

Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน

กล่องความรู้กินได้ Knowledge Box Set



ผู้จัดทำ นางสาวสิริภา เล้าสุวรรณเวช หน่วยงาน วิทยาลัยชุมชนน่าน



โครงการศูนย์ความรู้กินได้ @สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ที่อยู่ 69/18-19 อาคารชุดมิว บิล딩 ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์: <http://www.okmd.or.th>

Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน

กล่องความรู้กินได้ Knowledge Box Set



กล่องความรู้กินได้ คือ บริการความรู้แบบ One Stop Service ที่จัดไว้ให้บริการประชาชน โดยการคัดสรรสื่อความรู้ประเภทต่างๆ (หนังสือ รูปภาพ สื่อมัลติมีเดีย ตัวอย่าง และแหล่งค้นคว้าอ้างอิง) มาจัดรวบรวมไว้ในกล่องเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ใช้ และเป็นแนวทางให้ผู้สนใจได้เริ่มต้นศึกษาหาความรู้เพื่อการทำมาหากินได้ง่ายๆ

คำแนะนำในการใช้บริการกล่องความรู้กินได้



กล่องความรู้กินได้มีไว้สำหรับให้บริการภายในห้องสมุดเท่านั้น หากต้องการยืมหนังสือหรือสื่อมัลติมีเดียอื่นๆ ที่อยู่ภายในกล่อง กรุณาติดต่อเคาน์เตอร์บริการ

"ร่วมแบ่งปันความรู้ ด้วยการใช้สื่ออย่างระมัดระวัง"



โครงการศูนย์ความรู้กินได้ @สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ที่อยู่ 69/18-19 อาคารชุดมิว บิลดิ้ง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์: <http://www.okmd.or.th>

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

ส่วนที่ 1 :

ทำไมต้อง

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”



โครงการศูนย์ความรู้กินได้ @สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ที่อยู่ 69/18-19 อาคารชุดมิว บิล딩 ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์: <http://www.okmd.or.th>

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

1.1 ความสำคัญของอาชีพ

อาหาร ถือเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ในการดำรงชีวิต และยังเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมของการกิน ที่สามารถบ่งบอกถึงเอกลักษณ์เฉพาะทาง วัฒนธรรมและพฤติกรรมการบริโภคของแต่ละท้องถิ่น

ด้วยโลกกำลังเข้าสู่ยุคของความทันสมัย พฤติกรรมการบริโภคของคนรุ่นใหม่ มีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไปตามการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ที่คาดว่าจะทวีความรุนแรงขึ้นตาม Mega Trend ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อเนื่องยาวนานอย่างน้อย 10 ปี ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญ 6 ด้าน คือ

1. Urbanization แนวโน้มการขยายตัวของเมืองใหญ่ไปสู่เมืองสำคัญต่างๆ ประชากรเริ่มมีที่พักอาศัยในแถบชานเมืองมากขึ้น ส่งผลให้ความเจริญเติบโตกระจายไปสู่ภูมิภาคมากขึ้น

2. Digital Lifestyle แนวโน้มการใช้ชีวิตที่อยู่บนอุปกรณ์สื่อสารเคลื่อนที่ต่างๆ และการพัฒนาอุตสาหกรรมดิจิทัลคอนเทนต์ ซึ่งจะเติบโตมากขึ้นในอีก 10 ปีข้างหน้า และช่องทางในการขยายธุรกิจที่มีประสิทธิภาพ คือ อินเทอร์เน็ต ที่เข้ามามีบทบาทในชีวิตของคนทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นติดต่อสื่อสาร การรับข้อมูลข่าวสาร การทำงาน การทำธุรกรรมทางการเงิน ทำให้ผู้บริโภคสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว สะดวกและทันเวลามากขึ้น

3. Hi-speed and Coverage Logistic แนวโน้ม ระบบโลจิสติกส์ที่รวดเร็ว มีประสิทธิภาพและต้นทุนต่ำลง ซึ่งระบบนี้มีผลต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนดีขึ้น มีความสะดวกสบายมากขึ้น



ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

1.1 ความสำคัญของอาชีพ (ต่อ)

4. Aging Society แนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้คนอายุยืนยาวขึ้น ซึ่งประชากรกลุ่มนี้ จะเป็นกลุ่มที่กำหนดทิศทางการตลาดของประเทศ

5. Greening Economy กระแสโลกสีเขียวที่เรียกร้องให้ผลิตภัณฑ์และบริการมีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ดังนั้นผู้ประกอบการรุ่นใหม่ต้องให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมเพิ่มมากขึ้น

6. She – Economy แนวโน้มการเพิ่มขึ้นของบทบาทสตรีในการขับเคลื่อนประเทศ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง อีกทั้งในระดับครอบครัว ผู้หญิงยังมีบทบาทในการดูแลการเงินเป็นหลัก

น่าน เป็นจังหวัดหนึ่งทางภาคเหนือ มีวัฒนธรรมการกินที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ อาหารที่ปรุงขึ้นมาก็มีความเฉพาะตัวที่แตกต่างกันแล้วแต่วัตถุดิบที่นำมาใช้ แต่เดิมคนเมืองน่านนิยมปรุงอาหารจากวัตถุดิบที่มีในพื้นที่ ส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติและสามารถเก็บได้จากรอบ ๆ บ้าน ซึ่งล้วนเป็นผักพื้นเมืองที่มีฤทธิ์เป็นยาสมุนไพรทั้งสิ้น ในการปรุงอาหารแต่ละมื้อ จะต้องทำให้สามารถรับประทานได้อย่างน้อย 2 มื้อ กล่าวคือ ถ้าทำอาหารมื้อเช้า สามารถรับประทานในมื้อกลางวันได้ และถ้าทำอาหารมื้อเย็น สามารถรับประทานได้ในมื้อเช้าของอีกวันหนึ่ง นอกจากเรื่องอาหารแล้ว สิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้ในวัฒนธรรมการกินของคนน่านคือ ข้าวเหนียว ที่จะต้องมีอยู่ในทุกมื้ออาหาร



ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

1.1 ความสำคัญของอาชีพ (ต่อ)

ปัจจุบัน เมืองน่านกำลังก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมเมือง พฤติกรรมการกินของคนเมืองน่านเปลี่ยนแปลงไปตามกลุ่มคนรุ่นใหม่ ผู้คนให้ความสำคัญกับระยะเวลาในการประกอบอาชีพมากกว่าเรื่องของการประกอบอาหาร บางครอบครัวไม่มีการประกอบอาหารรับประทานเอง ซื้อหาอาหารจากภายนอกจะรวดเร็วและสะดวกสบายมากกว่า เพราะลักษณะครอบครัวที่เป็นครอบครัวเดี่ยวเพิ่มขึ้น ไม่มีความจำเป็นต้องประกอบอาหารขึ้นภายในครอบครัว

