใช้วัตถุดิบในการทำที่หลากหลาย มีลักษณะ คล้ายแกงแค อาหารภาคเหนือของประเทศไทย จะใส่ข่าหมูเผาหรือ เนื้อก็ได้ ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าเคี้ยว จุดเด่นคือ มะเขือต้มสุกโขลกให้ ละเอียด ใส่ลงไป เพื่อให้มันน้ำขึ้น</p>	 <p>เคี้ยวปลาแดก</p>  <p>เอาะหลาม</p>
ผู้สูงอายุสรวก	<p>“ข้าวเหลืองไก่” นิยมรับประทานกันทุกครัวเรือน และเทศกาลต่าง ๆ ข้าวที่ใช้ต้องแช่ด้วยน้ำมันขึ้น พอข้าวหนึ่งสุก ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล และหอมแดงเจียวคลุกเคล้าให้เข้ากัน ไก่ที่ใช้ต้องใช้เนื้อไก่ บ้านที่มีเนื้อส้มผัดเหนียวนุ่มผัดกับน้ำพริกที่มีพริกแห้ง ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม ถั่วเน่าโขลกให้ละเอียด ผัดให้หอม และร่อน เปื่อย นำไปตวงมารองปั้นข้าวเหลืองเป็นแผ่นวงกลม ตักไก่บนข้าว โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี แล้วห่อด้วยใบตอง</p> <p>“น้ำพริกน้ำลำ” หรือ “น้ำพริกใบชา” ในเมนูน้ำพริกมีวัตถุดิบ คือ กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ นำไปหมกไฟให้หอม ใส่พริกแห้งผิงไฟ โขลกให้ละเอียด ใส่ใบชา ปรุงรสด้วยเกลือ โรยหน้าด้วยงาขาว</p> <p>“จิ้นจ้อ” มีลักษณะคล้ายแกงฮังเล ภาคเหนือของประเทศไทย ใส่ มะเขือเทศ หอมแดง และกระเทียม ปรุงรสด้วยน้ำตาลอ้อยและเกลือ จิ้นจ้ออาจจะใช้เนื้อหมูสามชั้น เนื้อหมูติดซี่โครง หรือขาหมูก็ได้ จะ นิยมรับประทานในช่วงเทศกาล ประเพณีต่าง ๆ</p> <p>“มันเกรียบ” เป็นผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญาของชาวไทยใหญ่ เป็น อาหารว่าง ใช้มันสำปะหลังสายพันธุ์ 5 นาที สีจากธรรมชาติ เช่น สี เขียวจากใบเตย สีเหลืองจากฟักทอง สีม่วงจากดอกอัญชัน สีขาวจาก มะพร้าว สีม่วงจากเผือก นิยมทำมันเกรียบรับประทานในเทศกาล งานบุญและประเพณีต่าง ๆ รับประทานโดยการนำมาทอดให้สุก กรอบ มีทั้งชิ้นใหญ่และชิ้นเล็ก ข้อจำกัด คือ ถ้าเก็บไว้นานจะมีกลิ่น เหม็นหืน</p>	 <p>ข้าวเหลืองไก่</p>  <p>น้ำพริกน้ำลำ</p>  <p>จิ้นจ้อ</p>  <p>มันเกรียบ</p>
ผู้สูงอายุ เวียงเหนือ	<p>“ข้าวกั้นจิ้น” อาหารพื้นเมืองของคนทางภาคเหนือที่ได้รับความนิยมพลมาจากคนเงี้ยว (ชาวไทใหญ่ หรือชาวไต) คือ นำน้ำเลือดหมู เนื้อหมู และมะเขือเทศ ผสมกับข้าวสวย ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ้วขาว แล้วนำไปห่อใบตอง นึ่งให้สุกรับประทานคู่กับกระเทียมเจียว แดงกวา ต้นหอม ผักชีและพริกแห้งทอด</p>	 <p>ข้าวกั้นจิ้น</p>

