

# การพัฒนาฐานข้อมูลค่าแปลงน้ำหนักดิบ-สุกของตำรับอาหารภาคเหนือ

## Development of Northern Recipes Yield Factor Database

พรรณี พรประชาวัฒน์\*, พศมัย เอกก้านตรง, อรพินท์ บรรจง, อุไรพร จิตต์แจ้ง

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

**คำนำ:** การจัดทำฐานข้อมูลคุณค่าสารอาหารของตำรับอาหารไทยด้วยการส่งตัวอย่างอาหารสุกไปวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการเคมีอาหารมีข้อจำกัดทั้งความหลากหลายของตำรับ ใช้เวลามากในการเก็บตัวอย่างส่งวิเคราะห์ และมีค่าใช้จ่ายสูง การคำนวณผลรวมคุณค่าสารอาหารจากส่วนประกอบอาหารด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์จึงมีความเหมาะสมเพราะใช้ทุนและเวลาน้อยกว่า เพื่อการคำนวณที่ถูกต้องจำเป็นต้องมีค่าแปลงน้ำหนักดิบ-สุกของตำรับอาหาร การสร้างฐานข้อมูลนี้สามารถใช้คำนวณสารอาหารของตำรับอาหารอื่นที่ปรุงด้วยวิธีเดียวกันโดยไม่ต้องเข้าครัวปรุงทุกตำรับ **วัตถุประสงค์:** จัดทำฐานข้อมูล Recipes yield factor ของตำรับอาหารยอดนิยมประจำภาคเหนือ **วิธีดำเนินการ:** สืบหาข้อมูลการปรุงอาหาร 49 เมนู ในจังหวัดลำปาง และอุดรดิตถ์ เก็บข้อมูลแต่ละเมนูจากร้านอาหาร 2-5 ตำรับ และหรือแม่บ้าน 2-5 ตำรับ รวมเป็น 342 ตำรับ คำนวณคุณค่าสารอาหารและ % Recipes yield factor ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป INMU-MenuDevelop (iMD) **ผลการวิจัย:** ค่า % Recipes yield ของเมนู 5 กลุ่มวิธีการปรุง คือ 1.แกง/ต้ม/จ่อ/อ่อม (ไม่มีกะทิ) (n=156) เป็น 68.97 - 85.14 % 2.ตำ/ยำ (n=62) เป็น 70.69 - 89.32 % 3.น้ำพริก (n=83) เป็น 80.04 - 94.96 % 4.ลาบ (n=31) เป็น 82.27 - 94.04 % และ 5.นึ่ง มีค่า % Recipes yield (n=10) เป็น 86.95 - 94.03 % **สรุปและวิจารณ์:** % Recipes yield ที่ได้ของแต่ละกลุ่มอาหารมีความแตกต่างกัน จึงควรมีการจำแนกตำรับด้วยรายละเอียดส่วนประกอบหลักและลักษณะปรากฏอาหารสุกเพื่อให้สามารถนำไปใช้เป็นฐาน % Recipe yield factor ของแต่ละกลุ่มการปรุงต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

**คำสำคัญ:** Recipe yield , Northern recipe, cooking method

ข้อมูลจาก. ผศ.ดร. อุไรพร จิตต์แจ้ง และคณะ. โครงการการสร้างฐานข้อมูลวัตถุดิบอาหารและเครื่องปรุงรส (ปีที่ 2): อาหารท้องถิ่นภาคเหนือและภาคใต้ ภายใต้เครือข่ายขับเคลื่อนรณรงค์เพื่อลดการบริโภคเกลือ (โซเดียม) ในประเทศไทย, กุมภาพันธ์ 2558.

\*Corresponding author: พรรณี พรประชาวัฒน์/ E-mail: [punnee.pon@mahidol.ac.th](mailto:punnee.pon@mahidol.ac.th)

นำเสนอโปสเตอร์ งานประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 9 “โภชนาการดีถ้วนหน้า ตามรอยพระบาทเจ้าฟ้านักโภชนาการ” 21-23 ตุลาคม 2558 ณ รอยัล พารากอน ฮอลล์ ชั้น 5 ศูนย์การค้าสยามพารากอน, กรุงเทพฯ