ดังนั้น การรับประทานอาหารจากซนโตกและป็นสำหรับ อันเป็นวิถีการกินของคนน่าน เริ่มถูกลดความสำคัญลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตเมือง แต่ในขณะที่วัฒนธรรมการปรุงอาหารพื้นเมืองลดน้อยลง ผู้คนหันมาให้ความสำคัญกับร้านอาหารปรุงสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารตามสั่งที่เป็นอาหารจานด่วน เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากสามารถอำนวยความสะดวกและตอบสนองความต้องการในแต่ละมื้อ ในขณะเดียวกันผู้ประกอบการร้านอาหารพื้นเมืองน่านก็มีจำนวนไม่มากนัก เพราะความต้องการในการบริโภคมีน้อยลง ส่งผลให้คนเมืองน่านรู้จักและบริโภคอาหารพื้นเมืองน้อยลง

จากแนวโน้มทางสังคมและสถานการณ์ดังกล่าว จึงเกิดแนวคิดในการทำ Box Set พื้นเมืองน่านขึ้น เพื่อตอบสนอง Life Style ของคนเมืองน่านที่ต้องการความรวดเร็วและสะดวกสบาย ไม่ต้องปรุงอาหารแต่สามารถหาอาหารพื้นเมืองรับประทานได้ในทุกมือของวัน และกระตุ้นให้คนเมืองน่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มคนรุ่นใหม่ หันมาทานอาหารพื้นเมืองน่านเพิ่มขึ้น เป็นการส่งเสริมและฟื้นฟูอาหารพื้นเมืองน่านให้ยังอยู่คู่กับเมืองน่าน



ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

1.1 ความสำคัญของอาชีพ (ต่อ)

โดยจัดเป็นลักษณะของสำหรับอาหารยุคใหม่ (Box Set) ที่สามารถนำไปทานได้ง่าย และ สะดวกรวดเร็ว อาหารปรุงขึ้นจะเป็นอาหารพื้นเมืองน่าน โดยมีเมนูให้เลือกในแต่ละวัน ที่แตกต่างกันไปแล้วแต่อาหารและเครื่องเคียง ให้ผู้ซื้อสามารถเลือกและนำไปใส่กล่องไปทาน ได้ในทุกมื้อ นอกจากนี้ ยังสามารถเป็นอาหารชุดง่าย ๆ ในแบบเมืองน่านที่สามารถนำ ติดตัวไปทานได้ในทุกสถานที่ เช่น ที่ทำงาน ที่โรงเรียน หรือแม้กระทั่งที่บ้าน เป็นต้น

1.2 กลุ่มเป้าหมายของชุดความรู้ทำมาหากิน

- ผู้ประกอบการร้านอาหารพื้นเมืองน่าน
- ผู้ประกอบการร้านอาหารทั่วไปในจังหวัดน่าน
- ผู้รับจัดอาหารสำหรับการจัดประชุม

1.3 ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น

- ประโยชน์ต่อคนในพื้นที่/ประชาชน

- กระตุ้นให้กลุ่มคนรุ่นใหม่ในเมืองน่าน หันมาสนใจบริโภคอาหารพื้นเมือง น่านเพิ่มมากขึ้น
- เพื่อปลูกกระแสอาหารสุขภาพ อาหารตามธาตุ โดยผ่านการทำอาหาร พื้นเมืองน่าน
- เป็นแนวทางในการเพิ่มมูลค่าของอาหารพื้นเมืองสำหรับผู้ประกอบการ ร้านอาหาร



โครงการศูนย์ความรู้กินได้ @สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ที่อยู่ 69/18-19 อาคารชุดมิว บิลดิ้ง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์: <http://www.okmd.or.th>

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

- ประโยชน์ต่อหน่วยงาน

- เป็นการรวบรวมและฟื้นฟูองค์ความรู้ด้านการทำอาหารพื้นเมืองน่าน

ในสังคมยุคใหม่

- ประโยชน์ต่อผู้จัดทำองค์ความรู้

- กระตุ้นให้เกิดความภาคภูมิใจในภูมิปัญญาท้องถิ่นในเรื่องอาหาร

พื้นเมืองน่าน

- เสริมสร้างองค์ความรู้ในเรื่องอาหารพื้นเมืองน่าน

1.4 ขั้นตอนการจัดทำชุดความรู้ทำมาหากิน

- ศึกษาหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่เป็นเอกสาร หนังสือ และสื่อมัลติมีเดีย
- ลงพื้นที่เก็บข้อมูลจากครุภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่มีองค์ความรู้ในเรื่องอาหารพื้นเมืองน่าน
- ทำการประมวลผลข้อมูล องค์ความรู้ และนำมาเรียบเรียงภายใต้กระบวนการจัดการความรู้
- จัดทำชุดองค์ความรู้เรื่อง “Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน” พร้อมจัดทำตัวอย่างผลิตภัณฑ์



ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

ส่วนที่ 2 :

เช็คความพร้อม

ก่อนประกอบอาชีพ



โครงการศูนย์ความรู้กันได้ @สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ที่อยู่ 69/18-19 อาคารชุดมिव บิล딩 ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์: <http://www.okmd.or.th>

Infographic



Q & A ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

❖ วัตถุประสงค์/เป้าหมาย

- เพื่อรวบรวมและฟื้นฟูองค์ความรู้ด้านการทำอาหารพื้นเมืองน่านในสังคมยุคใหม่
- เพื่อกระตุ้นให้คนเมืองน่าน สนใจบริโภคอาหารพื้นเมืองน่านเพิ่มขึ้น
- เป็นการปลูกกระแสการบริโภคอาหารพื้นเมืองในรูปแบบที่มีความสะดวกสบายมากขึ้น

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

❖ ความรู้เฉพาะทางที่ควรทราบ

❖ เอกลักษณ์เฉพาะของอาหารเมืองน่าน

❖ ลักษณะการบริโภคอาหารของคนเมืองน่าน

การบริโภคอาหารของคนเมืองน่าน จะรับประทานอาหารเป็นชุดหรือสำหรับ เรียกขานกันว่า “ขันโตก” ทำจากไม้รูปทรงกลม มีขาสูงพอดีที่จะนั่งร่วมวงกันได้สะดวก นิยมรับประทานพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ และปรุงแต่งจากวัตถุดิบที่มีอยู่ภายในพื้นที่ อาจจะเป็นผักป่า หรือว่าผักข้างรั้ว ทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก

การปรุงอาหารพื้นเมืองน่าน จะปรุงรสโดยไม่ใส่น้ำตาล มีรสเค็มนำและเผ็ดเล็กน้อย นิยมแกงแบบน้ำขลุกขลิก และน้ำพริกต่าง ๆ ก็ค่อนข้างแห้ง รับประทานคู่กับผักหนึ่งหรือต้ม คนเมืองน่านในอดีตไม่ปรุงอาหารประเภทแกงจืดเช่นเดียวกับอาหารของภาคอื่น ๆ และจะปรุงอาหารสำหรับการรับประทานในแต่ละครั้งอย่างน้อย จะต้องสามารถรับประทานได้ 2 มื้อ เช่น ปรุงอาหารตอนเช้า จะรับประทานในมื้อเช้า และ มื้อกลางวัน และอาหาร 1 สำหรับ หรือ 1 ขันโตก จะมีกับข้าว 2 อย่าง พร้อมด้วยเครื่องเคียง 1 อย่างและข้าวเหนียว นอกจากนี้จะมีการรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล เป็นอย่างสุดท้ายในอาหารแต่ละมื้อ