หมู่บ้าน	เรื่องราว (Story) ของอาหารจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ	ภาพอาหาร
	<p>“น้ำแจ่ว” อาหารที่ได้รับวัฒนธรรมมาจากสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) โดยนำมาปรับปรุงวิธีการทำและเครื่องปรุงบางอย่าง เช่น ไม้ใส่ปลา ร้า เป็นเมนูที่ผู้สูงอายุได้รับการถ่ายทอดมาตั้งแต่เด็ก ปัจจุบันเป็นอาหารที่นิยมรับประทานในอำเภอเชียงแสน มีลักษณะเป็นขนมจีนน้ำซุบใส โดยมีวัตถุดิบและวิธีการประกอบ คือนำเนื้อปลานิลต้มสุกโขลกกับหอมแดง ใส่ลงหม้อน้ำซุบกระดูกหมู จากนั้นใส่เนื้อหมูบดคนให้เข้ากัน ใส่ก้อนเลือดไก่ และเครื่องในหมูดมสุก เคี่ยวจนงวด ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ ซีอิ๊วขาว รับประทานกับผักเคียง เช่น ผักบั้ง มะละกอก แครอท หัวปลี ใบสะระแหน่ ต้นหอม ผักชี สามารถเพิ่มรสชาติด้วยพริกชี้ฟ้าโขลก และน้ำมะนาว</p> <p>“น้ำพริกตาแดง” เป็นน้ำพริกที่มีส่วนผสมของหอมแดง กระเทียม นมมาบั้ง หรืออบด้วยน้ำในกระทะจนสุก แล้วนำมาโขลกกับพริกแห้งที่ใส่ทั้งพริกแห้งเม็ดเล็กเม็ดใหญ่ และปลา ร้าแห้งป่น นำมาผัดให้แห้ง ปรุงรสด้วยน้ำปลา รับประทานกับข้าวเหนียว ผักสด หรือผักนี้</p>	 <p>น้ำแจ่ว</p>  <p>น้ำพริกตาแดง</p>

2) **ขั้นตอนการคัดเลือกผลิตภัณฑ์** ในขั้นตอนนี้ ผู้สูงอายุในชุมชนและผู้วิจัยได้ร่วมกันระดมความคิดเห็นเพื่อคัดเลือกตำรับอาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพในการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร จากฐานข้อมูลตำรับอาหารที่ได้ในขั้นตอนก่อนหน้า โดยมีการพิจารณาอย่างรอบด้าน ทั้งในด้านรูปลักษณ์ รสชาติ ความเหมาะสมความสามารถในการคงเอกลักษณ์ดั้งเดิมของภูมิปัญญาผู้สูงอายุ การยอมรับของคนในชุมชน รวมถึงศักยภาพเชิงพาณิชย์ของตำรับอาหารแต่ละรายการ กระบวนการคัดเลือกได้ประยุกต์ใช้เกณฑ์การกลั่นกรองความคิดเกี่ยวกับการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ตามแนวทางของ Kotler & Keller (2009) เพื่อให้การคัดเลือกมีความเป็นระบบและสามารถนำไปต่อยอดเชิงธุรกิจได้จริง ผลจากกระบวนการดังกล่าวได้ตำรับอาหารพื้นบ้านที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารจำนวนทั้งสิ้น 5 ตำรับ ได้แก่ เคียวปลาแดก น้ำพริกน้ำล้า มันเกรียบ น้ำพริกตาแดงและ น้ำแจ่ว ซึ่งเป็นตำรับอาหารที่กลุ่มผู้สูงอายุให้ความสนใจและมีความต้องการในการพัฒนาจากการคัดเลือกดังกล่าว ได้มีการวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาแต่ละตำรับ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการต่อยอดผลิตภัณฑ์อาหารในลำดับถัดไป โดยสรุปรายละเอียดความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุไว้ในตาราง 3

ตาราง 3 แนวทางการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ

หมู่บ้าน	ภูมิปัญญาอาหาร	แนวทางการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร
1. ผู้สูงอายุบ้านสบคำ	เคียวปลาแดก	ต้องการพัฒนาอาหารแบบสมัยใหม่ รับประทานได้ง่าย เพื่อให้คนนอกพื้นที่ได้รู้จัก ทั้งในเรื่องของรูปลักษณ์อาหารให้ดูน่ารับประทาน การบรรจุอาหารที่สามารถนำไปเป็นต้นแบบในการนำไปต่อยอดได้
2. ผู้สูงอายุบ้านสบรวก	-น้ำพริกน้ำล้า -มันเกรียบ	ต้องการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ของฝาก
3. ผู้สูงอายุบ้านเวียงเหนือ	-น้ำพริกตาแดง -น้ำแจ่ว	ต้องการพัฒนาน้ำพริกตาแดงเป็นผลิตภัณฑ์ของฝาก และสามารถเก็บไว้ได้นาน น้ำแจ่วพัฒนาการจัดเสิร์ฟในรูปแบบบ็อกซ์เซ็ท

3) **ขั้นตอนการพัฒนาผลิตภัณฑ์** กระบวนการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเวียงและเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ได้ดำเนินการพัฒนาใน 2 ส่วนหลัก ดังนี้