❖ ประเภทของอาหารพื้นเมืองน่าน

1. คั่ว หรือ ชั่ว คือการผัด เป็นวิธีการปรุงอาหารที่ใช้น้ำมันปริมาณเล็กน้อย และใส่กระเทียมลงเจียว แล้วใส่เครื่องปรุงลงไปผัด สิ่งหนึ่งที่นิยมใส่ในอาหารประเภทคั่วของคนเมืองน่าน คือ การใส่ตะไคร้ซอย ใช้ไฟปานกลาง อีกแบบหนึ่งคือ คั่วแบบไม่ใส่น้ำมัน เพียงใส่น้ำลงไปเล็กน้อยพอน้ำเดือด จึงนำเครื่องปรุงลงผัด คนจนอาหารสุก และปรุงรสกลั่นในระหว่างนั้น เช่น คั่วมะเขือ ถั่วฝักยาว (คั่วป่าเขือป่าถั่ว)

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

2. จอ เป็นการปรุงอาหารประเภทผัก โดยการนำน้ำใส่หม้อตั้งไฟปรุงด้วย เกลือ กะปิ ปลาร้าเมื่อน้ำเดือดจึงใส่ผักลงไป จากนั้นจึงเติมรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียกหรือมะขามสด (ไม่นิยมใช้น้ำมะนาว มะเขือเทศ มะกรูด) การจ่ออาจใส่กระดูกหมูด้วยก็ได้ ชนิดผักที่มีการนำมาจ่อ เช่น ผักกาด ผักหนาม ผักกูด ผักบุ้ง

3. ยำ / ตำ

ตำ (อ่านว่า ต่ำ) เป็นอาหารประเภทเดียวกับยำ มีวิธีการปรุง โดยนำส่วนผสมต่างๆ พร้อมเครื่องคลุกเคล้ากันในครก เช่น ตำขงุน (ตำป้าขงุน) ตำมะขาม (ตำป้าขาม) ส่วนประกอบหลัก ได้แก่ เกลือ กระเทียม หัวหอม พริกแห้งหรือพริกสด กะปิ ปลาร้า ซึ่งทำให้สุกแล้ว

ยำ ใช้กับของที่สุกแล้ว เช่น ยำจิ้นไก่ ทำด้วยไก่ต้ม ยำผักเห็ด (ผักเห็ดหนึ่ง) ยำจิ้นแห้ง (เนื้อต้ม) ปรุงเครื่องยำ หรือเรียกว่า พริกยำ ในน้ำเดือด แล้วนำส่วนผสมที่เป็นเนื้อ หรือ ผักต้มลงไป คนให้ทั่ว

4. นึ่งหรือหึ่ง เป็นการทำให้สุกด้วยไอน้ำร้อนในไห หรือที่สำหรับการนึ่ง มี 2 ลักษณะ คือ การนึ่งโดยตรง โดยที่อาหารนั้นไม่ต้องมีเครื่องห่อหุ้ม เช่น การนึ่งข้าว นึ่งปลา นึ่งกล้วยตาก นึ่งเนื้อตาก อีกลักษณะหนึ่ง คือ อาหารจะห่อด้วยใบตองก่อน ได้แก่ การนึ่งขนมที่ห่อใบตอง เช่น ขนมจ็อก ขนมเกลือก และพวกห่อหนึ่งต่างๆ อาหารที่ใช้วิธีนี้ มักจะเรียกตามชื่ออาหารนั้นๆ ลงท้ายด้วยนึ่ง เช่น ไก่นึ่ง ปลานึ่ง กล้วยนึ่ง ห่อนึ่ง หรือห่อหนึ่ง เป็นวิธีประกอบอาหารชนิดหนึ่ง ใช้เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ปลา หรือใช้ห่อปลี หน่อไม้ มาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง ห่อด้วยใบตองแล้วนำไปนึ่ง ห่อนึ่งจะเรียกตามชนิดของอาหารที่นำไปนึ่ง ห่อนึ่งจะเรียกตามชนิดของอาหารที่นำมาปรุง เช่น ห่อนึ่งไก่ ห่อนึ่งปลา หน่อนึ่งปลี ห่อนึ่งหน่อ เป็นต้น

5. น้ำพริก (อ่านว่า น้ำพิก) เป็นอาหารหรือเครื่องปรุงชนิดหนึ่ง มีส่วนประกอบหลัก คือ พริก เกลือ หอมแดง กระเทียม เป็นต้น อาจมีส่วนผสมอื่นๆ เช่น กะปิ ปลาร้า มะเขือเทศ ข่า ตะไคร้ เพิ่มเข้าไป แล้วแต่จะปรุงเป็นน้ำพริกแต่ละชนิด วิธีการปรุง จะนำส่วนผสมทั้งหมดมาโขลก รวมกันในครก เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกกบ น้ำพริกปลา



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

6. ปิ้ง / ย่าง / ทอด

ปิ้ง เป็นการนำอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วมาปิ้งเหนือไฟไม่แรงนัก ปิ้งจนสุกเกรียมกรอบ เช่น ปิ้งปลา ปิ้งไก่ ปิ้งหมู

ย่าง เป็นการทำอาหาร หรือการทำให้เครื่องปรุงสุก โดยวางสิ่งของนั้นเหนือไฟอ่อน จนสุกตลอดถึงข้างใน อาจใช้เวลาค่อนข้างนาน เช่น การย่างไส้ฉั้ว

ทอด เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยน้ำมัน ตั้งไฟให้ร้อน ใส่อาหารลงทอดให้เหลืองสุกตามที่ต้องการ เช่น การทอดแคบหมู แคบไข่ ไส้ฉั้ว

7. **ลาบ/หลู้** เป็นวิธีการปรุงอาหารโดยการสับให้ละเอียด เช่น เนื้อสัตว์ ทั้งนี้เพื่อนำไปปรุงกับเครื่องปรุงน้ำพริก ที่เรียกว่า พริกลาบ หรือเครื่องปรุงอื่น เรียกชื่อลาบตามชนิดของเนื้อสัตว์ เช่น ลาบไก่ ลาบหมู ลาบจิ้งหรีด ลาบควาย ลาบฟาน (แก้ง) ลาบปลา นอกจากนี้ ยังเรียกตามการปรุงอีกด้วย ได้แก่ ลาบดิบ ซึ่งเป็นการปรุงลาบเสร็จแล้ว แต่ยังไม่ทำให้สุก โดยการคั่ว คำว่าลาบโดยทั่วไป หมายถึง ลาบดิบ อีกประเภทหนึ่งคือ ลาบคั่ว เป็นลาบดิบที่ปรุงเสร็จแล้ว และนำไปคั่วให้สุก การทำลาบมานานแล้ว แต่ไม่ปรากฏว่าเมื่อใด เป็นอาหารยอดนิยมและถือเป็นอาหารชั้นสูง

8. **แกง (อ่านว่า แก้ง)** เป็นอาหารประเภทน้ำ ที่มีปริมาณน้ำแกงอยู่ในระดับใกล้เคียงกับส่วนประกอบต่างๆ ในหม้อ มีวิธีการทำ โดยใส่น้ำ พอเดือด ใส่เครื่องปรุง แล้วใส่ส่วนประกอบหลักที่ต้องการแกงตามลำดับ บางสูตร นิยมคั่วเครื่องแกงกับน้ำมันเล็กน้อย จนเครื่องแกงและส่วนผสมอื่น เช่น หมู ไก่ จนมีกลิ่นหอมก่อน จึงจะเติมน้ำลงไป และจึงใส่เครื่องปรุงอื่นๆ ตามไป เมื่อน้ำเดือด หรือเมื่อหมู หรือไก่ได้ที่แล้ว เครื่องปรุงหลัก ได้แก่ พริก หอมแดง กระเทียม ปลาร้า กะปิ ถ้าเป็นแกงที่มีเนื้อสัตว์ เป็นเครื่องปรุงด้วย จะใส่ตะไคร้ ขมิ้น เพื่อดับกลิ่นคาว เช่น แกงอ่อมไก่

9. **แอ็บ** เป็นการนำอาหารมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงก่อน ปรุงเสร็จแล้วนำมาทอดด้วยใบตอง นำไปปิ้ง หรือหนึ่ง เช่น แอ็บปลา แอ็บกุ้ง แอ็บอีฮวก เป็นต้น



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

❖ วัตถุดิบเฉพาะสำหรับอาหารพื้นเมืองน่าน

❖ ผักพื้นบ้านที่มีเฉพาะฤดูกาล

1. เห็ดถอบหรือเห็ดเผาะ (*Barometer Earthstars*) พบมากในภาคเหนือและอีสาน ช่วงต้นฤดูฝนเป็นช่วงที่เห็ดออกดอก พบได้ในบริเวณป่าแพะ ป่าแดง หรือป่าโคก มีลักษณะของดินเป็นดินร่วนปนทราย เห็ดถอบจะออกปีละครั้ง จึงเป็นของหายากและเป็นที่ต้องการของผู้บริโภค เห็ดถอบมีลักษณะเป็นลูกกลมๆ แต่เมื่อดอกเห็ดโตขึ้นจะกลายเป็นรูปดาว บริเวณผิวจะมีสีขาวนวลเรียบ และมีรอยเปื้อนของดิน ซึ่งเห็ดชนิดนี้จะไม่มีรากและลำต้น มีเปลือก 2 ชั้น โดยหากเป็นเห็ดอ่อนนั้นจะมีสีขาวนวล แต่หากเป็นดอกแก่จะมีเปลือกเป็นสีน้ำตาลหรือดำ สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น เห็ดถอบต้มเกลือ เห็ดถอบต้มใส่ยอดมะขามอ่อน เห็ดถอบต้มยอดอ่อน ใบหมากเม่า เห็ดถอบต้มจิ้มกับน้ำพริกข่า น้ำพริกตาแดง เห็ดถอบผัดใส่เนื้อสัตว์ แกงเห็ดแบบพื้นเมือง แกงคั่วเห็ดถอบใส่กะทิ หรือใส่เป็นส่วนประกอบของแกงอื่น ๆ เช่น แกงแค แกงผักต่าง ๆ

2. ไก หรือ สาหร่ายน้ำจืด จัดเป็นสาหร่ายสีเขียว (*green algae*) อยู่ใน Division Chlorophyta เป็นสาหร่ายที่มีลักษณะเป็นเส้นสายบางชนิดแตกแขนง บางชนิดไม่แตกแขนง คลอโรพลาสต์เป็นแบบร่างแห สาหร่ายชนิดนี้เจริญอยู่บนก้อนหินในน้ำไหลที่ค่อนข้างใส น้ำไหลเอื่อย ๆ และเป็นน้ำที่มีคุณภาพดี พบได้ทั่วไปในลำธาร หรือแม่น้ำขนาดเล็ก พื้นท้องน้ำมีหินก้อนใหญ่่น้อย และน้ำต้องใส แหล่งน้ำที่มีสาหร่ายไโกมากเป็นพิเศษในประเทศไทยมี 2 แหล่ง คือ แม่น้ำน่าน จังหวัดน่าน และแม่น้ำโขง บริเวณอำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย สำหรับในลำน้ำน่านจะพบสาหร่ายไโกตลอดลำน้ำตั้งแต่ต้นน้ำจนถึงปลายน้ำ แต่จะมีมากน้อยขึ้นอยู่กับสิ่งยึดเกาะที่สาหร่ายจะเจริญได้ คือ ก้อนหินขนาดใหญ่เล็กนั่นเอง และก็เป็นที่น่าเสียดายที่สาหร่ายชนิดนี้ไม่ได้เจริญทั้งปี แต่จะเจริญในช่วงฤดูแล้ง คือ ฤดูหนาวต่อกับต้นฤดูร้อน จากความมากมายของสาหร่ายไโกในลำน้ำน่านและลำน้ำโขงนี้เอง ทำให้เกิดภูมิปัญญาชาวบ้าน นำสาหร่ายเหล่านี้ไปแปรรูปเป็นอาหารนับเนื่องกันมากกว่า 100 ปี อาหารดั้งเดิมที่ชาวบ้านทั้ง 2 แหล่งน้ำ ทำมาจากสาหร่ายชนิดนี้ คือ "ไย" และ "ห่อเน็งไโก"



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

❖ วัตถุประสงค์เฉพาะสำหรับอาหารพื้นเมืองน่าน (ต่อ)

❖ เครื่องปรุงรส

1. มะแขว่น เป็นเครื่องเทศที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในพื้นที่จังหวัดน่าน ใช้สำหรับดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ และถูกนำมาเป็นเครื่องเทศที่ใช้ปรุงในอาหารพื้นเมืองน่านหลายประเภท มีลักษณะเป็นเม็ดกลมติดกันเป็นพวง เปลือกเป็นสีน้ำตาลอ่อน อ้าออกเป็นแฉก มีเม็ดด้านในสีดำ กลิ่นหอม และมีรสเผ็ดเล็กน้อย

2. น้ำปู๋ หรือน้ำปู เป็นเครื่องปรุงรสที่ทุกบ้านจะต้องมีติดบ้านไว้ มีกรรมวิธีในการทำที่ค่อนข้างยาก คือ นำปูที่จับได้จากท้องนาและทิ้งไว้หนึ่งคืน เพื่อให้ปูคายดินหรือสารพิษออกจากตัว วันรุ่งขึ้นโขลกใบขมิ้นและใบตะไคร้ให้ละเอียด จากนั้นนำปูทั้งหมดมาเทใส่ในครกใบใหญ่ และตำให้ละเอียดจนไม่เห็นว่าเป็นปู จากนั้นก็นำส่วนผสมที่ตำแล้วไปคั้นบีบให้เหลือเพียงแต่น้ำปู นำน้ำปูที่ได้ไปเคี่ยวในไฟอ่อน ๆ เคี่ยวจนน้ำปูข้นและเหนียวหนืดเป็นสีดำสนิท พักไว้ให้เย็นและตักขึ้นส่วนกระปุกเก็บไว้ในตู้เย็น