**ส่วนที่ 1** การถอดสูตรและพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านที่ได้รับการคัดเลือกในขั้นตอนก่อนหน้าให้เป็นสูตรอาหารมาตรฐาน (Standard Recipe) โดยคำนึงถึงความเหมาะสมด้านรูปลักษณะ รสชาติ และความปลอดภัยของอาหาร ขณะเดียวกันยังคงรักษาเอกลักษณ์ของภูมิปัญญาดั้งเดิมของผู้สูงอายุไว้ เพื่อให้สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้และวัฒนธรรมการประกอบอาหารสู่คนรุ่นใหม่ รวมถึงสร้างโอกาสในการเพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้าน ผลการพัฒนาในส่วนนี้ได้ประเมินลักษณะทางกายภาพและประสาทสัมผัสของตำรับอาหารที่ได้รับการพัฒนาโดยวิเคราะห์ในด้าน สี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัส ส่วนผสม กระบวนการประกอบอาหาร รายละเอียดปรากฏในตาราง 4 และคุณค่าทางโภชนาการ รายละเอียดดังตาราง 5

**ตาราง 4** ผลการพัฒนาตำรับอาหารลักษณะทางกายภาพ ประสาทสัมผัส ส่วนผสมและวิธีทำ

ตำรับมาตรฐาน	ลักษณะทางกายภาพ ประสาทสัมผัส ส่วนผสม และวิธีทำ						
	สี	กลิ่น	รสชาติ	เนื้อสัมผัส	ส่วนผสม	วิธีทำ	โดยรวม
เคียวปลาแดก	4.67±0.58	4.00±1.00	4.33±0.58	4.33±0.58	4.00±0.00	3.33±0.58	4.11±0.55
น้ำพริกน้ำล้า	4.67±0.58	4.67±0.58	4.00±0.00	5.00±0.00	4.67±0.58	4.33±0.58	4.56±0.38
มันแกว	4.33±0.58	4.67±0.58	4.67±0.58	4.67±0.58	4.67±0.58	3.67±0.58	4.44±0.58
น้ำพริกตาแดง	4.00±0.00	4.67±0.58	5.00±0.00	4.33±0.58	4.67±0.58	4.67±0.58	4.56±0.38
น้ำแจ่ว	4.00±0.00	4.00±0.00	4.00±0.00	4.00±0.00	3.67±0.58	3.00±0.00	3.78±0.10

ข้อมูลจากตาราง 4 พบว่า ตำรับน้ำพริกน้ำล้า ตำรับน้ำพริกตาแดง โดยรวมมีลักษณะทางกายภาพ ประสาทสัมผัส ส่วนผสม และวิธีทำ ดีมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.56±0.38 รองลงมาคือ ตำรับมันแกว มีค่าเฉลี่ย 4.44±0.58 และน้อยที่สุดคือ ตำรับน้ำแจ่ว มีค่าเฉลี่ย 3.78±0.10 ตามลำดับ

**ตาราง 5** คุณค่าทางโภชนาการ ของตำรับอาหารต่าง ๆ สำหรับ 1 หน่วยบริโภค

ตำรับ	พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	ไขมัน	โปรตีน	เส้นใย	แคลเซียม	เหล็ก	ฟอสฟอรัส	วิตามินเอ	วิตามินบี
เคียวปลาแดก	418.68	44.19	18.03	19.91	10.54	82.45	4.15	13.89	5.01	1.09
น้ำพริกน้ำล้า	36.74	3.79	1.81	1.33	1.31	8.07	0.89	38.52	0.43	0.05
มันแกว	256.40	55.72	2.64	2.45	4.34	0.08	306.00	1.73	10.90	27.60
น้ำพริกตาแดง	258.44	39.72	3.29	17.49	7.61	151.41	6.01	405.93	7.37	0.26
น้ำแจ่ว	283.02	33.95	7.73	19.55	6.11	77.53	6.13	160.46	140.13	0.85

ข้อมูลจากตาราง 5 พบว่า ตำรับอาหารที่มีพลังงานสูงที่สุด ได้แก่ ตำรับเคียวปลาแดก 418.68 กิโลแคลอรี รองลงมาได้แก่ ตำรับน้ำแจ่ว 283.02 กิโลแคลอรี และน้อยที่สุด ตำรับน้ำพริกน้ำล้า 36.74 กิโลแคลอรี ตามลำดับ

**ส่วนที่ 2** เป็นการนำตำรับอาหารที่ผ่านการพัฒนาเป็นสูตรมาตรฐานในส่วนที่ 1 มาต่อยอดพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร พร้อมทั้งประเมินคุณลักษณะของผลิตภัณฑ์โดยผู้เชี่ยวชาญ และดำเนินการออกแบบบรรจุภัณฑ์ต้นแบบให้เหมาะสมกับบริบทการบริโภคและการตลาด โดยมีรายละเอียด ดังนี้

(1) ตำรับเคียวปลาแดก ได้รับการพัฒนาสูตรโดยการเคี่ยวให้แห้งมากขึ้น พร้อมผ่านกระบวนการอบเพื่อลดความชื้น ยืดอายุการเก็บรักษา และพัฒนาบรรจุภัณฑ์ในรูปแบบอาหารพร้อมบริโภคประเภทบ็อกซ์เซต (Box Set)

ซึ่งเน้นการบริโภคร่วมกับขนมจีน แคบหมู และผักสด โดยสามารถเก็บรักษาในตู้เย็นได้นานมากกว่า 1 สัปดาห์ แต่ไม่เกิน 1 เดือน



ภาพ 2 ผลิตภัณฑ์เคียวปลาแดก

(2) ผลิตภัณฑ์น้ำพริกน้ำล้าได้รับการพัฒนาเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ (1) น้ำพริกน้ำล้าคั่วทราย และ (2) น้ำพริกน้ำล้าอัดก้อน โดยผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารร่วมกับทีมนักวิจัย พบว่า รูปแบบน้ำพริกน้ำล้าคั่วทรายมีความเหมาะสมมากที่สุดในการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร เนื่องจากมีลักษณะเป็นผงแห้ง มีกลิ่นหอมของใบชาและงา เก็บรักษาในตู้เย็นได้นานมากกว่า 1 สัปดาห์แต่ไม่เกิน 1 เดือน อีกทั้งยังรับประทานสะดวกกว่า น้ำพริกน้ำล้าอัดก้อน จึงได้มีการพัฒนาสูตรเพิ่มเติมเป็น 3 ระดับความเผ็ด ได้แก่ เผ็ดน้อย เผ็ดกลาง และเผ็ดมาก บรรจุในกระปุกพลาสติกใส และสามารถจัดชุดในถุงบรรจุภัณฑ์เพื่อการจำหน่าย



ภาพ 3 ผลิตภัณฑ์น้ำพริกน้ำล้า

(3) ผลิตภัณฑ์มันแกวได้รับการพัฒนาเป็นมันแกวพร้อมรับประทาน โดยใช้กระบวนการอบแทนการทอด ซึ่งช่วยลดกลิ่นเหม็นหืนจากน้ำมันและยังสามารถรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ไว้ได้ บรรจุภัณฑ์ใช้ถุงใสเพื่อให้เห็นตัวผลิตภัณฑ์อย่างชัดเจน พร้อมออกแบบโลโก้ผลิตภัณฑ์ ระยะเวลาเก็บรักษาอยู่ที่ 1 เดือน ในอุณหภูมิห้องปกติ

ก่อนการพัฒนา



หลังการพัฒนา



ภาพ 4 ผลิตภัณฑ์มันแกวกรอบ

(4) ผลิตภัณฑ์น้ำพริกตาแดงได้รับการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ 3 รูปแบบ ได้แก่ (1) น้ำพริกตาแดงแบบแผ่น (2) น้ำพริกตาแดงแบบผงใส่ปลาร้าป่น และ (3) น้ำพริกตาแดงแบบผงปลาช่อนแห้ง ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและทีมนักวิจัย พบว่า น้ำพริกตาแดงแบบผงใส่ปลาร้าป่นเป็นรูปแบบที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผลิตเป็นสินค้า โดยพัฒนาสูตรเป็น 3 ระดับความเผ็ด ได้แก่ เผ็ดน้อย เผ็ดกลาง และเผ็ดมาก บรรจุในกระปุกพลาสติกใส มีระยะเวลาเก็บรักษา 1 สัปดาห์ที่อุณหภูมิห้อง และสามารถเก็บได้นานถึง 1 เดือน หากแช่เย็น

ก่อนการพัฒนา



หลังการพัฒนา



ภาพ 5 ผลิตภัณฑ์น้ำพริกตาแดง

(5) น้ำแจ่วได้รับการพัฒนาโดยเน้นการบริโภคในรูปแบบสดใหม่ โดยมีการปรับเปลี่ยนบรรจุภัณฑ์เป็นแบบบ็อกซ์ซีต พร้อมน้ำแจ่วบรรจุในถุงซีลร้อน ซึ่งสามารถเก็บรักษาในช่องแช่แข็งได้นานมากกว่า 1 สัปดาห์ แต่ไม่เกิน 1 เดือน



ภาพ 6 ผลิตภัณฑ์น้ำจั่ว

ตาราง 6 การประเมินความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญลักษณะทางกายภาพและประสาทสัมผัสของผลิตภัณฑ์