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

❖ ทักษะความรู้ด้านการประกอบอาหาร

❖ การเตรียมและเทคนิคในการประกอบอาหาร

❖ เทคนิคการใช้มีดและการหั่น

การใช้มีด มีดสำหรับการทำครัวที่จริงแล้วมีมากมายหลายชนิด โดยแบ่งตามประเภทของการใช้งาน เช่น มีดปังตอสำหรับสับกระดูก (Cleaver) มีดสำหรับแล่ปลา (Fillet knife) มีดสำหรับเลาะกระดูก (Boning knife) และมีดหั่นขนมปัง (Bread knife) เป็นต้น สำหรับผู้เริ่มต้นทำอาหารจึงต้องการมีดแค่ 2 มีดเท่านั้นเอง เล่มแรกก็คือมีดอเนกประสงค์ (Chef knife) ขนาดกำลังพอเหมาะมือ ประมาณ 30 เซนติเมตร สำหรับหั่นเนื้อหั่นผัก สับละเอียด ซอยบาง ทำได้ทุกอย่างครับ และมีดขนาดเล็ก (Paring knife) สำหรับการหั่นของชิ้นเล็ก หรือของที่ต้องการความละเอียด การเลือกมีดที่ดีควมมีน้ำหนักและขนาดเหมาะมือจะช่วยให้การหั่นง่ายขึ้น

การหั่น การหั่นที่ดีเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้อาหารอร่อย และช่วยรักษาคุณค่าของอาหารได้ครบถ้วน มีเทคนิคง่าย ๆ ดังนี้ การถือมีดควรถือในมือข้างที่ถนัดสำหรับหั่น และมืออีกข้างหนึ่งไว้ประคองหรือกดของที่เราต้องการจะหั่น โดยให้ส่วนที่ข้อนิ้วโค้งชนส่วนของใบมีด การหั่นของที่มีลักษณะโค้งมน ควรหั่นส่วนใดส่วนหนึ่งให้เรียบตะกoon แล้วนำส่วนนั้นวางราบลงกับเขียงและทำการหั่นต่อไป เท่านี้วัตถุดิบของเราก็จะไม่กลิ้งไปกลิ้งมาเวลาหั่น การซอยหรือการหั่นละเอียด ให้กดปลายมีดไว้กับเขียง แล้วยกส่วนโคนมีดในการหั่นเท่านั้น โดยใช้มือซ้ายประคองกดที่สันมีดเอาไว้ การหั่นที่ดีต้องเกิดจากการเฉือนและกดของใบมีดลงไปที่เนื้อของวัตถุดิบพร้อม ๆ กัน จะทำให้หั่นง่ายและร่อนหั่นสวย ถ้ากดมีดอย่างเดียวโดยไม่มีการเฉือนจะต้องออกแรงมากและเสียความชุ่มฉ่ำของวัตถุดิบไป



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

❖ การคัดเลือกวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

หลักการ 3 ป. คือ ปลอดภัย ประโยชน์ ประหยัด

ปลอดภัย คือ เลือกซื้ออาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ มีลักษณะ สี สัน กลิ่นและรสชาติตามธรรมชาติ สำหรับอาหารที่มีการควบคุมตามกฎหมายจะต้องมีเครื่องหมายรับรองชัดเจน เช่น เครื่องหมาย อย. เครื่องหมาย มอก. ที่สำคัญคือต้องตรวจดูวันผลิตและวันหมดอายุบนฉลากบรรจุอาหารก่อนทุกครั้ง

ประโยชน์ คือ เลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางอาหารและคุณประโยชน์ทางโภชนาการครบถ้วน พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย

ประหยัด คือ ต้องเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่น เพื่อจะได้อาหารคุณภาพดี ราคาถูก หาซื้อได้สะดวก

การคัดเลือกเนื้อสัตว์ เช่น

เนื้อหมู : ควรเลือกเนื้อหมูที่มีสีชมพูอ่อน มันสีขาว หนังเกลี้ยง ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเม็ดสีขาวใสคล้ายเม็ดสาคุเพราะเป็นตัวอ่อนของพยาธิตัวดี

ปลา : เหงือกต้องมีสีแดงสด ไม่มีกลิ่นเหม็นและเมือก ตาใสไม่จมลงไปในเบ้าตา เนื้อแน่นแข็ง เกล็ดใส ท้องไม่แตก

การคัดเลือกผัก เช่น

พริกทอง : เลือกลูกที่มีน้ำหนักมาก ผิวเปลือกขรุขระ เนื้อจะแน่น ฯลฯ

แตงกวา : เลือกซื้อที่ผิวเป็นสีเขียววาวๆ จะกรอบและมีเม็ดเล็กกว่าสีขาวนวล ส่วนถ้าเป็นสีเหลืองแสดงว่าเป็นแตงกวาเก่าเริ่มแก่



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

❖ การทำการตลาดของผลิตภัณฑ์

❖ ความรู้เรื่องส่วนผสมทางการตลาด (4P)

1. **ผลิตภัณฑ์ (Product)** คือสินค้าหรือบริการที่เราผลิตขึ้น แนวทางการกำหนดตัว product ให้เหมาะสมก็ต้องดูว่ากลุ่มเป้าหมายต้องการอะไร เช่นต้องการน้ำผลไม้ที่ สะอาด สด ในบรรจุภัณฑ์ที่ถือสะดวก โดยไม่สนรสชาติ เราก็ทำตามที่ถูกคำต้องการ ไม่ใช่เราชอบหวานก็จะพยายามใส่น้ำตาลเข้าไป แต่โดยทั่วไปแนวทางที่จะทำสินค้าให้ขายได้มีอยู่สองอย่างคือ

1.1 **สินค้าที่มีความแตกต่าง** โดยการสร้างความแตกต่างนั้น จะต้องเป็นสิ่งที่ลูกค้าสามารถสัมผัสได้จริงว่าต่างกันและ ลูกค้าตระหนักและชอบในแนวทางนี้ เช่นคุณสมบัติพิเศษ รูปลักษณ์ การใช้งาน ความปลอดภัย ความคงทนโดยกลุ่มลูกค้าที่เราจะจับก็จะเป็นลูกค้าที่ไม่มีการแข่งขันมาก (niche market)

1.2 **สินค้าที่มีราคาต่ำ** คือการยอมลดคุณภาพในบางด้านที่ไม่สำคัญลงไป เช่น สินค้าที่ผลิตจากจีน จะมีคุณภาพไม่ดี นักพอใช้งานได้ สินค้าที่เลียนแบบแบรนด์ จริงๆแล้วสำหรับนักธุรกิจมือใหม่ควรเลือกในแนวทาง สร้างความแตกต่างมากกว่า การเป็นสินค้าราคาถูกเพราะหากเป็นด้านการผลิตแล้วรายใหญ่ จะมีต้นทุนการผลิตที่ถูกกว่ารายย่อย แต่หากเป็นด้านบริการ เราอาจจะเริ่มต้นที่ราคาถูกก่อน แล้วค่อย ๆ หาดตลาดที่ราย ใหญ่ไม่สนใจ