ผลิตภัณฑ์	ความเหมาะสมลักษณะทางกายภาพและประสาทสัมผัสของผลิตภัณฑ์						
	รูปลักษณ์	สี	กลิ่น	รสชาติ	เนื้อสัมผัส	บรรจุภัณฑ์	โดยรวม
เคียวปลาแดก	5.00±0.00	4.67±0.58	4.67±0.58	4.67±0.58	4.67±0.58	5.00±0.00	4.78±0.38
น้ำพริกน้ำล้า	5.00±0.00	4.67±0.58	4.33±0.58	5.00±0.00	4.67±0.58	4.33±0.58	4.67±0.38
มันแกวยาบ	5.00±0.00	5.00±0.00	5.00±0.00	5.00±0.00	5.00±0.00	5.00±0.00	5.00±0.00
น้ำพริกตาแดง	4.00±0.00	4.00±0.00	5.00±0.00	4.33±0.58	4.67±0.58	5.00±0.00	4.50±0.19
น้ำจั่ว	5.00±0.00	4.00±0.00	4.00±0.00	4.00±0.00	4.00±0.00	5.00±0.00	4.33±0.00

ข้อมูลจากตาราง 6 พบว่า ผลิตภัณฑ์มันแกวยาบโดยรวมมีความเหมาะสมลักษณะทางกายภาพและประสาทสัมผัสมากที่สุดทุกด้าน มีค่าเฉลี่ย 5.00±0.00 รองลงมาคือ ผลิตภัณฑ์เคียวปลาแดก มีค่าเฉลี่ย 4.78±0.38 น้อยที่สุดคือ ผลิตภัณฑ์น้ำจั่ว มีค่าเฉลี่ย 4.33±0.00 ตามลำดับ

#### 4) ขั้นตอนการนำผลิตภัณฑ์สู่การใช้

ประโยชน์ ได้ดำเนินการผ่านกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์อาหารของผู้สูงอายุ โดยพัฒนาต้นแบบผลิตภัณฑ์จำนวน 5 ต้นแบบ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างงานและสร้างอาชีพให้กับผู้สูงอายุตลอดจนส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และเพิ่มรายได้จากการใช้ทรัพยากรท้องถิ่นและภูมิปัญญาพื้นถิ่นของผู้สูงอายุในชุมชน โดยผลิตภัณฑ์ถูกนำไปจำหน่ายที่ถนนคนเดิน (กาตไบตอง) วัดพระธาตุผางาม รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมตามคำเชิญของหน่วยงานภาครัฐ

#### สรุปและอภิปรายผล

1. การศึกษาอาหารพื้นบ้านที่เกิดจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเวียง และเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย พบว่า พื้นที่ดังกล่าวมีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ ได้แก่ ลาว ไทยใหญ่ และไทยล้านนา (คนเมือง) อันเนื่องมาจากลักษณะภูมิประเทศของอำเภอเชียงแสน ซึ่งตั้งอยู่ในพื้นที่ชายแดน มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศเพื่อนบ้าน อาทิ ประเทศเมียนมาร์ และสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ส่งผลให้เกิดการเคลื่อนย้ายของประชากรและการผสมผสานทางวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง

ลักษณะทางภูมิรัฐศาสตร์ดังกล่าวส่งเสริมให้เกิดความหลากหลายทางวัฒนธรรมอาหาร โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้สั่งสมและถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านที่สะท้อนถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น อาหารพื้นบ้านที่พบได้แก่ ข้าวเหลืองไก่ น้ำพริกน้ำล้า (น้ำพริกใบชา) จิ้นจ้อ ขนมปาด มันแกวยาบ และข้าวก้นจั้น ซึ่งได้รับอิทธิพลจากกลุ่ม

ชาติพันธุ์ไทใหญ่หรือชาวไตจากรัฐฉาน ประเทศเมียนมาร์ ในขณะที่เมนูอย่างน้ำแจ่ว เคี้ยวปลาแดก เอาะหลาม และ ส้าลาว แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลจากวัฒนธรรมลาวที่ไหลเข้ามาในพื้นที่

อาหารพื้นบ้านในพื้นที่ดังกล่าวมีลักษณะโดดเด่น และเป็นการผสมผสานของวัฒนธรรมอาหารจากหลากหลายกลุ่มชาติพันธุ์ สอดคล้องกับผลการศึกษาของจามรี พระสุนิล (2562) ที่ระบุว่า วัฒนธรรมการบริโภคอาหารในพื้นที่เวียงเชียงแสนมีลักษณะหลากหลาย ทั้งอาหารล้านนา อาหารไทใหญ่ และอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากลาว รวมถึงอาหารที่สะท้อนการเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกาภิวัตน์ ซึ่งส่งผลให้การระบุแหล่งกำเนิดที่ชัดเจนเป็นไปได้ยาก โดยสูตรอาหารมักมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ ฤดูกาล และความพร้อมของวัตถุดิบ

ผลการศึกษาในครั้งนี้ยังสามารถจำแนกหมวดหมู่ของอาหารพื้นบ้านตามหลักการประกอบอาหารได้ 14 ประเภท ได้แก่ ประเภทแกง ลาบ จอ ส้าและยำ น้ำพริก คั่ว นึ่ง เคี้ยว หลาม ปิ้งและแอ็บ ต้ม ต้ม มักตองและขนมของหวาน โดยองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านเหล่านี้ได้รับการสืบทอดผ่านการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นทั้งภายในครอบครัว และกิจกรรมของชุมชน ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการรักษาและสืบสานวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นแนวคิดของเสรี พงศ์พิศ (2529) อธิบายว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นผลจากการเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง สะท้อนความสัมพันธ์ 3 ด้าน ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ความสัมพันธ์ภายในชุมชน และความสัมพันธ์กับสิ่งเหนือธรรมชาติ ซึ่งสามารถเห็นได้ชัดจากบทบาทของอาหารในวิถีชีวิต งานบุญประเพณี และกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน

นอกจากนี้ การศึกษาในครั้งนี้ยังสอดคล้องกับผลงานของสามารถ ใจเตี้ย และคณะ (2565) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านล้านนามีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบริโภคของผู้สูงอายุ โดยกระบวนการเรียนรู้เริ่มจากการถ่ายทอดจากบิดามารดา การแสวงหาวัตถุดิบจากธรรมชาติในท้องถิ่น และการปรุงอาหารที่ให้ความสำคัญกับโภชนาการ ขณะเดียวกันก็สอดคล้องกับการศึกษาของณิชนม ภมร และพัชรี ต้นติวภิวาน (2563) ซึ่งเน้นบทบาทของครอบครัวในการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารท่ามกลางกระแสวัฒนธรรมข้ามชาติที่ทวีความรุนแรงขึ้นในปัจจุบัน

จากการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า องค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่มีคุณค่า ยิ่ง จำเป็นต้องได้รับการอนุรักษ์และถ่ายทอดออกมาในรูปแบบความรู้ที่เป็นระบบ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างยั่งยืน ทั้งในเชิงวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการสร้างความมั่นคงด้านอาหารในระดับชุมชน องค์ความรู้เหล่านี้จึงควรถูกจัดการและพัฒนาอย่างต่อเนื่องให้สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่และวิถีชีวิตของชาวภาคเหนือ

**2. การพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาผู้สูงอายุสู่ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อการจัดจำหน่ายในชุมชนเทศบาลตำบลเวียงและเทศบาลตำบลเวียงเชียงแสน จังหวัดเชียงราย** การดำเนินงานวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นการอนุรักษ์และต่อยอดภูมิปัญญาการประกอบอาหารของผู้สูงอายุในชุมชน ผ่านการพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่มีศักยภาพเชิงพาณิชย์และสามารถเป็นตัวแทนวัฒนธรรมด้านอาหารของชุมชนได้อย่างมีเอกลักษณ์ โดยผู้สูงอายุในพื้นที่ได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์และคัดเลือกตำรับอาหารจากเกณฑ์ที่หลากหลาย ได้แก่ ความโดดเด่นของวัตถุดิบ วิธีการประกอบอาหาร รูปลักษณ์ กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัส และความเป็นตัวแทนของภูมิปัญญาท้องถิ่น จนได้จำนวน 11 ตำรับ อาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าเชิงวัฒนธรรมและศักยภาพในการพัฒนา

ตำรับอาหารที่คัดเลือกไว้ได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้และเรื่องราว (Story) จากผู้สูงอายุ เพื่อสร้างแนวคิดผลิตภัณฑ์ และผ่านการพิจารณาศักยภาพตามเกณฑ์การพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ของ Kotler & Keller (2009) จนได้ 5 ตำรับ ที่เหมาะสมในการพัฒนา ได้แก่ เคี้ยวปลาแดก น้ำพริกน้ำล่า มันเกรียบ น้ำพริกตาแดงและน้ำแจ่ว โดยได้มีการถอดสูตรและพัฒนาเป็นตำรับมาตรฐาน (Standard Recipe) พร้อมทั้งวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการโดยใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients V.3 จากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2560) ผลการวิเคราะห์พบว่า ตำรับเคี้ยวปลาแดกมีพลังงานสูงสุด (418.68 กิโลแคลอรี) ขณะที่น้ำพริกน้ำล่ามีพลังงานต่ำสุด 36.74 กิโลแคลอรี)