2. **ราคา (Price)** ราคาคือสิ่งที่ค่อนข้างสำคัญในการตลาด การตั้งราคาในที่นี้จะเป็นการตั้งราคาให้เหมาะสมกับ ผลิตภัณฑ์ และกลุ่มเป้าหมาย ราคาเป็นตัวบ่งบอกภาพลักษณ์ของสินค้าที่สำคัญที่สุด อย่างไรก็ตาม ในด้านการทำธุรกิจขนาดย่อมแล้ว ราคาที่เราต้องการ อาจไม่ได้คิดอะไรลึกซึ้งขนาดนั้น แต่จะมองกันในเรื่องของตัวเลข มีวิธีกำหนดราคา ดังนี้

2.1 **กำหนดราคาตามลูกค้า** คือการกำหนดราคาตามที่เราคิดว่า ลูกค้าจะเต็มใจจ่าย อาจจะได้มาจากการทำสำรวจ หรือแบบสอบถาม

2.2 **กำหนดราคาตามตลาด** คือ การกำหนดราคาตามคู่แข่งในตลาด ซึ่งอาจจะต่ำมากจนเราจะมีกำไรน้อย ดังนั้นหาก เรา คิด ที่จะกำหนดราคาตามตลาด เราอาจจะต้องมานั่งคิด



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

คำนวณย้อนกลับว่า ต้นทุนสินค้าควร เป็นเท่าไรเพื่อจะได้กำไร ตามที่ตั้งเป้า แล้วมาหาทางลดต้นทุนลง

2.3 กำหนดราคาตามต้นทุน+กำไร วิธีนี้เป็นการคำนวณว่าต้นทุนของเราอยู่ที่เท่าใด แล้วบวกค่าขนส่ง ค่าแรงของเรา บวกกำไร จึงได้มาซึ่งราคา แต่หากราคาที่ได้มาสูงมาก เราอาจจำเป็นต้องมีการทำประชาสัมพันธ์ หรือปรับภาพลักษณ์ ให้เข้ากับราคานั้น

3. ช่องทางการจัดจำหน่าย (Place) คือ ช่องทางในการนำสินค้าไปสู่มือของลูกค้า หากเป็นสินค้าที่จะขายไปหลาย ๆ แห่ง ช่องทางการขายหรือการกระจายสินค้าจะมีความสำคัญมาก หลักของการเลือกวิธีการกระจายสินค้านั้นไม่ใช่ขายให้มากที่สุดสถานที่ที่สุดจะดีเสมอ เพราะมันขึ้นอยู่กับว่า สินค้าของท่านคือ อะไร และกลุ่มเป้าหมายท่านคือใคร เช่นของใช้ในระดับบน ควรจะจำกัดการขายไม่ให้มีมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เสียภาพลักษณ์ได้สิ่งที่เราควรจะคำนึงอีกอย่างของวิธีการกระจายสินค้าคือต้นทุนการกระจายสินค้า เช่น การขายสินค้าใน 7-eleven อาจจะ กระจายได้ทั่วถึง แต่อาจจะมีต้นทุนที่สูงกว่า หากจะกล่าวถึงธุรกิจที่เป็นการขายหน้าร้าน Place ในที่นี้ก็คือทำเล ซึ่งก็ควรเลือกที่ ให้เหมาะสมกับสินค้าของเราเช่นกัน อย่าง มานูญครองกับ สยามเซ็นเตอร์ จะมีกลุ่มคนเดินที่ต่างออกไปและลักษณะสินค้าและ ราคาก็ไม่เหมือนกันด้วยทั้ง ๆ ที่ตั้งอยู่ใกล้กัน ท่านควรขายที่ใดก็ต้องพิจารณาตามลักษณะสินค้า

4. การส่งเสริมการตลาด (Promotion) คือการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อบอกลูกค้าถึงลักษณะสินค้าของเรา เช่น โฆษณาในสื่อต่าง ๆ หรือการทำกิจกรรม ที่ทำให้คนมาซื้อสินค้าของเรา เช่น การทำการลดราคาประจำปี หากจะพูดในแง่ของธุรกิจขนาดย่อม การโฆษณาอาจจะเป็นสิ่งที่เกินความจำเป็นเพราะจะต้องใช้เงิน จะมากหรือน้อยก็ ขึ้นกับ ช่องทางที่เราจะใช้ ที่ที่ดีและอาจจะฟรีคือ สื่ออินเทอร์เน็ต ซึ่งมีผู้ใช้เพิ่มจำนวนขึ้นมากในแต่ละปี สื่ออื่นๆที่ถูกๆ ก็จะเป็นพวกใบปลิว โปสเตอร์ หากเป็นสื่อท้องถิ่นก็จะมี รถแห่ วิทย์ท้องถิ่น หนังสือพิมพ์ท้องถิ่น วิธีในการเลือกสื่อนอกจากจะดูเรื่องค่าใช้จ่าย แล้วควรดูเรื่องการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายด้วย เช่น หากจะโฆษณาให้กลุ่มผู้ใหญ่ โดยเลือกสื่ออินเทอร์เน็ต ก็อาจจะเลือก เว็บไซต์ที่ผู้ใหญ่เล่น ไม่ใช่เว็บที่วัยรุ่นเข้ามาคุยกัน เป็นต้น



ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

ส่วนที่ 3 :

ลงมือทำ



ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

3.1 วัตถุดิบ



อาหารพื้นเมือง ประเภทแกง/อ่อม



ข้าวเหนียว



อาหารพื้นเมือง ประเภทน้ำพริก



อาหารพื้นเมือง
ประเภทปิ้ง/ย่าง/ทอด



อาหารพื้นเมือง
ประเภทคั่ว/ผัด/ลาบ



เครื่องเคียง (ผักสด/ผักนึ่ง/ไกยี่)

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

3.2 เครื่องมือ/อุปกรณ์



กล่องบรรจุอาหาร



อุปกรณ์สำหรับทานอาหาร



อุปกรณ์ตกแต่งกล่องอาหาร

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

3.3 กระบวนการผลิต

1. กำหนดรายการอาหาร Box Set รายการอาหารในแต่ละวัน จะเป็นอาหารพื้นเมืองน่านที่มีประเภทอาหารให้ครบสำหรับที่เหมาะสมในการรับประทานในแต่ละมื้อ โดยเป็นอาหารพื้นเมืองน่านที่จะทานคู่กัน มีการกำหนดรายการอาหาร เป็น Set ไว้ให้กับลูกค้าได้เลือก แต่ละวันจะมีการกำหนดชุดอาหารจำนวน 4 ชุดต่อวัน รายการอาหารจะขึ้นอยู่กับวัตถุดิบ และฤดูกาล เพราะจะกำหนดอาหารตามวัตถุดิบที่มีในพื้นที่ และตามฤดูกาล รายการอาหารจะกำหนดขึ้นใหม่ทุกวัน