ตำรับที่พัฒนาแล้วได้ถูกแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารตามหลักความปลอดภัยและความสะดวกในการบริโภค เช่น 1) เคี้ยวปลาตาก: เคี้ยวให้แห้ง อบลดความชื้น และบรรจุในบ็อกซ์ซีต สามารถเก็บในตู้เย็นได้นานกว่า 1 สัปดาห์ 2) น้ำพริกน้ำล้า: ปรับกระบวนการผลิตโดยเปลี่ยนจากปิ้งย่างเป็นเจียวกรอบ ลดความชื้น เพิ่มอายุการเก็บรักษา 3) มันแกวrieb: ปรับเป็นมันแกวriebอบ ลดกลิ่นหืนจากน้ำมันและสามารถเก็บที่อุณหภูมิห้องได้นานกว่า 1 สัปดาห์ 4) น้ำพริกตาแดง: อบแห้ง บดเป็นผง ผสมปลาร้าป่น บรรจุในกระปุกพลาสติกใส เก็บได้นานกว่า 1 สัปดาห์ 5) น้ำแจ่ว: เน้นบริโภคสดใหม่ บรรจุในถุงซีลร้อน สามารถแช่แข็งเก็บได้นานกว่า 1 สัปดาห์

กระบวนการพัฒนาดังกล่าวนอกจากจะสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับภูมิปัญญาท้องถิ่น ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในสังคมและได้รับการพัฒนาทักษะอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งในด้านการถ่ายทอดองค์ความรู้ การมีส่วนร่วมในชุมชน และการสร้างผลิตภัณฑ์ที่สามารถต่อยอดเป็นอาชีพได้ โดยผลิตภัณฑ์ที่พัฒนาแล้วได้นำไปจำหน่ายในพื้นที่ชุมชน เช่น ถนนคนเดิน (กาดใบตอง) วัดพระธาตุผาเงา และในกิจกรรมที่จัดโดยหน่วยงานภาครัฐนอกจากนี้ แนวทางการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่นยังสามารถสอดคล้องกับนโยบายการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยเฉพาะแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุระยะที่ 3 พ.ศ. 2566–2580 ของกรมกิจการผู้สูงอายุ (2566) ซึ่งเน้นการเสริมสร้างศักยภาพและความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุผ่านการถ่ายทอดภูมิปัญญาและการสร้างงานภายในชุมชน

นอกจากนี้ แนวทางการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่นยังสามารถสอดคล้องกับนโยบายการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยเฉพาะแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุระยะที่ 3 พ.ศ. 2566–2580 ของกรมกิจการผู้สูงอายุ (2566) ซึ่งเน้นการเสริมสร้างศักยภาพและความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุผ่านการถ่ายทอดภูมิปัญญาและการสร้างงานภายในชุมชน

งานวิจัยนี้จึงถือเป็นแนวทางที่ส่งเสริมการพัฒนาอย่างยั่งยืนในระดับชุมชน โดยใช้ทุนทางวัฒนธรรมเป็นฐานสร้างเอกลักษณ์ผลิตภัณฑ์เพื่อดึงดูดการท่องเที่ยว และเพิ่มรายได้ให้กับชุมชน ตลอดจนสอดคล้องกับงานศึกษาก่อนหน้า เช่น งานวิจัยของกนิษฐา แยมโพธิ์ใช้ (2565) และของธิดิรัตน์ เหล่าคมพุดผาจารย์ และจิรัชญา เหล่าคมพุดผาจารย์ (2565) ที่เน้นการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ชุมชนบนพื้นฐานภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ อันเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจฐานราก

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผลการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเวียงและตำบลเวียงเชียงแสน ควรนำไปบูรณาการในการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับอาหารท้องถิ่น ทั้งในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา รวมถึงหลักสูตรการศึกษาที่สอดคล้องกับบริบทของท้องถิ่น

2. ควรส่งเสริมการนำผลการวิจัยที่ได้จากการพัฒนาตำรับอาหารพร้อมคุณค่าทางโภชนาการ ไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย อันจะนำไปสู่ความยั่งยืนทางเศรษฐกิจของครอบครัวและชุมชน

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

1. ควรมีการศึกษาต่อยอดเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุให้สามารถเก็บรักษาได้นานขึ้น โดยยังคงรสชาติดั้งเดิมและเอกลักษณ์ของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ เพื่อเพิ่มศักยภาพในการสร้างรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน

2. ควรมีการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารที่เน้นการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นควบคู่กับการจัดตั้งแหล่งเรียนรู้ด้านตำรับอาหารภูมิปัญญาผู้สูงอายุในชุมชนอำเภอเชียงแสน เพื่อส่งเสริมความยั่งยืน
3. ควรมีการศึกษาแนวทางการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการฝึกอบรมด้านการออกแบบบรรจุภัณฑ์อาหารที่มีความปลอดภัยและได้มาตรฐานสากล รวมถึงการส่งเสริมการตลาด การสร้างรายได้ และการจัดการด้านการจำหน่ายโดยอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน

## เอกสารอ้างอิง

- กนิษฐา แยมโพธิ์ใช้. (2565). การสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ชุมชนด้วยทุนทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลลาดใหม่ อำเภอวิเศษชัยชาญ จังหวัดอ่างทอง. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม*, 12(1), 331-342. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/npuij/article/download/252743/173012/964070>
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์.
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2566). *รายงานข้อมูลผู้สูงอายุอำเภอเชียงแสนจาก 3 หมอรู้จักคุณ*. สืบค้น 1 มีนาคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/e0MXu>
- กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ. (2558). *การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมทางสุขภาพในชุมชน*. ฉะเชิงเทรา: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครินทร์.
- จามรี พระสุนิล. (2562). แผนยุทธศาสตร์ชุมชนเทศบาลเวียงเชียงแสนเพื่อรองรับเขตเศรษฐกิจพิเศษชายแดนและพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน. *วารสารวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 9(1), 32. [https://doi.org/10.53848/jrdssru.v9i1\\_SUP.213868](https://doi.org/10.53848/jrdssru.v9i1_SUP.213868)
- ชาย โพธิ์ธิดา. (2562). *หลักการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ณิชนน ภมร, และพัชรี ดันติวิภาวิน. (2563). การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนของไทย. *วารสารวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 6(2), 28-44. <https://doi.org/10.14456/jrgbsrangsit.2020.19>
- ไทยพีบีเอส. (2559). *โรงเรียนผู้สูงวัยเทศบาลเวียงเชียงแสน จังหวัดเชียงราย*. สืบค้น 1 มีนาคม 2566, จาก <https://www.thaipbs.or.th/news/content/250271>
- อิติรัตน์ เหล่าคมพุดผาจารย์, และจิรัชญา เหล่าคมพุดผาจารย์. (2565). การพัฒนาศักยภาพและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตามนโยบายองค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 7(3), 144-158. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jmbr/article/view/256920>
- มาลี หมวกกุล, พิมพ์ทรัพย์ พิมพ์สุทธิ, และธงชัย ลาหุณะ. (2558). การพัฒนาคุณภาพการบริการอาหารของกลุ่มสตรีผู้สูงอายุชุมชนผ้าขาวปาน ตำบลเวียงเชียงแสน อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมท้องถิ่น*, 11(พิเศษ), 107-117.
- ระบบสารสนเทศสนับสนุนงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. (2565). *ประชากรทะเบียนราษฎร อายุ 60 ปีขึ้นไป จำแนกรายเพศ ปีงบประมาณ 2566 รวมทุกเขต*. สืบค้น 1 มีนาคม 2566, จาก <https://dashboard.anamai.moph.go.th/population/pop-y60up>
- วรรณิ์ ชัชวาลทิพากร และคณะ. (2545). *การประเมินพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุและการดำเนินงานของเจ้าหน้าที่ภาครัฐและภาคเอกชนในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สภาวิชาชีพไทย.

- วิสิฐ จะวะสิต, และอภิรัตน์ ศุภธนาทรัพย์. (2560). *การวิจัยและพัฒนาอาหารเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2560). *โปรแกรม INMUCAL-Nutrients V.3*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สามารถ ใจเตี้ย, สิวลี รัตนปัญญา, และณัฏฐร สุขสีทอง. (2565). ภูมิปัญญาและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านล้านนาของผู้สูงอายุในชุมชนเวียงท่ากาน-ยูหว่า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารจันทรเกษมสาร*, 28(2), 269-284. <https://li01.tci-thaijo.org/index.php/crujournal/article/view/255142>
- เสรี พงศ์พิศ. (2529). *คินสารากเหง้า*. กรุงเทพฯ: เทียนวรรณ.
- Kotler, P., & Keller, K. (2009). *Marketing Management*. Global Edition, Pearson Education: Upper Saddle River.