ยกตัวอย่างเช่น

อาหาร Set A เช่น แกงผักใส่ไก่เมือง น้ำพริกปลาร้าใส่หมูสับ ผักนึ่ง (ผักพื้นเมือง) แคปหมู/หมูทอด และข้าวเหนียว

อาหาร Set B เช่น ส้มตำแบบเมืองน่าน (ใส่กล้วยดิบ ถั่วลิสงและกะปิ) หมูย่างหรือซี่โครงย่าง ข้าวหลาม (ข้าวหลามที่ไม่ใส่กะทิ) อาจจะเป็นข้าวเหนียวก็ได้ และผลไม้ตามฤดูกาลหรือขนมจีบ (เหมาะสำหรับเป็นอาหารกลางวัน)

อาหาร Set C เช่น ลาบหมูคั่ว แกงอ่อมกระดูกหมู ผักสด และข้าวเหนียว (ในอดีตถือเป็นอาหารพิเศษ)

อาหาร Set D เช่น แกงฮังเล ปลาปิ้ง ขิงสด แตงกวา (แตงร้าน) และข้าวเหนียว

****หมายเหตุ**** อาหารแต่ละรายการ ลูกค้าสามารถเลือกอาหารไม่ครบตามที่กำหนดได้ โดยจะมีราคากำหนดไว้ตามจำนวนของอาหาร



โครงการศูนย์ความรู้ในได้ @สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ที่อยู่ 69/18-19 อาคารชุดมิว บิลดิ้ง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์: <http://www.okmd.or.th>

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

3.3 กระบวนการผลิต

2. จัดเตรียมและจัดทำอาหารพื้นเมือง เตรียมวัตถุดิบ ตามรายการอาหารที่กำหนดไว้ในแต่ละวันให้เพียงพอสำหรับลูกค้า อาจจะมีการแบ่งการเตรียมอาหารเป็น 2 ช่วงเวลา คือ ช่วงเวลาเช้า สำหรับการทำอาหารมื้อเช้าและกลางวัน ช่วงบ่าย สำหรับการทำอาหารมื้อเย็น

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

3.3 กระบวนการผลิต (ต่อ)

3. จัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับการบรรจุอาหาร (Box Set) ทำการจัดเตรียมกล่องบรรจุอาหาร เพื่อใช้แทนสำหรับอาหารในแต่ละมื้อ สำหรับอาหารของคนเมืองน่าน จะประกอบด้วย อาหาร 2 อย่าง เครื่องเคียง 1 อย่าง และข้าวเหนียว จากนั้นเตรียมกระดาษทิชชู ไม้จิ้มฟัน และช้อนส้อม เพื่อเป็นของแถมให้กับลูกค้าเมื่อสั่งอาหารเรียบร้อยแล้ว

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

3.3 กระบวนการผลิต (ต่อ)

4. รับอาหารบรรจุกล่อง (Box Set) ทำการตักอาหารใส่ลงในกล่องบรรจุอาหาร เพื่อใช้แทนสำหรับอาหารในแต่ละมื้อ สำหรับอาหารของคนเมืองน่าน จะประกอบด้วย อาหาร 2 อย่าง เครื่องเคียง 1 อย่าง และข้าวเหนียว จากนั้นเตรียมกระดาษทิชชู ไม้จิ้มฟัน และช้อนส้อม เพื่อเป็นของแถมให้กับลูกค้าเมื่อสั่งอาหาร พร้อมส่งกล่องอาหารให้กับลูกค้า พร้อมนำไปรับประทานได้ทันที

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

❖ การจัดการกำลังคน

❖ กระบวนการผลิต

- ❖ ต้องใช้กำลังคนในการทำ Box Set อาหารพื้นเมืองน่านมากกว่า 1 คน ในการดำเนินการผลิตทั้งกระบวนการ อย่างน้อยควรมี 2 – 3 คน ในการช่วยกันผลิตในทุกกระบวนการ

❖ เคล็ดลับในกระบวนการผลิต

- ❖ การทำงานของกำลังคนที่สามารถทำงานแทนกันได้ในทุกตำแหน่งของกระบวนการผลิต เพราะถ้าในกระบวนการผลิตขาดกำลังคนไป คนในส่วนงานผลิตอื่น ๆ จะสามารถเข้ามาทำงานแทนในส่วนที่ขาดไปได้

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

3.3 การบริหารจัดการ

❖ การเงิน/การลงทุน (จัดทำ 50 กล่อง/วัน)

1. ค่าวัตถุดิบในการทำอาหาร วันละ 1,500 บาท
2. วัสดุอุปกรณ์สำหรับบรรจุอาหาร ได้แก่
 - 2.1 กล่องใส่อาหารใช้ครั้งเดียว ราคา 250 บาท/ 50 ใบ (ใบละ 5 บาท)
 - 2.2 ชุดซิอนส์อมพลาสติก ราคา 150 บาท/ 50 ชุด
 - 2.3 อุปกรณ์ตกแต่งกล่องอาหาร
 - เชือกป่าน ราคา 50 บาท/ 5 ม้วน
 - ป้ายรายการอาหาร วันละ 50 บาท
3. ค่าแรงงานวันละ 250 บาท/วัน /คน จำนวนแรงงานที่ต้องใช้ 2 คนต่อวัน เป็นเงิน 500 บาท/วัน

รวมค่าใช้จ่ายทั้งหมด 2,350 บาทต่อวัน

ดังนั้นในการกำหนดราคาของ Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน คือ

- รายการอาหาร 2 อย่าง ผลไม้ตามฤดูกาล และข้าวเหนียว ราคา 80 บาท
- รายการอาหาร 3 อย่าง ผลไม้ตามฤดูกาล และข้าวเหนียว ราคา 100 บาท
- รายการอาหาร ครบตามเซต ราคา 120 บาท



ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

3.3 การบริหารจัดการ (ต่อ)

❖ การตลาด

❖ ช่องทางการจัดจำหน่าย

- ❖ ร้านขายอาหารพื้นเมืองน่าน , ร้านขายอาหารทั่วไปที่สนใจเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์
- ❖ เครือข่ายจากหน่วยงานราชการ องค์กรเอกชนในพื้นที่ สำหรับจัดชุดอาหารกลางวัน

❖ การส่งเสริมการตลาด

- ❖ จัดกิจกรรมส่งเสริมการตลาด ในช่วงของการเปิดทดลองขาย โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมการขาย โดยขายอาหารพื้นเมืองพร้อมกล่องบรรจุอาหารที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ ในราคาพิเศษ
- ❖ ประชาสัมพันธ์และเปิดช่องทางในสั่งอาหารผ่านสังคมออนไลน์ ได้แก่ FB, Line และ Instragram เป็นต้น

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

ส่วนที่ 4 :

ทำอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ



โครงการศูนย์ความรู้กินได้ @สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ที่อยู่ 69/18-19 อาคารชุดมิว บิล딩 ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์: <http://www.okmd.or.th>

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

4.1 ปัญหาและแนวทางแก้ไข

- คุณภาพของวัตถุดิบในการประกอบอาหาร
 - วิธีการแก้ไข : ต้องมีการคัดเลือกวัตถุดิบที่จะมาใช้ในการประกอบอาหาร หรืออาจจะใช้วิธีการปลูกเองในพื้นที่รอบ ๆ บ้าน
- ความต้องการของลูกค้าที่มีไม่เหมือนกัน
 - วิธีการแก้ไข : ควรมีการสำรวจความต้องการของกลุ่มลูกค้าในแต่ละช่วงวัย เพื่อจะได้ทราบความต้องการที่แท้จริงของลูกค้า และนำไปสู่การพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ดีขึ้น

4.2 ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

- การนำวิธีการบริโภคอาหารแบบคนเมืองน่านไว้ได้ครบถ้วน ที่ตอบโจทย์รูปแบบการบริโภคของคนรุ่นใหม่
- คุณภาพของอาหารพื้นเมืองที่อร่อยและได้ประโยชน์ตามหลักโภชนาการ
- การเลือกใช้วัตถุดิบที่เป็นวัตถุดิบเฉพาะของเมืองน่าน เป็นการสร้างเอกลักษณ์และเพิ่มมูลค่าให้กับชุดอาหารพื้นเมือง

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

4.3 แนวคิดใหม่ในการพัฒนาอาชีพ

- การพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้มีทางเลือกในการบริโภคที่หลากหลายขึ้น
เช่น พัฒนาผลิตภัณฑ์ให้เป็นอาหารสำเร็จรูปพร้อมทาน เป็นต้น
- จัดทำ Catering อาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพที่ครบวงจร
- นำไปเชื่อมโยงกับกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ได้แก่
กิจกรรมการทำอาหารพื้นเมืองน่าน เป็นต้น

แหล่งอ้างอิง

- เจ้าของความรู้



องค์ความรู้ เรื่องอาหารพื้นเมืองน่าน

ชื่อ นางภัทราพร ปราบริบูรณ์

ที่อยู่ 8 ซ.2 ถ.สุมนเทวราช ต.ในเวียง อ.

เมืองน่าน จ.น่าน 55000

โทรศัพท์ 0895606988



องค์ความรู้ เรื่องอาหารพื้นเมืองน่าน

ชื่อ นางสุติมา หุ่นนวล

ที่อยู่ ชุมชนบ้านช้างค้ำ

โทรศัพท์ -

Check List

สื่อประจำกลุ่มความรู้กันได้

“Box Set

อาหารพื้นเมืองน่าน”



แนะนำหนังสือและสื่อมัลติมีเดีย

จำนวน 3 รายการ

แนะนำแหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

จำนวน 1 รายการ



แนะนำแหล่งจำหน่ายวัตถุดิบ

จำนวน รายการ

ตัวอย่างวัตถุดิบ / อุปกรณ์

จำนวน 1 รายการ



โครงการศูนย์ความรู้กันได้ @สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ที่อยู่ 69/18-19 อาคารชุดมิว บิล딩 ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์: <http://www.okmd.or.th>

หนังสือและสื่อมัลติมีเดีย แนะนำสื่อสารสนเทศเพื่อใช้ในการศึกษา

“Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”

ไฮไลต์ ★★★★★



อาหารเหนือเพื่อ “คำสุข” โดย เพชรยุพา บุรณศิริจรุงรัฐ

การลิ้มรสชาติขึ้นมาพร้อม ๆ กับกลิ่นอาหารจานโปรดไชยมาปะทะจมูก แล้ว “ความสุข” โดยเฉพาะอย่างยิ่งสูตรอาหารที่แสนอร่อย การประกาศความเป็นคนเหนือที่นิยม การคัดสรรเมนูเด็ด การจัดการทุกอย่างที่เป็นเลิศ

หนังสือและสื่อมัลติมีเดียอื่นๆ



อาหาร วัฒนธรรม สุขภาพ โดย ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์

ทั้งในอดีตและปัจจุบัน โลกาภิวัตน์และการเปลี่ยนแปลงของกระแสโลก มีอิทธิพลกำหนดวัฒนธรรมอาหารไปทั่วโลกมากขึ้น เรื่องความนิยมกินเนื้อวัวและขนมหวานถูกกำหนดโดยผลประโยชน์ของอุตสาหกรรมเนื้อวัวและน้ำตาลมาแต่ครั้งอดีตและต่อเนื่องถึงปัจจุบัน



100 สุดยอดไอเดียเดียว การทำฟิอาร์ โดย Jim Blythe (จิม ไบลธ์) ผู้แปล วัฒนา มานะวิบูลย์

หนังสือที่รวมไอเดียเกี่ยวกับกลยุทธ์และแนวปฏิบัติที่ประสบความสำเร็จด้านการทำฟิอาร์และการตลาดเอาไว้ พร้อมทั้งกรณีตัวอย่างจริงในโลกธุรกิจที่ประสบผลสำเร็จในการนำแต่ละกลยุทธ์ไปใช้ ถ่ายทอดโดยผู้ที่มีประสบการณ์หลากหลาย



โครงการศูนย์ความรู้กินได้ @สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ที่อยู่ 69/18-19 อาคารชุดมิว บิลดิ้ง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์: <http://www.okmd.or.th>

แหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

แนะนำเว็บไซต์ หน่วยงาน และพื้นที่เรียนรู้

“Box Set
อาหารพื้นเมืองน่าน”

ไฮไลต์ ★★★★★



ศูนย์สารสนเทศภาคเหนือ

Northern Thai Information Center

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ศูนย์ข้อมูลท้องถิ่น สำนักงานหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ศูนย์สารสนเทศภาคเหนือ สำนักหอสมุด มช. <http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood>

เป็นศูนย์ข้อมูลท้องถิ่นภาคเหนือที่พร้อมให้บริการ ทั้งนี้ เพื่อสนับสนุนการ
เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ของประชาคมในมหาวิทยาลัย และสังคม
ภาคเหนือ

แหล่งค้นคว้าเพิ่มเติมอื่นๆ



โครงการศูนย์ความรู้กินได้ @สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ที่อยู่ 69/18-19 อาคารชุดมิม บิลดิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์: <http://www.okmd.or.th>

แผนการถ่ายทอดองค์ความรู้ และรูปแบบกิจกรรม

ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม... อบรมแนะนำแนวทางการประกอบอาชีพในชุมชน
รูปแบบกิจกรรม... ฝึกอบรมให้ความรู้ และแนะแนวทางการประกอบ
อาชีพให้คนที่สนใจ

ระยะเวลาดำเนินการ... 1 วัน

สถานที่จัดกิจกรรม ... วิทยาลัยชุมชนน่าน

กลุ่มเป้าหมาย... นักเรียน นักศึกษา ประชาชนที่สนใจ

ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม... Work shop สร้างอาชีพ

รูปแบบกิจกรรม... จัด Work shop ลงมือทำ Box Set อาหาร
พื้นเมืองน่าน

ระยะเวลาดำเนินการ... 1 วัน

สถานที่จัดกิจกรรม ... วิทยาลัยชุมชนน่าน

กลุ่มเป้าหมาย... นักเรียน นักศึกษา ประชาชนที่สนใจ